

# Alcooliques anonymes : accompagner l'alcoolique en respectant sa liberté

*Alcoholics anonymous: assisting the alcoholic while respecting his freedom*

MAQUET Y.-L.

Membre des Alcooliques anonymes de Belgique

## RÉSUMÉ

Si l'alcoolisme est généralement considéré comme un problème de société et de santé publique, la fraternité des Alcooliques anonymes (AA) l'aborde comme une souffrance individuelle. Ce choix est celui du fondateur principal, Bill Wilson, un cas désespéré pour son médecin. Bill fit l'expérience d'une profonde illumination psychique, mais ne réussit pas à la partager avec d'autres alcooliques. Il se concentra alors sur un programme de vie sans alcool. Ce seront les 12 étapes du programme AA, aujourd'hui connu dans le monde entier.

La caractéristique essentielle du programme AA est de n'être pas obligatoire, respectant ainsi la liberté fondamentale des membres de la fraternité. Trois décisions sont toutefois essentielles : (1) reconnaître son impuissance à contrôler sa consommation d'alcool (1<sup>ère</sup> étape), (2) accepter de remettre en cause ses références personnelles (2<sup>ème</sup> étape, la « puissance supérieure ») et (3) participer activement aux réunions de son groupe.

L'approche AA donne des résultats concrets sans qu'on puisse fournir des estimations statistiques à cause de l'anonymat des membres, d'une part, et de l'absence de tout suivi, d'autre part.

En conclusion, il faut rappeler que le programme AA n'est pas une thérapie mais un simple accompagnement d'alcooliques, dont beaucoup suivent aussi une thérapie psychologique ou psychiatrique. Le bénéfice fondamental de l'accompagnement est d'apporter à l'alcoolique un moyen de ne pas sombrer dans une dépression solitaire qui le rapprocherait de la boisson.

Rev Med Brux 2023; 44 : 401-405

Mots-clés : abus d'alcool, alcool et dépression, solitude, thérapie de groupe, alcooliques anonymes

## ABSTRACT

While alcoholism is usually regarded as a social and public health problem, AA fraternity considers it as individual suffering. This choice is that of the main founder, Bill Wilson, a desperate case of alcoholism for his doctor. Bill experienced deep psychic enlightenment but failed to share it with other alcoholics. He then focused on a program of alcohol-free living. These will be the 12 steps of the AA program, now known worldwide.

The essential characteristic of the AA program is that it is not compulsory, thus respecting the basic freedom of the members of the fraternity. However, three decisions are essential: (1) recognize your inability to control your alcohol consumption (Step 1), (2) accept to question your personal references (Step 2, the "Higher Power") and (3) actively participate in group meetings.

The AA approach gives effective results but without statistical estimates, because of the anonymity of the members, on the one hand, and the absence of any follow-up, on the other.

In conclusion, it must be remembered that the AA program is not a therapy but a simple way to come along with alcoholics, many of whom also undergo psychological or psychiatric therapy. The fundamental benefit of the accompaniment is to provide the alcoholic with a way not to sink into a lonely depression that would bring him closer to drinking.

Rev Med Brux 2023; 44: 401-405

Key words: alcohol abuse, alcohol and depression, loneliness, group therapy, alcoholic anonymous

## INTRODUCTION

L'alcoolisme est généralement considéré, tout à la fois, comme un problème sociétal, familial, économique et de santé publique<sup>1</sup>. Encore aujourd'hui, on semble attacher nettement moins d'importance aux souffrances individuelles des alcooliques qui ont pris conscience de leur état et, malgré tous leurs efforts, n'arrivent pas à « s'en sortir » durablement. C'est pourtant cette souffrance, et elle seule, qui fut à l'origine des Alcooliques anonymes.

Les éléments qui constitueront le fondement et l'originalité des AA sont déjà réunis dans l'histoire personnelle de Bill Wilson, co-fondateur des AA et auteur des textes essentiels du mouvement<sup>2</sup>. En voici un très bref résumé. Né le 26 novembre 1895, Bill s'engage à l'armée en 1915 et vient en France en 1917. « *En tant que jeune officier, Bill, qui s'attendait aux honneurs et à la gloire, craignait le danger – et il a pris son premier verre* »<sup>3</sup>. Démobilisé, il trouve du travail dans le milieu de Wall Street mais n'arrête pas de boire. Il ne compte bientôt plus, ni ses rechutes ni les hospitalisations en catastrophe. Il se traîne ainsi pendant une quinzaine d'années, jusqu'à ce jour de 1934 où Bill vécut une expérience personnelle inouïe. Il est au bout du désespoir, n'ayant plus ni foi ni espoir, et s'écrie soudain : « *S'il y a un Dieu, qu'il se manifeste!* ». En réponse, une pensée fulgurante le traverse : Tu es un homme libre! Ce fut le point de départ de son rétablissement définitif.

