

**L'alcoolisme est un mot « difficile à digérer ».** Pourtant, personne n'est trop jeune (ni trop vieux) pour éprouver des problèmes l'alcool. C'est parce que l'alcoolisme est une maladie. Elle n'épargne personne. Peu importe depuis combien de temps vous buvez ou en quelle quantité, c'est votre réaction à l'alcool qui compte.

Cette maladie se caractérise par l'obsession de l'alcool et la perte du contrôle de sa consommation. Comme toute addiction, elle nuit à la santé, à la capacité de travail et au comportement relationnel et social. L'alcoolisme est une maladie émotionnelle et psychologique autant que physique.

Alcooliques Anonymes est une association d'hommes et de femmes qui s'entraident pour rester abstinents ; ils apportent leur aide à toute personne ayant un problème d'alcool et désirant s'en sortir. Étant eux-mêmes tous alcooliques, ils se comprennent profondément, connaissent bien les signes de la maladie et ont appris comment se rétablir avec le programme AA. Par l'identification, et grâce à l'amitié des alcooliques rétablis au sein du mouvement, les nouveaux membres sont encouragés à s'éloigner, « un jour à la fois », de ce verre qui serait inévitablement le premier d'une longue série. Pour garder le contact avec les autres Alcooliques Anonymes et approfondir le programme de rétablissement, il est souhaitable que les nouveaux membres assistent régulièrement aux réunions AA. AA a été créé en 1935 aux États-Unis et est présent dans plus de 180 pays.

## CE QU'EST ALCOOLIKES ANONYMES

■ Les Alcooliques Anonymes sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

■ Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée ; nous nous finançons par nos propres contributions.

■ Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ni établissement ; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.

■ Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

**Comme son nom l'indique, AA repose sur le principe de l'anonymat, non par honte ni par goût du secret, mais par discrétion et par respect.**

## PAROLES DE JEUNES ALCOOLIKES

« *J'ai pris mon premier verre à l'âge de 15 ans et mon alcoolisme en puissance m'avait déjà mûrie au point d'avoir besoin d'évasion. À partir de ce soir-là, il me fallut de l'alcool ; et l'alcool à son tour gouverna ma vie pendant trois ans.*

*Je ne buvais jamais en société ; je buvais aussi souvent et autant que je le pouvais. Mon but ultime était de boire jusqu'à en mourir. Toute ma vie, semble-t-il, s'est passée en dehors de moi-même, les yeux fixés vers l'intérieur. J'avais été malheureuse, solitaire et craintive pendant si longtemps que la découverte de l'alcool m'apparut comme la solution à tous mes problèmes.*

*Mais cette solution devint vite douloureuse lorsque apparurent les maux de tête, les blancs de mémoire, les troubles et les remords.*

*[...] C'est alors que je commençai à me haïr et que je bus principalement pour apaiser ma conscience et oublier. Plus je buvais plus les choses s'aggravaient et plus j'avais besoin de boire. Chaque jour devenait plus difficile à vivre et je commençais à me regarder en face.*

*Qu'était-il advenu de la jeune fille timide, solitaire et pieuse ? Je n'avais jamais été très heureuse, mais maintenant, c'était devenu intolérable. À force de boire, j'avais réussi à perdre tous mes amis. Je n'avais plus personne à qui parler. Me sentant de plus en plus coupable et continuellement déprimée, j'étais trop faible pour continuer à me suicider ainsi jour après jour.*

*Grâce à Dieu je connaissais l'existence d'AA, alors j'appelai. Je n'avais aucune idée de ce qui se passerait ; je savais seulement que je ne voulais plus du genre de vie que je menais.*

« *Lorsque je pénétrai dans la chaleureuse atmosphère de ma première réunion AA, [...] j'y ai trouvé la compréhension que j'avais cherchée toute ma vie. Ces gens étaient mes amis et je sentais qu'ils s'intéressaient sincèrement à moi.* »

