

Académie d'Orléans –Tours
Université François-Rabelais

FACULTE DE MEDECINE DE TOURS

Année 2011.

N°

Thèse

pour le

DOCTORAT EN MEDECINE

Diplôme d'Etat

Par

Eve BETTACH

Née le 24 Décembre 1979, à Paris XI.

Présentée et soutenue publiquement le 24 Octobre 2011

TITRE

« Enquête qualitative sur les facteurs d'adhésion et d'engagement dans l'Association des Alcooliques Anonymes. Regard sur la dimension de spiritualité qui la caractérise. »

Jury

Président de Jury : Monsieur le Professeur Henri-Jean AUBIN, PUPH en Psychiatrie-addictologie, Hôpital Paul Brousse, 94800 VILLEJUIF

Membres du jury : Monsieur le Professeur Philippe GAILLARD, PUPH en Psychiatrie, CPRU de TOURS

Monsieur le Professeur Vincent CAMUS, PUPH en Psychiatrie, CPRU de TOURS

Monsieur le Docteur Emmanuel PALOMINO, Psychiatre-addictologue, Président de l'Association des Alcooliques Anonymes, CH de JONZAC

UNIVERSITE FRANCOIS RABELAIS
FACULTE DE MEDECINE DE TOURS

DOYEN

Professeur Dominique PERROTIN

VICE-DOYEN

Professeur Daniel ALISON

ASSESEURS

Professeur Christian ANDRES, Recherche
Docteur Brigitte ARBEILLE, Moyens
Professeur Christian BINET, Formation Médicale Continue
Professeur Laurent BRUNEREAU, Pédagogie
Professeur Patrice DIOT, Recherche clinique

SECRETARE GENERAL

Monsieur Patrick HOARAU

DOYENS HONORAIRES

Professeur Emile ARON (†) – 1962-1966
Directeur de l'Ecole de Médecine - 1947-1962
Professeur Georges DESBUQUOIS (†)- 1966-1972
Professeur André GOUAZÉ - 1972-1994
Professeur Jean-Claude ROLLAND – 1994-2004

PROFESSEURS EMERITES

Professeur Patrick CHOUTET
Professeur Guy GINIES
Professeur Jacques LANSAC
Professeur Olivier LE FLOCH
Professeur Chantal MAURAGE
Professeur Léandre POURCELOT
Professeur Jean-Claude ROLLAND

PROFESSEURS HONORAIRES

MM. Ph. ANTHONIOZ - A. AUDURIER – Ph. BAGROS - G. BALLON – P.BARDOS - J. BARSOTTI
A. BENATRE - Ch. BERGER –J. BRIZON - Mme M. BROCHIER - Ph. BURDIN - L. CASTELLANI
J.P. FAUCHIER - B. GRENIER – M. JAN –P. JOBARD - J.-P. LAMAGNERE - F. LAMISSE - J. LAUGIER
G. LELORD - G. LEROY - Y. LHUINTRE - M. MAILLET - Mlle C. MERCIER - E/H. METMAN - J. MOLINE
Cl. MORAINÉ - H. MOURAY - J.P. MUH - J. MURAT - Mme T. PLANIOL - Ph. RAYNAUD - Ch. ROSSAZZA -
Ph. ROULEAU - A. SAINDELLE - J.J. SANTINI - D. SAUVAGE - M.J. THARANNE - J. THOUVENOT
B. TOUMIEUX - J. WEILL.

PROFESSEURS DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS

MM.	ALISON Daniel	Radiologie et Imagerie médicale
	ANDRES Christian	Biochimie et Biologie moléculaire
	ARBEILLE Philippe	Biophysique et Médecine nucléaire
	AUPART Michel	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
	AUTRET Alain	Neurologie
Mme	AUTRET-LECA Elisabeth	Pharmacologie fondamentale ; Pharmacologie clinique
MM.	BABUTY Dominique	Cardiologie
Mmes	BARILLOT Isabelle	Cancérologie ; Radiothérapie
	BARTHELEMY Catherine	Physiologie
MM.	BAULIEU Jean-Louis	Biophysique et Médecine nucléaire
	BERNARD Louis	Maladies infectieuses ; maladies tropicales
	BESNARD Jean-Claude	Biophysique et Médecine nucléaire
	BEUTTER Patrice	Oto-Rhino-Laryngologie
	BINET Christian	Hématologie ; Transfusion
	BODY Gilles	Gynécologie et Obstétrique
	BONNARD Christian	Chirurgie infantile
	BONNET Pierre	Physiologie
	BOUGNOUX Philippe	Cancérologie ; Radiothérapie
	BRUNEREAU Laurent	Radiologie et Imagerie médicale
	BUCHLER Matthias	Néphrologie
	CALAIS Gilles	Cancérologie ; Radiothérapie
	CAMUS Vincent	Psychiatrie d'adultes
	CHANDENIER Jacques	Parasitologie et Mycologie
	CHANTEPIE Alain	Pédiatrie
	CHARBONNIER Bernard	Cardiologie
	COLOMBAT Philippe	Hématologie ; Transfusion
	CONSTANS Thierry	Médecine interne ; Gériatrie et Biologie du vieillissement
	CORCIA Philippe	Neurologie
	COSNAY Pierre	Cardiologie
	COTTIER Jean-Philippe	Radiologie et Imagerie médicale
	COUET Charles	Nutrition
	DANQUECHIN DORVAL Etienne	Gastroentérologie ; Hépatologie
	DE LA LANDE DE CALAN Loïc	Chirurgie digestive
	DE TOFFOL Bertrand	Neurologie
	DEQUIN Pierre-François	Thérapeutique ; médecine d'urgence
	DIOT Patrice	Pneumologie
	DU BOUEXIC de PINIEUX Gonzague	Anatomie & Cytologie pathologiques
	DUMONT Pascal	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
	FAUCHIER Laurent	Cardiologie
	FAVARD Luc	Chirurgie orthopédique et traumatologique
	FETISSOF Franck	Anatomie et Cytologie pathologiques
	FOUQUET Bernard	Médecine physique et de Réadaptation
	FRANCOIS Patrick	Neurochirurgie
	FUSCIARDI Jacques	Anesthésiologie et Réanimation chirurgicale ; médecine d'urgence
	GAILLARD Philippe	Psychiatrie d'Adultes
	GOGA Dominique	Chirurgie maxillo-faciale et Stomatologie
	GOUDEAU Alain	Bactériologie -Virologie ; Hygiène hospitalière
	GOUPILLE Philippe	Rhumatologie
	GRUEL Yves	Hématologie ; Transfusion
	GUILMOT Jean-Louis	Chirurgie vasculaire ; Médecine vasculaire
	GUYETANT Serge	Anatomie et Cytologie pathologiques
	HAILLOT Olivier	Urologie
	HALIMI Jean-Michel	Thérapeutique ; médecine d'urgence (Néphrologie et Immunologie clinique)
	HERAULT Olivier	Hématologie ; transfusion
	HERBRETEAU Denis	Radiologie et Imagerie médicale
Mme	HOMMET Caroline	Médecine interne, Gériatrie et Biologie du vieillissement
MM.	HUTEN Noël	Chirurgie générale
	LABARTHE François	Pédiatrie
	LAFFON Marc	Anesthésiologie et Réanimation chirurgicale ; médecine d'urgence
	LANSON Yves	Urologie
	LARDY Hubert	Chirurgie infantile
	LASFARGUES Gérard	Médecine et Santé au Travail
	LEBRANCHU Yvon	Immunologie
	LECOMTE Pierre	Endocrinologie et Maladies métaboliques

LECOMTE Thierry	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
LEMARIE Etienne	Pneumologie
LESCANNE Emmanuel	Oto-Rhino-Laryngologie
LINASSIER Claude	Cancérologie ; Radiothérapie
LORETTE Gérard	Dermato-Vénérologie
MACHET Laurent	Dermato-Vénérologie
MAILLOT François	Médecine Interne
MARCHAND Michel	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
MARRET Henri	Gynécologie et Obstétrique
NIVET Hubert	Néphrologie
PAGES Jean-Christophe	Biochimie et biologie moléculaire
PAINTAUD Gilles	Pharmacologie fondamentale, Pharmacologie clinique
PATAT Frédéric	Biophysique et Médecine nucléaire
PERROTIN Dominique	Réanimation médicale ; médecine d'urgence
PERROTIN Franck	Gynécologie et Obstétrique
PISELLA Pierre-Jean	Ophthalmologie
QUENTIN Roland	Bactériologie-Virologie ; Hygiène hospitalière
RICHARD-LENOBLE Dominique	Parasitologie et Mycologie
ROBERT Michel	Chirurgie Infantile
ROBIER Alain	Oto-Rhino-Laryngologie
ROINGEARD Philippe	Biologie cellulaire
ROSSET Philippe	Chirurgie orthopédique et traumatologique
ROYERE Dominique	Biologie et Médecine du développement et de la Reproduction
RUSCH Emmanuel	Epidémiologie, Economie de la Santé et Prévention
SALAME Ephrem	Chirurgie digestive
SALIBA Elie	Biologie et Médecine du développement et de la Reproduction
SIRINELLI Dominique	Radiologie et Imagerie médicale
THOMAS-CASTELNAU Pierre	Pédiatrie
TOUTAIN Annick	Génétique
VAILLANT Loïc	Dermato-Vénérologie
VELUT Stéphane	Anatomie
WATIER Hervé	Immunologie.

PROFESSEURS ASSOCIES

M.	HUAS Dominique	Médecine Générale
Mme	LEHR-DRYLEWICZ Anne-Marie	Médecine Générale
MM.	POTIER Alain	Médecine Générale
	TEIXEIRA Mauro	Immunologie

PROFESSEUR détaché auprès de l'Ambassade de France à Washington pour exercer les fonctions de Conseiller pour les affaires sociales

M.	DRUCKER Jacques	Epidémiologie-Economie de la Santé et Prévention
----	-----------------	--

MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS

Mme	ARBEILLE Brigitte	Biologie cellulaire
M.	BARON Christophe	Immunologie
Mme	BAULIEU Françoise	Biophysique et Médecine nucléaire
M.	BERTRAND Philippe	Biostatistiques, Informatique médicale et Technologies de Communication
Mme	BLANCHARD-LAUMONIER Emmanuelle	Biologie cellulaire
M	BOISSINOT Eric	Physiologie
Mmes	BONNET-BRILHAULT Frédérique	Physiologie
	BRECHOT Marie-Claude	Biochimie et Biologie moléculaire
MM.	BRILHAULT Jean	Chirurgie orthopédique et traumatologique
	DESTRIEUX Christophe	Anatomie
	DUONG Thanh Hai	Parasitologie et Mycologie
Mmes	EDER Véronique	Biophysique et Médecine nucléaire
	FOUQUET-BERGEMER Anne-Marie	Anatomie et Cytologie pathologiques
	GAUDY-GRAFFIN Catherine	Bactériologie - Virologie ; Hygiène hospitalière
M.	GIRAudeau Bruno	Biostatistiques, Informatique médicale et Technologies de Communication
Mme	GOUILLEUX Valérie	Immunologie
MM.	GUERIF Fabrice	Biologie et Médecine du développement et de la reproduction
	GYAN Emmanuel	Hématologie , transfusion
M.	HOARAU Cyrille	Immunologie
M.	HOURIOUX Christophe	Biologie cellulaire

Mme	LARTIGUE Marie-Frédérique	Bactériologie-Virologie ; Hygiène hospitalière
Mmes	LE GUELLEC Chantal	Pharmacologie fondamentale ; Pharmacologie clinique
	MACHET Marie-Christine	Anatomie et Cytologie pathologiques
MM.	MARCHAND-ADAM Sylvain	Pneumologie
	MEREGHETTI Laurent	Bactériologie-Virologie ; Hygiène hospitalière
Mme	MICHEL-ADDE Christine	Pédiatrie
M.M	MULLEMAN Denis	Rhumatologie
	PIVER Eric	Biochimie et biologie moléculaire
Mme	SAINT-MARTIN Pauline	Médecine légale et Droit de la santé
Mme	VALAT Chantal	Biophysique et Médecine nucléaire
M.	VOURC'H Patrick	Biochimie et Biologie moléculaire

MAITRES DE CONFERENCES

Mlle	BOIRON Michèle	Sciences du Médicament
Mme	ESNARD Annick	Biologie cellulaire
M.	LEMOINE Maël	Philosophie
Mlle	MONJAUZE Cécile	Sciences du langage - Orthophonie
M.	PATIENT Romuald	Biologie cellulaire

MAITRE DE CONFERENCES ASSOCIE A MI-TEMPS

M.M.	LEBEAU Jean-Pierre	Médecine Générale
	ROBERT Jean	Médecine Générale

PROFESSEUR CERTIFIE

M	DIABANGOUAYA Célestin	Anglais
---	-----------------------	---------

CHERCHEURS C.N.R.S. - INSERM

MM.	BIGOT Yves	Directeur de Recherche CNRS – UMR CNRS 6239
	BOUAKAZ Ayache	Chargé de Recherche INSERM – UMR CNRS-INSERM 930
Mmes	BRUNEAU Nicole	Chargée de Recherche INSERM – UMR CNRS-INSERM 930
	CHALON Sylvie	Directeur de Recherche INSERM – UMR CNRS-INSERM 930
MM.	COURTY Yves	Chargé de Recherche CNRS – U 618
	GAUDRAY Patrick	Directeur de Recherche CNRS – UMR CNRS 6239
	GOUILLEUX Fabrice	Directeur de Recherche CNRS – UMR CNRS 6239
Mmes	GOMOT Marie	Chargée de Recherche INSERM – UMR CNRS-INSERM 930
	HEUZE-VOURCH Nathalie	Chargée de Recherche INSERM – U 618
MM.	LAUMONNIER Frédéric	Chargé de Recherche INSERM - UMR CNRS-INSERM 930
	LE PAPE Alain	Directeur de Recherche CNRS – U 618
Mmes	MARTINEAU Joëlle	Chargée de Recherche INSERM – UMR CNRS-INSERM 930
	POULIN Ghislaine	Chargée de Recherche CNRS – UMR CNRS-INSERM 930

CHARGES D'ENSEIGNEMENT

Pour l'Ecole d'Orthophonie

Mme	DELORE Claire	Orthophoniste
M	GOUIN Jean-Marie	Praticien Hospitalier
M.	MONDON Karl	Praticien Hospitalier
Mme	PERRIER Danièle	Orthophoniste

Pour l'Ecole d'Orthoptie

Mme	LALA Emmanuelle	Praticien Hospitalier
M.	MAJZOUB Samuel	Praticien Hospitalier

Pour l'Ethique Médicale

Mme	BIRMELE Béatrice	Praticien Hospitalier
M.	MALLET Donatien	Praticien Hospitalier.

SERMENT D'HIPPOCRATE

En présence des Maîtres de cette Faculté,
de mes chers condisciples
et selon la tradition d'Hippocrate,
je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur
et de la probité dans l'exercice de la Médecine.

Je donnerai mes soins gratuits à l'indigent,
et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail.

Admis dans l'intérieur des maisons, mes yeux
ne verront pas ce qui s'y passe, ma langue taira
les secrets qui me seront confiés et mon état ne servira pas
à corrompre les mœurs ni à favoriser le crime.

Respectueux et reconnaissant envers mes Maîtres,
je rendrai à leurs enfants
l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.

Que les hommes m'accordent leur estime
si je suis fidèle à mes promesses.
Que je sois couvert d'opprobre
et méprisé de mes confrères
si j'y manque.

RESUME

Question de recherche:

Par quelles modalités les personnes souffrant d'alcoolisme parviennent à adhérer à l'Association des Alcooliques Anonymes (AA), à s'y engager, et à appréhender la dimension de spiritualité qui la caractérise?

Objectifs :

Recueillir des données qualitatives permettant d'améliorer la qualité et l'efficacité de l'orientation des patients consultant pour un problème d'alcool, vers l'Association des AA. Cela nécessite une meilleure connaissance du fonctionnement des AA : une identification et une bonne compréhension de tous les aspects que recouvre le mouvement (le déroulement des réunions, le programme de rétablissement etc.) ; une identification et une bonne compréhension des facteurs qui favorisent l'adhésion, puis l'engagement dans le mouvement ; une meilleure compréhension de la dimension de spiritualité qui caractérise l'association.

Méthodes :

Les données qualitatives sont issues de plusieurs méthodes de recueil, effectuées auprès de membres des AA: un « focus groupe » composé de trois membres des AA ; six entretiens individuels, avec une première partie d' « entretien libre » et une seconde partie d' « entretien structuré » ; les observations directes en réunion d'AA ; un septième entretien, « semi-structuré » (post-analyse des résultats, pour tester les limites de la trame conceptuelle choisie pour l'analyse des données) et le recueil de l'avis des participants aux entretiens, sur l'interprétation de l'ensemble des données recueillies;

Résultats :

L'analyse des données nous a permis d'identifier différents parcours évolutifs possibles au sein de l'Association des AA, allant de la simple fréquentation des réunions (adhésion), jusqu'à un engagement très profond dans le mouvement. Au fil de ces parcours, nous avons analysé les changements qui s'opèrent (dans le comportement, la gestion des émotions etc.), et la manière dont les conceptions, relatives à la dimension de spiritualité, évoluent.

MOTS-CLES : étude qualitative, addiction, alcoolisme, dépendance à l'alcool, alcooliques anonymes, spiritualité

LIEU DE RECUEIL DES DONNEES : Les entretiens se sont déroulés à l'hôpital Emile Roux, 94450 Limeil Brevannes, le Focus Groupe à l'hôpital Paul Brousse, 94800 Villejuif, et les observations directes dans plusieurs départements de la région parisienne (75, 94 et 95).

TITLE: “A qualitative study about adhesion and involvement factors within Alcoholics Anonymous. Focus on the spiritual dimension which is underlying in this association.”

SUMMARY

Research Issue:

How do people suffering from alcoholism do to attempt Alcoholics Anonymous (AA)? How do they become involved in AA and how do they deal with the spiritual dimension which is underlying in AA’s approach?

Objectives:

This research aims to collect qualitative data in order to enhance efficiency and the quality of referral procedures regarding alcoholic patients directed to AA. This purpose involves a comprehensive understanding about AA’s running: meetings rules, recovering programs content, etc.

The study also consists in indentifying the factors that make an adhesion easier, factors that lead to involvement that stems from the spiritual dimension that characterize AA’s approach.

Methods:

Qualitative data come from several data collection methods: a focus group made up of 3 AA members, 6 one-to-one interviews starting with a free interview and followed by a structured interview, direct observations collected in AA meetings, a seventh semi-structured interview (data post analysis aiming to challenge the chosen conceptual framework), and finally, a general feedback given by all the interviewed people over the collected data and the analysis that follows.

Main results:

Data analysis showed different patterns within AA’s organization. These patterns can evolve from a simple adhesion (meeting attending) to a real and deep commitment. Throughout these patterns, we have studied major changes (behavioral and emotional) and especially the way in which the spiritual dimension is seized by the members.

KEY-WORDS: Qualitative Study, Addiction, Alcoholism, Alcohol dependance, Alcoholic Anonymous, spirituality.

REMERCIEMENTS

A Monsieur le Professeur Henri-Jean AUBIN,

Qui me fait l'honneur de présider ce jury.

Qu'il trouve ici l'expression de ma sincère gratitude,

pour m'avoir confié ce passionnant sujet,

pour les très précieux enseignements qu'il m'a transmis au cours de ce travail,

tant sur le plan des connaissances que sur le plan humain.

Au Docteur Emmanuel PALOMINO,

Pour avoir accepté de diriger cette thèse.

Pour la confiance qu'il m'a accordée.

Pour sa précieuse aide à chacune des étapes de ce travail.

Pour tous ces échanges si enrichissants pour moi.

A Monsieur le Professeur Philippe GAILLARD,

Pour m'honorer de sa présence au sein de ce jury.

Pour tout le savoir qu'il nous a transmis au cours de ces années d'internat,
Pour ses très précieux conseils de bibliographie, qui nous ont permis de construire notre
savoir en psychiatrie sur de solides bases,

Pour son exigence, et la vivacité de son esprit critique, qui nous ont fait progresser.

Qu'il me soit permis de vous témoigner ma très sincère gratitude,

Pour l'aide et le soutien que vous m'avez apporté pendant mon cursus.

A Monsieur le Professeur Vincent CAMUS,

Pour m'honorer de sa présence au sein de ce jury.

Pour ses riches enseignements.

Qu'il me soit permis de vous adresser mes sincères remerciements, pour le soin que vous
avez pris à me guider dans mon cursus.

« Je bois parce que Dieu n'existe pas ! »

Marguerite DURAS

(Lors d'une interview télévisée)

TABLE DES MATIERES

I. <u>INTRODUCTION</u>	10
II. <u>BIBLIOGRAPHIE</u>	11
1. <u>GENERALITES SUR L'ASSOCIATION DES ALCOOLIQUES ANONYMES (AA)</u>	11
2. <u>LES ASPECTS SPECIFIQUES DES AA</u>	14
3. <u>UN PEU D'HISTOIRE</u>	16
4. <u>LE PROGRAMME THERAPEUTIQUE DES AA</u>	20
5. <u>LITTERATURE MEDICALE AU SUJET DES AA</u>	23
A. <u>EPIDEMIOLOGIE</u>	23
B. <u>NOTIONS D' « ADHESION » ET D' « ENGAGEMENT » AUX AA</u>	26
C. <u>EVALUATION DE L'EFFICACITE DES AA</u>	28
D. <u>MECANISMES D'ACTION DES AA</u>	31
III. <u>CHOIX DES METHODES</u>	36
1. <u>ARGUMENTS POUR LA METHODE QUANTITATIVE</u>	38
A. <u>PREMIERES HYPOTHESES FORMULEES</u>	38
B. <u>CHOIX DES METHODES QUANTITATIVES</u>	39
a. <u>Choix de la méthode quantitative</u>	39
i. L'évaluation de la « religiosité » et « la croyance »	39
ii. Les niveaux « d'adhésion » et « d'engagement ».....	40
iii. Le niveau de spiritualité	40
b. <u>Choix de la méthode de l'auto-évaluation par auto-questionnaire</u>	40
i. La pertinence par rapport aux questions posées.....	40
ii. La taille de l'échantillon	41
iii. La faisabilité.....	41
2. <u>ARGUMENTS POUR LA METHODE QUALITATIVE</u>	41
A. <u>DE NOUVELLES QUESTIONS EMERGENT...</u>	41
a. <u>Interrogations autour de la Puissance Supérieure</u>	41
b. <u>Interrogations sur les autres dimensions des AA</u>	43
B. <u>CHOIX DE LA METHODE QUALITATIVE</u>	47
a. <u>Comprendre des expériences vécues</u>	47
b. <u>Adéquation entre la définition des études qualitatives, et nos objectifs</u>	47
c. <u>Les problèmes de faisabilité posés par la méthode quantitative</u>	48
i. Le premier projet d'étude présenté aux AA.....	48
ii. Les réserves émises par les AA.....	49
iii. Les limites de faisabilité de la méthode quantitative.....	51
d. <u>Adéquation de la méthode qualitative avec « la philosophie » des AA</u>	52
e. <u>Intérêt de la méthode qualitative pour renforcer la confiance mutuelle</u>	53
f. <u>Faisabilité : les AA acceptent la mise en œuvre de l'étude qualitative</u>	54

3. ARGUMENTS POUR UN COUPLAGE DES DEUX METHODES	56
A. INTERETS ET LIMITES DE L'ABORD QUALITATIF	56
a. Intérêts propres à l'abord qualitatif	56
i. Il permet un abord phénoménologique.....	56
ii. Il est en adéquation avec la philosophie des AA.....	57
iii. Il permet d'expérimenter certaines des valeurs des AA	57
iv. Il permet de renforcer la confiance mutuelle et la complémentarité ...	58
b. Limites propres à l'abord qualitatif	59
i. Une méthode encore peu connue et reconnue dans les milieux médicaux	59
ii. Des critères de qualité difficiles à comprendre.....	61
c. Apports de l'étude quantitative à l'étude qualitative	62
B. METHODES DE COUPLAGE	64
a. Options théoriques pour coupler les deux méthodes.....	64
b. Les « douze étapes » de l'étude qualitative et quantitative.....	65
IV. METHODES DE RECUEIL ET D'ANALYSE DES DONNEES	66
1. RECUEIL DES DONNEES QUALITATIVES	66
A. LE FOCUS GROUPE.....	66
B. LES OBSERVATIONS DIRECTES.....	67
C. LES ENTRETIENS.....	68
2. METHODE D'ANALYSE DES CONTENUS DES ENTRETIENS	70
3. METHODES D'ELABORATION DE LA TRAME CONCEPTUELLE	71
V. ANALYSE DES CONTENUS DES ENTRETIENS	98
1. EXPOSITION DES TRAMES INDIVIDUELLES ET DE LA TRAME CONCEPTUELLE	98
Trame de Mr 6	98
Trame de Mme 2	99
Trame de Mme 5	100
Trame de Mme 1	101
Trame de Mr 4	102
Trame de Mr 3	103
Trame conceptuelle	104
2. POUR COMPRENDRE LE CHOIX DE LA TRAME CONCEPTUELLE	106
A. TRIPLE MALADIE, TRIPLE RETABLISSEMENT	106
B. LE RETABLISSEMENT PHYSIQUE	106
C. LE RETABLISSEMENT PSYCHIQUE : Analyse des trames de Mr 6 et Mme 2 ...	112
a. Vers l' « acceptation » et « l'humilité »	113
b. Le « service ».....	116
c. Concevoir une « Puissance Supérieure ».....	119

D. LE RETABLISSEMENT SPIRITUEL : discours de Mme 1, Mr 4 et Mr 3.	123
a. Evolution dans les modalités de conception d'une Puissance Supérieure	123
b. Un « Dieu d'Amour »	127
c. Différences entre la spiritualité en AA et celles des religions.....	131
d. La spiritualité en AA est indissociable du travail sur soi.....	134
E. AU-DELA DU RETABLISSEMENT : Analyse des trois dernières trames : Mme 1, Mr 3, et Mr 4	135
a. La « poursuite du travail » : Analyse des trames de Mr 3 et Mr 4	136
i. « La poursuite du travail en groupe ».....	136
ii. « La poursuite du travail sur soi ».....	137
iii. « La poursuite du travail spirituel ».....	140
b. Au-delà du rétablissement : Vivre... : Analyse de la trame de Mme 1	141
F. HYPOTHESE FORMULEES A PARTIR DE L'ANALYSE DES TRAMES INDIVIDUELLES	
a. Différents « degrés d'élaboration dans les modalités de conception d'une Puissance Supérieure » : Analyse de la trame de Mme 5	144
b. Analyse des discours relatifs au changement.....	147
c. Les liens entre « le degré d'élaboration dans les modalités de conception d'une Puissance Supérieure », et les changements qui s'opèrent....	160
d. Le second vecteur de changement: l'appartenance à un groupe d'entraide	161
3. <u>EXPOSITION DES CONTENUS, SUIVANT LA TRAME CONCEPTUELLE</u>.....	165
VI. <u>DISCUSSION</u>	172
1. <u>ARGUMENTATION DES METHODES QUALITATIVES CHOISIES</u>	172
2. <u>ADEQUATION AVEC LES CRITERES DE CREDIBILITE DES ETUDES QUALITATIVES.</u>	174
3. <u>APPORTS ATTENDUS PAR L'ETUDE QUANTITATIVE EN COURS</u>	179
4. <u>CONCLUSIONS SUR LES VECTEURS DE CHANGEMENTS IDENTIFIES</u>	182
VII. <u>CONCLUSION</u>	185
<u>REFERENCES</u>.....	186
<u>ANNEXES</u>.....	190
<u>Annexe 1 et 2</u> : Exemples de grille d'évaluation d'une étude qualitative	
<u>Annexe 3</u> : « Memorandum » : Activités de recherche au sein de l'Association des AA	
<u>Annexe 4</u> : Guide d'entretien initial	
<u>Annexe 5</u> : Extrait d'entretien analysé	
<u>Annexe 6</u> : Questionnaire	

I. INTRODUCTION

La participation à des groupes d'entraide fait partie intégrante des solutions à proposer à un patient dépendant de l'alcool, qui souhaite arrêter sa consommation. Aux Etats-Unis, la majorité des participants à ces groupes sont adressés par des médecins ou autres professionnels spécialisés dans la prise en charge des addictions . En effet l'APA (American Psychiatric Association, 1995), tout comme l'HAS (Haute Autorité de Santé, 2001) recommande l'orientation vers ces groupes, puisqu'ils ont montré une bonne efficacité dans la prévention de la rechute.

L'HAS précise également que "les sensibilités religieuses, laïques, humanitaires, sociales et idéologiques [de ces groupes], doivent être facilement identifiables par les patients et les professionnels."

Or les professionnels sont très peu formés et informés sur la nature de ces groupes d'entraide, et donc peu enclins à transmettre aux patients une information adaptée. Ainsi on observe que seul un faible pourcentage des patients adressés se présente aux réunions, et que ceux qui s'y présentent abandonnent rapidement (Kelly, 2003).

Parmi les raisons dont les patients nous font part, concernant leur faible participation à ces groupes, on note souvent des réticences face aux références à Dieu, et aux rituels de prière, qui sont des éléments centraux du programme en douze étapes, pratiqué par l'association des Alcooliques Anonymes. Pourtant la participation aux AA a montré une efficacité supérieure sur le maintien de l'abstinence, comparée aux autres groupes d'entraide, dans les études réalisées aux Etats-Unis (Ferri, 2009). Ainsi ces appréhensions nous semblent à l'origine d'une perte de chance significative pour nos patients

Le but de cette étude est donc de mieux comprendre le fonctionnement des Alcooliques Anonymes, et en particulier de mieux saisir la dimension de spiritualité qui la caractérise, afin de transmettre à nos patients un discours juste sur ces questions, et de pouvoir répondre aux appréhensions qu'ils expriment.

Pour ce faire, nous avons recueilli simultanément des données qualitatives (grâce à l'organisation d'un focus groupe, d'observations directes en réunion AA, et d'entretiens libres et structurés) et quantitatives, par le biais d'un questionnaire.

Seuls les résultats de l'étude qualitative seront rapportés dans cette thèse.

BIBLIOGRAPHIE

1. GENERALITES SUR L'ASSOCIATION DES ALCOOLIQUES ANONYMES

Voici quelques éléments de base concernant la définition et le fonctionnement de l'Association des AA. Les réponses aux questions suivantes sont extraites du site internet officiel de l'association : <http://www.alcooliques-anonymes.fr/aafrance/index.php>, et d'une des brochures éditées par l'association : « *Les AA sont-ils pour vous ?* »

1) Comment les AA se définissent-ils ?

« *Les Alcooliques Anonymes forment une association d'hommes et de femmes qui **partagent leurs expériences, unissent leurs efforts et leurs espoirs, en vue de surmonter leurs communes difficultés et d'aider les autres à se libérer de l'alcoolisme.*** »

2) Quels sont les objectifs de l'association ?

« *Notre groupement a essentiellement pour but de **nous maintenir abstinents et d'aider les autres à le devenir.*** »

3) Quels sont les principaux messages véhiculés à propos de l'alcool?

L'alcoolisme est une maladie incurable : « *L'alcoolisme est le « **problème commun** ». Les hommes et les femmes qui se considèrent **membres A.A., sont et seront toujours des alcooliques.*** »

La notion d'acceptation de la maladie : « *Même si les membres se rendent parfaitement compte que l'alcool n'affecte pas certaines gens, ils savent qu'il est pour eux un poison. Ils ne désirent cependant priver personne d'une chose qui est source de plaisir pour ceux qui n'en abusent pas. **Ils admettent tout simplement qu'il leur est impossible de garder cette modération.*** »

La notion d'impuissance face à l'alcool : « *Ils ont enfin reconnu qu'ils sont **impuissants vis-à-vis de l'alcool**, sous quelque forme que ce soit... »*

L'objectif d'abstinence totale : « *... et ils **s'en abstiennent complètement** aujourd'hui. »*

Le principe des vingt-quatre heures : « *Les AA ne vous promettent pas de résoudre vos problèmes. Mais nous pouvons vous montrer comment nous apprenons à vivre sans alcool, **une journée à la fois** ».*

Le principe de l'éviction du premier verre : « *Nous nous tenons **loin du « premier verre »**. S'il n'y en a pas de premier, il ne peut pas y en avoir une deuxième.*».

4) A qui les AA s'adressent- ils?

« **L'unique condition d'admission est un désir d'arrêter de boire.** »

« Il n'y a ni contribution, ni honoraires requis. Le programme de rétablissement de l'alcoolique est à la portée de tous ceux qui ont un désir honnête d'arrêter de boire, qu'ils soient millionnaires ou sans le sou ».

« L'absence de lois, de règles ou d'obligations est l'un des traits uniques et caractéristiques de A.A. Aucun règlement ne force un membre à participer à un certain nombre de réunions dans une période donnée. »

« Il est entendu, et ceci est l'une des traditions orales dans la plupart des groupes, que tout membre encore ivre et tapageur, au point de troubler la marche d'une assemblée, sera invité à s'en aller ; cependant, **ce même membre sera toujours le bienvenu s'il accepte de rester coi**. Les membres iront même plus loin. Ils essayeront de le rendre sobre s'il manifeste un sincère désir d'arrêter de boire ».

5) Comment y participer ?

« Personne ne se joint aux A.A. au sens strict du mot. On ne remplit aucune formule d'admission. Il n'y a pas de frais d'initiation, de droits à payer ou de cotisations. **La plupart des gens deviennent membres en assistant simplement aux réunions d'un groupe local en particulier** »

« Leur introduction a pu se faire de plusieurs manières :

- **de leur propre initiative** : Certains groupes sont classifiés dans les bottins téléphoniques ; l'on peut se procurer l'adresse des autres groupes en écrivant à Alcooliques Anonymes,. Ou en consultant les listes de groupes du site web

- **adressés vers un groupe A.A.** par un ami, un parent, le médecin, le psychothérapeute, le prêtre ou le patron

Ordinairement, le nouveau venu a l'occasion de parler des A.A., avec un ou plusieurs membres, avant d'assister à sa première réunion. »

« Si, après avoir assisté à plusieurs réunions le nouveau venu décide que le mouvement ne lui convient pas, personne ne l'exhortera à continuer d'en faire partie. L'alcoolique est le seul qui puisse décider s'il a besoin ou non des A.A. »

6) Comment se déroulent les réunions ?