## LES AA FONDATEURS ÉTAIENT DES CAS DÉSESPÉRÉS POUR LA MÉDECINE

À l'époque de sa « conversion », Bill n'est pas encore croyant. Il interroge peu après son médecin et ami, le docteur Silkworth, qu'il a connu lors d'une cure de désintoxication : « *Docteur, est-ce vrai? Suis-je bien sain d'esprit?* » Le docteur, pour qui Bill est depuis longtemps un cas désespéré, lui répond : « *Oui, mon garçon, vous êtes sain d'esprit, parfaitement sain à ce que je peux en juger. Vous avez connu une de ces grandes expériences psychiques, quelque chose que je ne comprends pas. J'ai lu de telles choses dans les livres, mais je n'ai jamais connu de cas. Vous avez eu une sorte d'expérience de conversion. Quelle qu'ait été cette expérience, (...) vous êtes déjà transformé. Donc, mon garçon, quoi que ce soit que vous ayez, vous faites mieux de vous y accrocher. C'est bien mieux que ce que vous aviez il y a seulement quelques heures* »<sup>4</sup>.

Accepter la certitude de certains effets sans maîtriser la connaissance de leurs causes, la démarche intellectuelle du docteur Silkworth sera aussi celle du psychanalyste Karl Jung. Dans sa correspondance avec Bill, en parlant d'un certain Roland, cas aussi désespéré que Bill et ayant aussi vécu une illumination psychique, Jung écrit : « *Son besoin irrépressible d'alcool était comparable, à un échelon inférieur, à la soif spirituelle de la plénitude de l'être, ce qui s'exprimait dans le langage du Moyen-âge par les mots : 'l'union avec Dieu'. Comment pourrait-on encore exprimer cette perception profonde avec des mots qui*

*ne seraient pas mal compris de nos jours? Le seul moyen, vrai et légitime, pour réaliser cette expérience est que celle-ci se produise dans la réalité : cela ne peut arriver que si on emprunte un chemin qui vous conduit vers une compréhension de la transcendance. Vous pouvez atteindre un tel niveau, soit par une action de grâce ou par un contact sincère avec des amis, de personne à personne, soit par une éducation de l'esprit à dépasser les confins du simple rationalisme. Je constate, à la lecture de votre lettre, que Roland H. a choisi la seconde voie, manifestement la meilleure étant donné les circonstances* »<sup>5</sup>.

Ayant assimilé son illumination, Bill deviendra un prosélyte de l'expérience mystique pour libérer les alcooliques, mais pas pour longtemps. Il devra vite déchanter, car la mystique est distribuée avec parcimonie. Qu'à cela ne tienne, à défaut de pouvoir transfigurer les alcooliques, Bill leur transmet un programme de vie sans alcool. Ce seront les « Douze Étapes », ce programme universel dont s'inspireront, par la suite, la plupart des organisations, sociales et paramédicales, concernées par les assuétudes.

Presque un siècle plus tard, le programme des 12 étapes n'a pas vieilli. Il repose toujours sur les trois décisions que doit finir par prendre tout alcoolique qui veut vraiment se libérer : reconnaître son impuissance devant l'alcool (première étape), accepter une remise en question radicale de ses références personnelles (deuxième étape) et participer aux réunions de son groupe. En Belgique en tout cas, la mise en œuvre rigoureuse et systématique du programme des 12 étapes, une par une, cède de plus en plus la place à un corps de références communes, auxquelles font appel, de temps à autre, les plus anciens AA et quelques modérateurs. Pour beaucoup de membres, en effet, suivre le programme aujourd'hui se résume à reconnaître le principe d'impuissance devant l'alcool (première étape), participer aux réunions et transmettre le message quand l'occasion se présente (12<sup>ème</sup> étape).

