

## **Conférences d'automne 2014 : Vivre libre, réalité ou illusion ?**

### **Quel chemin pour sortir de ses prisons personnelles ?**

Conférence du mercredi 24 octobre 2014 en collaboration  
avec Jean-Michel

#### **Accueil**

- Je me réjouis beaucoup de partager ce moment avec vous et avec Jean-Michel des AA
- J'ai découvert le mouvement des AA par un de mes professeurs lors de mes études en théologie
- Je me suis engagé pendant un certains nombres d'année à participer à leur convention (rencontre annuelle) en président un culte
- Depuis des années j'invite des personnes des AA pour animer ensemble une rencontre de catéchisme sur le thème de l'alcool
- C'est ainsi que j'ai fait la connaissance de Jean-Michel. Merci pour ta présence, ton engagement et ton témoignage tout à l'heure => Je donne la parole à Jean-Michel afin qu'il se présente

#### **Déroulement**

- Dans un premier temps je vous présenterai certains principes des AA en montrant comment pour moi ils reflètent quelque chose de l'Évangile. Même si les AA n'appartiennent à aucun mouvement religieux.
- Dans un deuxième temps, nous écouterons le témoignage de Jean-Michel, son parcours de vie en lien avec l'alcool pour arriver à l'abstinence et la manière dont il vit au quotidien les 12 étapes des AA

1) Lecture des douze étapes (voir ci-dessous p. 9)

#### **Histoire**

Le mouvement des AA est né d'une rencontre entre Bill et Bob aux États-Unis. Bill a été pris dans une course effrénée à la réussite. Il a travaillé à Wall Street et a gagné beaucoup d'argent et était devenu une personne de référence dans le milieu. C'est à cette période qu'il s'est mis à boire de plus en plus. Puis en 1929, il y eut la crise de la bourse. De nombreuses personnes se sont retrouvées ruinées. La maison de Bill fut saisie et la dépendance à l'alcool augmentait. Jusqu'au jour où Bill pris conscience des ravages que l'alcool avait dans sa vie. Des portes se sont fermées au niveau professionnel. Mais voilà, même si il désirait arrêter de boire il réalisa bien vite que les forces et l'énergie lui manquaient. Alors qu'il avait décidé d'arrêter de consommer. Et pourtant, un jour il entre dans un café pour téléphoner et hop un petit verre. Il avait envie d'arrêter, mais il se sentait complètement démuni

Je vous parle de l'alcool, mais d'autres pourraient vous faire des témoignages similaires par rapport au jeu, aux achats compulsifs, à l'argent, à la cigarette, la sexualité...

Finalement, Bill rencontra un ami chrétien qui lui partagea la manière dont sa foi l'a aidé à sortir de sa dépendance. Un peu plus tard, nous sommes en 1935, Bill rencontre Bob, docteur et alcoolique. Ils se disent alors qu'ensemble ils auront plus de chance de s'en sortir qu'en restant seuls. Et c'est ainsi que progressivement le mouvement des AA va se mettre en place avec finalement les 12 étapes.

## **Des principes pour la vie**

### Introduction

- Nous pourrions croire que la dépendance à l'alcool ça concerne les autres et pas moi ; nous pourrions croire que la dépendance aux jeux, aux achats compulsifs, c'est pour les autres. Beaucoup de personnes dépendantes à l'alcool pensaient la même chose.
- Bill raconte que dans sa vie, tout était compris comme victoire ou défaite, il n'y avait pas d'entre-deux. Il recherchait donc des victoires dans sa vie professionnelles, sociales et familiales. A tel point que peu à peu il avait peur de la défaite. Le fait de pouvoir envisager l'éventualité de la défaite, de l'échec, de ne pas être à la hauteur lui faisait peur. C'est l'un des raisons dit-il pour lesquelles il s'est mis à boire de plus en plus. Pour ne pas avoir à affronter cette peur.
- Certains vont tomber dans la dépendance pour ne pas affronter, pensent-ils, les stress de la vie, les épreuves auxquelles ils doivent faire face... Mais comme en témoignera Jean-Michel, il ne semble pas que ce soit le bon remède. Cependant il faut parfois beaucoup de temps pour le reconnaître.