Les groupes : « Ces hommes et ces femmes se réunissent en **groupes locaux**. Dans les régions métropolitaines, il peut y avoir une vingtaine de groupes dans les environs, et chacun tient des réunions régulières. »

« Le programme A.A. réussit mieux lorsque l'individu l'accepte comme **un programme collectif**. En travaillant avec d'autres dans son groupe A.A., l'alcoolique semble acquérir une meilleure compréhension et obtenir plus d'aide. »

Le partage d'expériences : « Le groupe est avec ses réunions l'âme de l'association. Il permet aux alcooliques et à leur famille de **se réunir dans une atmosphère d'amitié et d'entraide**. »

« Ils n'essaient pas de faire face seuls à ce problème. Ils confient leurs difficultés à d'autres alcooliques. »

« Cet **échange d'aveux, d'actions et d'espoirs** semble être le **facteur-clé** qui leur permet **de vivre sans alcool**, et dans la plupart des cas, sans désirer boire. »

« L'alcoolique se voit **entouré** de gens qui **ont vécu son expérience**, ont eu ses problèmes actuels et **ont nourri ses espoirs**. »

« Il **se débarrasse de ce sentiment de solitude** qui a pu être un facteur important dans son penchant vers la boisson. »

Certaines réunions sont dites « ouvertes » : « Une réunion ouverte dans A.A. est une assemblée de groupe **qui admet tout le monde, alcoolique ou non**. Une seule exigence celle de ne pas dévoiler, à l'extérieur, les noms des membres A.A. présents. Une assemblée ouverte comporte ordinairement des orateurs et un modérateur. On essaie de présenter des conférenciers dont la vie alcoolique et les motifs de boire présentent des variantes. »

D'autres sont fermées : « **La réunion fermée n'admet que les membres A.A. du groupe et les membres visiteurs des autres groupes.** Le but des réunions fermées est de permettre aux membres de **discuter certains aspects de leur vie qui ne peuvent être compris que par des Alcooliques.** Ces assemblées se tiennent d'habitude sans cérémonie et tous les membres sont invités à prendre part à la discussion. Ces réunions offrent au nouveau venu l'avantage de lui permettre de poser certaines questions qui le troublent, et de bénéficier de l'expérience de membres plus avancés dans le programme. »

2. LES ASPECTS SPECIFIQUES DES AA

1) Que recouvre la notion d'entraide ?

Les AA identifient **deux raisons à ce principe fondateur** des AA, qu'est l'entraide :

- S'aider soi-même en aidant l'autre : « Les membres A.A. ont **un intérêt égoïste** à offrir leur concours aux alcooliques qui n'ont pas encore atteint la sobriété : ils savent par expérience que ce genre d'activité, qu'on appelle **travail de « Douzième Etape »**, les aide à demeurer sobres.

Leur vie y trouve maintenant un intérêt irrésistible et **il est probable que les souvenirs de leurs propres expériences passées les aident à se garder d'une trop grande assurance** qui les amènerait à une rechute.

Bien que cela semble inexplicable, **les membres qui consacrent librement leurs efforts et leurs loisirs à aider d'autres alcooliques, ont rarement de la difficulté à préserver leur propre sobriété.**

- Rendre ce que l'on a reçu : « les membres sont désireux d'aider ainsi, parce que cela leur fournit l'occasion **d'acquitter leur dette envers ceux qui les ont déjà aidés.** C'est le seul moyen pratique de payer de retour. »

2) Que recouvre la notion de spiritualité ?

Admettre une Puissance Supérieure à la sienne : « Le programme de rétablissement des Alcooliques Anonymes est indéniablement basé sur l'acceptation de certaines **valeurs spirituelles.**

Les membres, en tant qu'individus, sont **libres d'interpréter ces valeurs comme ils l'entendent** ou **de les ignorer s'ils le préfèrent**.

L'alcoolique, en général, a déjà admis son manque de contrôle, avant de se joindre à A.A. Pour lui, le mal-être était l'alcool et il était accepté comme tel. A.A. suggère, afin d'atteindre et de maintenir sa sobriété, que **l'alcoolique décide de s'appuyer sur une Puissance qu'il reconnaîtra supérieure à la sienne**. Certains choisissent **le groupe** ; d'autres préfèrent **des conceptions différentes de cette Puissance**.

Mais la plupart des membres adoptent **la conception de Dieu, « telle qu'il puisse être compris par chaque individu »**. Lors de leur premier contact avec A.A., certains alcooliques manifestent clairement leur opposition à accepter une puissance supérieure à la leur.

L'expérience démontre que, **s'ils gardent un esprit ouvert** sur ce sujet, et continuent de fréquenter les groupes, ils n'ont ordinairement pas trop de difficultés à **trouver une solution acceptable à ce problème** intimement personnel. »

L'association des AA n'est affiliée à aucun type de culte religieux : « **A.A. n'est pas une société religieuse** et le fait d'être membre n'impose pas la condition d'appartenir à une croyance définie.

Elle n'est alliée à aucune secte ou organisation, même si elle est approuvée et appuyée par un grand nombre de personnalités de confessions différentes.

Ses membres se recrutent parmi les catholiques, les protestants, les juifs et **un nombre infini de gens qui se considèrent libres penseurs ou athées**. »

Existe-t-il un rituel chez les AA ? Le seul élément que l'on pourrait associer à un rituel est « La prière de la sérénité », également nommée : « Pensée des AA », dans laquelle le mot Dieu figure. Elle se récite en chœur, à la fin de chaque réunion, par l'ensemble des participants, qui se donnent la main.

*« Mon Dieu,
Donnez-moi la sérénité d'**accepter** les choses que je ne peux pas changer,
Le courage de **changer** les choses que je peux,
Et la sagesse d'en connaître la différence »*

Elle résume en fait le contenu du programme de rétablissement des AA, et reflète bien sa dialectique essentielle : allier « acceptation » et « changement », « sérénité » et « courage », contemplation et action...

3. UN PEU D'HISTOIRE

Les deux caractéristiques spécifiques des AA, qui les distinguent des autres associations d'anciens buveurs, sont celles que nous avons citées au chapitre précédent:

- La notion d'entraide
- La dimension spirituelle

On pourrait opposer à ceci qu'il existe d'autres « groupes d'entraide », et que certains d'entre eux sont « spirituels », dans le sens où ils sont affiliés à une religion (Croix Bleue, Croix d'Or, par exemple).

Mais la spécificité des AA tient de **la centralité de ces deux caractéristiques, dans le programme de rétablissement des AA.**

En d'autres termes, les vertus « thérapeutiques », ou « l'efficacité » des AA, s'expliquent, pour ses membres, par le fait :

- qu'ils sont « animés d'un **désir sincère** de partager leur expérience avec des alcooliques qui n'ont pas encore atteint la sobriété » : c'est le principe de « la transmission du message », qui figure dans la douzième étape du programme.
- et qu'ils ont admis une Puissance Supérieure à la leur.

La centralité de ces deux caractéristiques s'explique par leur caractère originel dans l'histoire du mouvement: **le premier message d'AA transmis**, de Bill à Bob, les deux fondateurs du mouvement, contient ces deux aspects : ce fut « **un message d'entraide** », et ce fut « **un message spirituel** ». (référence Kurtz ou article photocopié)

Un message d'entraide :

Le premier message d'AA est transmis de **Bill Wilson à Bob Smith**. Cela passe en 1935, à Akron, aux Etats-Unis, ville où Bill, un « broker » new-yorkais ruiné par la crise financière de 1929, était en voyage d'affaire.

Il était abstinente depuis quelques mois. Le déclic pour « arrêter de boire » s'était produit suite à une rencontre avec l'un de ses amis, **Ebby** (nous en reparlerons au chapitre suivant). Cet ami avait partagé avec lui son expérience de sevrage et d'abstinence nouvellement acquise, et il s'est opéré **un phénomène d'identification** : la sérénité nouvelle qui se dégageait d'Ebby, a suscité en lui de l'admiration, et une certaine curiosité. C'est alors que Bill a décidé d'entreprendre une démarche de sevrage, en milieu hospitalier.

A sa sortie, il réalise à quel point l'expérience d'Ebby a été bénéfique pour lui, et se figure **qu'une « chaîne de transmission » entre alcooliques** pourrait être d'une précieuse aide pour ceux qui souffrent encore de leur dépendance.

Lorsqu'il arrive à Akron en mai 1935, le rendez-vous d'affaire pour lequel il s'était déplacé dans la ville échoue, et il est saisi d'une irrésistible envie de boire. Pour la surmonter, il s'adresse à un groupe spirituel chrétien, « Oxford Group », groupe grâce auquel Ebby était devenu abstinente, et qui s'intéressait, entre autres, à offrir de l'aide aux personnes alcooliques. Il demande à la responsable de pouvoir s'entretenir avec un autre alcoolique.

Celle-ci le met alors en contact avec le Dr Bob, un chirurgien, très détérioré par ses consommations excessives d'alcool. Il se rend donc chez Bob, dont l'épouse est également présente, et il leur livre son expérience dans l'alcoolisme, et dans l'abstinence.

Bob est particulièrement étonné par les éléments suivants : son mystérieux visiteur lui livre simplement sa propre expérience, sans lui poser aucune question, sans lui donner de conseils, sans prêcher la bonne parole...

Puis il conclut en lui disant : « **J'avais besoin de toi, Bob, probablement plus que tu n'auras jamais besoin de moi.** Merci de m'avoir écouté. **Je sais maintenant que je ne vais pas boire, et je t'en suis très reconnaissant** ».

Pendant cet entretien, il se produit chez Bob aussi, **un phénomène d'identification fort** : en réaction aux propos de Bill, il pense souvent : « Oui, c'est comme moi, c'est exactement comme moi. »

C'est alors qu'il a lui aussi livré sa propre histoire à Bill : c'était la première fois de sa vie qu'il parlait de son alcoolisme à quelqu'un d'autre.

Suite à cette expérience de partage, ils entreprirent tous deux de la reproduire auprès d'autres alcooliques, et commencèrent à organiser des réunions. C'est ainsi que « ce message d'entraide » s'est transmis d'un alcoolique à l'autre, en face à face.

C'est ce qui fait le caractère assez fascinant de ce mouvement : ce même message, qui s'est transmis entre deux personnes, concerne à présent près de deux millions de personnes à travers le monde, et il est demeuré intact.

Pour les membres des AA, ce n'est pas le « message d'abstinence » qui a la faculté de se propager à l'infini, c'est le « message d'entraide » : s'aider en aidant l'autre, et rendre aux uns ce que l'on a reçu des autres.

Un message spirituel :

Le message transmis d'Ebby à Bill était un « message spirituel ». Il expliquait son rétablissement, et sa sérénité retrouvée, par le fait « **qu'il a trouvé la religion** ».

Il avait été entraîné dans un groupe spirituel chrétien, nommé Oxford Group, par l'un de ses amis, **Roland**, qui lui-même avait pu vaincre ses compulsions à boire grâce à la foi, véhiculée à travers ce mouvement spirituel.

Roland lui-même avait envisagé la solution « de la foi », suite aux conseils du célèbre psychiatre **Carl Young**, qui avait décrété que la médecine et la psychothérapie ne pouvaient plus rien pour lui : il était d'avis que **seul un « éveil spirituel » pourrait le sortir des méandres de l'alcool**. C'est suite à ce conseil que Roland s'est adressé à l'Oxford Group.

En novembre 1934, Ebby est de passage à New York. Il contacte son ancien ami Bill, pour une rencontre amicale. Lorsqu'il arrive chez Bill, ce dernier lui propose une boisson alcoolisée : il la refuse, à la grande surprise de Bill. En fait Ebby avait contacté Bill dans l'intention de lui faire part de sa récente expérience d'abstinence.

Il lui rapporte donc son expérience spirituelle, qui l'a mené, selon lui, à « ressusciter ». Bill relate un sentiment mêlé : à la fois de l'admiration face à cet ami, et à la sérénité et au bien-être qu'il dégage, et une certaine méfiance par rapport à son discours spirituel : « *Le mot Dieu soulevait en moi une certaine antipathie* ». (Big Book, P.15)

C'est alors qu'émerge la première idée de « conception d'une Puissance Supérieure », formulé par son ami Ebby : « **Pourquoi ne choisis-tu pas ta propre conception de Dieu ?** », propose-t-il à Bill.

C'est alors que Bill a « **ouvert son esprit** », et formulé sa première « **conception d'une Puissance Supérieure** », définie d'emblée comme vecteur de changement :

« Sa proposition m'a ébranlé. J'ai senti fondre la montagne de glace des préjugés intellectuels dans l'ombre desquels j'avais vécu et tremblé pendant des années. Enfin, je retrouvais la lumière du soleil.

Il suffisait que j'accepte de croire en une Puissance Supérieure à moi-même. Je n'avais plus rien à faire pour commencer. [...] En adoptant une attitude de complète bonne volonté, je pourrais connaître le changement que je constatais chez mon ami ».

Dans cette citation, se trouvent la plupart des « ingrédients » du programme des AA :

- Un phénomène d'identification, qui stimule l'envie de ressembler à l'autre, abstinent.
- Une nécessaire ouverture d'esprit
- La notion d'acceptation
- La notion de Puissance Supérieure à soi-même, « telle qu'on la conçoit »
- Les changements qui s'opèrent...

On retrouve d'autres éléments fondamentaux du programme, quelques lignes plus loin, dans le récit de Bill : **l'inventaire moral** (quatrième étape du programme), « **l'amende honorable** » (étapes huit et neuf), et **la notion d'entraide** :

*« Puis je me suis **humblement** offert à **Dieu, tel que je Le concevais alors**, Lui demandant de disposer de moi comme Il l'entendait. Sans me ménager, **j'ai regardé mes défauts en face**, et j'ai consenti à ce que mon tout nouvel Ami [Dieu] les extirpe. Depuis lors, **je n'ai plus pris un verre.***

*Mon ancien camarade est revenu me voir. **Nous avons dressé la liste des personnes à qui j'avais causé du tort, ou envers qui je nourrissais du ressentiment** [huitième étape]. J'allais redresser tous les torts causés du mieux que je pouvais [neuvième étape]*

*Mon ami avait insisté sur l'absolue nécessité de mettre les principes qu'il m'avait enseignés en pratique, **dans tous les domaines de ma vie**. Il était particulièrement important **que je m'occupe des autres, comme les autres l'avaient fait pour moi.** » [douzième étape]*

Ainsi Bill introduit l'exposition du programme de rétablissement de l'alcool, qu'il a conçu avec son ami médecin Bob, à travers sa propre expérience de pratique de ce programme, que nous allons maintenant exposer.

4. LE PROGRAMME DE RETABLISSEMENT DES AA

Le programme de rétablissement personnel des AA repose sur douze étapes.

Le fonctionnement des groupes repose sur douze traditions.

Il existe également douze concepts, qui régissent le fonctionnement du mouvement, à plus grande échelle (ces concepts ne seront pas cités ici, car ils ne concernent que de manière très lointaine la problématique du rétablissement).

Et douze promesses...

LES DOUZE ETAPES

1. *Nous avons admis que nous étions **impuissants devant l'alcool** et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.*
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 notre vie aux soins de **Dieu tel que nous Le concevions**.*
4. *Nous avons courageusement procédé à **un inventaire moral** minutieux 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 totalement prêts à ce que **Dieu élimine nos 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 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.*
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***

LES DOUZE TRADITIONS

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 - 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.*
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 Alcooliques anonymes, 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 Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.*
9. *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.*
10. *Le mouvement des Alcooliques anonymes 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 spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.*

LES DOUZE PROMESSES

1. *Nous serons étonnés des résultats, même **après n'avoir parcouru que la moitié du chemin.***
2. *Nous connaissons une **nouvelle liberté** et un **nouveau bonheur.***
3. *Nous ne regretterons pas plus le passé que nous ne voudrions l'oublier.*
4. *Nous comprendrons le sens du mot **sérénité** et nous connaissons la paix.*
5. *Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment **notre expérience peut profiter aux autres.***
6. *Nous **perdrons le sentiment d'être inutiles** et cesserons de nous apitoyer sur notre sort.*
7. *Mettant nos propres intérêts de côté, nous nous intéresserons davantage à nos semblables.*
8. *Nous ne serons plus tournés exclusivement vers nous-mêmes.*
9. *Désormais, nous envisagerons la vie d'une façon différente.*
10. ***La crainte** des gens et de l'insécurité financière **disparaîtront.***
11. *Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient.*
12. *Soudainement, nous constaterons que **Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes.***

« Est-ce que ce sont là des promesses extravagantes? Nous ne le croyons pas. Ces promesses se réalisent parmi nous parfois rapidement, parfois lentement. Mais elles se matérialisent toujours si nous travaillons dans ce sens. »

5. LA LITTÉRATURE MÉDICALE AU SUJET DES AA

A. EPIDEMIOLOGIE

La revue de littérature la plus récente et la plus complète au sujet de l'épidémiologie des AA date de 2008 (Kaskutas, 2008).

Le tableau ci-dessous résume les principales données de cette étude.

Table 1. Alcoholics Anonymous Membership Surveys, United States and Canada: Trends in Demographics and Abstinence Rates

Year	1968	1971	1974	1977	1980*	1983*	1986	1989*	1992	1996*	1998	2001*	2004*
Estimated number of members	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	750,511	916,782	1,170,454	1,247,844	1,268,578	1,260,926	1,283,615
Estimated number of groups	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	38,250	45,442	53,920	55,930	56,274	56,839	57,619
Number of groups sampled	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	481	585	496	603	639	701	704
Sample size	11,355	7,194	13,467	15,163	24,950	7,611	6,977	9,394	6,500	7,200	6,800	7,500	7,500
Gender													
Female	22%	26%	28%	33%	33%	33%	34%	35%	35%	33%	34%	33%	35%
Male	78%	74%	72%	67%	67%	67%	66%	65%	65%	67%	66%	67%	65%
Age													
30 years and younger	7%	6%	8%	11%	15%	20%	21%	22%	19%	13%	11%	11%	10%
31-50 years	57%	56%	55%	52%	51%	52%	52%	55%	57%	59%	58%	55%	51%
51+ years	34%	37%	37%	35%	32%	28%	27%	23%	24%	28%	31%	34%	39%
Ethnicity	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A				
White										86%	88%	88%	89%
Black										5%	5%	5%	3%
Hispanic										4%	4%	4%	4%
Other										5%	3%	3%	4%
Marital Status	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A				
Married										39%	39%	37%	38%
Single										28%	27%	31%	29%
Widowed/divorced/separated										33%	34%	32%	33%
Abstinence													
<1 year	38%	38%	40%	37%	37%	37%	33%	34%	31%	27%	27%	30%	26%
1-5 years	37%	36%	35%	38%	38%	38%	38%	37%	34%	28%	26%	22%	24%
>5 years	25%	26%	25%	25%	25%	25%	29%	29%	35%	45%	47%	48%	50%

*Years approximating those for which NAS data are available (1979, 1984, 1995, 2000, 2005)

Ce tableau permet de noter :

- l'augmentation exponentielle du nombre de participants et du nombre de groupes : rappelons que ces chiffres concernent uniquement les Etats-Unis et le Canada. L'association existe dans **110 autres pays**, et on estime à environ **1 800 000 le nombre de membres à l'échelle mondiale**. Ces membres se répartiraient dans environ **95 000 groupes**.

En France, on évalue environ le nombre de participants aux AA à **10 000**, répartis en environ 600 groupes locaux.

- La répartition hommes/femmes est de 2/3 d'hommes, pour 1/3 de femmes. Elle est relativement stable dans le temps, depuis 1968.

- La répartition des âges : environ 50 % des membres ont entre 30 et 50 ans. Cette répartition est également assez stable dans le temps.

- La répartition ethnique : les minorités restent assez peu représentées dans l'association

- Les taux d'abstinence : en 1968, on comptait 38% d'abstinents depuis moins d'un an, et 25% d'abstinents depuis plus de cinq ans.

L'évolution de ces chiffres est progressive, et le profil des membres des AA, par rapport au taux d'abstinence, a significativement changé :

On compte maintenant environ : **50% de membres abstinents depuis plus de cinq ans, 25% abstinents depuis un et cinq ans, et 25% d'abstinents depuis moins d'un an.**

Il semble donc que certains parcours en AA peuvent être très longs. Ainsi les auteurs de cette étude ont identifié **quatre « patterns » d'évolution dans l'association**, en fonction du niveau d'exposition aux réunions AA.

Ces « patterns » sont représentés dans le graphe ci-dessous (en ordonnée, on retrouve le pourcentage de semaines où une réunion a été fréquentée, dans les six derniers mois).

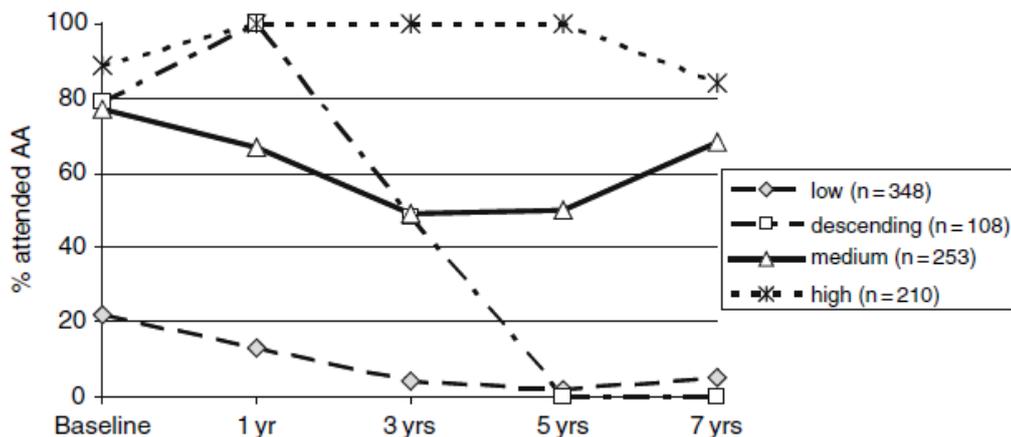


Figure 1. Trajectories of AA exposure over time ($n = 919$).

On observe que les personnes ayant une faible adhésion au départ : « **low** » (38% de l'échantillon) ne parviennent pas à adhérer au long cours.

Parmi les personnes ayant une forte adhésion au départ (80% de semaines où ils ont fréquenté une réunion), on distingue trois profils :

- les « **mediums** » (28%), qui maintiennent une fréquentation stable et ont tendance à persévérer dans le mouvement,
- les « **high** » (23%), dont le taux de participation augmente à un an, et à cinq ans.
- et les « **descending** » (12%), qui abandonnent tous après cinq ans

Il est intéressant d'observer **les profils d'abstinence** de ces quatre « patterns », qui sont résumés dans le tableau ci-dessous :

Table 4. EpiLab Treatment Sample: Profiles of AA^a Exposure Trajectories

		Low AA	Medium AA	Descending AA	High AA	Significance Level
Overall	N ^b 919	348 38%	253 28%	108 12%	210 23%	
Gender						.03
Female	357	37%	28%	38%	38%	
Male	562	63%	72%	62%	62%	
Age						.07
18-30 years	199	22%	19%	25%	19%	
31-50 years	599	61%	71%	64%	70%	
51+ years	118	17%	10%	11%	10%	
Abstinence (past 12 months)	abst./ followed					
Abstainer at 1 year follow-up	257/720	27%	28%	47%	48%	<.001
Abstainer at 3 year follow-up	259/693	27%	31%	44%	56%	<.001
Abstainer at 5 year follow-up	252/666	27%	36%	42%	51%	<.001
Abstainer at 7 year follow-up	248/619	28%	42%	50%	53%	<.001

^a Does not include NA or CA

^b N's do not always add to 919 because of missing values (demographics) or missed interviews (time-varying variables).

On observe que :

- Les « low » maintiennent un taux d'abstinence stable tout au long de leur parcours, comparable au taux d'abstinence après une hospitalisation, en dehors de tout programme de prévention de la rechute (Ouimette, Moos, 1998).
- Les « mediums », montrent des taux d'abstinence qui progressent, et particulièrement entre cinq et sept ans, période où ils augmentent leur taux de fréquentation.
- Les « descending » : ils présentent un très bon taux d'abstinence, obtenu dès le départ. Ils tendent à montrer qu'une forte exposition au cours de la première année, est prédictive d'un maintien de l'abstinence à long terme, même en cas d'abandon des AA.
- Les « high » : on retrouve un meilleur taux d'abstinence à cinq et sept ans, par rapport aux « descending ». Cependant on constate que le risque de rechute reste élevé (presque 50%) même après plusieurs années d'abstinence, et une fréquentation très assidue des réunions.

Pour essayer de comprendre les différences entre ces profils de patients, il est nécessaire de **nuancer cette notion « d'exposition aux AA »**. De nombreuses études ont adopté les notions d'« **adhésion** » et d'« **engagement** » dans l'association des AA. Cette distinction est indispensable à l'évaluation rigoureuse de l'efficacité des AA.

B. NOTIONS D'« ADHESION » ET D'« ENGAGEMENT » AUX AA

Des études anciennes s'intéressaient déjà à ces deux notions, ayant l'intuition qu'on pouvait, soit assister aux réunions (c'est ce que nous définirons dans cette thèse par l'expression « adhérer sans s'engager »), soit prendre une part plus active dans l'association : c'est la notion d'engagement.

La question s'est d'emblée posée, de savoir s'il l'on retrouvait des différences, en termes de résultats sur l'abstinence, entre les membres qui « adhèrent sans s'engager », et ceux qui sont engagés dans le mouvement (Montgomery, 1995).

Pour répondre à cette question, il fallait définir avec précision ce que l'on entendait par « adhésion », et « engagement ».

L'adhésion est définie, selon les études, par le fait de participer régulièrement aux réunions : elle peut s'exprimer en nombre de réunions déjà effectuées, en fréquence des réunions, en pourcentage de jours de réunions en 90 jours etc...L'engagement est plus difficile à définir : il tient compte du fait de lire la littérature AA, de la pratique du programme des douze étapes (twelve-stepping), des responsabilités prises dans le mouvement (le service), d'avoir, ou d'être soi-même un parrain etc...

Le **score AAAS (AA Affiliation Scale)**, qui est le plus utilisé dans la littérature (Humphrey, 1998), contient à la fois un score d'adhésion, et un score d'engagement, regroupant toutes les variables que nous avons citées. (C'est celui que nous avons utilisé pour la question de notre questionnaire, qui figure en annexe).

Les premières études à montrer de façon rigoureuse des différences en termes d'abstinence, selon que les patients « adhèrent aux AA », ou qu'ils y sont « engagés », sont plus récentes.

Dans une première étude réalisée chez des patients dépendants de la cocaïne (Crits-Christoph, 2003), on retrouve une association significative entre de hauts scores d'implication et d'adhésion à la philosophie des douze étapes, et de meilleurs résultats sur l'abstinence à six mois.

Une autre étude, réalisée chez des patients alcooliques, ne retrouve pas d'influence de l'adhésion sur le contrôle de l'addiction, mais que la qualité de l'engagement, mesurée sur un mois donné, est prédictif d'un meilleur contrôle de l'addiction le mois suivant (Weiss, 2005).

Ces résultats soulignent **l'importance de distinguer adhésion et engagement**, et semblent montrer que l'engagement a plus d'influence sur le contrôle de l'addiction, qu'une simple adhésion aux AA.

Cependant si l'« adhésion » n'a pas montré son impact direct sur les résultats, elle est néanmoins nécessaire à l'évolution vers l'engagement. C'est ainsi que l'on peut expliquer les résultats « dose », montrés par plusieurs études (Harris, 2003 ; Moos, 2005).

Une autre étude montre l'importance de cet effet « dose-réponse », et particulièrement lors de la première année de participation aux AA (Kelly, 2006). Cela rejoint les données d'épidémiologie que nous rapportions au chapitre précédent (high and descending patterns).

Ainsi toutes les études sont concordantes sur ce point : **l'engagement est un meilleur facteur prédictif sur l'abstinence, que l'adhésion seule.**

Cela justifie donc l'élaboration de méthodes visant à renforcer cette adhésion. Plusieurs programmes thérapeutiques ont été testés dans ce sens, et montrent une bonne efficacité, en termes d'amélioration de l'engagement, pour les patients participant à ces « programmes d'introduction aux AA », et termes d'impact sur l'abstinence.

Parmi ces programmes, le plus célèbre (et ancien) est le programme TSF (Twelve-step Facilitation), inclus dans le Projet MATCH (MATCH Project, 1998). On peut également citer le MAEZ (Making AA Easier) (Kaskutas, 2009), et l'« intensive referral to 12-steps » (Timko, 2006).

A la lumière de ces précisions sur l'importance de distinguer « adhésion » et « engagement », nous pouvons maintenant nous pencher sur les données de la littérature, qui évaluent l'efficacité des AA.

C. EVALUATION DE L'EFFICACITE DES AA

Les nombreuses études visant à démontrer l'efficacité des AA sur les résultats en termes d'abstinence et de prévention de la rechute, fournissent des résultats assez contradictoires.

En effet une **méta-analyse a été réalisée par la Cochrane Collaboration** (Ferri, 2009) **au sujet de l'efficacité des AA** : elle évaluait l'impact des programmes thérapeutiques en douze étapes (fréquentation des AA, participation au TSF, dans le cadre du projet MATCH), sur l'obtention de l'abstinence, la prévention de la rechute, l'amélioration de la qualité de vie des sujets alcooliques et de leur famille, et la réduction des problèmes de santé et accidents liés à la consommation d'alcool.

Huit études ont été sélectionnées, incluant 3417 patients : les auteurs de cette méta-analyse concluent **qu'on ne peut pas démontrer l'efficacité des AA** ou du TSF, sur la réduction de l'alcoolodépendance, ou des problèmes qui lui sont liées, et invitent à la publication d'autres études pour pouvoir conclure.

Pourtant **les revues de la littérature publiées jusqu'alors, tendaient plutôt à montrer une bonne efficacité des AA**, en termes de résultats sur le contrôle des consommations (Kaskutas, 2009 ; Kelly 2011).

La principale critique des résultats de cette méta-analyse consiste à noter que tous les patients qui ont été recrutés, bénéficient par ailleurs d'un suivi médicalisé. L'efficacité n'a pas été évaluée pour l'ensemble des membres qui participent à l'association des AA. Cette remarque est importante, puisqu'il a été montré (Moos, 2004) que les patients qui ont consulté un médecin, avant de s'adresser aux AA, ont une durée d'adhésion moins longue que les patients qui se sont orientés vers les AA en premier lieu. Or il a été montré ensuite que la durée d'adhésion au mouvement est associée à un moindre taux de rechute, à huit et seize ans (Moos, 2006). Autrement dit il est fort probable que l'association soit efficace pour nombre de patients, qui ne sont jamais passés par le réseau médical, et dont la méta-analyse de la Cochrane ne tient pas compte.

Les réserves émises par la Cochrane dans leurs recommandations : « *Les participants aux groupes AA et TSF doivent être conscients qu'ils s'engagent dans des programmes thérapeutiques qui n'ont pas fait la preuve de leur efficacité* », ont été nuancées par une étude ultérieure (Kaskutas, 2009).

L'auteur fait l'hypothèse que le caractère contradictoire des résultats des études est lié à un manque de précision dans la définition du terme d' « efficacité ». Ainsi il essaie d'étayer ce concept, en distinguant **six composantes à cette efficacité** :

1) L' « ampleur de la réponse » (magnitude effect) : la relation entre l'exposition (aux AA) et les résultats (sur le contrôle des consommations) doit être très significative.

2) L'effet « dose-réponse » : l'intensité de la réponse doit varier en fonction de la quantité d'exposition : en l'occurrence, en ce qui concerne les AA, la « quantité d'exposition est mesurée par les scores d'adhésion et d'engagement.

3) La « consistance » de l'association : ces résultats doivent être interprétés au regard des autres données de la littérature, et selon la quantité d'études qui mettent en évidence une association significative entre la fréquence des réunions et le taux d'abstinence.

4) La « temporalité » : il faut que l'exposition aux AA précède la période d'abstinence : sinon l'on pourrait conclure que c'est l'abstinence elle-même qui augmente les scores d'adhésion aux AA (c'est-à-dire que les AA seraient utilisés comme programme de prévention de la rechute, ce qui est d'ailleurs le cas pour bon nombre de patients, mais cela ne renseigne pas sur l'efficacité en termes d'obtention de l'abstinence).

5) La « spécificité » du lien de causalité : pour être sûr que c'est bien la fréquentation des AA (et pas la motivation intrinsèque du sujet, par exemple), qui influe sur l'abstinence, il est préférable d'utiliser une randomisation : si un grand nombre de sujets est randomisé entre « le programme des AA », et « une autre technique de psychothérapie », cela permet de réduire nettement les facteurs confondants, comme par exemple la détermination du sujet à l'arrêt des consommations.

6) La « plausibilité » : c'est la cohérence avec l'état des connaissances actuelles. Peut-on formuler des hypothèses théoriques, cohérentes avec d'autres hypothèses déjà validées, pour expliquer le lien de causalité mis en avant ?

Au regard de ces six critères, les données de la littérature, qui ciblent l'affirmation de l'efficacité des AA, sont analysées.

1) Concernant l'ampleur de la réponse, l'auteur reprend les résultats d'une étude menée sur 3018 patients hospitalisés : l'étude rapporte un taux de 20 à 25% d'abstinence à 12 et 15 mois après une hospitalisation : ce taux atteindrait 50% pour les patients qui ont adhéré aux AA à leur sortie (Ouimette et Moos, 1998)

2) Concernant « l'effet-dose », une autre étude (Fiorentine, 1999) retrouvait un taux d'abstinence de 70% à six mois, chez les patients fréquentant les AA au moins une fois par semaine, tandis que ceux fréquentant les AA moins d'une fois par semaine avait les mêmes taux d'abstinence à six mois que les sujets témoin (ne fréquentant pas les AA).

Ce résultat est capital à prendre en compte dans les méta-analyses : il faut tenir compte de « la dose » nécessaire pour pouvoir conclure, ou non, à l'efficacité d'une technique thérapeutique.

