

Et maintenant, que vais-je faire ?

Vous serez bientôt de retour à la vie extérieure. Vous verrez que rien n'a changé et qu'il existe toujours des problèmes.

Où que vous alliez, vous rencontrerez toujours des difficultés, avec en plus, ce problème qui vous est particulier. Celui qui peut donner une dimension démesurée à tous les autres.

Vous n'êtes pas le seul à faire face à un problème d'alcool. Chez les Alcooliques anonymes, nous sommes près de 2 000 000 et nous ne sommes plus des êtres isolés.

En 1935, chacun de leur côté, deux hommes prenaient conscience que l'alcool avait ruiné leur vie. Ils savaient qu'il allait les tuer s'ils continuaient à boire. Ils voulaient arrêter, mais ne pouvaient pas y parvenir seuls.

Personne, ni famille, ni amis, ni médecins ne pouvait le faire pour eux. Aucun malheur ou perte personnelle, aucune menace, aucun traitement, aucun médicament. Rien n'était assez puissant pour les faire arrêter de boire. Les promesses sincères et répétées qu'ils se faisaient à eux-mêmes finissaient toujours par être balayées par un verre d'alcool qui triomphait sur leur volonté.

Chacun de ces deux hommes avait été diagnostiqué alcoolique irrécupérable. Pire encore, ils se considéraient eux-mêmes comme des cas désespérés. Jusqu'à ce qu'ils se rencontrent.

Ils se sont rencontrés par un curieux hasard et se sont confié l'un à l'autre sur leurs déboires avec l'alcool. Ils ont constaté qu'ils se comprenaient mieux que quiconque de leur entourage immédiat, famille, amis ou médecins. Cette compréhension mutuelle donna à chacun la force dont il avait désespérément besoin pour ne pas prendre ce fameux premier verre d'alcool qui conduisait infailliblement à la catastrophe.

Petit à petit, grâce à cette force nouvelle, ils reprirent espoir en la vie et en l'avenir. Ils ont consacré le reste de leur existence à partager l'expérience de leur rétablissement avec d'autres alcooliques dits irrécupérables.

Aujourd'hui, les Alcooliques anonymes comptent près de deux millions d'hommes et de femmes qui ont connu ce même désespoir. Nous nous rencontrons encore régulièrement pour partager entre nous notre expérience, notre force et notre espoir. Notre vie s'est grandement améliorée. Pourtant, un jour, chacun de nous s'est posé la même question : « Et maintenant, que vais-je faire ? »

Nous existons et nous nous rencontrons partout, en ce moment même et à plusieurs autres moments de la journée. Lorsque vous sortirez d'ici, vous voudrez peut-être parler à l'un de nous. Nous le souhaitons de tout cœur et nous vous attendrons parce que quelqu'un, un jour, nous a accueillis. Et c'est ce qui a tout changé.

Titre original : Where Do I Go From Here ?

*Publication approuvée par
la Conférence des Services généraux des AA*

Vous trouverez

**« Alcooliques anonymes » ou « AA »
dans l'annuaire téléphonique de
votre localité ou en ligne.**

Si les AA ne sont pas présents dans votre localité, écrivez à

A.A. General Service Office

Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163

ou visitez notre site Web :
www.aa.org