## OBJECTIF UNIQUE : L'ABSTINENCE MÉTHODOLOGIE UNIQUE : C'EST MOINS SÛR

Deux phrases définissent l'objectif unique de la fraternité mondiale des AA :

- « *Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.* » (Dernière phrase du « Préambule des AA »<sup>6</sup>, déclaration lue à l'ouverture d'une réunion, dans la plupart des groupes);
- « *Lorsque n'importe qui, n'importe où, tend la main en quête d'aide, je veux que la main des AA soit là. Et de cela je suis responsable.* » (Déclaration à la conférence mondiale du 30<sup>ème</sup> anniversaire des AA, dite « Serment de Toronto »<sup>7</sup>).

Ainsi, la raison d'être des AA peut être résumée en deux verbes d'action : Accueillir et Accompagner. Accueillir toute personne qui demande de l'aide et l'accompagner dans son parcours de rétablissement, aussi longtemps qu'il le faudra.

La véritable originalité du programme des 12 étapes, tel qu'il est pratiqué par les AA, c'est que rien n'est obligatoire. Tout est affaire de conseil, de recommandation, de suggestion. Chacun est libre de prendre dans le programme ce qui lui convient, de l'interpréter comme il l'entend et de le mettre en œuvre à son rythme. LIBRE! Le programme AA applique intégralement la « révélation » de Bill en 1934 : tu es un homme libre!

Le même respect de la liberté individuelle explique la plupart des autres caractéristiques du mouvement AA : l'anonymat et ses corollaires, comme l'absence d'inscription et de cotisation, le fait de ne pas fournir de certificat de présence aux réunions, de ne jamais prendre position sur quelque question que ce soit, etc. Une autre caractéristique, essentielle pour les AA, est l'absence de tout professionnel du monde médical dans la gestion des réunions. Dans une réunion AA, seuls des alcooliques parlent aux alcooliques. Certes, des médecins peuvent assister aux réunions de partage, mais le groupe ne connaîtra leur qualité que si eux-mêmes le disent et s'ils prennent la parole, ce sera en tant qu'alcoolique, jamais en tant que médecin.

Dans un tel contexte, on peut difficilement parler de méthodologie commune, il est préférable de parler d'analogies d'organisation entre les groupes. En Belgique, sauf exception, chaque groupe est une association de fait, avec président, secrétaire et trésorier. Les réunions, en moyenne de dix à vingt participants, ont souvent lieu une à deux fois par semaine, elles durent d'une heure à une heure trente. Chaque réunion est gérée par un modérateur qui choisit un thème de référence, lié aux difficultés que rencontrent la plupart des alcooliques en voie de rétablissement. Beaucoup de réunions commencent par la lecture du « Préambule » et presque toutes se terminent par la « Prière de la sérénité »<sup>8</sup>. Entre les deux, le déroulement d'une réunion dépend surtout de la personnalité des modérateurs et modératrices... et de celle des participants!

## QUE VIENT FAIRE « DIEU » DANS LA CONSCIENCE DE L'ALCOOLIQUE ?

Pour comprendre le sens des réunions de partage – Accueillir et Accompagner – on devrait toujours se référer au parcours psychique de la majorité des personnes qui « poussent la porte des AA ». A l'origine, à un moment de leur existence, se produit quelque chose qui rend leur vie insupportable, un traumatisme, un dysfonctionnement mental, un deuil, une timidité malade, une guerre, etc. Pour continuer à vivre, sinon pour sauver les apparences, la personne touchée recourt à un adjuvant pour se protéger. Chacun prend le produit le plus facile à obtenir. L'alcool peut faire l'affaire. En réunion, on entend parfois dire : « nous ne devons pas oublier que l'alcool, avant de se retourner contre nous, nous a été bien utile : il nous a aidé à réussir des choses que nous n'aurions sans doute jamais osé faire autrement. »

Mais l'alcool bienfaiteur cède vite la place à l'alcool destructeur. Commence alors ce terrible conflit interne entre « moi » et « moi », entre le conscient et l'inconscient, entre le cortex et le cerveau reptilien, peu importe finalement comment on l'explique. L'auteur utilise par exemple l'image du tableau *La Lutte de Jacob contre l'Ange*, pour symboliser le combat intérieur du conscient et de l'inconscient. On ne sait pas vraiment qui est l'Ange, la lutte dure longtemps, Jacob se retrouve enfin seul. A-t-il gagné? Est-il sauvé? Il est seulement toujours vivant (figure).

