



# ALCOOLIKUES ANONYMES

## LISTE DE CONTRÔLE DES TRADITIONS

(Tirée de AA Grapevine)

---

A l'origine, ces questions ont été publiées dans la revue AA Grapevine, parallèlement à une série de d'articles sur les douze traditions, dont la publication a débuté en novembre 1969 et s'est poursuivie jusqu'en septembre 1971. Bien que ces questions aient été destinées surtout aux membres AA, de nombreux groupes les ont déjà utilisées pour élargir leurs discussions de groupe.

### Mettre en pratique ces principes...

#### Première Tradition

*Notre bien être commun devrait venir en premier lieu : le rétablissement personnel dépend de l'unité des A.A.*

1. Dans mon groupe, est-ce que je cherche à apaiser, à raccommoder, à rapprocher, ou suis-je au contraire source de division ? est-ce que je m'adonne aux commérages, est-ce que je « fais l'inventaire » des autres membres ?
2. Est-ce que je recherche la paix et l'harmonie dans le groupe, ou bien, au contraire, est-ce que je me lance dans des disputes commençant par des petits bouts de phrases tels que : « juste pour parler ...»
3. Suis-je aimable ou irritable avec ceux et celles qui me prennent à rebrousse-poil ?
4. Est-ce que je mêle l'esprit de concurrence à mes observations sur A.A, en comparant, par exemple, un groupe avec un autre, ou la manière de faire AA dans un lieu par rapport à un autre ?
5. Est-ce que je dédaigne certaines activités en AA, sous prétexte que je suis au-dessus de telles tâches ?
6. Est-ce que je me tiens bien informé au sujet de AA dans son ensemble ? Est-ce que j'appuie autant que je peux le mouvement tout entier ou bien est-ce que j'apporte mon soutien seulement aux sujets que je comprends et que j'approuve ?
7. Est-ce que je respecte les membres AA autant que je veux qu'ils me respectent ?
8. Est-ce que je débite des platitudes à propos de l'amour, tout en adoptant et justifiant intérieurement une attitude empreinte d'hostilité ?
9. Est-ce que je fréquente suffisamment les réunions ou est-ce que je lis suffisamment les publications des AA pour être bien informé ?
10. est-ce que partage tel que je suis en AA, avec mes défauts aussi bien qu'avec mes qualités, acceptant d'être aidé autant que d'aider ?

## **Deuxième Tradition**

*Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance ; ils ne gouvernent pas.*

1. est-ce que je critique ou bien je supporte les responsables de mon groupe, les membres des comités de service et autres serviteurs ? Les nouveaux ? Les anciens ? Est-ce que je leur fais confiance ?
2. Suis-je absolument digne de confiance, aussi bien pour le travail de la douzième étape que pour toute autre responsabilité en AA ?
3. Est-ce que je recherche la reconnaissance pour mes tâches en AA ? Pour mes idées ?
4. Est-ce que je cherche à sauver la face dans les discussions de groupe ou suis-je capable de céder, avec l'esprit ouvert, devant la conscience de groupe et de travailler avec entrain par la suite.
5. Même si je suis sobre depuis quelques années, suis-je toujours prêt à prendre des tâches dans AA ?
6. Dans les discussions de groupe, est-ce que je cherche à imposer mes vues sur des sujets où je n'ai pas d'expérience ou peu de connaissance ?

## **Troisième Tradition**

*Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA.*

1. Est-ce qu'il m'arrive, en pensée, de classer comme perdant un nouveau ou une nouvelle en AA ?
2. Ya-t-il une sorte d'alcoolique que je juge, dans mon for intérieur, indésirable pour mon groupe AA ?
3. Est-ce que je me permets de juger de la sincérité d'un nouveau ou d'une nouvelle ?
4. Est-ce la langue, la religion (ou l'absence de religion) ; la race, l'instruction, l'âge etc. m'empêche de transmettre le message ?
5. Est-ce que je me laisse impressionner par un personnage connu, par un médecin, un prêtre, un ancien détenu ? Ou est-ce que je traite cette nouvelle personne simplement et naturellement comme un autre être humain malade, comme nous tous et toutes ?
6. Quand quelqu'un se présente en AA en quête d'information ou d'aide (même si la personne ne le veut pas du tout), est-ce que j'attache de l'importance à sa profession, à son lieu de résidence, à sa vie privée, à ses autres problèmes ? Est-ce que je me préoccupe de savoir si cette personne est déjà venue en AA ?