3) La consistance de l'association entre « adhésion » aux AA et résultats sur l'abstinence: de nombreuses études démontrent significativement l'efficacité des AA. Les résultats sont d'autant plus significatifs que l'effet-dose est pris en compte. (Kelly 2003; Humphreys, 2004; Kelly and Yeterian, 2008)

4) Concernant la temporalité, il semble que la plupart des études ne tiennent pas compte de ce critère. Seules deux études répondent à ce critère : l'étude de Moos (Moos, 2006) qui montre que le taux d'abstinence à 2-3 ans, à 4-8 ans, et à 16 ans, suivent une courbe linéaire. D'autre part, le Projet MATCH (MATCH project , 1998) montre que la fréquentation régulière des AA, dans les six premiers mois augmente significativement le taux d'abstinence à six mois.

5) Le critère de spécificité suppose que l'on mène un essai comparatif randomisé, entre deux méthodes de psychothérapie. Le projet MATCH en est le modèle le plus abouti. Les sujets sont randomisés en trois groupes : le TSF (12-step facilitation treatment), qui est un programme d'information et de motivation à la participation aux AA, la technique de l'entretien motivationnel, et la psychothérapie pas TCC (thérapie cognitivo-comportementale). Concernant les patients sortant d'hospitalisation, des taux d'abstinence d'environ 40% ont été retrouvés pour les trois types de psychothérapie ultérieure. Concernant les patients ambulatoires, les patients du groupe TSF montraient des taux d'abstinence significativement plus importants que les deux autres type de psychothérapie.

Une autre étude (Timko, 2007) randomise les patients en deux groupes : une orientation dite « standard » vers les AA (standard referral), qui consiste à simplement informer sur le fonctionnement de l'association, et remettre au patient les brochures publiées sur les AA, et une orientation dite « intensive » (intensive referral), qui consiste à les présenter à un membre des AA, à le suivre à au moins une réunion...

Ils montrent une meilleure efficacité de l' « intensive referral » sur les taux d'abstinence à six mois, et un an.

6) Concernant la pertinence théorique du lien de causalité retrouvé, et ses mécanismes d'action, la littérature a identifié plusieurs facteurs, auxquels on peut attribuer l'efficacité des AA. Il peut s'agir :

- de mécanismes psychologiques ou spirituels permettant de **retrouver « un sens à la vie »** (White, 2006 ; Zemore, 2007).
- de **l'influence du réseau social** : avoir peu « d'influenceurs à boire » dans son entourage (Kaskutas, 2002), avoir plus d'amis en général (Timko, 2005), avoir un entourage qui soutient l'abstinence (Bond, Kaskutas, 2003), et améliorer son réseau social en faveur de l'abstinence (Humphreys, 1999).
- **les apprentissages** : l'apprentissage social, les autres vecteurs de changement de comportements, qui améliorent le sentiment d'efficacité personnelle, et les stratégies de coping et autres outils de prévention de la rechute (Morgenstern, 1997)

Ces différents facteurs cités sont identifiés comme médiateurs de l'efficacité des AA. L'intérêt des chercheurs, au sujet des AA, semble se déplacer, ces deux dernières années, sur **les mécanismes d'action des AA**, plutôt que sur l'évaluation de leur efficacité. C'est ce que nous allons détailler maintenant.

D. MECANISMES D'ACTION DES AA

Cet intérêt à identifier les mécanismes d'action en jeu, dans une technique de psychothérapie quelle qu'elle soit, s'inscrit dans le cadre plus large d'un certain renouveau des questionnements de recherche, concernant le domaine des addictions (Morgenstern, 2007): **l'arrêt d'une consommation de type addictive suppose la mise en œuvre d'un « processus de changement »**.

Cette nouvelle conceptualisation du traitement des addictions vient probablement du fait que les deux techniques de psychothérapie validées dans le traitement des addictions, à savoir **la TCC** (en particulier les programmes de prévention de la rechute), et la pratique de **l'entretien motivationnel**, sont orientées vers l'émergence de processus de changements comportementaux et cognitifs.

Ainsi la question de l'efficacité des psychothérapies dans les addictions ne s'évalue plus de la même manière : elle ne repose plus uniquement sur l'évaluation de l'abstinence. Elle observe maintenant dans quelle mesure la technique évaluée peut être à l'origine d'un changement de comportement chez le sujet.

Cela pose deux types de questions : l'une serait plus d'ordre quantitatif : quel est le degré de changement qui s'est opéré ? L'autre est plutôt qualitative : par quel biais la technique de psychothérapie évaluée peut être vecteur de changement ?

Pour en revenir au programme thérapeutique qui nous intéresse, nous avons dressé l'état des connaissances actuelles, en nous appuyant principalement sur la revue la plus récente, au sujet des **mécanismes supposés à l'origine de l'efficacité des AA** (Kelly, 2009).

Kelly commence par faire une distinction essentielle entre deux types de facteurs de changement :

- ceux qu'elle appelle des processus de changements « communs », c'est-à-dire classiquement décrits comme tels dans la littérature médicale : il s'agit par exemple du **degré de motivation au changement** (c'est-à-dire que la balance motivationnelle s'incline plutôt vers le changement), le **sentiment d'efficacité personnelle**, et les **stratégies de coping** dont dispose le sujet.

- ceux qu'elle appelle les facteurs « spécifiques » aux AA : par exemple le **travail des étapes du programme**, la **conception d'une Puissance Supérieure**, l'investissement dans le **service** et la **transmission du message** etc...

Pour cet auteur, **les facteurs de changement** identifiés du point de vue des AA eux-mêmes sont le **travail du programme des douze étapes** (qui contient la dimension spirituelle), et **l'appartenance à un groupe d'entraide** (les réunions, le partage d'expériences, la transmission du message...).

Du point de vue de la recherche, les choses sont interprétées selon un autre langage :

- les changements qui s'opèrent lors du travail du programme sont de type comportemental, cognitif et concernent aussi la régulation des émotions.

Ils peuvent s'expliquer par les « facteurs de changement » dits communs, que nous avons cités ci-dessus, et peuvent être obtenus par d'autres techniques de psychothérapie

que le programme des AA. D'autre part, « l'éveil spirituel » est un sujet qui commence à intéresser également les chercheurs : il se pourrait que la spiritualité en elle-même soit un vecteur de changement opérant : là encore, cette dimension n'est pas spécifique des AA, elle peut s'obtenir par bien d'autres voies.

- les changements qui s'opèrent par le biais du facteur « groupe d'entraide », peuvent être interprétés selon d'autres modèles : celui de l'apprentissage social de Bandura, ou la théorie de la dynamique des groupes, de Yalom.

En réalité aucun de ces points de vue théoriques ne peut, à lui seul, recouvrir l'ensemble des paramètres qui entrent en jeu dans un processus de changement : toutes ces théories semblent complémentaires. Selon Kelly, il n'est pas contradictoire de formuler à la fois que « AA induit un changement en exposant les sujets à des modèles abstinentes », que « AA fonctionne en renforçant le sentiment d'efficacité personnelle », et que « AA fonctionne en augmentant la densité des récepteurs dopaminergiques ».

De plus, ce qui complexifie l'analyse des facteurs de changements induits par les AA, c'est qu'ils **évoluent au fil du temps** : Kelly suppose que **les mécanismes qui permettent d'accéder à l'abstinence, et ceux qui permettent de la maintenir au fil du temps, ne sont pas les mêmes.**

Pour permettre une identification plus rigoureuse des facteurs de changement, de nouveaux outils méthodologiques sont nécessaires (Nock, 2007). Cet auteur introduit le concept d'« **ingrédients actifs de changement** » : il s'agit d'identifier des composants spécifiques qui sont à l'origine d'un changement, et d'explicitier par quel processus ils mènent au changement.

Il définit également des outils méthodologiques permettant de répondre aux questions ci-dessus : la médiation statistique et l'inférence causale.

Ce sont ces outils que Kelly (Kelly, 2011) a utilisés récemment, dans un article à paraître, pour identifier les « ingrédients actifs » impliqués dans les changements induits par les AA, et pour expliciter les mécanismes d'action de ces changements : elle a relevé l'ensemble des « ingrédients actifs » déjà identifiés comme vecteurs de changements, dans la littérature. Les précédentes études auxquelles elle se réfère ont étudié ces vecteurs de changement, isolément les uns des autres. L'objectif de cette étude est d'**évaluer la part attribuable de chacun de ces facteurs, en tant que « médiateurs » entre l'adhésion aux AA et son incidence sur les résultats en termes d'abstinence.**

Ces résultats sont mesurés, après 15 mois de fréquentation des AA, par les deux variables suivantes : PDA : pourcentage de jours d'abstinence sur les 90 derniers jours, et DDD : nombre de verres par jour de consommation.

Les « ingrédients actifs » sont : **le sentiment d'efficacité personnelle, la gestion des émotions négatives, la qualité du réseau social, et la spiritualité/religiosité.**

L'« adhésion » aux AA est mesurée par un pourcentage de jours de réunions, lors des 90 derniers jours.

Les patients recrutés sont ceux du projet Match (PROJECT MATCH, 1998), on distingue donc deux bras : 952 patients ambulatoires, et 774 patients sortant d'hospitalisation.

Voici les résultats retrouvés :

- Parmi les patients ambulatoires, 70% de l'effet de l'adhésion aux AA, sur les résultats en termes d'abstinence, sont attribuables aux médiateurs identifiés : **la qualité du réseau social** (l'adaptation du milieu social suite au changement du patient) : **38% de part attribuable**, et **le sentiment d'efficacité personnelle** : **32 % de part attribuable**.

- Parmi les patients qui sortent d'hospitalisation, et qui souffrent de troubles plus sévères, 91% de l'effet de l'adhésion aux AA, sur les résultats en termes d'abstinence, sont attribuables aux médiateurs identifiés, et l'on peut identifier deux autres médiateurs par rapport aux patients ambulatoires : **la religiosité/spiritualité (22% de part attribuable)**, et la **réduction d'affects négatifs (20%)**

Dans la discussion de cet article, voici les limites que l'auteur identifie :

- l'outil de mesure standardisé, utilisé pour mesurer la dimension « spiritualité/religiosité », n'est probablement pas bien adapté pour capter la dimension de spiritualité qui caractérise les AA, « *qui doit être un phénomène beaucoup plus subtil* ».

- les variables utilisées pour cette première étude sur le sujet, sont simples. Il est probable que **l'élaboration de variables plus complexes** permettra de saisir de manière plus nuancée la manière dont les AA sont efficaces sur l'abstinence.

Ainsi les médiateurs identifiés dans cette étude sont ceux qu'elle qualifiait de « facteurs de changement communs », c'est-à-dire communs à la plupart des thérapies qui favorisent un processus de changement, et qui ne sont pas spécifiques des AA.

Dans les deux études de Kelly que nous avons rapporté, on note ce même questionnement au sujet des **deux regards différents** que l'on peut porter, en tant que chercheur, sur un sujet que l'on souhaite mieux connaître : **un regard qui utilise ses propres outils conceptuels**, pour améliorer sa connaissance d'un sujet, ou **un regard qui tente d'approcher l'objet de recherche, du point de vue des personnes intéressées.**

Une méthodologie fondée sur le principe de l'EBM, qui utilise des outils méthodologiques validés, et qui peut donc affirmer (avec un risque d'erreur mesuré) des liens de causalité entre deux éléments, au risque que ces affirmations soient trop simples. Ou un regard plus explorateur, qui accepte de prendre en compte toute la complexité d'un phénomène, au risque de s'y perdre...

Lors de l'élaboration de cette thèse, nous avons longuement débattu à ce sujet. Et le fruit de nos réflexions, ainsi que des éléments de faisabilité, que nous préciserons, nous a mené à construire le design de l'étude, en tenant compte de ces deux aspects simultanément : c'est-à-dire de **coupler une étude quantitative à une étude qualitative.**

Bien que seuls les résultats de l'étude qualitative ne soient rapportés dans le cadre de cette thèse, l'étude quantitative en est pourtant indissociable, puisqu'elles ont été conçues simultanément, et chacune a pu permettre l'amélioration de l'autre...

Les questionnements qui ont abouti à ces choix méthodologiques sont détaillées dans la partie suivante.

Pour plus de clarté, nous avons rappelé le plan de cette partie, avant son exposition.

PLAN DU « CHOIX DES METHODES »

1. ARGUMENTS POUR LA METHODE QUANTITATIVE

A. PREMIERES HYPOTHESES FORMULEES

B. CHOIX DES METHODES QUANTITATIVES

a. Choix de la méthode quantitative

- i. L'évaluation de la « religiosité » et « la croyance »
- ii. Les niveaux « d'adhésion » et « d'engagement »
- iii. Le niveau de spiritualité

b. Choix de la méthode de l'auto-évaluation par auto-questionnaire

- i. La pertinence par rapport aux questions posées
- ii. La taille de l'échantillon
- iii. La faisabilité

2. ARGUMENTS POUR LA METHODE QUALITATIVE

A. DE NOUVELES QUESTIONS EMERGENT...

- a. Interrogations autour de la Puissance Supérieure
- b. Interrogations sur les autres dimensions des AA

B. CHOIX DE LA METHODE QUALITATIVE

a. Comprendre des expériences vécues

b. Adéquation entre la définition des études qualitatives, et nos objectifs

c. Les problèmes de faisabilité posés par la méthode quantitative

- i. Le premier projet d'étude présenté aux AA
- ii. Les réserves émises par les AA
- iii. Les limites de faisabilité de la méthode quantitative

d. Meilleure adéquation de la méthode qualitative avec « la philosophie » des AA

e. Intérêt de la méthode qualitative pour renforcer la confiance mutuelle

f. Faisabilité : les AA acceptent la mise en œuvre rapide de l'étude qualitative

3. ARGUMENTS POUR UN COUPLAGE DES DEUX METHODES

A. INTERETS ET LIMITES DE L'ABORD QUALITATIF

a. Intérêts propres à l'abord qualitatif

- a. Il permet un abord phénoménologique
- b. Il est en adéquation avec la philosophie des AA
- c. Il permet d'expérimenter certaines des valeurs des AA
- d. Il permet de renforcer la confiance mutuelle et la complémentarité

b. Limites propres à l'abord qualitatif

- i. Une méthode encore peu connue et reconnue dans les milieux médicaux
- ii. Des critères de qualité difficiles à comprendre
- iii. Une familiarisation nécessaire avec une méthode complexe
- iv. Prise de décision en fonction de ces intérêts et de ces limites

c. Apports de l'étude quantitative à l'étude qualitative

B. METHODES DE COUPLAGE

a. Options théoriques pour coupler les deux méthodes

b. Les « douze étapes » de cette étude qualitative et quantitative

III. CHOIX DES METHODES

1. ARGUMENTS POUR LA METHODE QUANTITATIVE

A. PREMIERES HYPOTHESES FORMULEES

En premier lieu, nous nous sommes interrogés sur **la possibilité, pour une personne non croyante ou athée, de bénéficier de l'aide apportée par l'association des AA**: Doit-on être croyant pour fréquenter régulièrement les AA? A défaut d'une croyance déterminée, doit-on avoir une certaine propension à la spiritualité?

Notre objectif initial était donc d'évaluer l'influence de la religion, de la croyance, et de la spiritualité, sur la participation des malades alcooliques à l'Association des AA.

Nous souhaitons répondre aux questions suivantes :

- Compte-on plus de personnes « pratiquant une religion » parmi les AA, qu'en population générale française ?
- Compte-on plus de personnes « croyantes » parmi les AA, qu'en population générale française ?
- Quelle est la proportion de personnes « spirituelles » parmi les AA?

Pour obtenir des réponses à ces questions, **la méthode quantitative** semblait la plus adaptée. En effet notre objectif était d'évaluer la proportion de membres des AA:

- a. qui pratique une religion régulièrement/ occasionnellement/ qui a un sentiment d'appartenance à une religion/ qui n'a ni pratique, ni sentiment d'appartenance
- b. qui se déclare croyant en Dieu/ en une force spirituelle, ou force de vie, qui n'est pas Dieu/ qui ne croit en aucune sorte de force spirituelle, ni force de vie, ni Dieu/ qui ne sait pas

et de comparer ces résultats à ceux obtenus en population générale, selon les chiffres rapportés par l'enquête « Eurobarometer », réalisée en 2005.

- c. Concernant la dimension de spiritualité, nous souhaitons l'évaluer grâce à l'échelle de spiritualité, qui fait partie de l'échelle de qualité de vie de l'OMS, et dont la traduction française a été récemment validée (Aubin, 2010).

Suite à une première revue de la littérature sur le sujet, nous avons constaté que les articles évaluant l'**efficacité** des AA sur l'arrêt des consommations d'alcool et le maintien de l'abstinence, utilisaient deux concepts : le concept d'**adhésion** aux AA, et le concept d'**engagement**. Le niveau d'adhésion correspond à la fréquence de participation aux réunions, et au nombre de réunions fréquentées au total. Plus l'adhésion est importante, plus l'efficacité augmente. Et cette efficacité est très significativement augmentée lorsque l'engagement dans le mouvement est important. Les méthodes d'évaluation de cet engagement sont variables. La plupart des études utilisent un « score d'engagement » comportant dix items, validé en 1998 (Humphrey, 1998).

De nombreuses études montrent une corrélation forte entre l'efficacité des AA (sur l'arrêt des consommations et le maintien de l'abstinence), et les niveaux d'adhésion d'une part, et d'engagement d'autre part. Ainsi pour renforcer l'efficacité des AA, il faut améliorer ces scores d'adhésion et d'engagement.

Suite à ce constat, **nous avons souhaité évaluer l'influence de la religion/de la croyance en Dieu/ de la spiritualité, sur le niveau d'adhésion et d'engagement aux AA.**

Si le niveau de religiosité/ de croyance/ de spiritualité était prédictif d'une meilleure adhésion, d'un meilleur engagement, et donc d'une meilleure efficacité, alors il serait intéressant d'évaluer ces facteurs en consultation d'alcoologie. Cela pourrait permettre un adressage mieux ciblé, et plus efficace, des patients, soit vers les AA, soit vers d'autres groupes d'entraide, qui n'évoquent pas cette dimension de spiritualité.

B. CHOIX DE LA METHODE

a. Choix de la methode quantitative

Pour répondre aux questions formulées précédemment, il nous fallait mesurer :

- le niveau de religiosité des participants
- leur niveau de croyance
- leur niveau de spiritualité
- leur niveau d'adhésion
- leur niveau d'engagement

- i. L'évaluation de la « religiosité » et « la croyance » : pour cela nous avons traduit littéralement les questions posées par l'enquête Eurobarometer, qui date de 2005.
- ii. Les niveaux « d'adhésion » et « d'engagement »: pour cela nous avons traduit littéralement les échelles d'adhésion et d'engagement aux AA, validées en langue anglaise (AA Affiliation Scale, Humphrey 1998)
- iii. Le niveau de spiritualité : nous avons utilisé l'échelle de spiritualité, dont la traduction française a été récemment validée (Aubin, 2010).

Ainsi ces différentes variables subjectives, utiles pour répondre aux questions posées, étaient facilement quantifiables grâce à l'utilisation d'échelles déjà validées, et largement utilisées dans la littérature. On pouvait donc rechercher des corrélations statistiques entre ces différentes variables, afin d'affirmer ou de réfuter les hypothèses formulées. De plus les résultats obtenus pouvaient être comparés aux données retrouvées dans les études qui utilisent ces mêmes scores.

La méthode quantitative était donc tout-à-fait adaptée pour l'obtention de réponses à ce type de questions. Le recueil des données nécessitait la construction d'un questionnaire, comprenant les questions et échelles que nous venons de citer.

b. Choix de la méthode de l'auto-évaluation par auto-questionnaire

La méthode de l'auto-questionnaire nous semblait la plus adaptée pour les raisons suivantes :

- i. La pertinence par rapport aux questions posées :

L'auto-évaluation : Ces questions et échelles sont constituées de variables subjectives : ainsi l'auto-évaluation semble la méthode la plus adaptée, puisque « le sujet est le mieux placé pour évaluer ses caractéristiques personnelles » (Falissard, 2008).

L'auto-questionnaire : Les questions et échelles utilisées étaient déjà conçues et validées sous la forme d'auto-questionnaires. Cette validation préalable suppose que les biais classiquement liés à cette méthode (tels que les difficultés de compréhension des questions, les difficultés d'auto-évaluation, les tendances aux réponses consensuelles, l'influence de l'ordre de questions ...) aient été réduits au minimum.

ii. La taille de l'échantillon

Lors de la passation d'un auto-questionnaire, la présence d'un enquêteur n'est pas obligatoire. Ainsi le coût et la durée de l'étude sont nettement diminués, permettant d'obtenir, dans un temps équivalent, un nombre de réponses beaucoup plus important. Cela augmente très significativement la puissance de l'étude.

iii. La faisabilité

Nous avons commencé par évaluer le nombre de sujet à inclure. Nous nous sommes basés sur le nombre de sujets à inclure dans une étude de validation d'une échelle : pour un questionnaire constitué d'au moins cinq dimensions, le nombre de 300 sujets est considéré comme nécessaire et suffisant.

Notre questionnaire comprenant cinq dimensions : religiosité, croyance, spiritualité, adhésion, engagement, nous avons convenu qu'un recueil de trois cents questionnaires permettrait l'obtention de résultats significatifs.

Ainsi, nous avons pensé à une large diffusion du questionnaire, grâce à sa mise en ligne sur un site internet régulièrement fréquenté par les AA. Nous espérons pouvoir placer le lien vers le questionnaire sur le site officiel des AA de France.

2. ARGUMENTS POUR LA METHODE QUALITATIVE

A. DE NOUVELLES QUESTIONS EMERGENT...

Lorsqu'on se penche sur la littérature des AA, en commençant par une lecture attentive du « programme des douze étapes », des nuances apparaissent déjà, par rapport aux définitions des termes de « religiosité », de « croyance » et de « spiritualité », sur lesquelles nous nous étions arrêtés.

a. Interrogations autour de la Puissance Supérieure

Dès la deuxième étape du programme des douze étapes, on voit apparaître la notion de « Puissance Supérieure ». La troisième étape introduit l'idée « de Dieu, tel que nous le Concevons ».

Concernant notre questionnement initial, sur la possibilité, pour une personne non croyante ou athée, de bénéficier de l'aide apportée par l'association des AA, la littérature AA apporte une réponse formelle : oui.

Dans le chapitre du « Big Book » intitulé « Nous, les agnostiques », on peut lire :

« Nous n'étions pas loin de la moitié à nous croire athées ou agnostiques. Notre expérience prouve que vous ne devez pas être déconcertés. [...]. Notre impuissance nous posait un véritable dilemme : il fallait trouver une force grâce à laquelle nous pouvions vivre, et ce devait être une Puissance Supérieure à nous-mêmes. [...] Mais où et comment trouver cette Puissance ? »

Ainsi nous avons souhaité explorer, par le biais de notre questionnaire, par quelles modalités l'on pouvait « concevoir » ce Dieu (ou cette Puissance Supérieure), **sous quelles formes** on pouvait se le représenter ?

Nous avons donc ajouté une sixième dimension au questionnaire, visant à identifier les **modalités de représentation de la Puissance Supérieure**, les plus fréquemment utilisées. Une liste d'items était proposée (les modalités de choix des items sont détaillées dans le chapitre sur la rédaction du questionnaire), plusieurs items pouvaient être cochés. A titre d'exemple : le Dieu de ma religion/ Un Dieu Universel/ Une force de vie etc...

Nous nous sommes ensuite interrogés sur **les attributs** que cette Puissance Supérieure recouvrait, selon l'opinion des AA : est-elle bienveillante, protectrice ..., ou au contraire sévère, punisseuse... ?

Enfin nous avons ajouté une troisième question pour explorer cette Puissance Supérieure : celle des **sentiments éprouvés** vis-à-vis d'elle : de l'amour, de la reconnaissance, de la crainte... ?

Concernant ces questions, la méthode quantitative pour laquelle nous avons opté nous imposait certaines limites. Elle nous permettait seulement d'identifier les « formes » de représentation possibles de la Puissance Supérieure, et de décrire la fréquence de leurs occurrences. De même pour les attributs de cette Puissance Supérieure, et pour les sentiments éprouvés vis-à-vis d'elle.

En réalité les nouvelles questions émergentes se formulaient ainsi :

- **Comment** peut-on trouver un soutien spirituel sans référence à Dieu (c'est-à-dire un Dieu personnifié, qui agit, qui pense...) ?

- **Comment** peut-on se représenter efficacement sa Puissance Supérieure ?

A cette dernière question, la réponse : « telle proportion d'AA ont adopté la représentation x, et telle proportion d'AA ont adopté la représentation y » n'était que très partiellement satisfaisante.

C'est alors que l'idée d'un **abord qualitatif** de ces questions, a commencé à germer. Nous avons donc décidé de réunir un « **focus groupe** », constitué de membres des AA, abstinents grâce à l'association, depuis plusieurs années. Nous leur avons demandé de nous expliquer comment ils appréhendaient la dimension de spiritualité qui caractérise les AA. (Le déroulement de ce focus groupe est détaillé dans le chapitre correspondant).

b. Interrogations sur les autres dimensions des AA

Partant toujours de notre questionnement initial, sur la possibilité, pour une personne non croyante ou athée, de bénéficier de l'aide apportée par l'association des AA, une autre formulation pouvait être envisagée :

- « **Par quelles modalités** les personnes non croyantes parviennent à adhérer et à s'engager dans l'association des AA? »

Comme nous l'avons déjà mentionné, le « Big Book » répond par une invitation à la spiritualité, même pour les athées et les agnostiques :

« Aussitôt que nous avons réussi à mettre de côté nos préjugés, et que nous avons montré le plus petit désir de croire en une Puissance Supérieure, déjà les résultats ont commencé à se faire sentir. »

Mais peut-être certains trouvent-ils d'autres « raisons », non spirituelles (à première vue), qui suffisent à les aider dans l'arrêt de l'alcool, et le maintien de l'abstinence.

Nous avons donc introduit une septième dimension au questionnaire, visant à identifier les **différents facteurs d'adhésion aux AA**. Par exemple : l'entraide/ le partage d'expériences/ le programme des douze étapes/ la spiritualité etc... Pour chaque item, il s'agissait d'évaluer l'importance de son rôle dans l'adhésion au mouvement : un rôle majeur/important/léger/aucun rôle/un rôle négatif ?

Là encore, la méthode quantitative ne permettait pas de répondre de manière satisfaisante à la question des facteurs d'adhésion. Elle permettait d'évaluer la proportion d'AA pour laquelle les aspects spirituels, comme la Puissance Supérieure/ la prière/ le programme des douze étapes etc... jouent un rôle important. Elle évaluait ainsi la place que les membres des AA attribuent à la spiritualité, parmi toutes les autres dimensions que recouvre l'association.

Mais ce n'est qu'une réponse partielle à la question posée initialement: « Par quelles modalités les personnes non croyantes parviennent à adhérer et à s'engager dans l'association des AA? »

Lors du focus groupe, les participants nous ont livré des réponses bien plus pertinentes sur cette question des facteurs d'adhésion, à travers **leurs témoignages**, les **récits de leur propre expérience en AA**, et **l'évolution qui fut la leur**, dans l'**appréhension** des différentes dimensions que recouvre cette association.

L'un des participants nous rappelait que « *le message, dans un premier temps, n'est pas spirituel : c'est un message d'abstinence* ». Ce que nous avons déjà noté en lisant la brochure : « *Voici les AA : Une introduction au programme de rétablissement des AA* », publiée en 1984. (donc plus de quarante ans après le « Big Book »).

Le thème de la spiritualité n'y est abordé qu'à la page 15 / 18, dans le paragraphe intitulé « Les douze étapes », et la Puissance Supérieure n'apparaît plus au tout premier plan : « *Nous avons découvert que le facteur premier de cette démarche semblait être l'humilité, jointe à une confiance en une Puissance supérieure à nous-mêmes.* »

Comme s'il n'était pas nécessaire de se précipiter sur la dimension de spiritualité, mais qu'il fallait l'appréhender très progressivement, quitte, au départ « à faire sans », selon l'expression de l'un des participants du focus groupe : « *Moi ça ne me parlait pas du tout, j'ai fait sans !* »

En effet il y a, au sein des AA, de nombreuses autres dimensions qui participent au rétablissement, au-delà des dimensions communes à tous les groupes d'entraide (tel que le partage d'expériences ou l'identification à des personnes alcooliques qui maintiennent leur abstinence).

C'est au cours du focus groupe que nous avons commencé à percevoir ces autres dimensions, bien spécifiques aux AA, mais qui ne recouvrent pas (directement) la notion de spiritualité, ou de Dieu : la **notion d'appartenance au groupe**, de « **conscience du groupe** », la **notion « d'acceptation »**, les **valeurs morales des AA** : « rigoureuse honnêteté, authenticité... », la notion d' « **amende honorable** », « **l'inventaire moral** », l'application du programme de rétablissement « **dans tous les domaines de la vie** », la notion de « **service** », les « **douze traditions** » etc...

On nous a également éclairés sur le fait que toutes ces dimensions étaient liées les unes aux autres, puisqu'elles constituaient les trois bases du triangle équilatéral qui symbolise l'association : **Unité/Service/Rétablissement**.



Si nous devons placer la dimension de spiritualité sur l'une des bases de ce triangle, nous serions tentés de l'associer au programme de « rétablissement ».

Or l'un des principaux enseignements de ce focus groupe fut que **la spiritualité est le liant de tous ces éléments** : le Rétablissement (c'est-à-dire le travail individuel), le Service (c'est-à-dire le travail en groupe) et l'Unité (c'est-à-dire le travail au niveau du mouvement des AA). Chacun de ces travaux, à leur niveau, constitue une **voie d'apprentissage et d'expérimentation de la spiritualité**.

En d'autres termes, c'est en accomplissant, jusqu'au bout, avec une « rigoureuse honnêteté », ces trois types de « travaux », représentés par les bases du triangle, que l'on commence à comprendre ce qu'est véritablement la spiritualité chez les AA.

Les modalités d'appréhension de la spiritualité sont donc très complexes : c'est un long cheminement, émaillé de nombreux questionnements, de doutes et de remises en cause du système. **L'évolution vers une conception de cette spiritualité se fait au travers des expériences que l'on vit**: dans sa vie personnelle, au sein des groupes, et au sein du mouvement.

Nous avons inscrit **en gras** , dans le chapitre précédent, les arguments qui se sont « imposés » à nous, au fil de nos questionnement, et de notre connaissance plus approfondie du mouvement des AA, en faveur d'un abord qualitatif:

- d'une part la formulation des questions : « **Comment...** », « **Par quelles modalités** »...

- d'autre part, le fait que ces questions portent sur **le sens ou la signification** donnés par les membres des AA aux différentes dimensions de l'association, et en particulier la dimension de spiritualité

- enfin l'expérience du focus groupe, qui nous a révélé à quel point le recueil « **de témoignages** », « **d'expériences vécues** », ouvrait de **nouveaux horizons insoupçonnés**, et apparaissait indispensable si l'on souhaitait **explorer** cette dimension de spiritualité.

Ainsi il nous est apparu évident que pour approcher, de manière juste, la dimension spirituelle des AA, et répondre à la question des modalités d'appréhension de la spiritualité, pour une personne athée ou non croyante, notre questionnaire était insuffisant. Une **enquête qualitative**, par le biais d'entretiens semi-structurés ou structurés, s'imposait. C'est ce que nous allons essayer de démontrer dans le chapitre qui suit.

B. CHOIX DE LA METHODE QUALITATIVE

a. Comprendre des expériences vécues

Suite à l'expérience du focus groupe, nous avons compris qu'on ne pouvait appréhender la dimension de spiritualité qui caractérise les AA, qu'au travers des **expériences vécues** par les membres des AA. Il ne s'agit pas du récit des expériences d'éveil spirituel, que l'on retrouve aussi bien dans la littérature AA, que dans la littérature médicale (Green, 1998)

Pour appréhender justement la dimension de spiritualité, on ne peut faire l'impasse sur la notion **d'évolutivité**, de **cheminement**. C'est ce qui caractérise le « **mouvement** » des AA, au sens **dynamique** du terme : il doit s'opérer **un changement**. Le changement n'est pas seulement symptomatique : l'arrêt des consommations. « C'est un programme d'action, dont la première phase consiste en un sérieux ménage intérieur », nous dit le « Big Book » (dans le chapitre « notre méthode », p. 72). Ce cheminement est très **personnel**, très **subjectif, fonction de l'histoire et du fonctionnement de chacun...**

Il s'agit donc de « **comprendre** » et « **interpréter** » des « **expériences vécues** », et qui doivent leur caractère « vivant » à leur « **évolutivité** ».

Selon l'un des articles de référence sur la méthode qualitative (Giacomini, 2001), traduit en langue française : « *La recherche qualitative examine et décrit des **phénomènes sociaux** à propos desquels **il existe peu de présupposés**. Elle décrit et interprète ces phénomènes, en termes de **signification**, et participe à leur **compréhension**. Les études qualitatives permettent d'aborder certains aspects sociaux (environnement, activités, **expériences vécues**) et de **les comprendre** ».*

La résonance entre les termes de cette définition, et nos propres objectifs (les termes « résonnants » étant inscrits en gras) semble être un argument de poids pour le choix de cette méthode.

b. Adéquation entre la définition des études qualitatives, et nos objectifs

« *Tout le monde s'accorde à dire que la recherche qualitative se caractérise par :*

*- une tentative de voir les événements, actions, normes, valeurs, etc. **du point de vue des personnes étudiées** ;*

- un accent mis sur le contexte et les manières dont **les caractéristiques d'une situation ou contexte spécifique influencent le phénomène étudié** ;

- une stratégie flexible et itérative.

*Une telle démarche permet de révéler **des thèmes dont l'importance était inattendue et qui seraient peut-être restés dans l'ombre si les chercheurs s'étaient limités à une liste de questions préétablie ou à des méthodes de collecte des données prédéterminées** ». (Hudelson, 2004)*

Cette définition semble convenir en tous points à notre démarche. En effet, nous avons démontré :

- que des thèmes essentiels seraient « restés dans l'ombre si nous nous étions limités à des méthodes de collecte des données prédéterminées », comme notre auto-questionnaire

- l'intérêt majeur de « voir » la dimension de spiritualité « du point de vue des personnes étudiées »

- la nécessité « d'un accent mis sur le contexte et les manières dont les caractéristiques d'une situation ou contexte spécifique influencent le phénomène étudié », c'est-à-dire « l'accent mis » sur le caractère évolutif et dynamique de la spiritualité, en fonction de l'histoire et du fonctionnement psychique de chacun.