*Aujourd'hui, j'apprécie mon bonheur au lieu de penser à mes ennuis. Lorsque je pénétrai dans la chaleureuse atmosphère de ma première réunion AA, je sus que j'étais à ma place. Ces gens avaient les mêmes pensées et les mêmes sentiments que moi. J'y ai trouvé la compréhension que j'avais cherchée toute ma vie. Ces gens étaient mes amis et je sentais qu'ils s'intéressaient sincèrement à moi. Ces nouvelles portes qui s'ouvraient vers la lumière me permirent de prendre la décision éventuelle de cesser de boire, une journée à la fois, parce que moi aussi,*

*j'étais une alcoolique. Je connus ainsi la seule vraie liberté, la liberté sans mensonge. Ma marraine me disait : " Si seulement je pouvais te peindre la beauté de la vie sans alcool... ". Je voulais tellement voir l'image telle qu'elle la voyait... Eh bien ! Je la vois maintenant et j'essaie de la repeindre à d'autres AA. C'est devenu un mode de vie présent en moi. Il m'a révélée à moi-même, m'a fait découvrir une vie intérieure et une connaissance de Dieu.*

« *Je n'abandonnerais ni échangerais cela pour tout l'or du monde. Et la seule personne qui peut me l'enlever, c'est moi-même, en prenant le premier verre.* »

*J'assiste à plusieurs réunions par semaine pour garder l'ordre dans mes idées et assurer ma sobriété. Je n'ai plus à lutter contre l'obsession de boire. Je n'en ai tout simplement plus envie. Je vais aux assemblées parce que j'aime y aller. J'aime les liens d'amitié, qui rendent cette fraternité indestructible.* »

.....  
Louise, membre AA depuis ses 18 ans  
.....

« *Je m'appelle Richard et je suis alcoolique toxicomane. J'ai 24 ans et j'ai consommé de l'alcool et toutes sortes de produits jusqu'à mes 22 ans, et ce, pendant des années. Vingt-deux ans, c'est l'âge où je suis réellement tombé au fond du gouffre.*

*Quand tout cela a-t-il commencé ? Je serais incapable de le dire, incapable de fixer un jour ou une date sur un calendrier et me souvenir quand et pourquoi j'ai décidé de faire le grand saut pour consacrer toute ma vie à me défoncer. Je croyais contrôler tout ça, je pensais être le seul maître de mes délires sans fin.*

*Tout cela n'est qu'une vaste " connerie ", qu'une illusion. Le produit est plus vicieux et sournois que tout. Car non ! Je n'ai pas commencé par me foutre une seringue dans le bras, comme n'importe quel " junky ", ceux que l'on nous caricaturait lors de pseudo conférences au collège ou au lycée.*

*Si bien que l'on commence par fumer des pétards, boire quelques bières avec des potes, de plus en plus souvent, puis on banalise... cela devient quotidien, et pour m'éclater vraiment, j'avais besoin de prendre du LSD, de l'ecstasy, sans y être accro pensais-je, et on prend des alcools de plus en plus forts. [...] À la fin de mon terrible parcours, je ne savais*

*plus quel jour on était, si j'avais mangé, s'il faisait jour ou nuit... C'est là que ma mère m'a sauvé la vie, en m'emmenant d'urgence à l'hôpital, dans l'un de mes pires délires paranoïaques. Je m'en suis finalement échappé, au bord du suicide, je n'étais plus qu'une ombre. Je ne consommait plus rien, mais j'étais comme dans une espèce de mauvais trip permanent, incapable d'aligner deux mots sensés ou encore de nouer mes lacets de chaussures. J'ai tout repris à zéro, tout réappris, combattant contre moi-même, contre mes obsessions et mes peurs.*

« *Entouré par les personnes qui m'aimaient vraiment et soutenu par les Alcooliques Anonymes, j'ai trouvé le courage de revenir à la vie, de naître une deuxième fois.* »

*Ce fut un combat de chaque instant. Plus je voyais que je gagnais du terrain, plus je redoublais d'efforts et je progressais.*

*Aujourd'hui, je suis fier d'avoir gagné le plus dur des combats, celui de la vie ! Si je peux aujourd'hui apporter un témoignage à un autre jeune, qui serait, comme je l'ai été, tenté par une expérience avec n'importe quel produit, je lui dirais que personne n'a le contrôle de l'alcool ou d'une drogue, le produit est pernicieux, il agit et, tôt ou tard, détruit tout. À un jeune qui est déjà dedans, je dirais qu'il y a toujours de l'espoir. J'en suis la preuve vivante.* »

.....  
Richard  
.....