### **1) L'importance de la spiritualité**

Il y a chez les AA, une importance fondamentale de la spiritualité. Il est fait souvent référence à Dieu. Cependant, comme le mouvement est areligieux, il est parlé de puissance supérieure. Cette puissance peut-être Dieu tel que chacun le conçoit, comme elle peut être le groupe qui se retrouve lors de réunion. Chaque semaine les AA ont l'occasion de se retrouver afin de partager leur quotidien, leur victoire, leurs difficultés...

Il a été démontré aujourd'hui, notamment par des études sur le cerveau, comment certaines zones du cerveau sont mises en action grâce à la méditation, la prière, le recueillement et combien cette démarche pouvait

favoriser un état de bien-être, de confiance et de courage (Rosette Poletti en faisait référence dans l'un de ses articles)

Cet accent pour la spiritualité ressort particulièrement à travers cette prière que j'affectionne particulièrement et que beaucoup récitent chaque jour. Cette prière dit ceci : Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer ; le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse d'en connaître la différence... »

Accepter d'être dépendant de l'alcool d'où la présentation : « Je suis alcoolique », le courage de changer ce que je peux (certains ajoutent « et dois » changer) => ce que je peux faire, mes moyens pour faire face, pour ne pas subir mais réagir et me prendre en main.

⇒ Histoire de l'alpiniste, y a pas quelqu'un d'autre !

⇒ Coupe de jus de raisin lors des cultes

## 2) Un jour à la fois

Chez les AA, il y a un point fondamental, c'est celui du jour après jour. L'objectif est de ne pas boire aujourd'hui. Bien sûr l'objectif est de ne pas boire dans la durée, mais cela commence aujourd'hui. Je trouve beau de découvrir comment chez les AA chaque jour sans alcool est un jour de victoire et que chaque victoire ne peut qu'encourager à se donner les moyens pour d'autres victoires

Exemples de Roger Federer : Je vais prendre les matchs les uns après les autres. Dans la vie du couple, plutôt que « je vais t'aimer jusqu'à ce que la mort nous sépare », apprendre à construire jour après jour = « Nourrir au mieux l'amour qui nous unit aujourd'hui »

Chez les AA, pour se dire bonne journée, on se dit Bonne vingt-quatre heures

On voit peu à peu que chez les AA il y a une certaine discipline personnelle à avoir. Ce rappel me semble bienvenu, car nous serions tentés de croire que dans la vie et la foi, les choses devraient venir d'elle-même sans trop d'effort. Comme il faut prendre soin de soi pour avoir le plus de chance possible d'être en bonne santé, il est aussi nécessaire de prendre soin de sa foi pour la nourrir et l'approfondir

- « Donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien »
- Deux fois l'accent sur l'aujourd'hui et quotidien
  - Le pain : ce qui est essentiel, vital, l'église orthodoxe dit : donne-nous aujourd'hui notre pain substantiel » => un toit, de la nourriture, des forces, une espérance...
  - Cette parole est une invitation à la confiance afin d'être libéré des soucis de ce jour ou afin de ne pas s'enfermer dans les soucis de ce jour // Ne vous inquiétez pas du lendemain, le lendemain se soucier de lui-même. A chaque jour suffit sa peine (Mt 6,34)
  - Autre interprétation possible, le pain symbolisant le Christ, lui qui a dit « je suis le pain de vie, celui qui vient à moi n'aura plus jamais faim ». Il s'agit du pain du Christ, du pain de sa parole => se nourrir de la présence du Christ, de sa parole
  - La prière ne dit pas Mon pain, mais notre pain => invitation à porter plus loin ce que Dieu donne => Apprends-moi à partager le pain qui est le mien
- ⇒ « Un homme interroge Dieu lui-même : Pour toi Seigneur que représente un milliard d'année ? C'est comme une minute mon enfant. Wow et euh... un milliard d'Euro ? C'est comme un euro mon enfant. Dis Seigneur, tu pourrais me donner juste un euro ? Pas de problème mon enfant, aucun problème, attends juste une minute »

Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer ; le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse d'en connaître la différence... »

- 3) **L'humilité** (humilité vient de humus, la terre, la poussière => fragilité)  
L'humilité est une autre donnée fondamentale des AA. Le fait d'apprendre à reconnaître ses fragilités, ses manques, ses imperfections, ses dépendances est le chemin pour se donner les moyens d'accepter ses zones d'ombre et pouvoir y travailler.

Voici ce qu'écrit Bill sur l'humilité : « L'orgueil me faisait dire, regardez-moi je suis merveilleux, et la culpabilité me faisait me plaindre, je suis affreux. La culpabilité est le revers de l'orgueil. La culpabilité est orientée vers l'autodestruction et l'orgueil est vers la destruction des autres. C'est pourquoi je considère l'humilité comme un juste milieu entre ses deux extrêmes émotifs. C'est un lieu tranquille où je peux conserver suffisamment de bon sens et d'équilibre pour faire un autre petit pas sur la route des vraies valeurs. »

Comment ne pas penser ici à la naissance du Christ ; à ses réponses aux tentations du diables, à son entrée à Jérusalem assis sur un ânon => le christ se révèle comme un envoyé humble.

Marc 11 ; 1-26

- Un âne est emprunté, il en est de même pour la salle qui sera utilisé pour manger. Ces deux détails veulent souligner la pauvreté de ce roi : il n'a rien
- L'ânon évoque la prophétie de Zacharie (Za 9,9) que Matthieu reprendra explicitement (Mt 21, 4-5) « Voici ton roi, il vient à toi, il est humble et monté sur un âne »
- Alors que la foule l'acclame comme le Messie, le récit se termine de manière surprenante : « Jésus entra dans le temple et ayant tout regardé autour de lui, l'heure étant déjà avancée. Il sortit pour aller à Béthanie avec les douze » Il y a comme un trait d'ironie. Comme si il nous était dit : il y a mieux à faire que de se laisser porter au nu par la foule. C'est d'autant plus intéressant quand on sait que Béthanie. C'est donc à Béthanie et non dans la grande ville que se passera l'essentiel. Dans l'intimité d'une rencontre et non pas dans l'anonymat de la foule.

Cette humilité, je la trouve géniale, car elle dévoile le Christ se révélant à hauteur d'homme. Elle permet de se sentir d'autant mieux rejoint par Dieu pour cheminer ensemble et chercher ensemble des chemins de vie.

Mais vous allez me dire, reconnaître ses fragilités, n'est-ce pas un aveu de faiblesse. Cette fragilité le Christ l'a assumé jusqu'au bout jusque sur la croix sans l'esquiver, sans la nier, mais en étant habitée par Dieu lui-même.

Et pourtant, osez reconnaître ses faiblesses, c'est rester lucide sur soi-même sans vouloir se prendre pour quelqu'un que nous ne sommes pas. Reconnaître ses fragilités, c'est aussi se donner les moyens de mieux prendre conscience que sa vie n'est pas illimitée, invulnérable. Et puis cette fragilité assumée elle nous aide me semble-t-il à être d'autant plus attentifs à ces petits riens de la vie si fragiles, mais si beaux et si forts : un enfant qui apprend sa première mélodie à la flûte, un enfant qui donne un dessin (quelques coup de crayon de couleur seulement) à sa maman, un homme qui peine à trouver les mots pour dire « pardon » ....