Quant à « la stratégie flexible et itérative », c'est ce que nous avons tenté de mettre en œuvre tout au long de l'étude, et qui est bien illustrée par les nombreuses modifications que nous avons effectuées, tant sur le questionnaire, que sur le guide d'entretien, que sur nos interprétations des résultats, au fil de nos diverses expériences, et des suggestions de nombreux tiers.

c. Les problèmes de faisabilité posés par la méthode quantitative

Parallèlement à l'ensemble des arguments exposés, concernant la « pertinence » et l'« adéquation avec nos objectifs de recherche », certains éléments contextuels ont « précipité » la mise en œuvre de l'étude qualitative.

i. Le premier projet d'étude présenté aux AA

Au départ, nous avons l'intention de privilégier l'abord quantitatif dans un premier temps, principalement pour des raisons de faisabilité : le questionnaire était prêt, et l'analyse de ses résultats devait faire l'objet de la présente thèse.

Bien que notre questionnaire était déjà significativement influencé par l'abord qualitatif, suite au focus groupe, nous ne nous étions pas encore arrêtés sur le choix des méthodes qualitatives à mettre en œuvre.

D'autre part nous étions beaucoup plus familiers avec les méthodes quantitatives, et souhaitons nous laisser plus de temps pour mieux appréhender la méthodologie qualitative.

Ainsi l'étude qualitative devait faire l'objet d'un travail ultérieur.

Suite aux échanges, par mail, et par téléphone, avec le Dr PALOMINO, président de l'association des AA, nous avons modifié plusieurs fois le questionnaire.

Nous nous sommes rencontrés pour la première fois début juin 2011, à l'occasion d'un de ses passages à Paris, en présence du Pr AUBIN et moi-même. Suite à cette rencontre, nous avons finalisé le questionnaire, afin que le Dr PALOMINO puisse le soumettre au Conseil d'Administration (CA) des AA, qui devait se réunir la semaine suivante (réunions trimestrielles). Il s'agissait d'obtenir l'accord du CA pour une large diffusion du questionnaire, idéalement par le biais d'un lien cliquable, hébergé sur le site officiel des AA.

Cependant lors du CA de l'association qui s'est déroulé mi-juin, au cours duquel le projet d'« Enquête sur la spiritualité au sein de l'association des AA » a été présenté aux AA pour la première fois, certains membres ont émis des réserves pour sa mise en œuvre rapide.

ii. Les réserves émises par les AA

Comme les décisions aux AA se prennent toujours à l'unanimité, il a été décidé d'organiser un vote, lors de la prochaine réunion du CA, prévue le 12 septembre 2011. En effet, au sein des AA, lorsque des décisions impliquent le mouvement dans son ensemble, les membres du CA soumettent cette décision à un vote : l'unanimité est exigée.

Si un seul des membres s'oppose à la décision, il est invité à exposer ses arguments. Si ces derniers apparaissent cohérents, un nouveau vote est organisé. Il se peut alors que certains se rallient à sa position. Les débats ne cessent que lorsque tous les membres parviennent à s'accorder sur une décision.

En vue de ce vote, il nous a été demandé de clarifier quelques points du projet. En effet, le fait de nous aider à diffuser largement le questionnaire, suppose un engagement de la part du CA, « dans une collaboration à un projet de recherche ».

Il doit donc veiller à la conformité du projet avec les règles établies par l'association, concernant ses liens avec la recherche : ces liens sont règlementés par le « Bureau des Services Généraux », et explicités dans un texte intitulé : « MÉMORANDUM SUR LA PARTICIPATION DES MEMBRES DES AA À LA RECHERCHE ET AUTRES SONDAGES NON AA », dont l'un des extraits est cité ci-dessous : (vous trouverez le texte intégral en *Annexe 3*).

« Les personnes sollicitées pour collaborer à un projet de recherche voudront d'abord prendre une décision éclairée sur leur participation et sur l'opportunité de demander la participation d'autres personnes. »

Les personnes approchées pourraient par exemple se demander : Qu'est-ce qu'on veut étudier, qui le fera et comment ? Qui fera la recherche au niveau local ? Cette collaboration nécessitera-t-elle des entrevues, des questionnaires, du temps ? Qui évaluera les conclusions ? Qui utilisera les résultats et à quelles fins ? Cette collaboration est-elle possible à la lumière des Traditions des AA ? Quelles précautions seront prises pour protéger l'anonymat ? Et autres questions du genre. »

L'ensemble de ces points était bien précisé dans le projet d'étude que nous leur avons soumis.

Cependant certains aspects de notre projet constituaient des sources « d'inquiétude » pour les membres du CA, que le Dr PALOMINO nous a transmis comme suit :

- 1) *« l'inquiétude naît du fait que le résultat de l'enquête représenterait de facto le mouvement AA dans son ensemble, alors que seuls quelques membres auraient répondu ».*
- 2) *« la deuxième inquiétude concerne l'utilisation/exploitation future de ce questionnaire. AA pourrait se retrouver engagé dans des chemins qu'il ne maîtriserait pas ».*

« Le Conseil d'Administration se réunira à nouveau le Dimanche 11 Septembre 2011 à Paris. Ayant en main vos réponses à ces questions, il adoptera alors une position officielle. »

Il nous a semblé que ces deux remarques portaient sur l'aspect quantitatif de la méthode, qui n'était pas « rassurante », selon certains avis.

iii. Les limites de la méthode quantitative

Le mouvement des AA est constitué d'un **ensemble d'individualités**. Chacun se doit de répondre « en son nom », sans engager le mouvement derrière sa parole.

Or l'abord quantitatif permet d'obtenir des conclusions « généralisables », de par le nombre de réponses obtenues, considéré comme suffisant pour que les résultats soient significatifs, d'un point de vue statistique. C'est là son intérêt principal.

Notre questionnaire avait effectivement pour objectif de mettre en évidence « des tendances » au sein du mouvement des AA. Les résultats attendus, suite à la large diffusion du questionnaire, sont de type : « telle proportion d'AA ne conçoit pas de Puissance Supérieure », « telle proportion d'AA la considère comme peu importante... ».

Et si ces proportions étaient fortes ?... Si l'importance accordée à la spiritualité était bien moindre que la place qu'elle occupe dans la littérature AA, comment utiliser ces résultats ? Faudrait-il en conclure que la dimension de spiritualité des AA est à redéfinir, voire à amoindrir... ? C'est le type d'interprétations que l'on pourrait formuler, suite à de tels résultats, conformément aux méthodes quantitatives.

Or ce type d'interprétation est antinomique, avec l'esprit de l'association des AA. Cela nous est bien démontré dans les méthodes de prise de décision appliquées, que nous avons décrites plus haut (ces méthodes se doivent d'être respectées aussi bien au niveau d'un groupe local, qu'à un niveau régional, national, ou mondial).

Les décisions se prennent à l'unanimité. L'avis d'un seul, s'il est considéré comme juste, cohérent, pertinent, peut finalement convaincre l'ensemble des décisionnaires. On comprend donc bien que **le concept de « majorité », de « statistique », est peu familier aux AA**. C'est plutôt le concept de justesse, de cohérence, de conformité aux valeurs du mouvement, qui prévaut.

Ainsi, concernant la spiritualité, des résultats **significatifs** d'un point de vue **statistique**, n'auraient aucune **signification**, du point de vue **du sens**.

En effet si nos résultats révélaient un faible attrait général pour la spiritualité, elle n'en reste pas moins la valeur essentielle du mouvement, celle qui le définit. Pour pousser le raisonnement à l'extrême, si un seul des membres des AA reconnaît la spiritualité comme valeur essentielle, ce sera à lui de « transmettre le message », et d'inverser la tendance.

C'est dans ce sens que nous avons interprété les réserves du CA : « *l'enquête représenterait de facto le mouvement AA dans son ensemble* » / « *AA pourrait se retrouver engagée dans des chemins qu'il ne maîtriserait pas* ».

d. Meilleure adéquation de la méthode qualitative avec « la philosophie » des AA

Après une lecture attentive du « memorandum », et en particulier des extraits suivants, nous avons compris qu'au-delà des réserves formellement exprimées, le principal obstacle à l'engagement du CA était la connaissance encore « inadéquate » que nous avions du mouvement. En dépit de nos lectures de la littérature AA, et des articles de littérature médicale sur le sujet, nous ne nous étions pas encore « familiarisés avec le mouvement », comme cela est précisé dans l'extrait suivant :

« 1. Les relations les plus efficaces entre les membres des AA et les chercheurs sont celles où le chercheur s'est bien familiarisé avec le Mouvement avant de demander une participation. »

Avec du recul, nous comprenons en quoi ce manque de « familiarisation » était apparent, lors du premier projet présenté. Il s'agit d'une question d'**épistémologie** : le mode de connaissance par lequel nous avons choisi d'aborder notre sujet était discutable.

Pour justifier la pertinence de notre projet, et décrire nos objectifs, nous avons utilisé les méthodes habituellement employées en recherche médicale : nous avons exposé l'état actuel des connaissances au sujet de la spiritualité chez les AA, et dans quelle mesure notre projet pourrait apporter un nouvel élément à l'édifice de ces connaissances.

Nous partions donc de nombreux « **présupposés** », tant méthodologiques, que thématiques : « voici ce que nous savons, voici ce que nous ne savons pas, voici comment comptons nous y prendre pour le savoir ». Ce mode de connaissance était inadéquat avec l'esprit des AA, et révélait ce manque de « familiarisation avec le mouvement ».

Or la manière de « connaître » les AA, pour ses membres eux-mêmes, est fondamentalement **phénoménologique**. Tout préjugé, tout présupposé entrave sérieusement le processus de rétablissement. Le programme des AA suppose un « lâcher prise total », sur toutes les idées, les convictions, les certitudes que l'on pouvait avoir construites au préalable.

C'est l'objet de la première étape : « Nous avons admis que nous étions impuissants [face à l'alcool] ». Comme le programme s'applique ensuite « dans tous les domaines de la vie », cela implique que « nous sommes impuissants dans tous les domaines de la vie », à *priori*, avant d'avoir travaillé ces domaines, selon les étapes du programme.

L'acceptation de cette impuissance est la condition *sine qua non*, qui ouvre sur la seconde étape : « Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous-même pouvait nous rendre la raison... »

Une Puissance Supérieure, donc irrationnelle par définition, pourrait nous rendre la raison... ?

On voit bien que tout présumé « logique », ou de « bon sens », se confronte d'emblée, et de manière irréductible, à la philosophie des AA. Ainsi pour quiconque (membre des AA, ou chercheur) qui voudrait comprendre quelque chose du fonctionnement de ce programme, il est nécessaire d'abandonner toute connaissance ou compréhension préalable, de se taire, d'écouter, et de se laisser imprégner.

Il s'agit d'appréhender quelque chose de tout-à-fait inconnu : c'est **une ouverture sur une radicale altérité**. On commence par l'altérité de l'autre en face de soi, l'autre alcoolique, à la fois semblable et différent. . Puis, très progressivement, l'idée d'une altérité « totalement autre » émerge : c'est alors que l'on en vient à croire...

Une compréhension « juste » du programme des AA passe donc par **un mode de connaissance de type « phénoménologique »**. Or seule la méthode qualitative peut permettre d'aborder un sujet sous cet angle.

e. Intérêt de la méthode qualitative pour renforcer la confiance mutuelle

Voici la suite de l'extrait du « memorandum », cité au chapitre précédent:

*« De même, les membres des AA invités à participer **connaissaient bien le chercheur et ils avaient confiance en lui ou en elle**, et ils étaient convaincus de **son dévouement, de sa compétence, de son intégrité et de son désir de respecter les Traditions des AA**. Le chercheur avait été **très franc** en fournissant aux membres des AA toute l'information sur sa recherche, nécessaire à **une décision éclairée de leur part**. »*

Ainsi **l'organisation d'entretiens avec des membres des AA** était pour nous l'occasion de « nous présenter », et de favoriser un climat de confiance mutuelle. Nous avons donc choisi les participants, et construit le guide d'entretien, en fonction des exigences énoncées dans l'extrait ci-dessus, à savoir:

- une connaissance et une confiance préalable entre nous et les participants
- un respect des « valeurs » et « des traditions » des AA, tant dans la technique d'entretien adoptée, que dans le contenu des questions posées.

Nous avons donc veillé à pouvoir garantir, lors de ces entretiens :

- *notre sincérité* : à travers l'exposition « transparente » de nos objectifs, (par mail, par téléphone, ou de visu), avant d'obtenir l'accord de chaque participant pour l'entretien

- *notre authenticité* : dans l'établissement d'un contact souple, invitant le participant à une collaboration, à une aide à une meilleure **com-préhension** du mouvement. En effet l'objectif de ces entretiens était de comprendre « avec », « ensemble ». Et non une « préhension », c'est-à-dire se saisir des « AA » comme d'un « objet de connaissance », à des fins qu'ils ne maîtriseraient pas...

- *notre intégrité* : dans nos prises en compte des remarques formulées pendant ces entretiens, concernant le questionnaire, et dans les modifications qui en découlent

- *notre dévouement* : à travers l'écoute attentive, et l'intérêt sans cesse grandissant, et souvent exprimé, que nous portions aux propos rapportés pendant ces entretiens

- *notre désir de respecter les traditions des AA* : à travers notre capacité à nous interroger sur le sens des « réserves » émises par le CA, et à entreprendre des changements de cap dans notre démarche.

f. Faisabilité : les AA acceptent la mise en œuvre rapide de l'étude qualitative

Citons un dernier extrait du « memorandum » :

« Quand les communications sont restées franches et qu'on a gardé l'esprit ouvert et fait preuve de flexibilité, il a toujours été possible de trouver des façons de participer à une recherche qui permettait au membre des AA de ne pas violer les Traditions et au chercheur d'arriver à des conclusions valides. »

Ainsi nous avons cherché un compromis de ce type, c'est-à-dire une méthodologie qui soit conforme à nos exigences scientifiques de « validité », et qui respecte les « Traditions des AA ».

Nous avons donc entrepris de coupler les méthodes quantitative et qualitative, en commençant par la méthode qualitative, selon les arguments de pertinence, et de faisabilité, que nous avons longuement exposés.

Nous avons demandé au CA, par l'intermédiaire du Dr PALOMINO, l'autorisation d'organiser une **étude préliminaire** au projet initialement exposé, qui consisterait en :

- une dizaine d'entretiens semi-structurés, dont l'un des objectifs serait une amélioration du questionnaire, par une évaluation des membres des AA portant sur: l'intérêt que les AA pourraient porter au questionnaire, la pertinence des items choisis, la suggestion d'autres items...

- une trentaine de réponses au questionnaire, (après modification à la lumière des entretiens), adressé à l'ensemble des membres du CA, et à leurs contacts, par mail. L'objectif est d'évaluer à nouveau la qualité des items, et l'intérêt porté au questionnaire, par un plus grand nombre d'AA « avisés ».

Ainsi nous espérons que ces évaluations, recueillies selon différentes méthodes, et auprès d'un nombre significatif d'AA « avisés », pourront permettre une meilleure compréhension de notre projet, de ses objectifs, du type de résultats attendus.

Le CA nous a donné son accord le 8 juillet, pour la mise en œuvre de cette étude dite « préliminaire ». Le Dr PALOMINO a donc diffusé une « invitation » à la participation aux entretiens et aux questionnaires, adressée aux membres du CA, et à ses contacts personnels.

L'essentiel de ce mail est retranscrit ci-dessous :

« [...] En vue d'une amélioration du questionnaire, pour qu'il s'approche le plus fidèlement possible de l'esprit des AA, le Pr AUBIN et le Dr Eve BETTACH ont choisi d'organiser quelques entretiens avec des membres engagés depuis longtemps en AA.

Une fois le questionnaire réadapté, à la lumière de ces échanges, ils comptent sur votre aide pour le compléter, et également le commenter et leur suggérer des améliorations.

Vous pouvez dès maintenant contacter le Dr Eve BETTACH :

- *pour toute question sur le projet,*

- *si vous souhaitez participer aux entretiens (qui se déroulent en région parisienne, au Centre de Traitement des Addictions de Limeil-Brevannes, 94)*

- *ou pour recevoir le questionnaire à compléter en ligne, une fois qu'il sera finalisé (prévu mi-août). [...]*»

Bien évidemment, l'étude qualitative n'a pas pour seul objectif la préparation de l'étude quantitative. Elle présente en elle-même les nombreux intérêts, que nous avons détaillés dans le précédent chapitre.

Le couplage des deux méthodes ne consiste pas à mettre « l'une au service de l'autre ». Elles ont toutes deux des objectifs bien distincts, apportent des résultats de nature différente, non superposables, ni comparables. Comme le rappelle l'extrait suivant d'un article de référence sur les études qualitatives, que nous avons déjà cité (Giacomini, 2001):

*« Les deux traditions de la recherche en santé sont différentes dans leurs sujets d'observation, la manière dont elles les examinent et ce qu'elles permettent d'apprendre. Contrairement à une erreur courante, toutes deux reposent sur des **observations empiriques méthodiques**, et **toutes deux engendrent des « preuves » expérimentales**. Tout l'intérêt est qu'elles s'appliquent à des questions fondamentalement différentes sur le monde, de sorte que leurs résultats tendent à se compléter et non à se concurrencer, en tant que contributions à la connaissance. »*

Ainsi nous avons construit notre projet d'étude, en veillant à ce que les deux méthodes interagissent l'une avec l'autre, en vue d'améliorations respectives de l'une par l'autre. La décision de conserver les deux types de méthode, ainsi que la manière de les coupler, sont exposés dans le chapitre suivant.

3. ARGUMENTS POUR UN COUPLAGE DES DEUX METHODES

A. INTERETS ET LIMITES DE L'ABORD QUALITATIF

a. Intérêts propres à l'abord qualitatif

Les intérêts de l'abord qualitatif pour notre étude, ont été longuement exposés dans les chapitres précédents. Nous n'énumérerons ici que les points essentiels :

i. **Il permet un abord phénoménologique :**

Cet abord phénoménologique est essentiel à la compréhension d'un phénomène tel que la spiritualité chez les AA, en ce que ce phénomène est :

- peu connu et peu exploré dans la littérature médicale
- d'une grande complexité
- absolument subjectif, vécu de manière différente pour chaque personne
- variable aussi dans le temps, pour une même personne
- et dont le caractère évolutif est l'un des attributs centraux du phénomène

ii. Il est en adéquation avec la philosophie des AA :

C'est cet abord phénoménologique (bien qu'il ne soit pas nommé ainsi), qui est proposé aux « nouveaux arrivants », dès leur première réunion. Le modérateur les accueille, et pour la plupart, il les invite à s'asseoir, et ECOUTER, SANS JUGER... Et à se laisser imprégner... c'est probablement l'un des sens du slogan : « *Vivre, et laisser vivre* ».

Lors du focus groupe, l'un des intervenants disait : « Au départ je n'ai pas travaillé le programme, mais **je me suis laissé travailler...** »

La notion de spiritualité (très complexe pour certains, moins pour d'autres), s'appréhende très progressivement, au travers des EXPERIENCES VECUES.

Ainsi en tant que médecins, qui souhaitons mieux comprendre le fonctionnement des AA, et notamment cette dimension de spiritualité, nous sommes tenus d'adopter la même démarche, c'est-à-dire d'approcher cette notion sans aucun à priori, avec ouverture, curiosité, patience... et d'écouter, sans juger, ces expériences vécues.

iii. Il permet d'expérimenter certaines des valeurs des AA

Bien évidemment, **si nous pouvons, au mieux, écouter les expériences vécues, nous ne pouvons pas les vivre...** ce qui limite, en réalité, le caractère véritablement phénoménologique de la démarche, puisqu'elle consiste, à proprement parler, à ce que sa propre conscience analyse ses propres expériences...

Malgré tout, nous pouvons analyser notre expérience vécue au travers de ces entretiens, et être attentifs à l'ensemble des valeurs qui transparaissent lors de ces échanges. Au cours de ces interactions, nous pouvons déjà ressentir le sens profond des notions de fraternité, solidarité, convivialité, rigoureuse honnêteté, tolérance, spiritualité...

Cela passe par tous les signaux infra-verbaux, à travers lesquelles transparaissent certaines valeurs des AA :

- *la générosité et la disponibilité* : se rendre généreusement disponible pour ces entretiens, (qui ont lieu dans une banlieue assez mal desservie par les transports, et qui durent longtemps...), sans autre profit que l'aide potentielle apportée au mouvement, et le souhait de faire partager à d'autres leur expérience originale

- *le respect du cadre, et la rigueur* : à travers un respect parfait de l'horaire de l'entretien, systématique.

- *l'authenticité, la sincérité* : dans le récit très « libre » de leur expérience avec l'alcool, et de leur évolution en AA

- *la rigoureuse honnêteté* : dans leur capacité à « reconnaître leurs torts » passés et présents, et à décrire les changements déjà opérés, et les axes d'amélioration à travailler...

La manière dont nous avons perçu ces « valeurs des AA », au travers des entretiens, seront décrits plus en détail dans la partie « FOCUS GROUPE ET OBSERVATIONS DIRECTES ». Cependant ces brefs exemples nous permettent de percevoir un intérêt supplémentaire à cet abord qualitatif, en ce qu'il favorise un type de connaissance de nature phénoménologique.

iv. Il permet de renforcer la confiance mutuelle et la complémentarité

Les entretiens sont l'occasion d'exposer clairement nos objectifs, et d'être à l'écoute de questions, de remarques éventuelles, qui nous aident toujours à améliorer cet exposé, dans le fond comme dans la forme.

Mais cela permet surtout d'installer un rapport d'interaction, d'**entraide** : les AA nous aident à améliorer notre méthode et nos objectifs de recherche, afin que cette étude soit suffisamment performante pour aider au mieux les médecins à adresser les patients vers leur association.

Il est essentiel d'insister sur ce **but commun**, car c'est l'un des objectifs principaux de cette étude : l'objectif des alcoologues, comme des membres des AA, et **d'aider des personnes alcooliques à arrêter de boire**. Nos « travaux » respectifs sont complémentaires, et vont dans le même sens.

Pour pouvoir signifier ce souhait de collaboration, et d'entraide, les entretiens avec des membres des AA sont indispensables.

D'autre part, en résonance avec ce que nous évoquions au chapitre précédent, ils permettent aussi aux membres des AA de nous connaître « dans l'expérience », « dans l'interaction », c'est-à-dire de savoir qui nous sommes, de jauger si nos valeurs sont adéquates à celles des AA :

- Sommes-nous capables d'écoute, d'empathie, de bienveillance lors des entretiens ?

- Faisons-nous preuve d'ouverture d'esprit, lorsque nous abordons des domaines qui nous sont inconnus, et quelque peu étranges à priori ? (comme la spiritualité, l'idée de Dieu...)

- Veillons-nous au respect des douze traditions, à travers les questions que nous posons, etc...

En résumé, sommes-nous prêts à épouser certaines lignes du mouvement, tout en respectant les limites imposées par la fonction médicale, bien sûr ? Car encore une fois, cet abord phénoménologique, par l'expérience, est une condition nécessaire à une compréhension juste du fonctionnement des AA.

b. Limites propres à l'abord qualitatif

Le choix d'entreprendre une étude qualitative n'est pas anodin, et doit prendre en compte les difficultés et obstacles intrinsèquement liés à cette méthode. Ce sont ces points que nous allons à présent énumérer.

i. Une méthode encore peu connue et reconnue dans les milieux médicaux

Le premier obstacle à prendre en compte, est la représentation, assez négative, qui est encore rattachée à cette méthode. On doute encore souvent : « *de sa valeur scientifique, en raison du recours à des échantillons restreints et non représentatifs, du recueil anecdotique des données, et de l'analyse subjective qui en est faite.* » (Côté et Turgeon, 2002).

En effet, pour reprendre les termes de l'article de Giacomini :« *[Les chercheurs ont] un fort degré d'adhésion aux standards méthodo-logiques, tels que ceux qui visent à contrôler les influences étrangères aux variables choisies, et à **prévenir toute altération de l'objectivité des mesures ou de leur analyse par des attentes subjectives*** ».

Or l'objectif d'une étude qualitative est précisément de saisir le caractère « subjectif » d'un phénomène. Il semble que les deux méthodes soient antinomiques, en ce sens que:

« *Les caractéristiques qui renforcent la véracité des études quantitatives sont justement des faiblesses pour les études qualitatives :*

- *L'identification de variables a priori empêcherait l'exploration et la découverte d'autres facteurs qui pourraient avoir de l'importance.*
- *Présupposer l'existence de variables et de lois causales reviendrait à exclure les autres modèles explicatifs des phénomènes sociaux.*
- *Les connaissances tacites, que les chercheurs quantitatifs éliminent en tant que biais, servent d'outils d'interprétation, de source de données et de sujets d'analyse aux chercheurs qualitatifs. »*

Ainsi on constate que les critères de qualité des études qualitatives s'opposent en tous points aux critères de validité scientifiques établis par l'EBM, tout comme la philosophie qui sous-tend ces deux méthodes :

« La philosophie de l'EBM suggère qu'en matière d'acquisition des connaissances, le raisonnement inductif est inférieur au raisonnement déductif, les perceptions subjectives inférieures à la quantification objective, et la description inférieure à l'expérimentation des hypothèses.

*Les principes de la recherche qualitative inversent ces impératifs : les chercheurs visent à atteindre **des descriptions inductives fondées sur des interprétations subjectives.** »*

Pour ces raisons, certaines revues médicales les refusent encore systématiquement. En effet elles ne peuvent pas répondre aux critères conventionnels de l'EBM, en particulier la triade : « *validity, reliability, generability* » (Kitto, 2008). De plus elles sont impossibles à classer dans la hiérarchie de niveaux de preuves.

Cependant elles répondent tout de même à des critères de qualité, de mieux en mieux décrits, qui permettent d'évaluer la **crédibilité** (plutôt que la validité), la **pertinence** (plutôt que la « *reliability* », qu'on pourrait traduire par fiabilité), et la **transférabilité** (plutôt que la généralisabilité).

Ces critères sont assez peu connus. Il n'existe pas encore de grille consensuelle d'évaluation, telle que la CONSORT par exemple. De plus, répondre à ces critères nécessite la mise en œuvre de nombreuses méthodes différentes, et suppose un investissement en énergie et en temps, qui n'est pas négligeable...

ii. Des critères de qualité difficiles à comprendre

Dans l'article de Giacomini, les critères de qualité d'une étude qualitative sont résumés ainsi :

*« La rigueur méthodologique tient à la **profondeur de l'engagement** des chercheurs dans les données, à la **crédibilité** de leurs interprétations, et au degré d'**accord des tiers** avec les découvertes énoncées ».*

1° « la profondeur de l'engagement des chercheurs » n'est pas facile à définir : nous pensons que cela renvoie aux notions d'épistémologie, que nous avons décrites dans le chapitre précédent. Il s'agit d'aborder un objet de connaissance d'une certaine manière : sans aucun à priori, aucun présupposé, au travers du recueil d'« expériences vécues », tout en étant attentif à ses propres « expériences vécues » lors de cette recherche...

Cela suppose effectivement « un engagement dans les données », un engagement de sa propre personne dans une certaine mesure, qui implique cette « dépense d'énergie non négligeable » que nous évoquions précédemment.

L'article de Côté et Turgeon évoque également cette notion d'implication du chercheur dans l'étude:

« *La recherche qualitative se caractérise aussi par le rôle qu'elle attribue au chercheur, c'est-à-dire **le type de proximité qu'il entretient avec le milieu et les participants à l'étude.** [...] A la différence de la recherche quantitative, où le chercheur reste plus éloigné des sujets, pour ne pas influencer, voire biaiser le recueil des données, le chercheur qualitatif travaille souvent « avec » les participants.*

*Ces informations permettent au lecteur d'évaluer si le chercheur a **une bonne connaissance du milieu, et une implication suffisante pour bien comprendre le phénomène à l'étude.***»

2° « la crédibilité des interprétations » dépend en partie de la cohérence des interprétations :

- au regard des théories déjà connues sur le sujet,
- et au regard d'un certain degré de pertinence, ou cohérence interne au raisonnement, qu'il est assez difficile de définir et d'évaluer rigoureusement.

3° Cette « crédibilité » dépend aussi beaucoup « du degré d'accord des tiers », renvoyant à l'exigence de **triangulation**, qui est l'un des critères fondamentaux pour évaluer la qualité d'une étude qualitative.

La définition de Giacomini rejoint celle de Kitto, publiée en 2008 dans le *Medical Journal of Australia*, dans un article qui établit des critères adressés aux auteurs, en vue d'une soumission d'une étude qualitative à ce journal. Nous avons traduit les critères de qualité que cet article met en avant :

« *Trois éléments sont utilisés pour juger de la qualité, ou de la « fiabilité » (trustworthiness) d'une étude :*

- la rigueur : le caractère approprié des méthodes utilisées, et le caractère « minutieux » (thoroughness) avec lequel elles sont appliquées
- la crédibilité : « la significativité » (meaningful), une bonne présentation des résultats
- la pertinence (relevance) : l'utilité des conclusions énoncées ».

On remarque que d'un article à l'autre, ces critères de qualité varient quelque peu. C'est ce qui rend la tâche du chercheur qualitatif un peu plus complexe.

De plus, les critères de qualité cités sont relativement abstraits. Les moyens de les mettre en pratique au cours de l'étude sont de mieux en mieux décrits dans la littérature médicale, bien qu'il n'existe pas, à notre connaissance, de manuel en français, qui décrive les méthodes qualitatives, appliquées à la recherche médicale. (On peut trouver des ouvrages en français, publiés au Québec, il y a une quinzaine d'années, et qui décrivent les méthodes appliquées aux sciences sociales).

Ces moyens « pratiques » de répondre aux différents critères de qualité que nous avons cités, seront abordés et discutés dans la partie « Discussion ».

c. Apports de l'étude quantitative à l'étude qualitative

i. Elle a permis d'avoir une bonne connaissance théorique du sujet, au préalable

La construction du questionnaire a nécessité la réalisation d'une bibliographie exhaustive, que nous avons exposée en première partie de cette thèse. Elle nous a permis de dresser un état des lieux des connaissances actuelles sur le fonctionnement des AA, et d'orienter nos objectifs de recherche vers les domaines encore peu explorés.

Pour construire le questionnaire, nous nous sommes également beaucoup inspirés de la littérature AA. A cette occasion nous avons acquis de meilleures connaissances théoriques sur le mouvement : son histoire, ses acteurs, ses principes fondateurs, le récit d'expériences de rétablissement, d'éveil spirituel...

Nous avons donc pu optimiser assez rapidement la qualité des entretiens : la confiance est fortement renforcée lorsque les participants nous sentent déjà familiarisés avec l'aspect théorique, et que **nos questions portent donc uniquement sur LEUR vécu et LEUR interprétation de cette théorie, et non sur la théorie en elle-même.**

Nous pensons que la construction du questionnaire, préalable aux entretiens, a donc permis d'éviter une certaine « errance » au début de l'enquête qualitative, et ainsi d'optimiser le temps des entretiens pour le recueil d'éléments nouveaux, pertinents, et surtout qui sont inaccessibles par une approche théorique, ou toute autre méthode.

ii. Elle a permis de lister les thèmes à aborder pendant les entretiens

Grâce à la construction du questionnaire préalable, nous avons rédigé le premier guide d'entretien sans grande difficulté : les trois questions posées lors des premiers entretiens, dits « semi-structurés » étaient les thèmes des trois tableaux d'items que nous avons construits : « facteurs d'adhésion », « obstacles à l'adhésion », « rapport à la spiritualité ».

Si le guide d'entretien a rapidement évolué vers un abandon de ces questions, au profit d'un « entretien libre », suivi d'un « entretien structuré », ces premières questions ont tout de même favorisé l'émergence de contenus pertinents dès les premiers entretiens.

iii. Elle a donné lieu aux entretiens structurés

Les listes d'items élaborées pour le questionnaire ont servi de trame à l'entretien structuré. Comme nous l'avons déjà dit, cela a permis **un recueil de données qualitatives systématique, sur tous les thèmes concernant les AA.**

Le caractère « ludique » de cette partie de l'entretien, permettait de maintenir l'attention du participant, et de conserver une bonne qualité de réponse, malgré la longue liste des questions. Nous avons ainsi pu limiter les biais de ce type, classiquement décrits lors des entretiens structurés.

iv. Elle nous a permis d'entrer en contact avec les responsables des AA

Nous avons pu entrer en contact avec les AA, en particulier avec le Dr PALOMINO, puis les membres du conseil d'administration, en leur présentant un projet de recherche construit. Un projet de recherche qualitative aurait été, par définition, moins construit, puisque tout présupposé nuit intrinsèquement à la démarche phénoménologique.

Ce questionnaire, plusieurs fois retravaillé avant d'être présenté aux AA, était un gage du sérieux de la démarche. De plus il est plus facile d'exposer à des non-initiés en recherche, un projet à visée quantitative, compte tenu de la multiplicité, de la diversité et de la complexité des étapes de la démarche qualitative.

v. Elle a permis de renforcer l'intérêt des participants aux entretiens

Les sollicitations pour participer aux entretiens étaient formulées comme une demande d'aide, de collaboration, à la rédaction du questionnaire, et plus largement à notre projet de recherche sur la spiritualité chez les AA.

Nous pensons que cette demande de collaboration à un questionnaire, afin qu'il soit diffusé assez largement par la suite, permet une participation plus active aux entretiens : dans un but d'aide au mouvement, et d'aide à des « alliés naturels », tels que les médecins.

Cette part prise par les participants à la qualité du questionnaire, a probablement renforcé leur investissement au cours des entretiens, et donc l'authenticité et la fiabilité des données recueillies.

Notre questionnaire a donc déterminé, en grande partie, le contenu des données qualitatives.

c. COUPLAGE DES DEUX METHODES

a) Options théoriques pour coupler les deux méthodes

En tenant compte des intérêts et limites de chaque méthode, nous avons donc décidé de les coupler : elles sont donc menées conjointement, se répondent et s'influencent réciproquement. Cependant il n'est pas question d'utiliser la méthode qualitative dans le seul but d'élaborer le questionnaire, ni d'utiliser le questionnaire seulement comme guide d'entretien pour l'étude qualitative.