Figure 1

*Eugène Delacroix, La Lutte de Jacob avec l'Ange, Saint-Sulpice, Paris.*



Pendant ce temps, le recours à l'alcool devient systématique et le buveur à problèmes s'enferme de plus en plus dans la solitude. En raccourci, on dira que l'alcool a pris le dessus, mais en fait, c'est l'inconscient de l'alcoolique qui a pris le dessus. L'inconscient est puissant, il peut reprendre possession du « moi » à la moindre inattention. Cela explique, par exemple, ces alcooliques qui terminent leur cure de désintoxication, sortent de la clinique... et entrent dans le premier bistrot aperçu. « C'était plus fort qu'eux », l'aveu est sincère. C'est exactement le genre de surprise dont est capable l'inconscient d'un alcoolique.

Mais alors, quelle autre puissance pourrait-on opposer à cette dictature inconsciente? En 1935, dans la société

WASP américaine<sup>i</sup>, il était naturel de penser immédiatement à Dieu ! Bill n'est pas de cet avis. Malgré une expérience mystique qui a ébranlé son scepticisme, il estime que le recours à un Dieu religieux ne peut que diminuer la portée universelle du message AA. Bill devra se battre contre les pionniers des AA pour imposer sa conception de la « Puissance supérieure » ou du « Dieu tel que chacun le conçoit ». Il ne semble d'ailleurs pas avoir pleinement réussi, quand on entend les critiques de secte religieuse qui courent encore toujours.

Aujourd'hui, en Belgique, on entend une majorité de membres AA dire que leur puissance supérieure est le groupe. C'est en venant partager et se ressourcer dans les réunions qu'ils trouvent la force de cultiver leur abstinence jusqu'à la réunion suivante. Quand on approfondit cette analyse, c'est moins le groupe qui est la puissance supérieure que la foi de chacun dans l'accompagnement que le groupe lui apportera, pour composer avec son inconscient et conserver sa part consciente de liberté.

Les alcooliques en rétablissement avec les AA n'ont peut-être plus besoin de se référer à Dieu pour sauver leur abstinence, mais ils ne feront pas l'économie de la lutte symbolique avec leur ange intérieur, cet inconscient qui ne leur veut pas du bien, mais leur laisse une chance s'ils peuvent tenir « jusqu'au matin ».

## PEUT-ON ESTIMER UN TAUX DE RÉUSSITE DES AA ?

Sans hésitation, il faut répondre non. L'impossibilité d'évaluer le pourcentage de réussite ou d'échec est structurelle, elle tient à la conception même du mouvement AA et à son mode de fonctionnement.

Pour mémoire, le rétablissement vécu par Bill repose sur ses trois décisions essentielles : reconnaître son impuissance devant l'alcool, accepter pleinement une puissance supérieure à la connaissance que l'on a de soi-même et participer activement aux réunions de

partage. Cette troisième décision repose en fait sur l'expérience unique des douze heures de conversations et de confidences entre Bill et le docteur Bob, dont le contenu n'a jamais été dévoilé. Les traces de ce partage fondateur se retrouvent encore dans les réunions de partage des groupes. Celui – ou celle – qui témoigne est écouté, non par le groupe tout entier mais, dans le silence du groupe, par chacun et chacune en particulier. On insiste beaucoup sur le fait qu'il ne doit pas y avoir de dialogue en réunion, on ferait mieux de dire qu'il n'y a pas d'aparté, car le dialogue existe entre l'alcoolique qui parle et l'alcoolique qui écoute, mais cet étrange dialogue se tient au cœur de la réunion, entendu par tous les participants.

Comme personne n'est obligé de communiquer, ni son nom, ni son adresse, ni son numéro de téléphone, on sait rarement ce que deviennent les absents. Ont-ils rejoint un autre groupe ? Ont-ils rechuté ? Sont-ils malades ou en vacances ? Nul ne sait, mais ne pas savoir fait partie du rétablissement, car c'est aussi une leçon d'humilité : je m'occupe de mon abstinence, j'aide l'autre quand je peux, je respecte sa liberté de ne pas me dire ce qu'il devient.