Juste un petit complément, humilité va souvent, en tout cas chez les AA, avec honnêteté. Chez les AA on cultive l'honnêteté afin de rester vigilant sur les tords que l'on aurait pu commettre et de voir comment y remédier. (c'est l'une des 12 étapes)

⇒ Le jeune qui jongle avec une balle de football et qui dit à sa maman :  
Regarde maman comme je suis fort au football. La maman lui dit : oui tu es fort, mais tu pourrais être plus humble. Il continue de jouer, puis un moment plus tard il rappelle sa maman et lui dit : maman, maman regarde comme je suis humble »

Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer ; le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse d'en connaître la différence... »

#### 4) L'aspect communautaire

J'aime me retrouver avec d'autres pour prier, vivre un culte, un moment de méditation... Le fait d'être ensemble pour vivre ces moments m'enrichi et me donne des forces.

Cet aspect communautaire est également important chez les AA. Les rencontres hebdomadaires pour s'écouter, s'encourager ; les occasions de témoignages lors de caté, dans les écoles ; la prière dite de la sérénité prononcée par tant d'homme sont des piliers des AA pour tenir le coup dans la durée.

Ce que j'aime me rappeler, c'est que dans la Bible, l'église n'est pas le rassemblement de femmes et d'hommes parfaits, mais de sanctifiés, c'est-à-dire d'homme et de femmes qui sont au bénéfice d'une réconciliation. C'est pourquoi, la diversité des dons et des charismes est fortement souligné.

« Nous avons été baptisés pour ne former qu'un seul corps ... Dieu a disposé le corps pour donner plus d'honneur aux parties qui en manquent... vous êtes le corps du Christ et chacun de vous est une partie de ce corps... » 1 Corinthiens 12

⇒ David qui fait visiter la cure à son premier copain, il ouvre la porte d'entrée et lui dit : Regarde on a même une église

« Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer ; le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse d'en connaître la différence... »

**Conclusion**

- La foi en Dieu peut contribuer à nous rendre plus libre, même si ce chemin n'est pas facile et jamais acquis définitivement. En effet, plaçant notre confiance en Dieu, cela peut contribuer à prendre une certaine distance, un certain recul vis-à-vis de ce que nous vivons afin de mobiliser au mieux ses forces et son énergie pour apprendre à accepter ce que nous ne pouvons pas changer et changer ce que nous pouvons changer. C'est en s'attachant au Christ que l'on se donne des moyens de mieux discerner ce qui est essentiel, de ce qui est secondaire
- De plus la liberté, ce n'est pas faire comme les autres, ce n'est pas de s'habiller comme les autres, ce n'est pas d'acheter tel ou tel produit pour faire comme les autres. La vraie liberté, c'est davantage oser s'affirmer dans sa différence (exemple des AA lors des soirées avec alcool) => Etymologiquement le mot Hébreu vient du mot *ivri* qui signifie de *l'autre côté*. L'hébreu est celui qui se tient de l'autre côté de la foule, qui a le courage d'être différent. Le premier personnage à porter le nom d'hébreu dans la Bible est Abraham. Il a quitté le conformisme pour se mettre en quête de Dieu et pour aller vers sa vraie vocation
- Le récit des dix commandements débute par une parole sur la liberté : « Je suis le Seigneur ton Dieu qui t'ai libéré de la maison de servitude » (Exode 20, 2). Les neuf commandements suivants sont considérés comme un développement de cette première
- Paul dit clairement : « c'est pour la liberté que le Christ nous a libéré » (Galates 5,1). Dans le Nouveau Testament, la liberté n'est pas naturelle mais le fruit d'une libération : c'est en étant attaché au Christ qu'on peut se détacher des fausses libertés qui illusionnent. => Les 12 étapes des AA et la prière de la sérénité veulent en être est une application concrète.

## Les douze étapes des Alcooliques anonymes

Voici les douze étapes faisant partie du programme de rétablissement suggéré par les AA, chacune pouvant être utilisée de façon personnelle :

---



1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu éliminât tous ces défauts de caractère.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à leur faire amende honorable.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsque, ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

### **Prière de la sérénité**

**« Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter  
les choses que je ne peux changer,  
le courage de changer les choses que je peux,  
et la sagesse d'en connaître la différence. »**