

## Réunion du Cercle Révolution Intérieure chez Patricia

23 Avril 2017

Présents : Patricia (hôte), Dany (gardienne du temps), Lamiel (scribe), Pascale, Jean, Mickael (facilitateur), Louella, Sonia, Alesh

### **1. Tour de présentation**

### **2. Présentation du programme des 12 étapes du modèle Minnesota notamment pratiqué dans le mouvement des Alcooliques Anonymes (AA)**

#### ➤ Bref historique des AA

Cette fraternité a débuté dans les années 1930 aux Etats Unis et résulte de la rencontre entre Bill, Agent de change de New York et le Dr Bob, chirurgien dans l'Ohio. Tous les deux avaient un passé d'alcooliques irrécupérables et avaient fait de nombreux sevrages dans différents hôpitaux et cherché toutes sortes de solutions pour retrouver une sobriété en vain. Lors de leur première rencontre, ils ont passé une nuit entière à partager leur expérience tout en buvant ... du thé ! Au petit matin, ils se sont rendu compte que pour la première fois, et parce qu'ils essayaient de s'entraider, ils avaient réussi à passer une nuit entière à parler sans boire une goutte d'alcool.

Auparavant Dr Bob avait rencontré Carl Jung qui lui avait dit que « seule une expérience spirituelle majeure pourrait sortir un alcoolique de son marasme ».

Bill et Bob ont élaboré les 12 étapes du programme en s'appuyant sur le groupe Oxford, un mouvement religieux populaire aux États-Unis et en Europe au début du XXe siècle. Les membres du Groupe Oxford avaient comme précepte l'amélioration personnelle par l'inventaire de soi, l'admission de ses torts, la réparation, le recours à la prière et à la méditation et la transmission du message aux autres.

#### ➤ Les 12 étapes des AA correspondent chacune à un principe spirituel qui peut être exprimé sous la forme d'une phrase. Voici les principes :

- 1) Honnêteté,
- 2) Espoir
- 3) Foi
- 4) Courage
- 5) Intégrité/confiance
- 6) Bonne volonté
- 7) Humilité
- 8) Discipline/Responsabilité
- 9) Restitution/Fraternité
- 10) Persévérance
- 11) Spiritualité

## 12) Service

### ➤ Principe de fonctionnement des fraternités

Il existe de nombreuses Fraternités Anonymes qui fonctionnent selon le même principe que les AA:

Narcotiques Anonymes ;  
Ouvre-mangeurs Anonymes;  
Joueurs Anonymes ;  
Dépendants Affectifs Anonymes ;  
Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes ;  
Anorexiques et boulimiques Anonymes ;  
Al-Anon, pour les proches et les familles d'un(e) alcoolique ;  
Alateen, pour les ados et enfants de personnes alcooliques ;  
Nar-Anon, pour les proches des dépendants.

Les réunions sont gratuites. Le seul critère pour devenir membre est de vouloir faire quelque chose à propos de sa dépendance.

Chacun participe en parlant en « je », en disant ce qui lui a fait du bien, l'a aidé. Il n'y a pas de jugement.

L'anonymat est d'une importance cruciale pour toutes les fraternités anonymes.

Les AA définissent l'addiction comme une maladie primaire, progressive et chronique qui touche le physique, mental et le spirituel. Le symptôme se manifeste par un désir incontrôlable de boire. Cela serait lié à une déficience au niveau des neurotransmetteurs tels que la dopamine, le gaba et la sérotonine.

Le programme repose sur deux objectifs qui se renforcent mutuellement : L'abstinence et l'amélioration de la qualité de vie.

Les membres des groupes apprennent à modifier leur façon de penser afin de pouvoir vivre sans consommer aucun produit modifiant le comportement pour faire face aux aléas de la vie.

Il existe également d'autres « outils » chez les AA : possibilité de choisir une marraine ou un parrain, des slogans (« un jour à la fois », « vivre et laisser vivre », etc.) L'entraide mutuelle joue un grand rôle aussi.

### ➤ Les AA dans le Chablais

1 Rue du Presbytère  
74140 Douvaine  
tel : 09 69 39 40 20 / 06 27 24 28 26

AA + AL-ANON THONON-LES-BAINS  
2, avenue de Ripaille  
74 200 Thonon les Bains  
06 27 24 28 26

Quelques explications techniques sur la maladie et sur le modèle Minnesota :  
[https://www.centredeconsultationsfas.org/fr/les\\_12\\_etapes](https://www.centredeconsultationsfas.org/fr/les_12_etapes)

3. Pendant le repas partagé, un tour de table est fait où chacun témoigne de ce qui l'a le plus aidé ou fait avancer dans sa vie.