### **Quatrième Tradition**

*Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.*

1. Est-ce que je soutiens qu'il n'y a que de bonnes façons de faire les choses dans AA ?
2. Mon groupe considère-t-il toujours le bien-être de l'ensemble d'AA ? Des groupes avoisinants ? Des isolés en Alaska ? Des internationaux loin en mer ? De tel groupe à Rome ou au Salvador ?
3. Est-ce que je rabaisse le comportement d'autres membres quand il est différent du mien, ou bien est-ce que j'y apprend quelque chose ?
4. Est-ce que je garde toujours en mémoire que, pour les gens de l'extérieur qui savent que je suis en AA, je représente, dans une certaine mesure, notre chère association tout entière ?
5. Est-ce que je partage ma connaissance des outils AA avec d'autres membres qui n'en ont peut-être pas entendu parler ?

### **Cinquième Tradition**

*Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial : transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.*

1. Est-ce qu'il m'arrive de m'esquiver en disant : « je ne suis pas un groupe, donc telle ou telle tradition ne s'applique pas à moi ? »
2. Suis-je prêt à expliquer fermement à un nouveau les limites de l'aide AA, même s'il risque de m'en vouloir de ne pas lui faire de prêt ?
3. Ai-je, aujourd'hui, abusé de la bonté d'un membre AA pour obtenir une faveur ou une attention spéciale, simplement parce que je suis un confrère alcoolique ?
4. Suis-je prêt à faire une douzième étape avec un nouveau venu, peu importe qui il sera ou ce qui m'attend ?
5. Est-ce que j'aide mon groupe de toutes les façons possibles à atteindre notre objectif primordial ?
6. Est-ce que je me souviens que les anciens AA, eux aussi, peuvent être des alcooliques qui souffrent encore ? Est-ce que j'essaie de les aider aussi bien que j'apprends d'eux ?

## **Sixième Tradition**

*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 Alcooliques Anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.*

1. Devrions-nous, les membres de mon groupe et moi, recueillir des fonds pour doter notre hôpital local de quelques lits réservés aux AA ?
2. Est-il bon pour un groupe de louer un petit immeuble ?
3. Est-ce que tous les responsables et les membres de notre groupe AA connaissent les lignes de conduites des AA dans les groupes (disponibles gratuitement au Bureau des Services Généraux) ?
4. Est-ce que le ou la secrétaire de notre groupe devrait siéger au comité municipal sur l'alcoolisme ?
5. Certains alcooliques fréquenteront les AA seulement si nous avons une salle pour regarder la télévision et jouer aux cartes. Si c'est ce qu'il faut pour leur transmettre le message, ne devrions-nous pas être installés en conséquence ?

## **Septième Tradition**

*Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.*

6. Honnêtement, est-ce que je fais tout ce que je peux pour aider AA (mon groupe, mon bureau central de service, le bureau des services généraux) à continuer de s'autofinancer ? Est-ce que je pourrais contribuer un peu plus pour le nouveau qu'i n'a pas encore les moyens de contribuer ? N'étais-je pas généreux quand je prenais un coup dans un bar ?
7. Nos publications AA ne devraient-elles pas vendre des espaces publicitaires à des éditeurs et à des compagnies pharmaceutiques, de manière à faire plus de profit, à être plus attrayantes et à être vendues à un prix moins élevé ?
8. Si, une année, le BSG manque de fonds, pourrait-on permettre que le gouvernement subventionne les groupes des AA dans les hôpitaux et les prisons ?
9. Est-il plus important de ramasser une grosse collecte AA auprès d'un petit nombre de personnes ou une plus petite collecte à laquelle participent plus de membres ?
10. Le rapport du trésorier d'un groupe est-il sans importance dans les affaires de AA ? Qu'en pense le trésorier ?
11. Quelle importance a, dans mon rétablissement, le sentiment d'avoir le respect de moi-même, plutôt que d'être constamment en dette pour la charité reçue ?

## **Huitième Tradition**

*Le mouvement des Alcooliques Anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de services peuvent engager des employés qualifiés.*

1. Est-ce que ma propre conduite est fidèlement décrite par les traditions ? Sinon, qu'est-ce qui doit être changé ?
2. Quand je m'irrite d'une tradition en particulier est-ce que je me rends compte à quel point cela affecte les autres ?
3. Est-ce que je tente parfois d'obtenir quelques récompenses, même si ce n'est pas de l'argent, en échange de mes efforts personnels dans AA ?
4. Est-ce que je tente en AA d'avoir l'air d'un expert en alcoolisme, en rétablissement, en médecine, en sociologie, en psychologie ? Un expert du mouvement lui-même, des choses spirituelles, ou même, le ciel m'en préserve, de l'humilité ?
5. Est-ce que je m'efforce de comprendre ce que font les employés AA ou des travailleurs d'autres organismes spécialisés en alcoologie ? Puis-je distinguer clairement les uns des autres ?
6. Dans ma propre vie AA, ai-je vécu des expériences qui illustrent la sagesse de cette tradition ?
7. Est-ce que je suis suffisamment conscient de l'existence du livre « Les Douze Etapes et les Douze Traditions, de la brochure « La Tradition des AA et son développement » ?