« *Je m'appelle Pauline et je suis alcoolique. J'ai commencé à boire vers l'âge de 13 ans. J'ai trouvé dans l'alcool un moyen de ne plus ressentir mon malaise intérieur, une sorte d'anesthésie douce qui me plongeait dans une rêverie. Parfois cependant, la rêverie devenait violente, je perdais conscience, je vomissais partout et il fallait qu'on me ramène chez moi. Je suis contente de ne plus avoir à vivre cela aujourd'hui.*

*Mon enfance fut assez solitaire et triste, et même s'il y avait aussi des moments très gais, je crois qu'assez tôt j'ai ressenti un mal-être, j'avais le sentiment d'être différente et de gêner. Mes parents se sont séparés lorsque j'avais 3 ans.*

*[...] Quand je rencontrai l'alcool et le haschich, à 13 ans, ce fut comme si j'avais enfin trouvé ce que je cherchais depuis long-*

## MESURER SA DÉPENDANCE

Voici 15 questions qui vous aideront à déceler si l'alcool représente un danger pour vous. Vous êtes le seul ou la seule à pouvoir y répondre.

	OUI	NON
1. Perdez-vous du temps à l'école ou au travail, à cause de l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Buvez-vous pour vous sentir moins timide et gagner en assurance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Est-ce que la boisson affecte votre réputation ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Buvez-vous pour vous évader des études ou de vos ennuis domestiques ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vous sentez-vous agacé lorsque quelqu'un mentionne que vous buvez peut-être trop ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Avez-vous besoin de prendre un verre avant de sortir avec quelqu'un ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Avez-vous parfois des ennuis d'argent pour acheter de la boisson ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Avez-vous perdu des amis depuis que vous avez commencé à boire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Fréquentez-vous maintenant des gens avec qui il est facile de se procurer de la boisson ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Est-ce que vos amis boivent moins que vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Buvez-vous jusqu'à ce que la bouteille soit vide ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Avez-vous déjà perdu la mémoire à cause de la boisson ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Avez-vous déjà été hospitalisé ou emprisonné pour avoir conduit en état d'ébriété ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Est-ce que les cours ou les conférences sur l'alcool vous ennuient ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Est-ce que vous, vous pensez avoir un problème avec l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*temps. J'arrêtais de me faire vomir, mais je me mis bientôt à consommer tous les jours, et à désertier les bancs du collège de plus en plus fréquemment. Je me mis à traîner dans un cimetière et à traîner avec des groupes de jeunes adultes qui passaient leur journée à boire ou à fumer du shit.*

*J'arrivais souvent dans un état second au collège, et cela me permettait de ne pas affronter le regard des gens, que je détestais pour la plupart sans même les connaître – sans doute comme je me détestais moi-même. [...] Je m'isolais de plus en plus et buvais de plus en plus, seule. Il m'arrivait de passer des vacances entières dans mon appartement, à fumer et à boire. J'en vins à éviter tout contact avec les autres, à l'exception de ma meilleure amie, et des épiciers chez qui j'achetais mon alcool. Je n'eus bientôt plus d'argent sur mon compte. Mais cela ne m'arrêta pas. Je me mis à voler dans la cave de ma mère et dans celle de mon grand-père. Le manque d'alcool me faisait trembler le matin en cours, et il m'arrivait d'oublier des examens parce que j'avais pris une cuite la veille. Ma mère menaçait de me renvoyer de la maison si je n'arrêtais pas de boire, de voler et de mentir.*

*Alors un jour, j'ai pris l'annuaire et appelé les Alcooliques Anonymes. J'allai à ma première réunion le 31 octobre 1998.*

*Après ma première réunion, j'essayai encore de consommer pour être sûre que j'étais bien alcoolique. Ma dernière cuite dura cinq jours et se termina par un trou noir où je vomissais et urinais par la fenêtre de mes voisins.*