En effet, « *les résultats qualitatifs perdent leur intégrité lorsqu'ils sont réduits à des variables quantitatives pour être rendus opérationnels.* »

Ainsi elles sont mises en œuvre simultanément, « *en adaptant avec inventivité les idées des autres, et non en suivant une méthode rigide* », selon une séquence que nous allons présent détailler.

b) « Les douze étapes » de cette étude qualitative et quantitative

1° Première élaboration du questionnaire, à partir de questions inspirées par la clinique, par une revue de la littérature médicale sur les AA, et par la lecture de la littérature spécifique aux AA (janvier-mars 2011).

2° Focus groupe avec trois membres des AA: permet d'entrevoir les intérêts certains de la méthode qualitative, et d'améliorer significativement le questionnaire (avril 2011).

3° Echanges avec le Dr PALOMINO : permettent une nouvelle amélioration du questionnaire (mai). Premier projet d'étude quantitative, présenté au CA de l'association (juin).

4° Réserves émises par le CA. Nous proposons l'enquête qualitative, sous forme d'entretiens semi-structurés, dont une partie est dédiée à l'amélioration du questionnaire.

5° Elaboration du guide d'entretien, et passation des six premiers entretiens. (juillet)

6° Observations directes : fréquentation d'une réunion AA par semaine. (juillet-septembre)

7° Nouvelle amélioration du questionnaire, suite aux six premiers entretiens (aout), puis envoi du questionnaire « aux membres du CA et autres AA avisés», et aux participants aux entretiens, pour le compléter, et recueillir leur avis. (aout)

8° Retranscription et analyse des données recueillies lors des entretiens, et élaboration de la trame conceptuelle, pour la présentation des résultats qualitatifs. (aout)

9° Amélioration de la crédibilité des résultats : choix d'un septième participant pour un entretien semi-structuré (recherche de contre-exemples)

10° Evaluation des méthodes de collection, d'exposition, et d'analyse des données par un expert en méthodologie qualitative (dans le cadre de la triangulation).

11° Evaluation de la pertinence des interprétations, par un expert médical, au sujet des AA (Dr PALOMINO)

12° Exposition lors de la réunion du CA trimestrielle (mi-septembre) du nouveau projet de recherche : résultats de l'enquête qualitative, et version finalisée du questionnaire

IV. METHODES DE RECUEIL ET D'ANALYSE DES DONNEES QUALITATIVES

1. RECUEIL DES DONNEES QUALITATIVES

A. LE FOCUS GROUPE

Un forum, réunissant des membres actifs d'associations d'anciens buveurs, avait été organisé en mars 2011, dans l'unité d'addictologie de l'hôpital Paul Brousse, à Villejuif (le CERTA), à l'attention des patients du service.

Lors de ce forum, le Pr HJ AUBIN a eu l'occasion de s'entretenir avec les deux membres qui représentaient l'Association des AA.

Leur faisant part de son intérêt particulier pour ce mouvement, et de son souhait de connaître son fonctionnement de manière plus approfondie, ces deux membres des AA se sont proposés pour organiser une petite conférence, adressée aux soignants du service, afin de livrer leurs témoignages, et leurs expériences après un long parcours en AA (près de vingt ans).

C'est cette réunion que nous appelons « focus groupe ». Trois membres des AA y ont participé. Il s'agissait d'une intervention libre (sans questions préalables de la part des soignants).

Les trois participants ont livré leur témoignage tour à tour. Chaque récit durait en moyenne quinze à vingt minutes. Ils ont ensuite répondu aux questions des soignants.

Le focus groupe a duré un peu plus de deux heures.

Le recueil des données s'est fait sous forme de prises de notes, pendant le déroulement de « la conférence ». D'autres notes ont été rédigées dans l'après-coup, et concernaient surtout des éléments « infra-verbaux », que nous détaillerons dans le chapitre suivant.

Nous avons déjà souligné combien ce « focus groupe » a été déterminant quant à notre choix de mener une étude qualitative, pour répondre aux questions qui nous intéressaient.

B. LES OBSERVATIONS DIRECTES

Les premiers entretiens nous ont révélé de nombreux éléments tout-à-fait nouveaux. Il nous est apparu évident que la lecture de la littérature AA ne suffisait plus, depuis que nous avons adopté une méthode phénoménologique d'appréhension de notre sujet. Il fallait donc favoriser « les vécus de conscience », c'est-à-dire s'immerger dans la réalité des AA.

Au décours des entretiens, nous avons donc demandé à pouvoir participer aux réunions des groupes que les participants fréquentaient régulièrement (réunions fermées).

Lors de ces réunions, j'étais assise autour de la table comme tous les autres participants, le modérateur me présentait en tant « qu'alliée naturelle », je prenais la parole lorsque mon tour venait, en me présentant, et en témoignant de mon intérêt pour les AA dans le cadre de ma pratique en alcoologie.

Ainsi on peut parler « **d'observation directe participante** », mais le caractère « participant » est discutable : certes je n'étais pas en dehors du groupe, dans une attitude d'observation externe, mais il n'y a pas eu de réelle « participation » de ma part, au cours des discussions.

Cependant ma présence a forcément influé sur le déroulement habituel de ces réunions, bien que je me sois attachée à minimiser cette influence : c'est pourquoi nous avons fait le choix de ne pas prendre de notes.

Pour les mêmes raisons, les réunions n'ont pas été enregistrées (ni par vidéo, ni par voie audio).

Les données recueillies lors de ces réunions consistent donc en des notes, prises systématiquement au décours des réunions.

De plus, les participants à ces réunions n'étaient pas au courant de la nature du projet d'étude en cours, et n'avaient pas donné leur accord pour y participer, à l'instar des participants aux entretiens. Nous ne pouvons donc livrer, dans ce rapport, que « nos impressions » et « ressentis » lors de ces réunions, et non des citations, ou des expériences vécues.

Ainsi les résultats de ces observations, seront à considérer, en tenant compte de ces trois limites (pas de prise de notes directe, pas d'enregistrement, respect de l'anonymat).

Bien que l'exploitation de ces données soit limitée, ces participations aux réunions sont une étape incontournable, et fondamentale, pour une compréhension juste du fonctionnement des AA.

C. LES ENTRETIENS

a. Sélection des participants

Six membres des AA ont été initialement sélectionnés pour participer aux entretiens :

- Deux d'entre eux, avaient déjà participé au focus groupe. Nous avons sollicité les trois participants au focus groupe, seuls deux ont répondu et accepté l'entretien.

Nous avons choisi ces participants car leurs discours nous avaient particulièrement touché, par sa profondeur, sa richesse, et son authenticité.

D'autre part ils avaient un long parcours en AA, (respectivement vingt et vingt-cinq ans), et avaient développé une conception de la spiritualité très originale, que nous souhaitions explorer davantage avec eux.

- Trois autres participants ont été sélectionnés parmi les membres qui participent au forum hebdomadaire du service d'addictologie de l'hôpital Emile Roux (94, Limeil Brévannes), où je suis actuellement interne.

J'ai sélectionné ces patients, selon deux critères : leur ancienneté en AA (plus de dix ans), et les points de vue divergents dont ils m'ont fait part, lors de discussions informelles dans le service, concernant leur conception d'une Puissance Supérieure.

- Enfin, la sixième participante, a été la première à répondre au mail que nous avons cité dans le précédent chapitre, et qui s'adressait aux membres de Conseil d'Administration, et à des contacts du Dr PALOMINO.

L'objectif de ces entretiens était d'appréhender, le plus justement possible, les multiples dimensions de l'association qui entrent en jeu dans l'obtention et le maintien de l'abstinence. Cela nécessite de s'entretenir avec **des membres qui ont une excellente connaissance du mouvement, de son fonctionnement**, et un niveau d'adhésion (c'est-à-dire le nombre de réunions fréquentées) et d'engagement (correspondant au score d'engagement décrit dans le chapitre « Bibliographie ») conséquents.

Tous les participants répondaient aux deux critères suivants : une ancienneté en AA supérieure à dix ans, et une implication conséquente dans « le service », c'est-à-dire des responsabilités au sein de l'association. D'autre part la répartition était équilibrée : trois hommes, et trois femmes.

Une septième participante a été recrutée, après analyse des six premiers entretiens, en tant que « contre-exemple », puisqu'elle fréquentait les AA depuis moins d'un an, et se sentait encore très vulnérable vis-à-vis de l'alcool. C'est pourquoi elle fréquentait notre hôpital de jour, où j'ai eu l'occasion de la rencontrer.

b. Modalités de l'entretien

Les entretiens se sont déroulés à l'hôpital Emile Roux. Ils étaient constitués de deux parties :

- la première partie consistait en un « entretien semi-structuré », comprenant trois questions ouvertes.

- la seconde partie correspondait à une aide à la rédaction du questionnaire : les items des tableaux de questions étaient présentés au participant, sous forme d'étiquettes imprimées. Il devait coter ces items, de 1 à 5, selon le degré de pertinence qu'ils leur attribuaient, et ensuite classer ces items, selon le regroupement thématique de son choix (technique de *pile sorting*)

. Le guide d'entretien initial figure dans le paragraphe suivant. Cependant il n'a été appliqué qu'aux deux premiers entretiens. Lors des suivants, nous avons plutôt opté pour :

- une première partie d' « entretien libre » : une unique question, ouverte

- une seconde partie d' « entretien structuré », qui consistait à commenter les items du questionnaire, qui défilaient sous forme d'étiquettes, plutôt que d'en évaluer la pertinence.

Le guide d'entretien figure en annexes.

Les entretiens ont été enregistrés sur dictaphone, et retranscrits dans leur intégralité, mot-à-mot. Deux entretiens ont été retranscrits par des secrétaires, et quatre par moi-même.

Quatorze heures d'entretien ont été retranscrites, sept heures d'entretien libre, et sept heures d'entretien structuré (par le biais de commentaires sur les items du questionnaire).

L'ensemble des données à analyser représentait un total de 150 pages.

2. METHODE D'ANALYSE DES CONTENUS DES ENTRETIENS

Les entretiens ont été analysés manuellement, sans recours à un logiciel d'aide à l'analyse de contenus.

Chaque entretien a été lu une première fois dans son intégralité.

Chaque passage lu était systématiquement « étiqueté », selon **le thème** ou **le sous-thème** abordé.

Nous avons établi un **code couleur**, pour faciliter l'étiquetage et le classement des données. Voici le code couleur que nous avons choisi :

Alcool et abstinence : violet

Les outils des AA (programme, traditions, service, littérature etc...) : bleu

Les valeurs des AA : vert

Le travail sur soi : orange, marron

La spiritualité : rouge, rose

Les sous-thèmes étaient colorés dans des tonalités proches des thèmes auxquels ils se rapportaient, comme le montre l'exemple ci-après.

THEME : La spiritualité

SOUS-THEMES : Vers l'engagement spirituel

La dimension de spiritualité en AA

Le dieu de l'enfance

Les conceptions de la Puissance Supérieure, au fil de l'évolution en AA

Différences entre religion et spiritualité

Demandes et prières à Dieu

La reconnaissance envers Dieu etc...

Ainsi chaque phrase ou passage était coloré, selon ce code couleur, et « étiqueté » par un sous-thème, de la manière suivante :

Première phrase de l'entretien 1 : « De quelle manière ils m'ont aidée ? Ben... ils m'ont permis d'être abstinente, à ce jour, totalement. »

Ce passage a été classé ainsi : POSER LE VERRE : « De quelle manière ils m'ont aidée ? Ben, ... ils m'ont permis d'être abstinente, à ce jour, totalement. »

Lorsqu'un autre passage du texte traitait du même sous-thème, il était déplacé en-dessous du premier passage identifié, et coloré de la même teinte.

Chaque fois qu'un nouveau sous-thème était abordé, un nouveau titre et une nouvelle couleur étaient créés. Les sous-thèmes apparaissent donc en titre de chapitres, les uns à la suite des autres, dans leur ordre d'apparition au fil du discours. (Pour visualiser la méthode d'analyse des contenus, vous pouvez consulter en annexe, un extrait de l'entretien n°3)

Ainsi, suite à une première lecture d'un transcrit : tous les mots du texte original sont conservés, mais les passages sont classés et colorés en fonction des sous-thèmes qu'ils abordent.

De nombreux passages correspondaient à plusieurs (de deux à quatre) sous-thèmes. Ainsi en première analyse, ces passages étaient « copiés et collés » dans chacun des sous-thèmes correspondants. C'est pourquoi certains passages figurent plusieurs fois, dans le texte analysé.

Les contenus des entretiens structurés ont également été intégrés aux sous-thèmes correspondants. Ils sont inscrits en fin de chapitres, précédés de la mention QUEST, afin de pouvoir les distinguer des contenus des entretiens libres.

Nous avons appliqué cette méthode pour l'analyse de tous les entretiens. Lorsqu'un sous-thème se retrouvait d'un entretien à l'autre, le même titre était repris.

3. METHODES D'ELABORATION DE LA TRAME CONCEPTUELLE

A la fin de l'analyse d'un entretien, nous établissions une liste des sous-thèmes abordés par le participant, dans leur ordre d'apparition dans le discours. Si nous reprenons l'exemple de l'entretien 1, nous obtenons la liste suivante :

THEMES ABORDES PAR Mme 1

1. Poser le verre
2. Ce qui mène vers les AA
3. L'esprit de fraternité
4. La qualité de l'accueil aux AA
5. L'écoute bienveillante, l'absence de jugement :
6. L'identification :
7. La transparence, l'authenticité,
8. Le programme :
9. Conceptions sur l'alcool :
10. La spiritualité :
11. Une nouvelle façon de vivre
12. Le bonheur :
13. L'amour :
14. Recul face aux difficultés de la vie :
15. Dieu tel qu'on le conçoit, la Puissance Supérieure:
16. Le dieu de mon enfance :
17. Religion et spiritualité :
18. Libération, apaisement :
19. Le groupe :
20. Le parrain :
21. Le travail sur l'ego :
22. L'acceptation :
23. L'introspection, le travail sur soi :
24. La rigoureuse honnêteté,
25. La capacité à s'émerveiller :
26. Le partage d'expériences :
27. Les réunions :
28. L'ouverture d'esprit :
- 29.
30. La littérature AA:
31. Les règles, le cadre :
32. Dans tous les domaines de la vie :
33. Rien n'est imposé :
34. Des valeurs universelles :
35. Une identité d'AA :
36. Le pardon, la réparation :
37. Apprendre à dire non, le travail sur la culpabilité :
38. Le changement :
39. Des mains tendues, des gens vers qui se tourner :
40. La notion d'entraide :

Cette liste de sous-thèmes a permis l'élaboration d'une **première version de trame conceptuelle**, retranscrite ici :

REORGANISATION DES THEMES DE Mme 1

- I. L'ALCOOL
 1. Le déclic pour arrêter de boire
 2. Ce qui mène vers les AA
 3. Conceptions sur l'alcool

- II. LES OUTILS DES AA
 1. Le programme
 2. Le groupe
 3. Le parrain
 4. Le partage d'expériences:
 5. Les réunions
 6. La littérature AA
 7. Le pardon, la réparation

- III. LES VALEURS DES AA
 1. L'esprit de fraternité, de famille
 2. La qualité de l'accueil aux AA, le soin pris à l'accueil des nouveaux
 3. L'écoute bienveillante, l'absence de jugement :
 4. Des mains tendues, des gens vers qui se tourner :
 5. L'identification
 6. La notion d'entraide
 7. La transparence, l'authenticité
 8. La rigoureuse honnêteté
 9. L'ouverture d'esprit :
 10. Les règles, le cadre :
 11. Rien n'est imposé :
 12. Des valeurs universelles :

- IV. LA DIMENSION DE SPIRITUALITE
 1. La spiritualité
 2. Le bonheur
 3. L'amour
 4. Dieu tel qu'on le conçoit, la Puissance Supérieure
 5. Le dieu de mon enfance
 6. Religion et spiritualité
 7. Libération, apaisement

- V. LE TRAVAIL PERSONNEL
 1. Le décentrement, le travail sur l'ego
 2. L'acceptation :
 3. L'introspection, le travail sur soi
 4. La rigoureuse honnêteté
 5. Apprendre à dire non, le travail sur la culpabilité
 6. Le changement :
 7. Prendre du recul face aux difficultés de la vie

- VI. UN PRINCIPE DE VIE
1. Une nouvelle façon de vivre
 2. Une identité d'AA
 3. Dans tous les domaines de la vie

Ainsi ces étapes ont été appliquées de manière systématique, pour l'ensemble des entretiens :

1. Lecture de l'intégralité du transcrit
2. Identification des sous-thèmes dans l'ordre d'apparition dans le discours,
3. Classement de chaque passage du texte dans un ou plusieurs sous-thèmes,
4. Etablissement de la liste des sous-thèmes abordés,
5. Et réorganisation de ces sous-thèmes selon la trame conceptuelle.

En fonction de la nature des sous-thèmes abordés, **la trame conceptuelle varie** : si tous les grands thèmes sont toujours abordés spontanément au cours de tous les entretiens libres, les participants leur accorde plus ou moins d'importance, et les aborde plus ou moins tôt dans leur discours.

Par exemple : tous commencent par évoquer le chemin qui les a mené vers les AA, puis vers l'abstinence. Mais après ce thème, certains vont insister sur les valeurs des AA, d'autres sur les outils des AA, et d'autres vont aborder d'emblée la question de la spiritualité.

Donc au terme de l'analyse d'un entretien, la liste des sous-thèmes abordés est établie, et l'on essaie de classer ces sous-thèmes selon la trame conceptuelle déjà élaborée. Cela nécessite d'effectuer, à chaque fois, des **aménagements de cette trame, pour qu'elle puisse recouvrir l'ensemble des sujets abordés.**

Au fil de ces modifications, la trame a adopté une forme plus « dynamique », mettant ainsi au premier plan la **dimension d'évolution, de changement**, et essayant d'explorer les modalités et les effets de ces évolutions et changements. (Les évolutions successives de la trame figurent en annexe).

Une fois la trame conceptuelle adoptée, tous les entretiens ont été relus et retravaillés, à la lumière de cette trame : certains titres de sous-thèmes ont été modifiés, certains sous-thèmes ont été enlevés ou rajoutés, et les chapitres du discours ont été réorganisés dans l'ordre de la trame. L'exemple d'entretien retranscrit en annexe (Mr 3) est le résultat de cette troisième lecture : les thèmes apparaissent donc dans l'ordre de la trame conceptuelle, et non plus dans leur ordre d'apparition dans le discours.

Dans sa forme définitive, la trame conceptuelle permet d'intégrer l'ensemble des sous-thèmes abordés lors des entretiens libres et structurés. Elle sert de plan à l'exposition des résultats.

Mais certains entretiens, pris individuellement, n'abordent pas même la moitié de tous les sous-thèmes de cette trame. Certains chapitres sont dominants dans le discours des uns, et totalement absents du discours des autres.

C'est tout l'intérêt d'avoir choisi **une trame « dynamique »**. Elle reflète **le cheminement des participants, de leur première réunion en AA, vers leur adhésion, puis vers leur engagement dans l'association.**

Ainsi en visualisant la trame établie pour chaque participant, on peut avoir une idée de son parcours évolutif, et de la profondeur de son engagement actuel.

Si tous les participants ont des durées d'abstinence comparables, la profondeur de leur engagement (selon le score d'engagement de Humphrey) est variable.

En effet la comparaison des trames établies pour chaque participant nous a permis de distinguer **plusieurs niveaux d'engagement** : l'engagement dans l'association (service, transmission du message etc...), et l'engagement dans le programme des douze étapes, qui revêt la dimension de spiritualité, et la dimension de travail sur soi.

Certains évoluent ensuite vers une application du programme des AA systématique, à chaque instant, et dans chaque domaine de leur vie. Chaque événement, chaque vécu est perçu selon ce spectre. Cet engagement devient quasi-identitaire, on pourrait presque parler d' « être-au-monde AA »...

Ainsi nous avons choisi de présenter nos résultats en deux parties :

- la première partie consiste à **exposer et discuter les trames obtenues pour chaque participant**, contenant les sous-thèmes qu'ils ont abordé au cours de l'entretien libre. Nous avons choisi de présenter ces trames en commençant par les plus simples (celles qui contiennent le moins de sous-thèmes), vers les plus complexes.

La trame conceptuelle définitive est présentée en dernier, et contient tous les sous-thèmes cités dans les trames « individuelles ». L'objectif de cette partie est de mieux comprendre **l'évolutivité des vécus en AA.**

- la seconde partie expose des extraits de discours de l'ensemble des participants, au sujet des deux premiers chapitres de la trame conceptuelle, qui ont peu été abordés en première partie. Cette exposition suit le plan de la trame conceptuelle.

EXPOSITION ET INTERPRETATION DES CONTENUS DES ENTRETIENS LIBRES ET STRUCTURES

1. EXPOSITION DES TRAMES INDIVIDUELLES ET DE LA TRAME CONCEPTUELLE

Rappelons que les trames sont exposées de la plus simple à la plus complexe, afin de faciliter leur analyse, à travers un prisme « évolutif ». La trame conceptuelle définitive contient l'ensemble des sous-thèmes cités dans les trames individuelles.

TRAME DE Mr 6

- I. VERS LE RETABLISSEMENT PHYSIQUE : EVOLUTION VERS L'ADHESION AUX AA
 1. Ce qui mène vers les AA
 2. Vers l'adhésion
 3. Le déclic pour arrêter de boire
 4. Les messages d'abstinence

- II. LES FACTEURS D'ADHESION LORS DES PREMIERES REUNIONS AA
 1. La convivialité
 2. La qualité de l'accueil aux AA, le soin pris à l'accueil des nouveaux
 3. L'identification

- III. LES OUTILS DES AA, LEURS EFFETS, ET L'EVOLUTION VERS L'ENGAGEMENT EN AA
 1. Le groupe
 2. Adhérer sans s'engager
 3. Vers l'engagement

- IV. LE TRAVAIL NECESSAIRE AU RETABLISSEMENT PSYCHIQUE, ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT
 1. L'acceptation
 2. L'humilité
 3. Le programme
 4. Le service

- V. VERS LE RETABLISSEMENT SPIRITUEL
 1. Valeurs spirituelles : honnêteté, humilité, anonymat
 2. Différences entre religion et spiritualité
 3. La spiritualité en AA
 4. Dieu tel qu'on le conçoit, la Puissance Supérieure

- VI. AU-DELA DU RETABLISSEMENT : LA TRANSMISSION DU MESSAGE
 1. Transmettre le message

TRAME DE Mme 2

- I. VERS LE RETABLISSEMENT PHYSIQUE : EVOLUTION VERS L'ADHESION AUX AA
 1. Ce qui mène vers les AA
 2. Vers l'arrêt des consommations
 3. Les messages d'abstinence
 4. Maintenir l'abstinence grâce aux AA

- II. LES FACTEURS D'ADHESION LORS DES PREMIERES REUNIONS AA
 1. L'écoute bienveillante, l'absence de jugement
 2. Des mains tendues, des gens vers qui se tourner
 3. Rien n'est impose
 4. L'anonymat
 5. Un espace de paix

- III. LES OUTILS DES AA, LEURS EFFETS, ET L'EVOLUTION VERS L'ENGAGEMENT EN AA
 1. Les réunions
 2. Le partage d'expériences
 3. Adhérer sans s'engager
 4. Vers l'engagement

- IV. LE TRAVAIL NECESSAIRE AU RETABLISSEMENT PSYCHIQUE, ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT
 1. L'acceptation
 2. L'humilité
 3. Le programme
 4. Le service

- V. VERS LE RETABLISSEMENT SPIRITUEL
 1. Vers l'engagement spirituel
 2. Dieu tel qu'on le conçoit, la Puissance Supérieure
 3. Différences entre religion et spiritualité

- VI. AU-DELA DU RETABLISSEMENT : LA TRANSMISSION DU MESSAGE
 1. Rendre aux autres ce que l'on a reçu
 2. Transmettre le message
 3. Vers une identité d'AA

TRAME DE Mme 5

- I. VERS LE RETABLISSEMENT PHYSIQUE : LES FACTEURS D'ADHESION AUX AA
 1. Ce qui mène aux AA
 2. Poser le verre
 3. Vers l'arrêt des consommations
 4. Maintenir l'abstinence grâce aux AA

- II. LES FACTEURS D'ADHESION LORS DES PREMIERES REUNIONS AA
 1. Un espoir
 2. Des mains tendues, des gens vers qui se tourner
 3. L'identification
 4. L'esprit de fraternité
 5. La qualité de l'accueil aux AA, le soin pris à l'accueil des nouveaux :
 6. L'écoute bienveillante, l'absence de jugement

- III. LES OUTILS DES AA, LEURS EFFETS, ET L'EVOLUTION VERS L'ENGAGEMENT EN AA
 1. Apprendre à vivre
 2. « Lentement ça se fait » : l'évolution au fil du temps
 3. Vers l'engagement

- IV. LE TRAVAIL NECESSAIRE AU RETABLISSEMENT PSYCHIQUE, ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT
 1. L'acceptation
 2. L'ouverture d'esprit
 3. Apprendre à vivre avec les autres
 4. Le service
 5. Le programme
 6. La littérature AA
 7. Le pardon, la réparation
 8. Le décentrement, le désintéressement, le travail sur l'ego
 9. Apprendre à dire non, le travail sur la culpabilité, trouver sa place
 10. Le changement
 11. Reconnaissance envers les AA

- V. VERS LE RETABLISSEMENT SPIRITUEL
 1. Vers l'engagement spirituel
 2. La spiritualité
 3. Différences entre religion et spiritualité

- VI. AU-DELA DU RETABLISSEMENT : DES PRINCIPES DE VIE MIS EN ŒUVRE A CHAQUE INSTANT, ET « DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE »
 - A. Poursuite du travail en groupe
 1. Rendre aux autres ce que l'on a reçu
 2. L'unité

 - B. Poursuite du travail sur soi
 1. Dans tous les domaines de la vie

 - C. Vers une identité d'AA :
 1. Ça vaut presque la peine d'être alcoolique, pour faire partie des AA ?

TRAME DE Mme 1

- I. VERS LE RETABLISSEMENT PHYSIQUE : EVOLUTION VERS L'ADHESION AUX AA
 1. Le déclic pour arrêter de boire
 2. Ce qui mène vers les AA
 3. Vers l'arrêt des consommations
 4. Les messages d'abstinence
 5. Maintenir l'abstinence grâce aux AA
- II. LES FACTEURS D'ADHESION LORS DES PREMIERES REUNIONS AA
 1. La qualité de l'accueil aux AA, le soin pris à l'accueil des nouveaux :
 2. L'écoute bienveillante, l'absence de jugement
 3. L'identification :
 4. Des mains tendues, des gens vers qui se tourner :
 5. L'esprit de fraternité :
 6. Rien n'est imposé
 7. Le respect des règles en réunion
- III. LES OUTILS DES AA, LEURS EFFETS, ET L'EVOLUTION VERS L'ENGAGEMENT EN AA
 1. Adhérer sans s'engager
 2. Ça marche!
 3. Le partage d'expériences
 4. Le groupe
 5. La notion d'entraide
- IV. LES VECTEURS DU RETABLISSEMENT PSYCHIQUE, ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT
 1. L'acceptation
 2. L'ouverture d'esprit
 3. L'authenticité
 4. La rigoureuse honnêteté
 5. Le programme
 6. Ne pas faire de tri dans le programme
 7. La littérature AA
 8. Le parrain
 9. Apprendre à dire non, le travail sur la culpabilité, prendre soin de soi, trouver sa place
 10. Le décentrement, le désintéressement, le travail sur l'ego
 11. Le changement
 12. Reconnaissance envers les AA
- V. VERS LE RETABLISSEMENT SPIRITUEL
 1. Vers l'engagement spirituel :
 2. La spiritualité :
 3. Le dieu de l'enfance :
 4. Différences entre religion et spiritualité :
 5. Evolution des conceptions de la puissance supérieure au fil du temps
 6. L'amour
- VI. AU-DELA DU RETABLISSEMENT : DES PRINCIPES DE VIE MIS EN ŒUVRE A CHAQUE INSTANT, ET « DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE »
 1. Dans tous les domaines de la vie
 2. Une identité d'AA
- VII. DES PROMESSES QUI SE REALISENT
 1. Libération, allègement, apaisement
 2. Le bonheur
 3. Prendre du recul face aux difficultés de la vie
 4. La capacité à s'émerveiller

TRAME DE Mr 4

- I. VERS LE RETABLISSEMENT PHYSIQUE : EVOLUTION VERS L'ADHESION AUX AA
 1. Poser le verre
 2. Ce qui mène aux AA
 3. Vers l'arrêt des consommations
 4. Maintenir l'abstinence grâce aux AA
- II. LES FACTEURS D'ADHESION LORS DES PREMIERES REUNIONS AA
 1. Le respect des règles en réunion
- III. LES OUTILS DES AA, LEURS EFFETS, ET L'EVOLUTION VERS L'ENGAGEMENT EN AA
 1. Apprendre à vivre
 2. Adhérer sans s'engager
 3. Le parrain
 4. Vers l'engagement
- IV. LES VECTEURS DU RETABLISSEMENT PSYCHIQUE, ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT
 1. L'acceptation
 2. L'humilité
 3. Apprendre à vivre avec les autres
 4. L'authenticité, apprendre à dire...
 5. L'ouverture d'esprit
 6. La rigoureuse honnêteté
 7. Le programme
 8. Ne pas faire de tri dans le programme
 9. Le pardon, la réparation
 10. Apprendre à dire non, le travail sur la culpabilité, prendre soin de soi, trouver sa place :
 11. L'introspection, le travail sur soi
 12. Le changement
 13. Reconnaissance envers les AA
- V. VERS LE RETABLISSEMENT SPIRITUEL
 1. Quelque chose de bizarre, de pas normal, de mystérieux...
 2. La spiritualité
 3. Le dieu de mon enfance
 4. Evolution des conceptions de la puissance supérieure au fil du temps
- VI. AU-DELA DU RETABLISSEMENT : DES PRINCIPES DE VIE MIS EN ŒUVRE A CHAQUE INSTANT, ET « DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE »
 - D. Poursuite du travail sur soi
 1. Un programme d'action permanente et de vigilance constante
 2. Le jusqu'au boutisme
 3. Le décentrement, le désintéressement, le travail sur l'ego
 4. Le recul face aux difficultés de la vie
 - E. Poursuite du travail spirituel
 1. Demandes et prières à Dieu
 2. La satisfaction d'avoir progressé
 3. La reconnaissance envers Dieu
 - F. Vers une identité d'AA
 1. Ça vaut presque la peine d'être alcoolique, pour faire partie des AA ?
- VII. DES PROMESSES QUI SE REALISENT
 - A. Des échanges de grande qualité avec les autres
 1. L'amitié
 2. L'amour
 - B. Expressions de bien-être et de bonheur personnels
 1. Libération, allègement, apaisement
 2. Expressions de bonheur
 3. La capacité à s'émerveiller

TRAME DE Mr 3

- I. VERS LE RETABLISSEMENT PHYSIQUE : EVOLUTION VERS L'ADHESION AUX AA
 1. Poser le verre
 2. Ce qui mène aux AA
 3. Maintenir l'abstinence grâce aux AA
 4. Les messages d'abstinence
 5. Vers l'arrêt des consommations
- II. LES FACTEURS D'ADHESION LORS DES PREMIERES REUNIONS AA
 1. L'écoute bienveillante, l'absence de jugement
 2. Un espace de paix
 3. Valeurs : l'ouverture d'esprit
 4. Valeurs : rien n'est imposé
 5. L'identification
 6. Les règles dans une réunion
- III. LES OUTILS DES AA, LEURS EFFETS, ET L'EVOLUTION VERS L'ENGAGEMENT EN AA
 1. Adhérer sans s'engager
 2. Apprendre à vivre
 3. Le groupe
 4. « Lentement ça se fait » : l'évolution au fil du temps
 5. Vers l'engagement
- IV. LE TRAVAIL NECESSAIRE AU RETABLISSEMENT PSYCHIQUE, ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT
 1. L'acceptation
 2. Le service
 3. Le programme
 4. La littérature AA
 5. Les traditions
 6. L'introspection, le travail sur soi
 7. Le changement
 8. Reconnaissance envers les AA
- V. VERS LE RETABLISSEMENT SPIRITUEL
 1. Lâcher prise
 2. Quelque chose de bizarre, de pas normal...
 3. La spiritualité en AA
 4. Le dieu de mon enfance
 5. Evolution des conceptions de la Puissance Supérieure au fil du temps
 6. Différences entre religion et spiritualité
- VI. AU-DELA DU RETABLISSEMENT : DES PRINCIPES DE VIE MIS EN ŒUVRE A CHAQUE INSTANT, ET « DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE »
 - A. Poursuite du travail en groupe
 1. L'unité
 2. Transmettre le message
 3. Ça marche
 4. Rendre aux autres ce que l'on a reçu
 - B. Poursuite du travail sur soi
 1. Le décentrement, le désintéressement, le travail sur l'ego
 2. Un programme d'action permanente et de vigilance constante
 3. Prendre du recul face aux difficultés de la vie
 4. Le pardon, la réparation
 - C. Poursuite du travail spirituel
 1. Demandes et prières à Dieu
 2. La satisfaction d'avoir progressé
 3. La reconnaissance envers Dieu
 - D. Vers une identité d'AA
 1. ça vaut presque la peine d'être alcoolique, pour faire partie des AA ?
- VII. DES PROMESSES QUI SE REALISENT
 - A. Des échanges de grande qualité avec les autres
 1. L'amitié
 2. L'amour
 - B. Expressions de bien-être et de bonheur personnels
 1. Libération, allègement, apaisement
 2. Expressions de bonheur
 3. La capacité à s'émerveiller

TRAME CONCEPTUELLE

I. VERS LE RETABLISSEMENT PHYSIQUE : EVOLUTION VERS L'ADHESION AUX AA

1. Poser le verre
2. Ce qui mène aux AA
3. Vers l'arrêt des consommations
4. Maintenir l'abstinence grâce aux AA
5. Les messages d'abstinence
6. Vers l'adhésion

II. LES FACTEURS D'ADHESION LORS DES PREMIERES REUNIONS AA

1. L'écoute bienveillante, l'absence de jugement
2. La qualité de l'accueil aux AA, le soin pris à l'accueil des nouveaux
3. L'esprit de fraternité
4. L'identification
5. Des messages d'espoir
6. Un espace de paix
7. Des mains tendues, des gens vers qui se tourner
8. La convivialité
9. Rien n'est imposé
10. Le respect des règles en réunion
11. L'anonymat

III. LES OUTILS DES AA, LEURS EFFETS, ET L'EVOLUTION VERS L'ENGAGEMENT EN AA

1. Les réunions
2. Le partage d'expériences
3. Apprendre à vivre
4. Adhérer sans s'engager
5. Ça marche!
6. « Lentement ça se fait » : l'évolution au fil du temps
7. La notion d'entraide
8. Le groupe
9. Le parrain
10. Vers l'engagement

IV. LE TRAVAIL NECESSAIRE AU RETABLISSEMENT PSYCHIQUE, ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT

1. L'acceptation
2. L'humilité
3. Apprendre à vivre avec les autres
4. L'authenticité, apprendre à dire...
5. L'ouverture d'esprit
6. La rigoureuse honnêteté
7. Le service
8. Le programme des douze étapes
9. Ne pas faire de tri dans le programme
10. La littérature AA
11. Les traditions

12. Apprendre à dire non, le travail sur la culpabilité, prendre soin de soi, trouver sa place
13. L'introspection, le travail sur soi
14. Le changement
15. Reconnaissance envers les AA

V. VERS LE RETABLISSEMENT SPIRITUEL

1. Valeurs spirituelles : honnêteté, humilité, anonymat...
2. Vers l'engagement spirituel
3. Lâcher prise
4. Quelque chose de bizarre, de pas normal...
5. La spiritualité en AA
6. Le dieu de l'enfance
7. Evolution des conceptions de la Puissance Supérieure au fil du temps
8. Différences entre religion et spiritualité

VI. AU-DELA DU RETABLISSEMENT : DES PRINCIPES DE VIE MIS EN ŒUVRE A CHAQUE INSTANT, ET « DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE »

A. Poursuite du travail en groupe

1. L'unité
2. Transmettre le message
3. Rendre aux autres ce que l'on a reçu

B. Poursuite du travail sur soi

1. Le décentrement, le désintéressement, le travail sur l'ego
2. Un programme d'action permanente et de vigilance constante
3. Le jusqu'au boutisme
4. Le recul face aux difficultés de la vie
5. Le pardon, la réparation

C. Poursuite du travail spirituel

1. Demandes et prières à Dieu
2. La satisfaction d'avoir progressé
3. La reconnaissance envers Dieu

D. Vers une identité d'AA

1. ça vaut presque la peine d'être alcoolique, pour faire partie des AA ?

