

Notre méthode

Version laïque à l'usage du groupe AA « Esprit Ouvert »
(adaptée des textes « Notre méthode et Les Douze Étapes » édités par les Alcooliques Anonymes)

Notre Méthode constitue un programme de rétablissement pour les alcooliques ayant le désir d'arrêter de boire et venant chercher de l'aide au groupe « Esprit Ouvert ». Cette méthode requiert que nous soyons rigoureusement honnêtes envers nous-mêmes et que nous assumions l'entière responsabilité de nos comportements et de nos attitudes. Ce sont là des éléments cruciaux pour notre rétablissement. Les récits de nos vies révèlent, de façon générale, ce que nous étions, ce qui nous est arrivé et ce que nous sommes maintenant. Si nous désirons vraiment nous rétablir, si nous sommes disposés à sortir de notre zone de confort et si nous consentons à travailler très fort afin de changer nos comportements et notre façon de vivre, nous voilà prêts à mettre en pratique ce simple programme.

Certaines des étapes contenues dans ce programme nous ont paru très intimidantes. Plusieurs d'entre nous ont cru pouvoir trouver des manières plus faciles, plus douces, mais ce fut peine perdue. Les demi-mesures ne nous ont rien donné. Voici donc les étapes que nous avons suivies et que nous suggérons comme programme de rétablissement :

- 1- Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool – que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
- 2- **Nous en sommes venus à accepter que nous avons besoin d'aide pour faire face à notre problème d'alcool.**
- 3- Nous avons décidé de rejoindre un groupe de personnes ayant réussi à mettre un terme à leur consommation d'alcool.
- 4- **Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes : reconnaissant que nos comportements égocentriques, nos peurs, nos apitoiements, nos ressentiments et nos faiblesses aient pu contribuer à notre alcoolisme.**
- 5- Nous avons avoué, sans réserve, à nous-mêmes et à une autre personne, les détails de notre inventaire.
- 6- **Nous avons consenti à abandonner nos comportements destructeurs envers nous-mêmes et les autres.**
- 7- Nous avons cherché, avec humilité, honnêteté et ouverture d'esprit, à changer nos comportements et nos habitudes de vie de façon à demeurer abstinents.
- 8- **Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.**
- 9- Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres personnes.
- 10- **Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.**
- 11- Nous avons cherché à l'intérieur de nous-mêmes notre place légitime dans la vie ainsi que la force de nous réaliser dans cette voie.
- 12- **Nous étant rétablis par la pratique de ces étapes, nous avons essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.**

Plusieurs d'entre nous se sont exclamés : « C'est trop difficile ! Je ne pourrai pas y arriver ! ». Ne vous découragez pas. Personne d'entre nous n'a réussi à mettre en pratique ces principes à la perfection. Ce qui compte, c'est que nous soyons disposés à progresser dans notre pratique. Les principes énoncés ci-dessus ne sont que des guides. Nous visons le progrès plutôt que la perfection. Notre souhait le plus profond est que chaque alcoolique puisse, un jour à la fois, être heureux, joyeux et libre.

Afin de dissiper tout doute, nos intentions ne sont aucunement de faire changer les versions originales des textes « Notre Méthode » « Les 12 Étapes » telles qu'éditées par l'organisation des Alcooliques Anonymes.
Ces textes laïcisés ne s'adressent qu'aux membres du groupe « Esprit Ouvert » St-Jean-sur-Richelieu.

Les douze traditions

Version laïque à l'usage du groupe AA « Esprit Ouvert »

(Adapté du texte « Les Douze Traditions » tel qu'édité par l'organisation des Alcooliques Anonymes)

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA.
2. Dans la poursuite de notre objectif commun, **il n'existe qu'une seule autorité ultime - l'esprit d'entraide et d'humanité** qui règne dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.
3. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA.
4. Chaque groupe devrait être autonome sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du mouvement.
5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.
6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des AA, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.
7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.
8. Le Mouvement des AA devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de services peuvent engager des employés qualifiés.
9. Comme Mouvement, les AA ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. Le Mouvement des AA n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers ; le nom des AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.
12. L'anonymat **est la base de toutes nos traditions** et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

Afin de dissiper tout doute, nos intentions ne sont aucunement de faire changer la version originale du texte « Les 12 Traditions » telles qu'éditées par l'organisation des Alcooliques Anonymes. Ce texte laïcisé ne s'adresse qu'aux membres du groupe « Esprit Ouvert » St-Jean-sur-Richelieu.

JE SUIS RESPONSABLE...

***Si quelqu'un, quelque part, tend la main en quête d'aide,
je veux que celle des AA soit toujours là et de cela,***

JE SUIS RESPONSABLE.