**« Je ne pouvais plus vivre comme ça. Je compris que si je continuais, j'allais mourir, que j'étais en train de me détruire et de détruire les gens autour de moi. »**

*Le 14 décembre 1998, je posai mon verre.*

*J'avais 17 ans et j'avais le sentiment que ma vie était finie, que je n'avais plus rien à en espérer. Je me sentais tellement humiliée. Mais les AA m'ont redonné espoir, puisque j'ai entendu des gens qui avaient fait des choses aussi honteuses que moi et qui allaient bien, et qui restaient abstinents. Cependant, ce fut très difficile au début. [...] Je sentais pourtant que j'étais au bon endroit, et je ne voulais pas retourner là d'où je venais. Très vite, je trouvai une marraine qui devint comme une seconde mère pour moi, les cris et les reproches en moins. Elle fut la première personne à qui je racontais tous mes terribles secrets, la première à me redonner confiance dans la vie et en moi.*

*Aujourd'hui je vais bien, ma vie a complètement changé. J'ai maintenant 4 ans et demi d'abstinence. Je viens de terminer ma maîtrise. J'ai toujours du mal*

« Très vite, je trouvai une marraine qui devint comme une seconde mère pour moi, les cris et les reproches en moins. Elle fut la première personne à qui je racontais tous mes terribles secrets, la première à me redonner confiance dans la vie et en moi. »

*à accepter que je suis alcoolique et j'ai toujours peur du regard des autres, mais j'accepte que j'ai besoin des réunions si je veux aller bien, et que j'ai besoin d'être entourée d'alcooliques abstinents, même si j'ai d'autres amis à l'extérieur.*

*En fait, tout ce que je construis dans ma vie aujourd'hui, c'est grâce aux Alcooliques Anonymes : mes amis, mes études, les bonnes relations que j'ai avec mes parents, le fait que j'ai pu leur pardonner, ma relation avec Dieu... toutes ces choses sont arrivées petit à petit grâce aux réunions et au travail des 12 étapes. Je vous souhaite de vous donner aussi la chance d'essayer les AA. »*

Pauline

## COMMENT NOUS CONTACTER ?

Si vous avez besoin d'aide ou si vous souhaitez seulement parler à quelqu'un de votre consommation d'alcool, téléphonez-nous. Vous pouvez retrouver toutes nos coordonnées, ainsi que les adresses des réunions sur notre site internet national. L'accès aux réunions est libre et sans inscription.

### BELGIQUE ET G.D. LUXEMBOURG - AA BELGIQUE

Bld Clovis - BE 1000 BRUXELLES  
Courriel : bsg@alcooliquesanonymes.be  
Permanence 7/7 - 24/24 : +32 78 15 25 56  
www.alcooliquesanonymes.be

### FRANCE - Union Alcooliques Anonymes

29, rue de Campo Formio - 75013 PARIS  
Courriel : bsg@aafrance.fr  
Permanence 7/7 - 24/24 : 09 69 39 40 20  
www.alcooliques-anonymes.fr

### SUISSE ROMANDE ET ITALIENNE - Alcooliques Anonymes

Rue des Arsenaux 3C - CH 1700 Fribourg  
Tél. & fax : +41 22 344 33 22  
Courriel : info@asri.org  
Permanence 7/7 - 24/24 : 0 848 848 846  
www.asri.org



ALCOOLIKES ANONYMES

POUR LES JEUNES

PLUS JE BUVAIS  
PLUS LES CHOSES  
S'AGGRAVAIENT  
ET PLUS J'AVAIS  
BESOIN  
DE BOIRE

LOUISE, MEMBRE AA DEPUIS SES 18 ANS

SI VOUS RÉPONDEZ OUI, NE SERAIT-CE QU'À UNE SEULE DE CES QUESTIONS, IL EST PEUT-ÊTRE TEMPS QUE VOUS OBSERVIEZ DE TRÈS PRÈS LES EFFETS QUE L'ALCOOL A SUR VOUS.