VII. DES PROMESSES QUI SE REALISENT

A. Des échanges de grande qualité avec les autres

- I. L'amitié
- II. L'amour

B. Expressions de bien-être et de bonheur personnels

1. Libération, allègement, apaisement
2. Expressions de bonheur
3. La capacité à s'émerveiller

2. ANALYSE DES TRAMES INDIVIDUELLES

A. TRIPLE MALADIE, TRIPLE RETABLISSEMENT

Les AA conçoivent la **maladie alcoolique** comme une triple maladie : physique, psychique et spirituelle.

La conception de l'alcoolisme en tant que « maladie » a certes des vertus déculpabilisantes, mais elle ne dédouane pas pour autant le sujet de ses responsabilités. Comme le souligne Mr 4 : « *Nous on a l'habitude de dire : L'alcoolique n'est pas responsable de sa maladie, mais il est responsable de son rétablissement* ».

C'est l'un des premiers messages adressés aux « nouveaux » : l'association propose un **programme de rétablissement**, qui est à la fois **physique, psychique, et spirituel**.

C'est ce que nous rappelle Mme 1 : « C'est une triple maladie, donc PHYSIQUE, PSYCHIQUE ET SPIRITUELLE. Et effectivement on peut SE SEVRER PHYSIQUEMENT, C'EST UNE PREMIERE ETAPE ET C'EST DEJA BEAU, mais comme on dit en AA, attention au « PETIT NUAGE ROSE », parce que là c'est vrai qu'au début : « ouais, je bois plus, je bois plus » etc... Mais y a LE PHYSIQUE, LE PSYCHIQUE, et après LE PSYCHIQUE, C'EST LE COTE SPIRITUEL... »

Cette conception, qui figure dans le chapitre « Notre méthode » du Big Book, p 72, découle directement du programme des douze étapes, comme nous allons le détailler dans les chapitres suivants.

B. LE RETABLISSEMENT PHYSIQUE

Si les facteurs qui provoquent « le déclic » pour adhérer aux AA (et pour quatre des participants, pour poser le verre immédiatement), sont très spécifiques à chaque personne (ce que nous détaillerons dans la seconde partie de l'exposition des résultats), les parcours qui mènent **de l'adhésion à l'engagement en AA** semblent passer par les mêmes étapes.

Ces étapes sont les trois premiers chapitres de la trame conceptuelle :

- I. VERS LE RETABLISSEMENT PHYSIQUE : EVOLUTION VERS L'ADHESION AUX AA
- II. LES FACTEURS D'ADHESION LORS DES PREMIERES REUNIONS AA
- III. LES OUTILS DES AA, LEURS EFFETS, ET L'EVOLUTION VERS L'ENGAGEMENT EN AA

Pour résumer, les « nouveaux » sont séduits par **l'atmosphère** de convivialité, d'écoute bienveillante, par l'esprit de fraternité et d'entraide qui règne en réunion. D'autre part, il se produit un **phénomène d'identification**, qui leur donnent l'espoir et l'envie de ressembler aux personnes abstinentes qui sont autour de la table. Enfin ils sont sensibles aux « **messages d'abstinence** » véhiculés par les AA. (L'ensemble de ces **facteurs d'adhésion**, faisant l'objet du chapitre II de la trame conceptuelle, seront détaillés en seconde partie).

Cela a pour effet de renforcer leur confiance dans la possibilité, pour eux, d'arrêter de boire. Ils entreprennent ensuite **leur sevrage**, selon différentes modalités (diminution progressive des consommations, sevrage ambulatoire, hospitalisation etc...)

Ils sont donc au **stade du rétablissement physique**. Cependant **pour maintenir l'abstinence, le sevrage n'est pas suffisant**. Cette affirmation est une constante parmi tous les participants, qui considèrent l'association comme un moyen efficace de **prévention de la rechute**.

Mme 1 : « *Vous AVEZ DANS VOS INTENTIONS D'ARRETER DE BOIRE... qu'est-ce qu'il y a comme solution ? Se faire hospitaliser, mais ça n'a qu'un temps. Et à la sortie qu'est-ce qui se passe ? A la sortie, LES GROUPES SONT INCONTOURNABLES.* »

Mme 2 : « *C'est vrai que beaucoup qui ne viennent pas dans les associations, ils rechutent : NOUS ON EST LES SERVICES APRES VENTE!!! C'est pour tout le monde pareil, SI ON ENTRETIENT PAS NOTRE ABSTINENCE, ELLE RESTE PAS...* »

Mr 3 : « *Je voyais deux messieurs sortir tout à l'heure, avec leur petites valises, [de l'hôpital où a lieu l'entretien], je me suis dit : voilà, ils ont fait leur temps ici, [...] ET QUAND ILS RESSORTENT, C'EST LA VIE ET ON FAIT QUOI AVEC ÇA? MOI J'AI EU DE LA CHANCE...* »

Mr 4 : « *Quand quelqu'un s'arrête de boire, moi je lui dis franchement, C'EST VACHEMENT FACILE DE S'ARRETER DE BOIRE. LE PLUS DUR C'EST DE CONTINUER DE BIEN VIVRE ET DE VIVRE HEUREUX SANS ALCOOL. Ça c'est pas évident...* »

Etc...

Quels sont alors **les outils proposés par les AA** pour favoriser le maintien de l'abstinence ? Deux types d'outils sont à disposition :

- certains outils que nous qualifierons de « passifs », c'est-à-dire qu'ils ne requièrent pas de « travail », d'opération de « changement », en dehors de la nécessité de se déplacer régulièrement en réunion. Ce sont les outils cités au chapitre III de la trame: les réunions, les partages d'expériences, l'entraide, le parrain etc...

- les autres outils seront qualifiés d'« actifs », c'est-à-dire qu'ils nécessitent la mise en œuvre d'un **processus de changement**. Ils sont cités au chapitre IV de la trame conceptuelle, et font partie du **rétablissement psychique**.

Au départ, tous les participants rapportent la même expérience : ils se sont concentrés uniquement sur les outils « passifs » mis à leur disposition, pour consolider leur rétablissement physique. C'est-à-dire qu'ils ont concentré leur énergie à sortir des méandres de l'alcool, à maintenir les champs de leur vie non encore détruits par le produit, et progressivement, à « réapprendre à vivre ».

Cette étape « d'utilisation » des outils mis à leur disposition, pour consolider le rétablissement physique, se fait sans « engagement ». C'est-à-dire que, si l'on s'en réfère au score d'engagement d'Humphrey, ils remplissent tout au plus deux des dix items du score:

- avoir déjà appelé un membre des AA pour demander de l'aide
- avoir un parrain

Cette étape de reconstruction, rapportée par tous les participants, a été classée dans les sous-thèmes « **Adhérer sans s'engager** » et « **Apprendre à vivre** ».

Voici quelques citations des entretiens, qui décrivent cette étape « **d'adhésion sans engagement** »: par adhésion, on entend « fréquentation régulière des réunions ».

Mme 2 : « *Au début C'ETAIT « ETRE ABSTINENTE », ET J'ALLAIS EN REUNION, UNE FOIS PAR SEMAINE, GRAND MAXIMUM, ET ÇA ME SUFFISAIT A L'EPOQUE, ENFIN JE CROYAIS QUE ÇA ME SUFFISAIT... »*

Mr 6 : « *On dit aux gens : « DE **VENIR VOIR ET ECOUTER** ». LES MAINS DANS LES POCHEs, ON DEMANDE RIEN D'AUTRE... »*

Mme 1 : « *VOUS ETES LIBRES, ON VOUS DEMANDE RIEN... JUSTE VOTRE PRENOM... Y A PAS DE COTISATION, Y A PAS D'INSCRIPTION, DES REUNIONS VOUS EN TROUVEZ, Y EN A SEPT PAR JOUR, A PARIS, quand même ».*

Mme 5 : « *On dit : « SI VOUS VOULEZ CONSERVER VOTRE ABSTINENCE, **IL FAUT ALLER EN REUNION** », et je sentais que la mienne était trop fragile, donc JE SUIVAIS CE PRECEPTE. **Moi dans un 1er temps CE QUI M'INTERESSAIT, C'ETAIT « PAS BOIRE** ». [...]Je me suis cramponnée à des préceptes simples : fuir l'alcool, ne plus rencontrer des gens qui buvaient. FAIRE CE QUE J'AVAIS A FAIRE... Je ne me suis occupée que de moi-même, J'AI REORGANISE MA VIE. J'ETAIS DANS LES NUDES DE L'ALCOOL PENDANT UNE BONNE ANNEE... »*

« DONC JE TELEPHONAI, Y AVAIT DES GENS TOUJOURS LA POUR M'AIDER, ALLER EN REUNION ET SURTOUT VIVRE... »

Cette dernière citation de Mme 5 résume parfaitement l'esprit de cette première étape d' « adhésion sans engagement ». Elle utilise tous les moyens mis à sa disposition : **la fréquentation régulière des réunions, l'effet de groupe et d'entraide** (les appels passés aux autres membres des AA), **ET SURTOUT VIVRE...** Maintenir ce qui tient encore, et reconstruire peu à peu le reste...

Cette nécessité de « **réapprendre à vivre** », sans avoir recours à l'alcool, est essentielle, pour la plupart des participants, et en particulier Mr 3 : « *LE PLUS DUR C'EST DE CONTINUER, DE BIEN VIVRE ET DE VIVRE HEUREUX SANS ALCOOL. [...] Le plus difficile, c'est DE VIVRE APRES, de REAPPRENDRE LES CHOSES DE LA VIE. [...] J'ETAIS MALHEUREUX AU DEBUT CAR JE SAVAIS PAS COMMENT VIVRE SANS ALCOOL. J'AI JAMAIS SU. »*

Mais au bout d'un certain temps, à quelques mois du sevrage, « **adhérer sans s'engager** » ne suffit plus, si l'on veut éviter de sombrer à nouveau. Il est nécessaire de **prendre une part active dans son rétablissement**. Cette affirmation est également une constante dans le discours de tous les participants : à un moment donné, il se produit comme un **déclic**, qui oriente vers **une décision d'action**, une **décision de changement**. C'est ce déclic qui est à l'origine du **passage de l'adhésion à l'engagement**.

Voici comment Mr 4 relate ce déclic: « *J'étais malheureux, quoi, JE NE SAVAIS PLUS VIVRE, je savais plus comment faire, je m'engueulais avec tout le monde.[...]* »

« *Parce que quand on est têtu comme moi, et qu'on est un grand homme qui sait tout sur tout, LE PROGRAMME DES AA : « DE COTE, J'EN AI PAS BESOIN ». J'ai dit : « j'arrête de picoler, c'est déjà bien ! ».*

« *Et là y a un ami qui m'a dit, ÇA A ETE LE DECLIC, il m'a dit : si t'es malheureux parce que t'as arrêté de boire, tu vas au bistrot, c'est ouvert, et puis soule-toi la gueule, tu verras, ça ira peut-être beaucoup mieux. ALORS IL M'A VEEXE, et J'AI MIS LE NEZ DANS LES BOUQUINS. Et depuis, je n'ai pas arrêté. Voilà... »*

Ainsi pour Mr 4, **l'évolution vers l'engagement** s'est faite par le biais de **la littérature AA**, et de la mise en pratique du **programme des douze étapes**.

Pour d'autres, elle se fait par le biais du **service**. Par exemple pour Mr 3, qui décrit ainsi son passage de l'adhésion à l'engagement : « *Je me suis dit : « TU VIENS, TU REVIENS ET TU REVIENS. TU PEUX PARLER AU MOINS ». Et ÇA C'EST UNE CHOSE IMPORTANTE... J'ai dit ce que je ressens, mais A UN MOMENT DONNE, je me suis dit : « tu peux parler autant que tu veux, mais IL FAUT QUE TU FASSES QUELQUE CHOSE »*

« *ON M'A DIT : « LE SERVICE, C'EST BON POUR TOI ». Ceux qui me l'ont dit avaient de l'ancienneté et savaient de quoi ils parlaient. Je prends LE SERVICE. C'EST UN ENGAGEMENT POUR MOI, DONC SI C'EST UN ENGAGEMENT, C'EST IMPORTANT... ET C'EST LE SERVICE QUI A FAIT QUE... C'EST LA RESPONSABILITE, L'ENGAGEMENT EN FAIT. Pour moi, C'EST PRIMORDIAL, SANS ÇA JE SERAIS PAS RESTE, je serais parti ».*

Pour Mme 5, lorsque le déclic en faveur de l'action et du changement s'opère, elle décide d'approfondir sa compréhension du programme, et en particulier **la notion de Puissance Supérieure**: « *Donc je me suis concentrée là-dessus : ALLER EN REUNION UNE FOIS PAR SEMAINE, ECOUTER, RACONTER MES PETITES HISTOIRES et je n'ai pas vu plus loin pendant une année. Puis j'ai commencé à comprendre que **S'ARRETER DE BOIRE C'ETAIT PAS SUFFISANT, il fallait que JE CHANGE MA FAÇON DE CONCEVOIR LA VIE.** »*

« *Au bout d'un an environ, j'ai plus formalisé les choses. Je me suis rendue compte que j'avais moins envie de boire, **MA VIE ETAIT UN PEU RETABLIE. DONC JE ME SUIS PENCHÉE SUR CET AMENAGEMENT, COMMENT ÇA POUVAIT SE FAIRE...** Alors j'ai compris **qu'il fallait CHANGER DE FAÇON DE VOIR LES CHOSES. J'AI COMMENCÉ A M'INTERESSER A L'HISTOIRE DE LA PUISSANCE SUPERIEURE, QUE JE TROUVAIS COMPLETEMENT ABERRANTE.** »*

Pour Mme 1, la décision de passage de l'adhésion à l'engagement passe par un travail sur **l'humilité, sur l'authenticité** : « *J'allais dans les groupes, mais je papillonnais, comme dans la vie. **A UN MOMENT J'AI DIT : NON ! TU TE FIDELISES,** les amis vont connaître tes qualités, tes forces, et tes faiblesses, c'est **TOMBER LE MASQUE...** »*

Pour Mr 6, l'action mise en œuvre au passage de l'adhésion à l'engagement est **le travail d'acceptation**. C'est d'ailleurs le point par lequel il commence et termine l'entretien, et sur lequel il revient sans cesse dans son discours :

« *Et **JE COMMENÇAIS A ALLER MIEUX,** et **ON M'A FAIT COMPRENDRE** que y a plusieurs choses dans la maladie alcoolique. Y A **L'ASPECT PHYSIQUE, OK, MAIS Y D'AUTRES ASPECTS : FAUT CHANGER... FAUT CHANGER DE MODE VIE.** Si on reste avec les mêmes comportements, les mêmes habitudes, les mêmes attitudes, les mêmes fréquentations, les mêmes tentations, on arrive à ... Alors moi, à 6h30, le réveil sonnait, j'avais un verre de rouge, sur ma table de nuit... tellement je transpirais, je tremblais, j'étais cassé par tout, mais **J'AVAIS PAS DE PB D'ALCOOL, PAS DU TOUT ! JE VOULAIS RIEN ACCEPTER...** Et quand j'ai vu des amis qui rechutaient, **un beau jour, JE ME SUIS ACCEPTE MALADE ALCOOLIQUE.** »*

Enfin pour Mme 5, c'est malheureusement une rechute, qui lui a permis d'entreprendre une décision de changement :

« ***JE PRENAIS CE QUI ME CONVENAIT, LE RESTE ÇA M'INTERESSAIT PAS. J'AVAIS LU AUCUNE LITTERATURE, J'ETAIS... ABSTINENTE, C'EST TOUT !** Honnêtement, je me posais pas les questions qui vont bien : entre 95 et 98, **J'AVAIS PAS DU TOUT DE SERVICE, JE VENAIS EN REUNION, SIMPLEMENT,** MAINTENANT JE DIS « **EN AA DE CHAISE** ». AA de chaise, ça veut dire que **JE VIENS EN GROUPE, MAIS JE N'APPORTE RIEN.** »*

« Mais avec le recul, je vois tous les amis qui ont fait comme moi, ou ILS VONT PAS BIEN, parce que **ON A QUAND MEME UN PROGRAMME SUR LEQUEL ON TRAVAILLE, TRAVAILLER SUR SOI, SE CONNAITRE C'EST IMPORTANT, ET ÇA JE L'AVAIS PAS FAIT... Ben oui, LA PREUVE, J'AI RECHUTE** ».

Avec le recul, Mme 2 a un discours plus humble, et plus tourné vers l'action : « **JE CONNAIS DES AMIS QUI FONT PAS VRAIMENT, QUI N'APPLIQUENT PAS... mais MOI JE SUIS OBLIGÉE DE LES METTRE EN PRATIQUE, SI JE VEUX ESSAYER D'ALLER BIEN.** Les étapes sont toutes incontournables, c'est tout un enchaînement... »

Encore une fois, c'est une constante retrouvée dans l'ensemble des discours : tous affirment que **s'ils cessent de mettre en pratique ce programme d'action, ils rechuteront.**

Mr 3 : « **M'arrêter de boire, j'ai vu ce que ça faisait : ÇA SERT A RIEN ! [...]. JE ME RENDS COMPTE QUE JE SUIS EXACTEMENT LE MEME QU'AVANT, SANS PRODUIT.** Pareil, y a pas de différence quoi, et ça je m'en rends compte. **SI JE PRENDS PAS LE PROGRAMME, SI JE PRENDS PAS LE SERVICE, SI JE PRENDS PAS TOUT ÇA, je vois ce qu'il va m'arriver et puis j'en suis conscient en plus, et j'ai pas envie de repartir là-dedans.** »

Mme 2 : « Les AA m'ont aidée dans la mesure où **SI JE RESTE ABSTINENTE, C'EST PARCE QUE JE CONTINUE A FREQUENTER LES AA** ».

Mr 4 : « Pour moi c'est ça : **SI J'AVAIS PAS UNE CERTAINE SPIRITUALITE MAINTENANT, JE REBOIRAIS,** parce que : « pourquoi faire ça ? » Mes enfants sont élevés, ma femme est avec moi, un petit verre de temps en temps, pourquoi pas ? Mais est-ce que je vais le supporter, **sachant tout ce que j'ai vécu de merveilleux, pendant 15 ans... des choses merveilleuses qui m'arrivent encore, et encore, et encore, et encore...** et je vais tout foutre en l'air pour un verre d'alcool ? **Donc moi JE DEMANDE UNE PROTECTION DE CHAQUE JOUR...** »

Etc...

Ainsi tous les témoignages s'accordent à dire qu'une « adhésion sans engagement » est nécessaire au rétablissement physique dans un premier temps. Cependant ils sont tous convaincus qu'ils doivent le maintien de leur abstinence au long cours, à leur engagement dans le mouvement. Et **cet engagement passe par l'action** : c'est un des thèmes souvent choisi pour les réunions : « **Un programme d'action** ».

C'est par le biais de l'action qu'un changement s'opère. La prise de conscience (le déclic pour certains) qu'il faut agir, afin de changer, est indispensable à la consolidation du rétablissement physique, et constitue la porte d'entrée vers le rétablissement psychique.

C. LE RETABLISSEMENT PSYCHIQUE : Analyse des trames individuelles de Mr 6 et Mme 2

Pour mettre en œuvre cette action, plusieurs outils, que nous avons qualifiés **d'outils « actifs »**, sont proposés par les AA. Ce sont ces outils qui apparaissent en gras dans les phrases d'introduction aux citations précédentes, et que les participants ont utilisé pour **agir en faveur d'un changement** : la littérature AA, le programme des douze étapes, la notion de Puissance Supérieure, le service, le travail sur l'humilité et sur l'acceptation etc...

Ce sont **les vecteurs du rétablissement psychique**, et ils correspondent aux sous-thèmes du chapitre IV de la trame conceptuelle:

LE TRAVAIL NECESSAIRE AU RETABLISSEMENT PSYCHIQUE, ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT

Tous les participants ont donc franchi le passage de l'adhésion à l'engagement, nécessaire au maintien d'une abstinence au long cours, mais tous n'utilisent pas l'ensemble des « outils actifs » proposés.

S'ils sont tous indéniablement « engagés » dans l'association, **la profondeur de leur engagement est variable**. En fonction de la rigueur avec laquelle ils appliquent le programme des douze étapes, et les douze traditions, les changements qui s'opèrent sont plus ou moins fondamentaux. Et les douze promesses se réalisent plus ou moins...

Cette idée est suggérée par **l'analyse et la comparaison des trames individuelles** : plus les « outils actifs » sont utilisés, plus les changements qui s'opèrent sont fondamentaux, plus ils irradient à l'ensemble des domaines de la vie, et plus les discours sont riches en expressions qui traduisent le bien-être, l'apaisement, le bonheur, voire l'émerveillement... C'est-à-dire que les fameuses « promesses », peu à peu, se réalisent.

Ainsi nous allons essayer de comprendre quelles sont **les étapes du programme indispensables au maintien du rétablissement physique**, que tous les participants ont intégré, et mettent en œuvre dans leur quotidien.

Puis nous nous pencherons sur **les autres étapes, qui proposent de nouveaux outils « pour le rétablissement psychique »**, et sur **les changements de mode de vie et de personnalité** qui en découlent.

La comparaison des longueurs des trames individuelles, des titres des chapitres et des sous-thèmes abordés, nous permettra de **mieux comprendre les chemins évolutifs possibles vers le rétablissement psychique, pour les personnes engagées en AA**.

a) Vers l'ACCEPTATION et l'HUMILITE:

Dès que l'on aborde le programme des douze étapes, la notion de Puissance Supérieure apparaît. Pourtant l'ensemble des participants affirme qu'au départ, lors de la phase d'adhésion, ils ont tous « fait abstraction » de cette mention de « Puissance Supérieure, ou Dieu tel qu'on le conçoit ». La faculté de « ne pas rejeter » cet aspect du programme, dans un premier temps, est nécessaire à l'adhésion aux AA. Elle nécessite une certaine ouverture d'esprit.

A travers les témoignages des participants, nous allons essayer de comprendre comment ils parviennent à s'en accommoder au départ, puis à l'utiliser de manière active.

Les trois premières étapes du programme proposent une méthode pour « poser le verre », c'est-à-dire pour consolider le rétablissement physique. Elles consistent à:

1. Admettre que l'on est impuissant devant l'alcool
2. Admettre qu'une Puissance Supérieure, ou Dieu tel qu'on le conçoit, pourrait nous rendre la raison
3. Lui demander humblement de l'aide...

Les maîtres-mot de ces trois premières étapes sont **l'acceptation et l'humilité**. Il s'agit d'accepter que l'on est « alcoolique ». D'accepter que l'on est impuissant face à cet alcoolisme. D'accepter qu'une Puissance Supérieure pourrait apporter une aide. Et formuler, avec humilité, une demande d'aide.

A ce titre, Mme 1 exprime très clairement ses premières modalités de conception d'une Puissance Supérieure : « *Moi ça a été LE GROUPE, pourquoi ? Parce que SEULE JE NE M'EN SORTAIS PAS. LE GROUPE A REUSSI A ME FAIRE POSER LE VERRE. DONC C'EST FORCEMENT SUPERIEUR A MOI.* »

De même, Mr 3 rapporte une expérience similaire: « *Et donc c'est d'admettre que peut être, QUELQUE CHOSE DE PLUS GRAND QUE MOI (DONC A MES DEBUT OU A MA PREMIERE REUNION, C'ETAIT LE GROUPE,) PEUT PEUT-ETRE M'AIDER A VIVRE MIEUX.* »

Il en est de même pour Mr 6 : « *Moi, vous savez MA PUISSANCE SUPERIEURE, C'ETAIT LES AMIS, LE GROUPE. LE MEDICAMENT : C'EST LES AMIS QUI SONT AUTOUR DE LA TABLE. C'est LA FORCE DU GROUPE, et LA FORCE DES RESULTATS : les amis qui s'en sont sortis...* »

On voit bien que cette conception de la Puissance Supérieure comme: « **le groupe** », fonctionne tout-à-fait pour la mise en œuvre des trois premières étapes.

En première analyse de ces étapes, l'impuissance concerne uniquement le domaine de l'alcool. Il s'agit donc de « demander de l'aide » à quelque chose d'extérieur à soi, qui aurait un « degré de puissance » « supérieur à soi », en matière de « dépendance à l'alcool ».

En fait, toute personne souffrant d'un problème d'alcool, qui fait une démarche de demande de soins, ou de demande d'aide à un tiers, quel qu'il soit, suit ce même processus : il perçoit qu'il ne parvient pas à s'en sortir seul, et formule une demande d'aide, à quelqu'un qui aurait des « compétences » susceptibles de l'aider à arrêter de boire, en tout cas une certaine « supériorité » par rapport à lui-même, en matière d'alcool. Cela peut être un proche, un soignant, une association etc...

Ainsi, pour arrêter de boire, il n'est pas nécessaire d'en passer par la spiritualité. Bien que le mot Dieu figure dans ces premières étapes, elles **peuvent être interprétées en dehors de toute spiritualité**, c'est-à-dire de toute notion de transcendance.

Pour illustrer cette notion, Mr 6 rapporte l'exemple amusant d'un AAmi dont la Puissance Supérieure était « l'autobus » qui l'amenait en réunion : « *Lui, il était à pied. Sans l'Autobus, il pouvait pas aller jusqu'en réunion! Donc C'ETAIT SUPERIEUR A LUI !* »

Les premiers messages en AA sont des messages d'abstinence. Comme l'explique Mme 1 : « *SI L'AMI ARRIVE AVEC SON PB D'ALCOOL, VOUS ALLEZ PAS LE BASSINER AVEC LA SPIRITUALITE... un peu de bons sens...! C'EST PROGRESSIF, y en qui y arrivent jamais....* »

Donc au départ chacun s'en accommode, avec plus ou moins de difficulté. Citons les témoignages des participants, concernant leurs premières impressions vis-à-vis de cet aspect spirituel du programme, qui suscite systématiquement des réticences :

Mme 1 : « *Je disais [à ma marraine] : MOI CETTE HISTOIRE DE PUISSANCE SUPERIEURE, AVEC LE DIEU DE MON ENFANCE, C'EST UN VRAI PROBLEME. Elle me dit : non mais regarde, il pleut, est-ce que TU PEUX ARRETER LA PLUIE ? Non ? Bon, ben C'EST UNE PUISSANCE SUPERIEURE. LE VENT, tu peux l'arrêter ? Non ? Bon Ben, C'EST UNE PUISSANCE SUPERIEURE? » Et voilà...*

Mme 2 : « *AU DEBUT J'Y PENSAIS PAS TROP A TOUT ÇA, c'est quand j'ai commencé à réaliser les dégâts que j'avais faits... La spiritualité, MOI JE ME SUIS BUTEE PENDANT TRES LONGTEMPS, CETTE HISTOIRE DE DIEU... Mais au début, j'y ai pas vraiment prêté attention... J'Y PRETE PLUS ATTENTION MAINTENANT, POUR L'EXPLIQUER AUX NOUVEAUX... MAIS DU MOMENT QU'ON ARRIVE A POSER SON VERRE...* »

Mr 3 : « Au début je disais : « **MOI, J'AI PAS ENVIE DE CE TRUC-LA** ». **ÇA ME GONFLE, ÇA M'ENERVE. J'AI REFUSE. J'AI REFUSE...** et en même temps JE VIVAIS AVEC LES AA... Et QUAND JE SUIS ARRIVE, OBTENIR LA SERENITE PAR DIEU, ÇA M'EST RESTE LA ! Mais je me suis dit « t'as le choix ? T'es pas en mesure de discuter, ne discute de rien ». **Mais ÇA M'A DERANGE LONGTEMPS, LONGTEMPS... »**

Mr 4 : « Je les faisais marrer en réunion, je leur disais, **BEN NON, MAIS JE PEUX PAS, MOI, VOTRE DIEU...** ». Je détache mes cheveux, la barbe : **REGARDE, DIEU C'EST MOI !!!**

Dans notre programme, on dit : « Dieu tel que nous le concevons ». Et moi ma parole c'était : « **DIEU TEL QUE JE NE LE CONÇOIS PAS** » !

Mme 5 : « La foi, la spiritualité : au début dans les réunions je disais « **MAIS QUEL EST CE DIEU DONT VOUS PARLEZ, C'EST DES BETISES** ». Et ils m'ont dit « **ECOUTE, NE T'EN OCCUPE PAS, TU PRENDS LE RESTE** ». **ET PENDANT UNE BONNE ANNEE JE NE M'EN SUIS PAS OCCUPEE** »

Mr 6 : « **BON Y A DES CHOSES QUI M'ONT DEPLU, OU BLOQUE UN PETIT PEU : J'AI VU LE MOT DIEU... PEU IMPORTE** ».

Ainsi à l'unanimité, parmi les participants, cette dimension de spiritualité n'a pas été simple à apprivoiser. Mais elle n'a pas non plus freiné leur adhésion au mouvement, tant ils souhaitaient se sortir de leur dépendance à l'alcool.

La citation suivante, de Mme 1, résume bien ce propos : « **FAUT ACCEPTER ET ON NOUS REND LA LIBERTE, parce que ÇA A ETE POUR MOI MA SOLUTION : J'AI TOUT ACCEPTE EN BLOC, et je me suis dit : C'EST DU VECU, ILS L'ONT EXPERIMENTE, les étapes, les traditions, c'est du vécu, et les choses qui ont pas marche, ils les ont supprimé, et CE QUI RESTE, C'EST CE QUI A MARCHE ... C'est pas toi, Mme 1, qui va révolutionner les AA ! Ça a marché, TU TE TAIS, ET T'EXECUTES, c'est tout !**

« **TU VEUX T'EN SORTIR ?** » OUI ? **ET BEN T'EXECUTES. Si tu commences à pinailler, tu t'en sortiras pas. Parce que t'es pas plus forte qu'eux, c'est pas vrai : HUMILITE.** »

Ici, tout est dit, en ce qui concerne les trois premières étapes du programme :

1. **L'acceptation** de son impuissance vis-à-vis de l'alcool

2. L'acceptation d'**une Puissance Supérieure**, parce que « ça a marché pour d'autres ». C'est sur cet argument que se fonde aussi Mr 3 au départ : « *Puisque ça a marché, cette représentation de la Puissance Supérieure, bah je me dis : « POURQUOI MOI J'ESSAIERAI PAS DE DIRE : C'EST LA. ÇA EXISTE ? ».*

3. Le travail sur l'**humilité**

Pour Mr 6 et Mme 2, le travail de rétablissement psychique consiste essentiellement en ces points. En effet lorsqu'ils évoquent « le programme », ils n'évoquent en détail que les trois premières étapes. Le travail « d'inventaire moral », « d'amende honorable », le travail sur « les défauts de caractère » etc... n'est pas abordé spontanément lors de ces deux entretiens.

C'est ce que l'on constate en observant leurs deux trames individuelles, et en particulier le chapitre IV : ils citent quatre « outils actifs », nécessaires au rétablissement psychique :

IV. LE TRAVAIL NECESSAIRE AU RETABLISSEMENT PSYCHIQUE, ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT

1. L'acceptation
2. L'humilité
3. Le programme
4. Le service

En effet, on pourrait s'arrêter aux trois premières étapes: c'est-à-dire avoir accompli ce **travail d'acceptation de son alcoolisme, et d'humilité face à cette vulnérabilité**. Cela **sauve déjà la vie**, comme le rappelle Mr 6 : « *LE POINT DE DEPART DE TOUT, C'EST L'ACCEPTATION. MOI ÇA M'A SAUVE LA VIE...* »

Lorsqu'on a la conviction que ces principes ont « sauvé la vie », on a également envie de **rendre ce que l'on a reçu**, ainsi que le souligne Mme 2 : « *ALCOOLIQUE ANONYME M'A SAUVE LA VIE, FAUT QUAND MEME LE RENDRE... [..]* »

b. LE SERVICE et LA TRANSMISSION DU MESSAGE

On est alors amené à « **prendre du service** », c'est-à-dire assumer des responsabilités utiles au bon fonctionnement du groupe, voire du mouvement. Mr 6 a plutôt été amené à prendre du service par phénomène d'identification: « *J'ai commencé à me prendre au jeu : les amis qui allaient bien, A QUI J'AVAIS ENVIE DE RESSEMBLER DANS LEUR FAÇON D'ETRE, D'AGIR... ILS AVAIENT DU SERVICE. C'est ce qui m'a incité... S'impliquer dans le fonctionnement du groupe... MOI DES QU'ON M'A DONNE UNE RESPONSABILITE, C'ETAIT LE POINT DE DEPART !* »

Puis l'engagement s'intensifie. Au fil de son évolution, on devient de plus en plus apte à aider les nouveaux arrivants, et à **transmettre le message**. Ainsi pour Mme 2, « *UN ALCOOLIQUE ABSTINENT, C'EST FAIT POUR DONNER CE QU'ON NOUS A DONNE. C'EST L'ENTRAIDE...* ».

