

4 MARS 2015

« BEST OF » TRADUCTIONS

Le livre débute par un historique avec un éloge du Dr Bob et un résumé de l'origine et de l'évolution du mouvement. J'ai retenu une phrase du Dr Bob :

« Dieu peut se servir de la faiblesse humaine pour démontrer sa puissance. Personne n'est contraint de rester tel qu'il est ».

Fondateurs et anciens

Bill était l'orateur et l'écrivain et Bob l'élément stable, le roc. On revient sur la vie de Bob mais également sur les points fondamentaux. C'est-à-dire les 12 étapes conçues pour qu'onques veuille atteindre la sobriété et s'y maintenir. Et les 12 traditions, issues de l'expérience pour que le mouvement perdure. Ce sont des suggestions à considérer comme guide pour que chacun puisse trouver en lui ce qui l'amènera à une décision claire et honnête.

Le programme et les étapes

On trouve dans cette partie de beaux témoignages sur le vécu des étapes. En plus d'aider à conserver la sobriété, le programme aide à développer certains traits de caractère et attitudes. La tolérance en fait partie. C'est elle qui nous permet de nous éloigner du sentiment de supériorité. Les 12 étapes représentent une voie à suivre pour ne plus souffrir du vide intérieur. Savoir être égoïste, c'est mettre l'important d'abord pour son rétablissement. On y trouve également un passage sur le parrainage et sur la 12^{ème} étape.

Le programme et les traditions

Les traditions existent pour l'unité du mouvement. Elles garantissent l'anonymat et l'égalité des membres et l'indépendance des groupes. Mais elles sont également là pour demander à chacun de renoncer à l'orgueil et au ressentiment. Chaque membre des AA n'est qu'une partie d'un grand tout. Le bien-être commun vient en premier. Mais le bien être de l'individu suit immédiatement. Les éternels sujets d'interrogation sont « l'argent », « l'autorité », « la direction / le pouvoir ». Il n'y a qu'une seule autorité en AA c'est Dieu tel que chacun le conçoit. L'important c'est que chacun soit disposé à partager son expérience, sa force et son espoir.

Opinions diverses

On trouve dans cette partie des textes plus ou moins longs sur divers sujets : la maladie alcoolique, l'humour, le milieu carcéral....

Un texte sur la sobriété mentale m'a touché où il est question de s'entraîner pour ne plus avoir une peur irraisonnée d'une rechute. Il s'agit de s'entraîner à reconnaître les pensées

subversives : l'auto-apitoiement, l'intolérance, le ressentiment... écouter puis remettre à sa place cet égo qui étouffe la vérité. Vivre sa vie sans dramatiser ni minimiser mais en ayant la volonté de positiver. Le sens de l'humour a toute son importance aussi. Il y a des moments où la vie est difficile. Dans ces moments-là, l'abstinence, assister aux réunions, demander de l'aide, essayer de vivre les étapes et se souvenir toujours qu'il n'existe aucune situation qu'un verre peut améliorer.

La force du partage c'est aussi tout simplement ça : aller en réunion et partager (qu'on se sente bien ou pas). Dans tous les cas cela peut aider quelqu'un et en réunion on peut entendre quelque chose qui nous fasse avancer personnellement. On trouve dans cette partie beaucoup de témoignages qui sont à découvrir tels quels et impossible à résumer.

Evolution

Là aussi, on retrouve des témoignages touchant qui parlent du relèvement de l'alcoolique et de prises de conscience constructives. Un texte sur la patience m'a particulièrement semblé éloquent. Le chemin vers la sobriété et dans les étapes n'est pas une course contre la montre mais plutôt un processus. Les nouvelles dispositions d'esprit ne changent pas les événements extérieurs mais empêchent d'en devenir l'esclave. Le programme s'avère être un véritable tuteur des jours heureux comme des jours malheureux.

Le livre s'achève avec une recette pour écrire une publication ou un article et un témoignage sur « Dieu, tel que je le conçois » et des réflexions sur la spiritualité.

Les petites phrases

- Le plus riche n'est pas celui qui a le plus mais celui qui a besoin de peu.
- N'attends pas d'être bien pour aborder les étapes. Aborde les étapes pour être bien.
- Si je ne vis pas du mieux que je peux aujourd'hui quand le feras-je ?
- Ensemble nous pouvons faire beaucoup plus qu'aucun de nous ne pourrait le faire seul.
- Les ressentiments sont comme les mauvaises herbes : ils grandissent si on ne les arrache pas.
- Un miracle reste un miracle même s'il demande un petit délai.
- Je suis simplement comme tout autre alcoolique au monde : je suis différent !
- Les esprits sont comme les parachutes : ils ne fonctionnent que lorsqu'ils sont ouverts.

Les petites phrases tirées du mensuel « Mainstay » de Nouvelle Zélande

- Il y a 12 étapes mais pas d'ascenseur
- Lorsque l'élève est prêt l'instituteur apparaît
- Vous seul pouvez le faire mais vous ne pouvez le faire seul