## COMMENT SITUER LES AA DANS LA THÉRAPEUTIQUE DE L'ALCOOLISME ?

On ne répétera jamais assez que le programme AA n'a aucune prétention thérapeutique. Sa seule ambition est de proposer aux alcooliques une manière heureuse de vivre sans alcool. Quand un membre AA vit des difficultés de rester abstiné, les membres de son groupe pourront en général l'aider, d'abord en l'écoutant, ensuite en lui expliquant comment ils s'en sont sortis dans des situations comparables. La règle d'or des AA est ici : Ne reste jamais seul.e avec ton problème ! Viens en réunion, il y aura toujours quelqu'un qui a vécu quelque chose de comparable. Il ou elle pourra t'aider.

## CONCLUSION

L'accompagnement AA ne réussit pas à tout le monde, précisément parce que c'est seulement un accompagnement. Pour les AA, seul le buveur en souffrance peut reconnaître – ou non – qu'il est alcoolique ; seul ce même buveur pourra reconnaître – ou non – que, dans son for intérieur, il désire sincèrement arrêter de boire. On n'interfère pas dans la liberté d'un autre !

L'alchimie du désir d'arrêter de boire se passe dans la tête. Aussi longtemps que le candidat abstiné ne prendra pas conscience qu'il s'arrêtera de boire pour se sauver lui-même, ses efforts risquent de ne pas durer. Pour certains, pour beaucoup en fait, ce travail personnel de prise de conscience ne sera pas non plus possible sans l'aide d'un traitement médical, psychiatrique ou psychologique. Pour d'autres, l'accompagnement de l'entourage familial et de la communauté soignante sera suffisant. Ce sera le cas pour la « pair-aidance », par exemple. Pour quelques-uns enfin, les moins nombreux en fait, l'accompagnement AA leur paraîtra la panacée ; surtout qu'ils ne s'en vantent pas plus que les gagnants d'Euromillions !

Dans l'aventure humaine, les AA poursuivent, humblement, le même objectif, avec tous les professionnels de santé qui se préoccupent d'alcoolisme : apporter une aide et de l'espoir aux malades qui souffrent encore.

**Conflits d'intérêt : néant.**

(i) WASP : White, Anglo-Saxon, Protestant. Les pionniers AA étaient des wasps, ils faisaient partie de la bonne société américaine, malgré leur handicap alcoolique. A l'époque, la question s'était aussi posée de savoir si les AA pouvaient accepter des incroyants ou des noirs.

## BIBLIOGRAPHIE

1. Voir par exemple :
  - Vers une Belgique en bonne santé, Déterminants de santé, consommation d'alcool <https://www.belgiqueenbonnesante.be/>
  - L'Alcool en Europe Une approche en santé publique Commission européenne, DG Santé et protection des consommateurs 2006
  - [https://ec.europa.eu/health/archive/ph\\_determinants/life\\_style/alcohol/documents/alcohol\\_europe\\_fr.pdf](https://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/alcohol/documents/alcohol_europe_fr.pdf)
2. Bill W (non signé). Les Alcooliques anonymes, Les douze étapes et les douze traditions, AAWS Inc., USA, nombreuses rééditions.
3. Commentaire d'une photo de Bill, Transmets-le, AAWS Inc. USA 1984:52.
4. Commentaire d'une photo de Bill, Transmets-le, AAWS Inc. USA 1984:132.
5. Lettre de Karl Jung à Bill Wilson. 30 janvier 1961, <https://silkworth.net/alcoholics-anonymous/dr-carl-jungs-letter-to-bill-w-jan-30-1961/> (traduction libre de l'anglais par l'auteur).
6. <https://alcooliquesanonymes.be/nous-les-aa/>
7. [https://www.alcooliques-anonymes.fr/wp-content/uploads/2018/03/20180301\\_CNPA\\_AFF\\_declaration\\_responsabilite.pdf](https://www.alcooliques-anonymes.fr/wp-content/uploads/2018/03/20180301_CNPA_AFF_declaration_responsabilite.pdf)
8. <https://fr-academic.com/dic.nsf/frwiki/1367748>
9. Les Alcooliques anonymes, Chapitre 4, Nous, les agnostiques. 4<sup>e</sup> Ed. 2003:50.

*Travail reçu le 5 juillet 2023 ; accepté dans sa version définitive le 8 juillet 2023.*

AUTEUR CORRESPONDANT :

Y. L. MAQUET

E-mail : [yves.maquet@gmail.com](mailto:yves.maquet@gmail.com)