Plusieurs activités tournent autour de la « transmission du message », comme la fréquentation régulière de réunions, pour partager son expérience d'alcoolique abstinente, les informations publiques, les permanences téléphoniques, le parrainage, l'accueil des « nouveaux » etc...

Pour Mme 2, la transmission du message est au cœur du programme de rétablissement : « *C'EST LA PREMIERE DES CHOSES, c'est la transmission du message. Elle vient en douzième, parce qu'on parle d'un réveil spirituel, mais en fait, AIDER L'AUTRE A SE RETABLIR, C'EST NOTRE BUT PRIMORDIAL...* »

En effet, la transmission du message apparaît dans la douzième étape, et concerne les personnes « ayant connu un éveil spirituel, comme résultat de ces étapes ». La douzième étape fait également mention d'une application du programme « dans tous les domaines de la vie ».

Pourtant, Mme 2 la considère comme « la première des choses », laissant de côté les deux autres aspects de la douzième étape : éveil spirituel, et application du programme dans tous les domaines de la vie.

Ce choix, consistant à « laisser de côté » ces aspects du programme, ne compromet pas la profondeur de l'engagement dans le mouvement, qui se traduit par un investissement intense auprès des sujets qui souffrent encore de leur alcoolisme.

Cependant **cet engagement** s'oriente principalement sur « **l'entraide** », et « **la transmission du message** », qu'elle considère comme primordiales, **et non sur le travail sur soi, ou la recherche spirituelle.**

Il en est de même pour Mr 6. Reprenons les trois derniers chapitres des trames individuelles de ces deux participants :

FIN DE LA TRAME DE Mr 6

FIN DE LA TRAME DE Mme 2

IV. LE TRAVAIL NECESSAIRE AU RETABLISSEMENT PSYCHIQUE, ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT

1. L'acceptation
2. L'humilité
3. Le programme
4. Le service

V. VERS LE RETABLISSEMENT SPIRITUEL

1. Valeurs spirituelles : honnêteté, humilité, anonymat
2. Différences entre religion et spiritualité
3. La spiritualité en AA
4. Dieu tel qu'on le conçoit, la Puissance Supérieure

VI. AU-DELA DU RETABLISSEMENT : LA TRANSMISSION DU MESSAGE

1. Transmettre le message

a. LE TRAVAIL NECESSAIRE AU RETABLISSEMENT PSYCHIQUE, ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT

1. L'acceptation
2. L'humilité
3. Le programme
4. Le service

b. VERS LE RETABLISSEMENT SPIRITUEL

1. Vers l'engagement spirituel
2. Dieu tel qu'on le conçoit, la Puissance Supérieure
3. Différences entre religion et spiritualité

c. AU-DELA DU RETABLISSEMENT : LA TRANSMISSION DU MESSAGE

1. Rendre aux autres ce que l'on a reçu
2. Transmettre le message
3. Vers une identité d'AA

On observe que les sous-thèmes abordés au chapitre IV sont les mêmes pour ces deux trames, comme nous l'avons déjà souligné. Lorsqu'on les compare au chapitre IV de la trame conceptuelle, que nous retranscrivons ci-dessous, la différence est de taille :

IV. LE TRAVAIL NECESSAIRE AU RETABLISSEMENT PSYCHIQUE, ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT

1. L'acceptation
2. L'humilité
3. Apprendre à vivre avec les autres
4. L'authenticité, apprendre à dire...
5. L'ouverture d'esprit
6. La rigoureuse honnêteté
7. Le service
8. Le programme des douze étapes
9. Ne pas faire de tri dans le programme
10. La littérature AA
11. Les traditions
12. Apprendre à dire non, le travail sur la culpabilité, prendre soin de soi, trouver sa place
13. L'introspection, le travail sur soi
14. Le changement
15. Reconnaissance envers les AA

En effet, les autres participants détaillent beaucoup leur activité quotidienne de « **travail sur leurs défauts de caractère** », conformément aux étapes 4 à 10. Ce travail assidu et rigoureux sur eux-mêmes devient pour eux un mode de vie.

Ils détaillent également **les nombreux changements qui se sont opérés** dans leur comportement, dans leur personnalité, dans la gestion de leurs émotions, dans leur rapport aux autres, et enfin dans leur regard de plus en plus optimiste et « heureux » sur la vie.

Dans les trames de Mr 6 et Mme 2, ces détails sur les changements qui se sont opérés en eux, ne sont pas abordés.

Leur priorité est de transmettre le message, un message d'abstinence, en offrant leurs témoignages, et leur soutien, aux personnes qui souffrent encore de leur alcoolisme.

C'est ce que l'on comprend en observant le dernier chapitre de leurs trames :

« **AU-DELA DU RETABLISSEMENT : LA TRANSMISSION DU MESSAGE** »

1. Rendre aux autres ce que l'on a reçu
2. Transmettre le message
3. Vers une identité d'AA

que nous avons dû titrer différemment de la celui de la trame conceptuelle :

« **AU-DELA DU RETABLISSEMENT : DES PRINCIPES DE VIE MIS EN ŒUVRE A CHAQUE INSTANT, ET
« DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE »**

Pourtant leur engagement est majeur : les activités orientées vers « l'entraide » prennent un temps considérable, voire une bonne partie de la vie...

Si bien qu'au-delà d'un engagement, on peut parler, au bout d'un certain temps, d'un **mode de vie**, voire **d'une identité d'AA**. C'est en tout cas cet **engagement quasi-identitaire** que suggèrent les propos de Mme 2, dans le dernier sous-thème de sa trame : « **Vers une identité d'AA** » : « *En AA on est CHEZ NOUS. DANS UNE SALLE OU Y DES AA, ON EST CHEZ NOUS... [...] ON A UN AUTRE MODE DE VIE, on est moins fixés sur notre petite personne, sur notre égocentrisme...* ».

b. CONCEVOIR UNE PUISSANCE SUPERIEURE :

Quant à **leur conception de la Puissance Supérieure**, et leur appréhension de la dimension spirituelle qui caractérise l'association, l'observation du chapitre V de leurs trames individuelles : VERS LE RETABLISSEMENT SPIRITUEL, ne permet pas de saisir des différences aussi marquées avec la trame conceptuelle, que celles que nous avons soulignées pour les chapitres IV et VI.

Cependant c'est l'analyse de leurs discours qui permet de mettre en évidence des différences de taille. Comme nous l'avons montré, tous les participants ont présenté une certaine réticence, au départ, à « concevoir » cette Puissance Supérieure, et la plupart ont choisi de la concevoir comme « le groupe ».

Pour les autres participants, cette conception de la Puissance Supérieure a peu à peu évolué vers des formes plus complexes, et plus abstraites, et qui semblent bien opérantes, en tant que vecteurs de changement, et de bien-être.

Pour nos deux participants, Mr 6 et Mme 2, **leur conception d'une Puissance Supérieure est restée « le groupe »**. Comme l'explique Mme 2 : « *Au début c'était L'AMITIE, LE GROUPE, LES PARTAGES, LES GENS QUI M'ONT SOUTENUE... moi ÇA RESTE LA SOLIDARITE DU GROUPE, J'IMAGINE PAS... C'EST PAS PHYSIQUE, mais je suis bien consciente que C'EST LE GROUPE QUI M'A AIDEE... LA PREMIERE CHOSE, C'ETAIT DEMANDER DE L'AIDE. Toute seule je pouvais pas faire quoi que ce soit. POUR MOI, J'AI PAS EU ... D'EVEIL.* »

Cette citation confirme bien notre interprétation du chemin évolutif de Mme 2 : l'essentiel du rétablissement passe par les trois premières étapes (et la douzième : la transmission du message). **La Puissance Supérieure est « un outil » qui permet d'accéder à l'humilité nécessaire, pour accepter son impuissance, et demander de l'aide.**

Voici une autre citation de Mme 2, qui confirme encore cette conception de la Puissance Supérieure : « *Les trois premières [étapes] vont ensemble : tout ça c'est l'acceptation de la maladie, ET S'EN REMETTRE A QUELQU'UN D'AUTRE : C'EST ÇA, LA PUISSANCE SUPERIEURE.* »

Mais parfois dans son discours, on peut percevoir d'autres représentations plus abstraites de la spiritualité : « *C'est une CERTAINE SERENITE, UNE PAIX DE L'ESPRIT... ARRETER DE COGITER, D'ESSAYER DE COMPRENDRE LE POURQUOI... JE SUIS DANS MA REALITE DU JOUR... Je suppose, honnêtement je ne saurais pas dire, IL SE PASSE QUELQUE CHOSE, il suffit de voir, quand ON VA EN REUNION, MEME SI ON EST ENERVES, POUR UNE RAISON X, ON SE CALME, ON SENT UN PETIT TRUC QUI SE FAIT. J'y suis moins attentive, mais c'est quelque chose qu'on ressent quand même... toujours de la même manière...* »

Mais juste après ces interrogations un peu « mystérieuses », Mme 2 revient rapidement sur les thèmes de l'acceptation et de l'humilité : « *Mais ON PEUT PAS DIRE : « C'EST SOUS CETTE FORME-LA », comme tout ce qui est un peu supérieur... même les scientifiques ont du mal à la définir... C'EST DIFFICILE D'ACCEPTER QU'ON EST VAINCUS PAR CETTE MALADIE. C'est difficile DE S'AVOUEUR QU'ON EST VAINCUS. Moi quand j'ai commencé à BIEN ACCEPTER ÇA, que j'avais BIEN CAPITULE, après ça a été...* »

Ce « *petit truc qui se fait* », et qui provoque un apaisement généralisé, est souvent décrit par les participants, comme « **La conscience de groupe** ».

C'est d'ailleurs souvent la perception de ce phénomène particulier, qui ouvre une porte vers des conceptions de Puissance Supérieure plus complexes et abstraites... Nous pouvons citer à ce sujet Mr 3 : « *Je voyais ce qui se passait dans une réunion. Je voyais ce qui se passait quand on travaille ensemble. Moi j'ai l'impression d'avoir une grande sensibilité à ce niveau-là. J'arrive à sentir UNE CONSCIENCE DE GROUPE. Je sais quand elle est là et quand elle n'est pas là. Y A UNE CONSCIENCE DE GROUPE et c'est comme ça que j'analyse : TOUS LES EGOS, Y EN A PLUS. Y a plus un seul qui dit « moi je », on dit « nous ».*

Le sentiment de Mme 2, « *qu'il se passe quelque chose* », et qui va un peu au-delà de ce qui est directement visible et palpable, et de ce qui est utile à l'acceptation et à l'humilité, semble à l'origine de certains de ses propos, qui décrivent un mieux-être : « *Et c'est TELLEMENT CONFORTABLE, ça donne UN CONFORT DE VIE.* »

Ces propos étant rares et très tempérés, par rapport à d'autres témoignages de bonheur, voire d'émerveillement, nous n'avons pas introduit le dernier chapitre : DES PROMESSES QUI SE REALISENT, dans sa trame individuelle.

On peut également retrouver dans le discours de Mme 2 les citations suivantes, qui évoquent les idées de « travail sur soi », de « changement », bien qu'encore une fois, ils soient trop peu détaillés pour pouvoir faire l'objet de chapitres dans sa trame individuelle :

*« MAINTENANT JE SUIS CALME, mais ça **C'EST UN TRAVAIL SUR SOI**. C'est lié à la **pratique du programme... c'est les étapes... C'EST PAR MON COMPORTEMENT ACTUEL, QUE JE PEUX FAIRE VOIR QUE ... ON APPREHENDÉ MIEUX LES CHOSES, ON EST PLUS SEREINS** ».*

*« ON VOIT **LE CHANGEMENT** CHEZ LES AMIS : ILS SONT **PLUS CALMES**, plus tempérés dans leurs propos, dans leurs témoignages... »*

Ces quelques phrases sur le travail sur soi, sur le changement, et sur l'apaisement qui en découle, pourraient être le début d'un engagement plus approfondi dans le programme, et dans l'élaboration de la dimension spirituelle qui le caractérise. Notons que Mme 2 est abstinente depuis quatre ans et demi (bien qu'elle ait une ancienneté en AA d'une quinzaine d'années), alors que les autres participants comptent entre dix et vingt-cinq ans d'abstinence.

L'élaboration d'une spiritualité plus complexe, qui puisse irradier vers « tous les domaines de la vie », et occasionner les témoignages de bonheur, que nous détaillerons dans le chapitre correspondant, est un long processus...

Mr 3 utilise l'un des adages des AA, « **Lentement ça se fait** », pour décrire l'évolution vers une élaboration de la spiritualité : *« C'EST AVEC LE TEMPS QUE ÇA PASSE. Le nouveau quand il arrive au début, il comprend pas un mot de ce qu'on raconte. Et puis finalement, TOUT DOUCEMENT, IL RENTRE DEDANS, ÇA FINIT PAR SE FAIRE TRANQUILLEMENT, TOUT DOUCEMENT. Moi je dirais **TRES, TRES, TRES LENTEMENT ÇA SE FAIT, MAIS ÇA SE FAIT...** »*

Mais l'élaboration d'une Puissance Supérieure n'est pas forcément une question de durée d'abstinence. Mr 6, qui fêtera bientôt ses vingt ans d'abstinence, reste assez réfractaire à toute idée de transcendance, mais décrit des questionnements assez similaires à celles de Mme 2.

Pour lui, sa Puissance supérieure, c'est le groupe. Mais il pourrait bien se passer quelque chose d'autre... : *« Le gros truc pour moi, c'est surtout **LE MOUVEMENT**, et surtout **LE GROUPE**. **BON, FAUT CROIRE QU'IL EXISTE QUELQUE CHOSE... Y A QUELQUE CHOSE QUI FAIT DIRE QUE... QUE, QUE...PARFOIS EN ANALYSANT LES FAITS, ON SE DIT, C'EST PEUT-ETRE PAS LE HASARD... BON PEU IMPORTE, ON EST AIDES PAR QUELQUE CHOSE...** ».*

Puis il rapporte juste après, sa conception bien à lui du mot DIEU, qui nous ramène à nouveau à l'acceptation et l'humilité : *« UN DIEU C'EST « **DEMANDE, INSISTE, ECOUTE, UTILISE...** » : Faut **demander de l'aide**, faut insister, faut écouter, et faut utiliser ce qu'on a écouté. »*

Bien que sa conception reste très « concrète », voire « utilitaire », il l'applique à la lettre, et pratique les préceptes de la onzième étape, qui recommande la prière et la méditation (l'une des étapes les plus abstraites, que même les plus « engagés » dans la voie spirituelle avouent avoir du mal à comprendre et appliquer).

Concernant la prière, voici ce qu'il nous rapporte : « *Je suis pas tellement « prière ». A mes débuts, les anciens m'ont dit : « le matin, tu dis à ta Puissance, s'il-te-plait, de pas picoler. Le soir quand tu vas te coucher, tu dis merci de pas avoir picolé ». Ça je l'ai appliqué, J'AI DEMANDE DE L'AIDE, SENTIR, OU CROIRE QU'ON EST PAS SEUL... »*

Concernant la méditation : « *JE ME SUIS CONÇU QQC AVEC MA CONSCIENCE, alors oui c'est un peu de la méditation. LA PRIERE C'EST LES QUESTIONS, ET LA MEDITATION, C'EST LES REPONSES. »*

Mr 6 a toujours des modalités de conception intéressantes, d'ordre symbolique, « des petites ruses », qui lui permettent de « s'accommoder » avec cette notion de Puissance Supérieure : ses conceptions ne contredisent pas ce qu'en disent les étapes et la littérature, mais veillent à ne jamais sortir des limites de la rationalité.

C'est également ce que montre son interprétation de la spiritualité en AA : « *Pour moi la spiritualité, c'est LES VALEURS SPIRITUELLES. C'EST SPIRITUEL DE CROIRE A QUELQUE CHOSE QUI EST PALPABLE, COMME DES VALEURS... »*

Ainsi les conceptions de Mr 6 sont riches en créativité, et sont suffisamment opérantes pour lui permettre de maintenir son abstinence, et de s'engager pleinement dans la vie du mouvement.

Cependant, à l'instar de Mme 2, on ne retrouve pas de descriptions personnelles de vécus de changements, ni de travail quotidien sur ses défauts de caractère. On ne retrouve pas non plus de de propos décrivant un bien-être particulier.

Ainsi en comparant, visuellement, les trames des participants, on observe que, lorsque le thème de la spiritualité est peu abordé, les chapitres concernant les descriptions de « changements », les chapitres décrivant les « expériences de travail sur soi », suggéré dans le programme des douze étapes, et ceux qui décrivent « des vécus de bien-être et de bonheur », sont très brièvement évoqués, ou complètement absents.

L'analyse de ces trames nous mène à penser que **la profondeur du processus de changement, et les bienfaits qui en découlent, pourraient dépendre du degré d'élaboration, dans les modalités de conception d'une Puissance Supérieure.**

D. LE RETABLISSEMENT SPIRITUEL : Analyse des discours de Mme 1, Mr 4 et Mr 3.

a. EVOLUTION DANS LES MODALITES DE CONCEPTION D'UNE PUISSANCE SUPERIEURE

Ces trois participants décrivent **une évolution dans leurs modalités de conception de cette Puissance Supérieure**. Si tous commencent par la concevoir en tant que « Le groupe », elle change au fil du temps, et au fil de leurs expérimentations, de formes ou de visages, jusqu'à devenir de plus en plus abstraite, immatérielle, non « représentable ».

L'exemple le plus caractéristique de cette évolution est celui de Mme 1, qui résume ainsi son **parcours spirituel** :

*« AU DEPART, C'ETAIT **MON PERE**, qui venait de décéder. Après j'ai dit papa il a ses faiblesses, c'est pas un Dieu, arrête de l'idolâtrer ! Donc APRES J'AI PRIS **LE GROUPE**, parce qu'effectivement, j'ai réussi à poser le verre, sans médicament, sans souffrance, donc c'était le groupe. A un moment, j'avais pris **MES ENFANTS**: j'arrête pour mes enfants... Et le jour où je me suis disputé avec mon fils aîné, je me suis dit : quoi c'est pour eux que j'arrête ! Hop la bouteille, ça a été direct... Et là je suis passée à **AUTRE CHOSE**... Comme **UN DIEU UNIVERSEL**, comme **LA MORALE UNIVERSELLE**... **JE SUIS DANS UN PROGRAMME SPIRITUEL D'AMOUR INCONDITIONNEL**. »*

*« **MA PUISSANCE SUPERIEURE, C'EST L'AMOUR, TOUT SIMPLEMENT. LE DIEU D'AMOUR**... **MOI C'EST UN DIEU D'AMOUR**. Ou **UN PRINCIPE DE VIE**... il a fallu mettre un nom sur cette force spirituelle, donc on l'appelle Dieu, mais **C'EST LA SPIRITUALITE**... **C'EST UNE FORCE DE L'ESPRIT**... »*

Pour d'autres, leurs descriptions sont moins concrètes, il ne s'agit pas de passer d'un visage à l'autre, mais de reconnaître, peu à peu, à leur Puissance Supérieure, de plus en plus d'**attributs**... C'est-à-dire que l'on conçoit, au départ, comme **une présence** : « ne pas rejeter l'idée » que « quelque chose » pourrait exister, puis elle devient **de plus en plus agissante**...

Le discours de Mr 3 rapporte avec beaucoup de sincérité et de clarté cette évolution dans ses modalités de conception de sa Puissance Supérieure :

Au départ, il s'agit de s'autoriser à **lâcher prise**, et de **ne pas rejeter l'idée d'une Puissance Supérieure** : *« En Alcooliques Anonymes, J'AI APPRIS A ESSAYER D'AVOIR **L'ESPRIT OUVERT**, et de me dire que ce n'est pas parce que ça marche pas, qu'a un moment donné, y aura pas une solution. Mais il faut que **TU LACHES COMPLETEMENT**, que tu te dises... Mais c'est difficile... que **PENDANT 24 HEURES**, tu lâches, et que **TU T'EN REMETTES à, je ne sais pas moi, A LA PUISSANCE SUPERIEURE**... »*

Donc au départ, ce n'est pas SA conception, c'est une sorte de postulat, qui est admis, dans un but utilitaire : c'est ce que conseille le programme. « *Donc je m'en remets à QUELQUE CHOSE DE PLUS FORT QUE MOI. Je ne sais pas ce que c'est, hein.* »

Puis il décrit succinctement ses recherches sur **un mode de représentation** qui conviendrait : « *LONGTEMPS J'AI RAME, RAME... C'ETAIT DIEU, C'ETAIT MACHIN. J'AI ESSAYE DE ME LA REPRESENTER...* »

« *Aujourd'hui j'ai arrêté avec le côté religieux, le côté Dieu de l'Eglise, voilà. Pour juste dire : « Y A PAS DE PREUVE QUE C'EST LA, Y A PAS DE PREUVE QUE C'EST PAS LA. MAIS ENTRE LES DEUX... ».*

Il en vient donc à abandonner ses recherches de représentation, mais que met-il dans cet « entre-deux » ? Peut-être en premier lieu, **une certaine ouverture d'esprit** :

« *Ça pourrait être une image... Mais si je commence à faire une image, je me dis : « mais mon image elle est pas juste, ce n'est pas suffisant ». Moi j'essaie plutôt d'imaginer comme ça : COMME UNE SOURCE D'ENERGIE, DE FORCE, MAIS ELLE EST NEUTRE. ET SI ELLE EST NEUTRE, JE PEUX Y ALLER PUISER. SI JE LA METS DEVANT MOI, JE PEUX.* »

« *Moi j'ai un PARCOURS comme ça, j'ai l'impression : JE REGARDE, JE RECHERCHE, J'ECOUTE, J'ESSAIE DE COMPRENDRE CE QUE LES AUTRES ME RACONTENT. Alors celui qui me raconte qu'il va dans une église, bah ça me plaît pas, ce qu'il me raconte... et je continue, moi, à faire MON PETIT BONHOMME DE CHEMIN, je partage avec des amis... ».*

Puis ce chemin l'amène à concevoir progressivement sa propre Puissance Supérieure : **son premier attribut**, primordial, consiste à lui permettre de « **lâcher prise** » :

« *Je fais comme c'est marqué dans les étapes. Donc je dis : « écoute », JE SAIS PAS A QUI JE PARLE, MAIS... « Moi, je suis impuissant devant ça, et puis j'y peux rien mais, faut me l'enlever, faut que ça parte quoi ». Donc je dis : « JE TE REMETS ÇA, JE TE LE REDONNE et ça s'en va pour 24h, juste pour 24h ».*

« *C'est comme si j'avais à ma disposition UNE ESPECE D'ENERGIE, DE FORCE, JE SAIS PAS LAQUELLE, QUI POURRAIT FAIRE DES CHOSES A MA PLACE.* »

Puis cette force, indéterminée, devient « **spirituelle** » : elle est conçue comme de plus en plus agissante, et **prend une place** de plus en plus centrale au quotidien, du réveil au coucher, et **dans tous les domaines de la vie** :

« Je reviens sur mes 12 étapes et je vois quelle place elles prennent dans ma vie au quotidien. Quand je me réveille, je me dis : « Voilà ma journée, aujourd'hui, c'est entre tes mains que je la remets », parce que j'ai besoin tout le temps d'avoir **CETTE NOTION SPIRITUELLE, EN PREMIER DANS MA VIE, QUOTIDIENNEMENT, DANS TOUT CE QUE JE FAIS.** J'essaie de faire comme ça dès le réveil et le soir aussi. **POURTANT, JE SUIS UN MECREANT.** J'ai été au petit séminaire quand j'étais môme, j'ai bien aimé ce qui se passait là-bas, mais leur truc, ça me convainquait pas du tout. **Il faut trouver le chemin... »**

Il semble que ce chemin se dessine de plus en plus finement et clairement pour Mr 3. C'est-à-dire que sa Puissance Supérieure devient de plus en plus personnelle, elle est le fruit de toutes ses expérimentations propres, et surtout de son travail quotidien sur lui-même. Elle dépasse son premier attribut de « lâcher prise », et en acquiert un autre : celui **d'un guide vers une amélioration constante, et un abandon de ses défauts de caractère :**

« Mais **IL FAUT LA LAISSER S'EXPRIMER, en fait.** Dans la méthode, Dieu pourrait le faire et le ferait si nous le recherchons. **FAUT LE CHERCHER.** Donc il faut laisser tomber les barrières. **TOUT CE QUI DANS MA TETE POURRAIT S'OPPOSER A CE QUE CETTE PUISSANCE SUPERIEURE S'EXPRIME, C'EST ÇA QU'IL FAUT QUE JE FASSE TOMBER.** Et c'est **MES DEFAUTS DE CARACTERE, en fait.** »

L'idée est donc de concevoir **la présence d'une force, interne, très personnelle, agissante et puissante, et fondamentalement bienveillante :** « **JE FAIS CONFIANCE A LA PUISSANCE SUPERIEURE PARCE QU'ELLE EST BIENVEILLANTE A MON EGARD.** Parce que si elle était pas bienveillante cette puissance supérieure ... parce **QU'ELLE EST BIEN LA,** si elle était pas **BIENVEILLANTE PAR NATURE,** bah je serais pas abstinent... »

C'est donc une **force interne, qui n'existe que si on lui laisse la place d'exister :** c'est-à-dire que **l'on opère une sorte d'épuration de soi-même, de tous ses défauts de caractère.** Pour cela, Mr 3 utilise à plusieurs reprises une métaphore : « **C'EST ENLEVER LES EPLUCHURES D'OIGNONS**». **Sa Puissance Supérieure se dessine au fil de son expérience:** plus il s'épure de ses défauts, plus les contours de sa Puissance Supérieure s'affinent.

« **C'EST ENLEVER LES EPLUCHURES D'OIGNONS EN FAIT.** C'est enlever tout, quand tu auras fait ce travail, tu auras atteint quelque chose. **TU PEUX MEME PAS TE DIRE CE QUE C'EST, PARCE QUE QUAND TU VAS COMMENCER A CHERCHER, TU VAS T'EN FAIRE UNE REPRESENTATION, ET SI TU T'EN FAIS UNE REPRESENTATION, TU N'ES PAS SUR QUE TA REPRESENTATION SOIT BONNE, C'EST JUSTE UNE REPRESENTATION DE L'ESPRIT. MOI JE DOIS ME DEPOUILLER DE MES DEFAUTS DE CARACTERES.** »

Sans s'en faire une véritable représentation, il rapporte une image, assez amusante, de la manière dont elle prend forme actuellement, et il la fait parler... C'est-à-dire qu'il commence à lui attribuer **une certaine intentionnalité** : elle lui présente des événements de vie, pour qu'il s'en serve comme expérience, ou comme épreuve, pour avancer dans son travail sur lui-même :

*« ALORS LA PUISSANCE SUPERIEURE, AUJOURD'HUI COMMENT ÇA MARCHE ? Moi quand je suis pas bien et que je me cogne la tête contre le mur... Y a pas longtemps, je me disais : **ELLE EST LA, UNE EPAULE CONTRE LE MUR, ET PUIS ELLE EST EN TRAIN DE TAPOTER, SANS JUGER** : « JE TE LE RAMENE, JE TE LE RAMENE ET PUIS TU COMPRENDS PAS... TU VEUX PAS ? ET POURQUOI TU VEUX PAS ? MAIS VOILA, DE TOUTE FAÇON, A UN MOMENT , TU VAS Y PASSER QUAND MEME, C'EST PAS GRAVE... ». Et j'y passe... ! Et j'y passe et j'ai pas mal, et une fois que j'y suis passé je me dis : **WAOUH J'AI DU POT, QUOI !** »*

On constate que les « épreuves » présentées par sa Puissance Supérieure ne suscitent pas de rancune à son égard ; au contraire, elles suscitent même de la reconnaissance : *« J'ai pas mal, et une fois que j'y suis passé, je me dis : **WAOUH J'AI DU POT, QUOI !** ».*

C'est donc **une force, que l'on puise à l'intérieur de soi, qui est le fruit d'un travail sur soi**, quotidien et rigoureux. Plus ce travail est profond et sincère, plus la Puissance Supérieure peut **exister, et agir...** Et **son action est orientée selon une intentionnalité**, qui se précise de plus en plus, et tend, comme dans la conception actuelle de Mme 1, **vers l'Amour**. Autrement dit, **le travail « d'épuration des défauts » n'est pas un but en soi, c'est une étape, qui permet d'aimer...** : *« Et CETTE ENERGIE, CETTE FORCE, ELLE EXISTE, ELLE EST PRESENTE. ELLE EST AMOUR... »*

Cependant sa conviction n'est pas encore aussi forte que pour Mme 1, qui affirme que sa Puissance Supérieure est « l'Amour inconditionnel de l'autre ». Mr 3 cherche une définition encore plus appropriée et plus juste : l'amour en lui-même n'est pas « une Puissance Supérieure » : *« Enfin c'est peut être amour, mais si je dis ça, c'est que je suis amour... Alors que y a des gens que j'aime pas... »*

Il semble plutôt que **les agissements d'une Puissance Supérieure**, pour peu qu'on la laisse s'exprimer sans chercher à la maîtriser, **s'orientent vers une certaine intentionnalité : permettre l'amour.**

« Moi je pense que, quand on aura enlevé tout ça [ses défauts], on n'est pas déshabillé, on n'est pas nu : IL Y QUELQUE CHOSE QUI PEUT S'EXPRIMER. PLUS J'ENLEVE LES PELURES D'OIGNONS, PLUS ÇA PEUT S'EXPRIMER. Et QUAND ÇA S'EXPRIME, ÇA S'EXPRIME

DE MANIERE... enfin je sais pas : j'ai connu DES AMIS FANTASTIQUES, des gens pfff. JE SAIS PAS, IL SE PASSAIT DES TRUCS ! C'ETAIT DE L'AMOUR VRAIMENT... C'EST DINGUE CE TRUC-LA... Entre nous, il pouvait y avoir des différences de jugement mais à la fin, ce qui était plus fort que tout, c'est ça. C'était le fait que qu'on était ENSEMBLE, qu'on avait le même problème commun et QU'ENSEMBLE ON POUVAIT FAIRE QUELQUE CHOSE. »

Enfin, voici comment Mr 3 définit sa position actuelle dans son chemin spirituel : *« C'est ma vie d'aujourd'hui, je suis un être humain comme les autres. Je n'aime pas tout le monde, voilà. Parce que SI C'ETAIT QU'AMOUR ET LES PELURES D'OIGNONS, BAH J'AIMERAIS TOUT LE MONDE. Aujourd'hui c'est pas comme ça, YA ENCORE DU BOULOT. »*

L'amour et les pelures d'oignons... Voici résumé en deux mots ce que propose le programme de rétablissement des AA : **un travail approfondi sur soi-même**, qui permet d'obtenir **d'abord un apaisement**, puis **une véritable satisfaction** à constater **les changements** qui s'opèrent, et au-delà de ça, qui **permet d'aimer**, donc d'aspirer au **bonheur**, voire à **l'émerveillement**. C'est ainsi que **les promesses se réalisent...**

On peut alors mieux comprendre l'enchaînement des trois éléments de la douzième étape : il survient « un **éveil spirituel**, comme **résultat de ces étapes** ». Il ne s'agit pas d'une illumination soudaine, cet éveil survient au terme d'un **long travail approfondi sur soi-même**. Ce travail mène à **concevoir SA PROPRE PUISSANCE SUPERIEURE**, d'abord comme **une présence bienveillante**, puis comme **une force agissante**, dont **l'intentionnalité** se dessine peu à peu : **véhiculer de l'amour**.

Alors, **la transmission du message devient une nécessité** : c'est « **la mise en acte de l'amour** ». L'amour devient alors « un principe », à « mettre en pratique dans tous les domaines de la vie ».

C'est ce chemin vers l'amour qu'indique le Big Book, dans son chapitre : « La vie qui vous attend », p. 172 : *« Il se créera entre vous **des liens nouveaux et merveilleux, car ensemble, vous échapperez au désastre, et côte à côte, vous entreprendrez le même voyage. Alors vous comprendrez ce que signifie le don de soi, celui par lequel d'autres peuvent échapper à la mort, et redécouvrir la vie. Vous apprendrez la pleine signification de « Aime ton prochain comme toi-même. »***

On peut lire aussi dans le Big Book, p. 95 : *« **L'amour et la tolérance envers l'autre, voilà notre code** ».*

On comprend donc mieux l'origine de ces caractéristiques si particulières des réunions d'AA, auxquels « les nouveaux » sont si sensibles, et que nous avons appelé « **les facteurs d'adhésion aux AA** » : l'esprit de fraternité, la convivialité, la qualité de l'écoute et de l'accueil, la tolérance, l'absence de jugement, l'entraide, les mains qui se tendent etc...

Les « anciens » ne transmettent pas seulement aux « nouveaux » un message d'abstinence, mais « un message d'amour ».

b. UN DIEU D'AMOUR

C'est cette notion que Mr 4 utilise également pour définir la spiritualité, après un parcours en AA de 25 ans d'abstinence, utilisant aussi une métaphore « *potagère* » :

*« Je me souviens, une fois, en information publique, y a un chef d'établissement qui m'avait dit : « **Mais pour vous, la spiritualité, qu'est-ce que c'est ?** »*

*Pour moi c'est tout simple : **avant** je faisais un potage, je coupais les légumes, ça m'ennuyait, **je le faisais par obligation, c'était désolant !***

*Et **maintenant** si je fais un potage, **j'épluche les légumes AVEC AMOUR**, et puis le potage il fait vachement meilleur, **ET JE SUIS HEUREUX DE VOIR LES GENS SE REGALER**. Voilà pour moi c'est tout simple, et c'est pas autre chose ! »*

A plusieurs reprises au cours de son entretien, Mr 4 essaie de définir sa conception de la spiritualité, en citant des exemples personnels « **d'actes spirituels** » : il leur attribue un caractère spirituel, lorsque ces actes sont dictés par une intentionnalité particulière : un échange ou un partage d'amour sincère, authentique, absolument désintéressé; **c'est-à-dire qu'aucune autre composante n'est vectrice de cet acte, en dehors de l'amour.**

*« Moi j'ai appris qu'en Alcooliques Anonymes, c'était **POUVOIR DONNER SANS ATTENDRE DE RETOUR : SI J'ATTENDS UN RETOUR, C'EST PLUS UN ACTE SPIRITUEL**, c'est du n'importe quoi. **SI JE DONNE SANS ATTENTE, LA C'EST UN ACTE SPIRITUEL.** »*

L'exemple « **d'acte spirituel** », qu'il cite à plusieurs reprises, est celui de sa fille, qui lui demande, pour le jour de son mariage, de couper sa « queue de cheval » : une caractéristique esthétique qu'il entretient depuis des décennies, et qui le caractérise...