## **Neuvième Tradition**

*Comme mouvement, les Alcooliques Anonymes 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 ?*

1. Est-ce que j'essaie encore de mener, de diriger en AA ?
2. Est-ce que m'oppose à toute formalité en AA par crainte de l'autorité ?
3. Suis-je assez adulte pour comprendre et utiliser tous les éléments du mode de vie des AA même si personne ne m'y oblige en me sentant personnellement responsable ?
4. Est-ce que je fais preuve de patience et d'humilité dans toute fonction que je prends en AA ?
5. Suis-je conscient de tous ceux et celles dont je suis responsable dans un service AA ?
6. Pourquoi chaque groupe AA n'a-t-il pas besoin de règlement ?
7. Est-ce que j'ai appris à me retirer avec élégance – et pour mon plus grand bien - de toute fonction en AA, le moment venu ?
8. Quel rapport y a-t-il entre la rotation dans les services et l'anonymat ? Quel rapport y a-t-il entre la rotation et l'humilité ?

### **Dixième Tradition**

*Le mouvement des Alcooliques Anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers ; le nom de AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.*

1. Est-ce qu'il m'arrive de donner l'impression qu'AA exprime, effectivement, une opinion sur des sujets comme les tranquillisants ? les médecins ? les psychiatres ? la religion ? les hôpitaux ? les prisons ? l'alcool ? le gouvernement ? la législation sur la marijuana ? les vitamines ? Al-anon/Alateen ?
2. Suis-je capable de parler honnêtement de mon expérience personnelle sur l'un ou l'autre de ces sujets sans donner l'impression que j'exprime l'opinion de AA ?
3. Qu'est ce qui a donné naissance à la dixième tradition ?
4. Ai-je eu le même genre d'expérience, personnellement en AA ?
5. Que deviendrait AA sans cette tradition ? Et où serais-je moi ?
6. Est-ce que je manque à cette tradition ou à toute autre tradition qui s'y rapporte, de manière subtile ou peut être inconsciente ?
7. Comment puis-je appliquer l'esprit de cette tradition dans ma vie personnelle, à l'extérieur d'AA ou à l'intérieur du mouvement ?

### **Onzième Tradition**

*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.*

1. Est-ce qu'il m'arrive de faire la promotion de AA de façon si fanatique que le mouvement finit par ne plus avoir l'air attrayant ?
2. Est-ce que je prends toujours bien soin de garder pour moi les confidences qui m'ont été faite par des membre AA ?
3. Est-ce que je fais attention de ne pas répandre le nom des membres AA, même à l'intérieur du mouvement ?
4. Est-ce que j'ai honte d'être un alcoolique rétabli – ou en voie de rétablissement ?
5. A quoi ressemblerait AA, si nous n'étions pas guidés par les principes contenus dans la onzième Tradition ? Où serais-je moi ?
6. Est-ce que mon rétablissement en AA est suffisamment attrayant pour donner à un alcoolique « pratiquant » l'envie d'obtenir la même chose ?

## **Douzième Tradition**

*L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.*

1. Pourquoi ai-je intérêt à placer le bien-être commun de tous les membres AA au-dessus du rétablissement personnel ? Que m'arriverait-il, à moi, si le mouvement disparaissait ?
2. Si je ne fais pas confiance aux serviteurs actuels des AA, qui, selon moi, aurait du avoir l'autorité pour les mettre en place ?
3. M'arrive-t-il, dans mes idées ou remarques au sujet d'autres membres, d'exprimer des conditions autres que le désir de rester sobre pour être membre ?
4. Est-ce que j'essaie parfois d'amener un groupe AA à se conformer à mes critères à moi, plutôt qu'aux siens ?
5. Ai-je la responsabilité personnelle d'aider un groupe AA à atteindre son but premier ? Quel est mon rôle à moi ?
6. Mon comportement personnel est-il le reflet de la sixième tradition ? Ou au contraire, en donne-t-il une fausse impression ?
7. Est-ce que je fais tout mon possible pour soutenir AA financièrement ?
8. Est-ce que je me plains du comportement de certains membres AA- surtout celles et ceux qui sont des employés rémunérés d'AA ? Qu'est-ce qui me permet, moi, de me monter si intelligent ?
9. Est-ce que je remplis toutes mes responsabilités AA, de manière à être content de moi, en mon âme et conscience ? Est-ce bien le cas ?
10. Mes paroles reflètent-elles toujours la dixième tradition, ou bien est-ce que je donne des armes à ceux qui dénigrent AA ?
11. Devrais-je taire mon appartenance aux AA, ou la révéler en privé, quand cela peut aider un autre alcoolique (et donc moi-même) ? Ma manière de vivre AA est-elle attrayante au point de donner envie à d'autres alcooliques ?
12. Quelle est mon importance réelle, à moi, parmi les centaines de milliers d'autres membres AA ?