*« **CE QUE TU ME DEMANDES, C'EST UN ACTE D'AMOUR TRES FORT !** ». « J'ai bien réfléchi, je me suis dit : « **TU L'AIMES, TA FILLE ? Ben alors tes cheveux, ça repoussera !** »*

*« C'est un truc que **J'AURAIS JAMAIS PU CONNAITRE AVANT**, ne connaissant pas les Alcooliques Anonymes, et même peut-être n'étant pas alcoolique... **Avant c'était mon ego à moi, c'était mon look à moi, et personne n'avait le droit de me faire couper un seul poil de ma tête, je faisais ce que je voulais**. Alors que là, **ÇA LUI FAISAIT TELLEMENT PLAISIR**, que j'ai coupé mes cheveux. Et **J'AI VU MA FILLE PLEURER DE BONHEUR...** »*

« Vous voyez, **LES ALCOOLIKES ANONYMES M'ONT APORTE ÇA : ÇA, C'EST UN ACTE SPIRITUEL TRES FORT. PARCE QUE ÇA A ETE FAIT PAR AMOUR, POUR FAIRE PLAISIR.** »

« Voilà c'est des choses comme ça qui font qu'on retravaille... J'étais **satisfait de moi, j'étais content**, parce que j'ai pu le faire sans amertume, sans contrainte. **C'ETAIT AVEC PLEIN D'AMOUR.** Ça m'a pas gêné, je me suis pas senti mal. »

« C'est un **ACTE SPIRITUEL CAR C'EST UN ACTE QUI A ETE BIEN REFLECHI, UN GESTE QUI A ETE FAIT SANS AMERTUME, ET PAR AMOUR.** C'ETAIT POUR MA FILLE, c'était une ouverture d'esprit. C'était POUR elle, c'était SON DESIR A ELLE. **Dans ces cas-là, moi je passe après.**

Après ce geste, elle m'a demandé de les conduire en voiture partout, le jour du mariage. UN CADEAU... Elle, elle savait pas, mais **C'EST UN ACTE SPIRITUEL**, aussi qu'elle a fait. Elle peut pas savoir LE PLAISIR IMMENSE ET GEANT QU'ELLE M'À FAIT.

L'entretien de Mr 4 est émaillé d'exemples similaires « **d'actes spirituels dictés par l'amour** » : c'est un principe qu'il applique « dans tous les domaines de sa vie », bien au-delà de sa vie au sein des AA. Cependant, il garde toujours en tête que cette possibilité de vivre ces expériences « d'échanges avec les autres » d'une telle qualité, et le bonheur que cela lui procure à chaque fois, sont le résultat direct de son engagement en AA.

« J'ai ma belle-mère qui commence à avoir la maladie d'Alzheimer, c'est pas drôle, elle refuse de se soigner... JE L'ACCEPTTE AVEC SES DIFFERENCES, et je me suis aperçu que, si on rembarrait cette brave femme, elle se bloque encore plus, et c'est fini... Donc elle me répète cinquante fois la même chose... Pourquoi pas ?...bon...

Et elle me dit : « Mr 4, **C'EST SENSATIONNEL, CE QUE VOUS FAITES POUR MOI** » ! Je lui dis : **je fais rien, moi JE VOUS AIME, C'EST TOUT !** » Elle me dit, mais vous le faites, et **vous êtes même pas intéressés** ». Ben non, intéressé par quoi... ?

Alors ma femme me dit : « **Je te comprends pas, T'ES UN SAINT, OU QUOI ?** » La réponse est : « **NON, JE VAIS AUX ALCOOLIKES ANONYMES !!!** ».

Mais l'on ne peut accéder à ce niveau d'acceptation et de recul sur la vie, et vivre les expériences de bonheur qui en découlent, avant d'avoir effectué un long et rigoureux travail sur soi-même. L'acceptation, voire l'amour des autres, commence par un amour de soi-même : « Ça vient pas de moi, non plus, c'est un ami qui m'a dit : « **Pourquoi tu t'aimes pas, Mr 4?** » « T'es en train de te flageller, tu veux y arriver à tout prix... tu t'aimes pas. **IL FAUT QUE TU COMMENCES PAR T'AIMER...** » **BEN JE M'AIME BIEN, MAINTENANT !!! JE M'AIME BIEN !!!** »

L'amour de soi-même n'est pas synonyme d'autosatisfaction, bien au contraire : il est le fruit d'un **travail de décentrement, de désintéressement**, qui est long et difficile, mais qui procure en retour **une profonde satisfaction : celle d'avoir progressé**.

Ce type de satisfaction est souvent évoqué à plusieurs reprises, au cours des trois entretiens qui nous analysons. Citons l'exemple de Mr 4, à qui son parrain, devenu depuis un ami très proche, demande conseil pour un problème personnel : « *Si ce type-là, cet ami-là qui m'est très cher, ME DEMANDE A MOI, c'est que quelque part, IL SENT QUE J'AI PROGRESSE, ET QUE MAINTENANT, JE SUIS A MEME DE POUVOIR FAIRE QUELQUE CHOSE.* »

Et c'est ce type de satisfaction qui lui donne envie de poursuivre son travail sur lui-même, et qui lui procure un grand bonheur : « *J'aime pas le mot travailler sur soi-même, je sais comment le remplacer, alors je dis « travailler », mais c'est pas un travail pour moi, MAINTENANT ÇA DEVIENT PLUS UN TRAVAIL, C'EST BENEFIQUE, ÇA DEVIENT UN BONHEUR. MAINTENANT, QUAND JE VOIS QUE J'AI ENCORE PROGRESSE, C'EST POUR ÇA QUE JE SUIS TOUJOURS LA, je suis comme un gosse, JE SUIS VACHEMENT HEUREUX, et je me dis « ÇA, MON DIEU, LAISSEZ-LE MOI » ! « Si je déconne, rappelez le moi tout de suite, parce qu'il faut que je reste dans cet état d'esprit. »*

Ainsi ce travail continu sur soi, devient de moins en moins laborieux, et se transforme peu à peu, en plaisir, voire en bonheur. Et il est indissociable de la notion de spiritualité ou de Puissance Supérieure : « *ÇA, MON DIEU, LAISSEZ-LE MOI* » « *Si je déconne, rappelez le moi tout de suite, parce qu'il faut que je reste dans cet état d'esprit.* »

En d'autres termes, Mr 4 considère que **son processus de changement s'est opéré à travers la dimension spirituelle** du programme des douze étapes, c'est-à-dire **en présence, sous le regard, et avec l'aide d'une Puissance Supérieure**.

Il poursuit donc son chemin vers l'épuration de ses défauts de caractère, grâce à l'aide de sa Puissance Supérieure : « *Je dois encore FAIRE DES EFFORTS DE COMPREHENSION DE MOI-MEME, de MES DYSFONCTIONNEMENTS. Ah... y en a que je voudrais pas enlever, quand même ! Mais je sais qu'un jour ou l'autre, faudra que j'y passe !!! Parce que y a des fois où ça me bloque dans certaines situations...*

Par exemple, ça c'est un défaut : avec ce que j'ai eu [une maladie grave], je devrais apprendre à me ménager. JE LUI DEMANDE [à Dieu] : MAIS LA, IL M'ECOUTE PAS ! IL EST PAS DECIDE A ME LE FILER !!! »

Et de même que Mr 3, il fait parler sa Puissance Supérieure : « *Attends t'en as pas encore assez bavé : baves-en un peu plus, et attends qu'il t'arrive un gros pépin, et là, peut-être que tu vas comprendre...* ».

C'est cette conception d'une **Puissance Supérieure agissante, qui envoie des épreuves adaptées à chaque étape du processus de changement, pour favoriser l'évolution de l'individu**, que l'on retrouve également chez Mme 1 : *« Maintenant les termes de problèmes, emmerdements, difficultés, je les emploie plus : **ENCORE UNE EPREUVE, JE VAIS ENCORE GRANDIR, QU'EST-CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?** »*

Cette faculté à « lâcher prise », grâce à la conception d'une puissance Supérieure, l'aide à **faire face à des difficultés majeures de sa vie**, comme le décès de sa mère... : *« Moi j'ai eu des épreuves dernièrement, maman m'a quittée en septembre : je n'ai pas pleuré, **C'EST UNE NOUVELLE VIE, ELLE ETAIT PHYSIQUE, ELLE EST SPIRITUELLE. MOI QUI ADORAIT MA MERE, A AUCUN MOMENT JE N'AI VERSE UNE LARME...** »*

De même, Mr 4 nous rapporte une expérience, concernant un AAmi qui vient de décéder : *« On a un ami qui vient de décéder, ben **JE SUIS HEUREUX POUR LUI, CAR IL EST MORT DANS L'ABSTINENCE. C'était un type qui était retords, il était dur et tout, et ben après, c'était la crème des crèmes. C'EST TRISTE POUR SA FEMME ET SA FILLE, MAIS POUR LUI C'EST EXTRAORDINAIRE, il a eu TROIS ANS DE BON DANS SA VIE, OU IL S'EST AMELIORE CONSTAMMENT...** Constamment il a essayé de rendre, il a pris du service, il a fait énormément de choses comme ça...*

***POUR MOI, LA SPIRITUALITE, C'EST ÇA : C'EST UNE OUVERTURE D'ESPRIT, ET SUR LES AUTRES.** Vous pouvez pas expliquer ça à quelqu'un qui est fermé. Il comprendrait pas... Il me dirait : « **T'ES PRESQUE HEUREUX, PARCE QU'IL EST MORT ABSTINENT ; MAIS IL EST MORT !** » Et ils s'arrêtent là-dessus... LA MORT, ÇA FAIT PARTIE DE LA VIE, JE SUIS DESOLE... »*

Il parvient également à relativiser sa propre maladie : *« Moi j'ai eu deux cancers au poumon. **ET JE SUIS VIVANT, JE SUIS LA. C'EST DU BONUS ! JE VOIS PAS POURQUOI JE VAIS GACHER MA VIE A ESSAYER D'ETRE TRISTE. C'EST COMPLETEMENT STUPIDE.** Quand je vais passer des tests à l'hôpital, pour voir si je suis en forme... Moi je dis : « **MERCI MON DIEU** ». Et si j'avais pas dit : « Merci mon Dieu... » : **C'EST UNE FORME DE SPIRITUALITE, ÇA AUSSI...parce que SI J'AVAIS PAS REMERCIE, IL ME MANQUERAIT QQC.***

*Et peut-être que j'ai pas remercié assez au premier... au premier cancer... peut-être que j'avais pas compris...comme ça, **il m'en a filé un deuxième** : « il m'a dit : **là tu vas comprendre !** » Et là j'ai compris ! Là j'ai compris que la vie, elle était belle, elle méritait d'être vécue, et surtout **elle méritait de respecter son prochain.** »*

Cela l'aide même, au final, à envisager sereinement la perspective de sa propre disparition. Cette capacité de progression infinie, qui rend si heureux, pourrait même conférer une certaine forme d'immortalité :

« Vous me demanderiez si y a UNE VIE A L'EXTERIEUR, APRES LA MORT, je dis que : j'ai pas vécu ce que j'ai vécu sur terre, en essayant de m'améliorer, et d'être qqn d'à peu près potable et présentable, sans qu'il y ait autre chose après.

C'est difficile à dire, je crois pas à la réincarnation, mais je pense pas QU'UNE AME DEVENUE NORMALE ET PEUT-ETRE ASSEZ BONNE puisse mourir comme ça... « JE PENSE QUE QUAND ON S'APPROCHE DE LA SPIRITUALITE, ON PEUT PAS MOURIR COMME ÇA... »

Ainsi l'on comprend comment cette conception d'un « Dieu d'amour », qui suggère une amélioration constante de ses défauts de caractère, et permet en retour des vécus de satisfaction, de bonheur, est aussi à l'origine **d'une capacité de recul concernant des évènements de vie potentiellement douloureux**, comme la maladie, le décès de proches, voire sa propre disparition...

C'est ainsi que les promesses se réalisent, et pour certains, comme Mme 1 ou Mr 4, leur vécu vont même au-delà des douze promesses. Rappelons les deux dernières promesses:

« 11 : Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient.

12 : Soudainement, nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes. »

Les discours de Mme 1 et de Mr 4, montrent bien qu'ils en sont à ce niveau de « lâcher prise ». Et même concernant la dixième promesse, qui suscite souvent le plus de réserves :

« 10. La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtront. »

on pourrait presque rajouter, dans leurs cas, que la crainte de la maladie et de la mort disparaîtront également...

Si nous avons détaillé longuement « les cheminements » de nos participants, concernant leur conception d'une Puissance Supérieure, c'est pour bien montrer que **le programme des AA ne propose pas d'accès direct à la transcendance**. Cela permet de réfuter catégoriquement les suspicions concernant le caractère « sectaire » de l'association.

Le programme des AA ne permet pas de trouver la foi, du jour au lendemain, parce qu'on l'a décidé. C'est en cela que la dimension de spiritualité, qui caractérise cette association, est très éloignée de la conception religieuse.

c. **DIFFERENCES ENTRE LA SPIRITUALITE EN AA ET CELLES DES RELIGIONS**

Tous nos participants s'accordent à le dire. Bien qu'ils soient tous passés par une phase de doute ou d'interrogation, cherchant à identifier leur Puissance Supérieure au Dieu de la religion, qu'on leur avait inculqué dans leur enfance, ils en reviennent...

Pour Mme 1 : « *CE DIEU DE MON ENFANCE, MOI, EUH, CE DIEU PUNISSEUR M'INTERESSAIT PAS, IL M'A FAIT SUER DANS MON ENFANCE, IL ME SURVEILLAIT PARTOUT.* »

« *JE SUIS DANS LA SPIRITUALITE, JE NE SUIS PAS DANS LE RITUEL RELIGIEUX. Moi en ce qui me concerne, ça a été **UNE RENCONTRE SUR CE CHEMIN SPIRITUEL, OU DES VALEURS SPIRITUELLES**, et **une légèreté extraordinaire**, donc ça a RIEN A VOIR AVEC LA RELIGION, rien, rien... Y A PAS DE RITUEL. La spiritualité, **CE PROGRAMME-LA FONCTIONNE POUR TOUTES LES RELIGIONS. OU POUR LES GENS QUI N'EN ONT PAS, OU POUR LES AGNOSTIQUES, POUR LES ATHEES.** »*

« *A PARTIR DU MOMENT OU VOUS ETES DANS UNE ETIQUETTE, VOUS N'ETES PAS DANS L'AMOUR INCONDITIONNEL DE L'AUTRE. Donc **LES RELIGIONS C'EST EN-DESSOUS, POUR MOI, VOUS VOYEZ, ET ÇA PARTAGE ? L'AMOUR REUNIT** ».*

Pour Mr 3 : « *JE TROUVE ÇA INSUPPORTABLE, **QUAND LA RELIGION VIENT ET VEUT M'IMPOSER QUELQUE CHOSE**. Je ne supporte pas qu'on m'impose quelque chose. **DONC UN DIEU QUI ME CONTRAINDRAIT, QUI M'OBLIGERAIT, QUI ME JUGERAIT** ; je me suis déjà assez jugé tout seul, j'ai pas besoin que quelqu'un vienne par-dessus !*

*Parce que moi je cherche la porte de sortie, je veux aller bien, je veux être en paix. Et donc quand j'ai un Dieu qui m'opprime ça sert à rien, c'est pas la peine. **L'AMOUR, C'EST PAS OPPRIMER, C'EST PAS POSSIBLE.** »*

« *Je ne veux pas de chef dans ma vie ; je n'ai pas envie que quelqu'un vienne me dire « ce que tu fais c'est bien ou pas bien ». **J'AI UNE AUTRE RELATION AVEC MA PUISSANCE SUPERIEURE ; C'EST ENTRE ELLE ET MOI QUE ÇA SE JOUE.** »*

Pour Mr 4 : « *Et je voulais absolument trouver LE DIEU QU'ON AVAIT VOULU M'INCULQUER QUAND J'ETAIS MOME, ET JE LE TROUVAIS PAS. Et ça C'ETAIT UNE ERREUR. ET ÇA ETE TRE COMPLIQUE. Donc j'ai bien été obligé de **faire comme les autres... C'est-à-dire de l'appeler DIEU, TEL QUE JE LE CONÇOIS, c'est-à-dire AUCUNEMENT RELIGIEUSEMENT, et D'AMELIORER MA FAÇON DE VIVRE.** Et depuis ce moment-là, ça a été extraordinaire : **J'AI EU UNE OUVERTURE.** » « *Et c'est là qu'on commence à pouvoir vivre, à pouvoir rentrer dans la vie de tous les jours, à **pouvoir faire des choses...** »**

d. **LA SPIRITUALITE EN AA EST INDISSOCIABLE DU TRAVAIL SUR SOI**

Mr 4 fait clairement le lien entre « Dieu tel qu'il le conçoit », et « améliorer sa façon de vivre », et c'est alors que cela devient « extraordinaire »...

Autrement dit, lorsqu'on commence à concevoir Dieu, on est automatiquement amené à travailler sur soi : l'un ne va pas sans l'autre. **Ce Dieu a pour fonction première d'être un guide vers une introspection approfondie, et un vecteur de changement, dans le sens d'une « amélioration », c'est-à-dire d'une ouverture** : sur soi-même, sur les autres, sur la nature, sur la spiritualité etc... Puis une ouverture vers la satisfaction de progresser, vers l'apaisement, puis le bonheur, et enfin l'émerveillement ...

C'est cette notion de cheminement sur laquelle nous souhaitons insister : **la profondeur de l'engagement spirituel ne se traduit pas en termes « d'intensité de croyance en une Puissance Supérieure »**, ni en son existence, ou en sa faculté à agir. Il est vrai que l'appellation de Dieu peut prêter à confusion, comme le souligne Mr 4 : *« UN DIEU...UN DIEU... PARCE QU'ON L'APPELLE DIEU ! MAIS C'EST UN DIEU QUI EST PAS DU TOUT RELIGIEUX ! C'est UNE FORCE SUPERIEURE, QUI EST DE LOIN SUPERIEURE A MOI, et QUI A UNE SPIRITUALITE ENORME. Certainement ! Et qui VEILLE SUR MOI... Je peux pas définir ce que c'est, pour moi, c'est COMPLETEMENT ABSTRAIT ».*

Une « Puissance Supérieure », ou « Dieu tel qu'on le conçoit » est personnel, tout-à-fait internalisé : il est le fruit de l'évolution de chaque individu, de ses difficultés et facultés propres, et **se révèle à mesure que l'on travaille sur ses défauts de caractère, et sur son ego**. Mme 1 donne à ce sujet une jolie définition de sa conception de la spiritualité en AA :

« L'être humain est double : Y A L'EGO, ET Y A UNE PARTIE DIVINE EN LUI.

ET TOUT CE TRAVAIL SPIRITUEL CONSISTE A REDUIRE NOTRE EGO, POUR FAIRE GRANDIR CET ENFANT DIVIN EN NOUS... ET PLUS IL GRANDIT, PLUS ON S'ELEVE VERS LA SPIRITUALITE... Donc on sera jamais des saints, mais on tend vers la sainteté...

PLUS L'EGO EST GRAND, PLUS L'ENFANT DIVIN, LA GENEROSITE, LES VALEURS SPIRITUELLES SONT ECRASEES, ET PLUS ON ECRASE L'EGO, C'EST-A-DIRE QU'ON A UNE PUISSANCE SUPERIEURE QUI FAIT DIMINUER NOTRE EGO, ET PLUS LES VALEURS SPIRITUELLES ONT DE LA PLACE POUR S'EVEILLER, ET L'ENFANT DIVIN QUI EST EN NOUS GRANDIT... ET NOUS AVONS A FAIRE GRANDIR CET ENFANT DIVIN QUI EST EN NOUS ... »

Au terme des douze étapes, on peut se considérer « rétabli » : physiquement, psychiquement, spirituellement. Mais le travail n'est pas fini, comme on peut lire dans le « Big Book », p 95 : **« La raison nous est revenue [...]. Nous sommes entrés dans le monde de l'esprit. Notre prochaine tâche est de grandir en compréhension et en efficacité »**

E. AU-DELA DU RETABLISSEMENT : Analyse des trois dernières trames individuelles : Mme 1, Mr 3 et Mr 4

Si nous avons choisi de regrouper ces trois trames individuelles, c'est parce qu'elles comportent un dernier chapitre, dont les autres participants ne font pas mention :

VII. DES PROMESSES QUI SE REALISENT

- A. Des échanges de grande qualité avec les autres
 - 1. L'amitié
 - 2. L'amour
- B. Expressions de bien-être et de bonheur personnels
 - 1. Libération, allègement, apaisement
 - 2. Expressions de bonheur
 - 3. La capacité à s'émerveiller

Il semble que leur modalité de conception d'une Puissance Supérieure, vers laquelle ils tendent tous trois, et qui correspond à « un Dieu d'amour », soit à l'origine de la matérialisation de ces promesses. C'est la manière dont ils l'expriment dans leur discours.

En revanche, on peut noter des différences significatives dans leurs trames individuelles, concernant le chapitre VI. Pour Mme 1, il se résume à deux sous-thèmes :

AU-DELA DU RETABLISSEMENT : DES PRINCIPES DE VIE MIS EN ŒUVRE A CHAQUE INSTANT, ET « DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE »

- 1. Dans tous les domaines de la vie
- 2. Une identité d'AA

Pour Mr 3 et Mr 4, ces chapitres sont beaucoup plus complexes, et différents l'un de l'autre :

TRAME DE Mr 4

AU-DELA DU RETABLISSEMENT : DES PRINCIPES DE VIE MIS EN ŒUVRE A CHAQUE INSTANT, ET « DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE »

- A. Poursuite du travail sur soi
 - 1. Un programme d'action permanente et de vigilance constante
 - 2. Le jusqu'au boutisme
 - 3. Le décentrement, le désintéressement, le travail sur l'ego
 - 4. Le pardon, la réparation
 - 5. Le recul face aux difficultés de la vie
- B. Poursuite du travail spirituel
 - 1. Demandes et prières à Dieu
 - 2. La satisfaction d'avoir progressé
 - 3. La reconnaissance envers Dieu
- C. Vers une identité d'AA
 - 1. Ça vaut presque la peine d'être alcoolique, pour faire partie des AA ?

TRAME DE Mr 3

AU-DELA DU RETABLISSEMENT : DES PRINCIPES DE VIE MIS EN ŒUVRE A CHAQUE INSTANT, ET « DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE »

- A. Poursuite du travail en groupe
 - 1. L'unité
 - 2. Transmettre le message
 - 3. Ça marche
 - 4. Rendre aux autres ce que l'on a reçu
- B. Poursuite du travail sur soi
 - 1. Le décentrement, le désintéressement, le travail sur l'ego
 - 2. Un programme d'action permanente et de vigilance constante
 - 3. Le recul face aux difficultés de la vie
- C. Poursuite du travail spirituel
 - a. Demandes et prières à Dieu
 - b. La satisfaction d'avoir progressé
 - c. La reconnaissance envers Dieu
- D. Vers une identité d'AA
 - 1. Ça vaut presque la peine d'être alcoolique, pour faire partie des AA ?

a. LA POURSUITE DU TRAVAIL : Analyse des trames de Mr 3 et Mr 4

« Nous laissons Dieu nous montrer la voie par la simple méthode que nous venons d'exposer. Mais ce n'est pas tout, il faut **agir, et toujours agir davantage**, car « **la foi sans œuvre est une foi morte** », peut-on lire dans le Big Book, p. 100.

Lorsqu'on atteint un certain degré d'engagement, le programme des douze étapes devient un « **mode d'emploi de la vie** ». Il revêt toujours les trois aspects du rétablissement (physique, psychique et spirituel), mais à ce stade d'avancement, on pourrait plutôt parler de **consolidation**.

Ces trois aspects de la consolidation sont les trois paragraphes du chapitre VI : ils requièrent de nouveaux outils, que nous qualifierons d'« **outils de consolidation** », différents des « outils actifs », nécessaires au rétablissement psychique, cités dans le chapitre IV.

i. « La poursuite du travail en groupe » :

Elle permet le maintien de l'abstinence (consolidation du rétablissement physique) : à travers une pratique plus complexe du service, et à travers la transmission du message, c'est-à-dire l'entraide.

C'est ce principe que l'on retrouve dans le chapitre « *Au secours des autres* » du Big Book, qui détaille longuement, et de manière très précise, les modalités de transmission du message à une personne souffrant encore de son alcoolisme. On peut lire p 107 : « *Exposez-lui le programme d'action en lui expliquant comment vous avez effectué votre autocritique, comment vous avez redressé les torts de votre passé, et pourquoi maintenant, vous cherchez à lui venir en aide. C'est important pour lui de comprendre que vos efforts pour lui communiquer le message sont un élément vital de votre propre rétablissement, et que, en fait, il peut vous aider plus que vous ne l'aidez* ».

Cela confirme que la transmission du message ne se limite pas à un « message d'abstinence » : elle consiste à témoigner, à rapporter sa propre expérience de rétablissement grâce à la pratique du programme, et à transmettre un message « d'entraide » : le « nouveau » doit entendre, dès la première rencontre, qu'il bénéficie d'une aide, dictée par la douzième étape du programme, provenant d'une autre personne qui était exactement dans son cas au départ, que l'on a aidée gratuitement et sans rien attendre en retour, de la même façon qu'on lui vient en aide aujourd'hui, et qui a cheminé jusqu'à lui. Et au travers de ce cheminement, son rétablissement s'est opéré.

Il s'établit une sorte de contrat tacite : l'aide apportée par cet « ancien », à ce « nouveau », devra être prodiguée, avec autant de désintéressement, à un autre « nouveau », au terme du rétablissement : c'est par le biais de cette **chaîne de transmission d'un « message d'entraide »**, d'un sujet à l'autre, que ce même message a été transmis d'une fondateur des AA (Bill) à l'autre (Dr Bob), jusqu'à gagner plusieurs millions de personnes à travers le monde.

Ce « message fondateur », comme nous le rappelions au début de cette thèse, au sujet de l'historique du mouvement, a été l'initiative de Bill, suite à une envie irrésistible de boire, après une abstinence de trois mois : la solution qu'il a imaginé pour vaincre cette envie fut de demander à s'entretenir avec un autre alcoolique, qu'il ne connaissait pas, afin de lui exposer l'histoire de son alcoolisme, et de son récent rétablissement. A la fin de cette rencontre avec le Dr Bob, il remercie ce dernier de l'avoir écouté, et par là-même aidé, bien plus que lui ne l'aidera peut-être...

C'est donc bien « ce message d'entraide » qui a permis à Bill de « consolider son abstinence », et dans le même temps, à Bob, de livrer sa propre histoire, et d'entreprendre également un sevrage. C'est dans ce sens que nous avons qualifié le « message d'entraide » d'« **outil de consolidation du rétablissement physique** ».

Le second « outil de consolidation » du rétablissement est **la poursuite du service**. Ce chapitre est présent dans la trame de Mr 3, et non dans celle de Mr 4. C'est la seule différence significative que l'on observe dans l'observation de leur trame.

En effet Mr 3 a longuement développé, lors de son entretien, ses récentes expériences dans la pratique du service, et l'ensemble des bénéfices qu'il a pu en retirer. Nous en reparlerons dans le chapitre sur les vecteurs de changement.

Pour Mr 4, cette pratique a été également intensive, mais en raison de « la rotation des services », elle n'est plus au cœur de son activité : *« Ce qui a bien dans LE SERVICE, c'est que tout tourne. On tourne, y a LA ROTATION DES SERVICES, donc ON PEUT PAS S'INSTALLER. Mais c'est quand vous commencez à bien faire le service, que VOUS LAISSEZ LA PLACE...AUX AUTRES... Ben c'est bien comme ça, ça évite de s'installer, ÇA EVITE DE DIRE : « MOI, MOI, MOI ! » ÇA J'EVITE, ENORMEMENT...DE FAIRE ÇA ! »*

ii. « La poursuite du travail sur soi » :

C'est **la consolidation du rétablissement psychique**. Mr 3 et Mr 4 insistent beaucoup sur cet aspect du programme, au cours de leurs entretiens. Les sous-thèmes qu'ils abordent sont ce que nous avons qualifié d'« outils de consolidation » :

Poursuite du travail sur soi

1. Un programme d'action permanente et de vigilance constante
2. Le jusqu'au boutisme
3. Le décentrement, le désintéressement, le travail sur l'ego
4. Le pardon, la réparation
5. Le recul face aux difficultés de la vie

Ce paragraphe traite de la manière dont les membres des AA utilisent le programme dans leur vie quotidienne, au-delà de la problématique de l'alcool. Après avoir opéré des changements fondamentaux, leur permettant de mettre à distance leur addiction, **ils utilisent cet apprentissage**, cette même méthode, **pour l'ensemble des autres défauts de caractère dont ils souhaitent s'affranchir.**

Un peu comme si chaque défaut de caractère revêtait les mêmes caractéristiques que l'addiction à l'alcool, c'est-à-dire qu'il aurait certaines vertus protectrices, mais en contrepartie des conséquences négatives non négligeables, sur le sujet lui-même, et sur son entourage. C'est cette ambivalence que nous décrit Mr 3 : *« Il y en a pleins qui disent, au début, « Mais si j'abandonne mes défauts, qu'est qu'il reste ? » Ils ont la trouille de ça. Moi le premier, j'avais les jetons. Bah, il reste le meilleur ! ».*

C'est le sens de la fameuse métaphore des « pelures d'oignons », qu'il emploie à plusieurs reprises : il s'agit de se départir d'un certain nombre d'enveloppes, de couches protectrices en apparence, mais qui masquent le noyau authentique et essentiel du sujet : *« JE PENSE QUE SI J'ENLEVE TOUT CE QUI EST INFANTILE CHEZ MOI, TOUS MES DEFAUTS, il y a quelque chose qui va pouvoir se libérer, qui va pouvoir venir, qui va pouvoir monter. ÇA VIENT PARCE QUE JE FAIS CE TRAVAIL, COMME RESULTAT DE CES ETAPES. »*

Ainsi le programme des douze étapes devient une « méthode » que l'on peut appliquer pour tout processus de changement que l'on souhaite opérer. Il faut à chaque fois en passer par toutes les étapes : c'est-à-dire admettre que l'on est impuissant par rapport à tel défaut de caractère, demander de l'aide afin qu'il soit ôté, lâcher prise, reconnaître tous les torts qu'il a causé, à soi-même, et à son entourage etc...

Ce qu'il y a de frappant dans leur discours, c'est **la rigueur** avec laquelle, après vingt ans d'abstinence, ils continuent à appliquer les étapes du programme, en les adaptant chaque fois au défaut duquel ils souhaitent se départir. Avec **une « vigilance »** et **un « jusqu'au boutisme »** étonnant, dont nous citerons quelques extraits, du discours de Mr 4 :

« Moi, vingt-cinq ans après, je relis des étapes, y a des mots que j'ai pas vus. Ou alors je les avais lu, mais je les interprète tout-à-fait autrement. C'est pour ça qu'y a une PROGRESSION CONSTANTE dans les Alcooliques Anonymes, dans ce programme. Y a une progression tout-à-fait constante. Mais c'est... SANS CONDITION, parce que si on met des « oui mais », c'est foutu !

On a l'habitude de dire que c'est « un programme simple pour des gens compliqués » : MOI EN TANT QU'ALCOOLIQUE, J'AI ENVIE DE FROLER LA PERFECTION. Donc le programme est peut-être simple, moi je l'ai toujours vu compliqué. J'AI TOUJOURS ESSAYÉ DE FAIRE A 100%, MEME 101, 102%, comme ça si je me pète la gueule, JE REVIENS A 80. C'est constamment un recommencement comme ça.

Je dois encore FAIRE DES EFFORTS DE COMPREHENSION DE MOI-MEME, de MES DYSFONCTIONNEMENTS. Moi Je dysfonctionne complètement, SI JE ME SURVEILLE PAS, je suis un zoulou, suis un homme des cavernes, faut faire gaffe ! C'EST UNE VIGILANCE DE TOUS LES JOURS... C'EST POUR ÇA QUE C'EST UN TRAVAIL QUI EST JAMAIS FINI, QUOI...

La quatrième étape, l'inventaire moral, de soi-même. L'inventaire moral APPROFONDI de soi-même. Tant qu'on se connaît pas COMPLETEMENT, qu'est-ce que vous voulez qu'on fasse ? »

Le contraste est étonnant, entre la rigueur de Mr 4 dans le travail des étapes, et ses discours sur l'amour que nous retranscrivions dans le chapitre précédent, ou les expressions qu'il emploie souvent, pour décrire son bonheur et son émerveillement quotidien. Il semble que l'un n'aille pas sans l'autre, ou que **cette « vigilance constante » soit le prix à payer pour les vécus de plénitude**, qu'il rapporte par ailleurs.

Cette dialectique entre rigueur intransigeante avec soi-même, et sentiments d'amour, de bonheur et de plénitude quotidiens, est surprenante. Comment un travail qui semble à priori si long, si exigeant, si laborieux, peut occasionner des vécus si heureux, voire merveilleux ?

C'est au cœur de cette dialectique que se situe la spiritualité en AA. C'est elle qui dynamise ces deux entités, la rigueur et l'amour, qui les fait cohabiter, et dialoguer.

En fait le rigoureux travail sur soi, que suggère le programme des douze étapes, n'a aucun caractère masochiste : ça ne fait pas mal ! Les épreuves ne sont jamais douloureuses, encore moins traumatisantes, comme le rappelle Mr 3 dans un extrait que nous avons déjà cité : « *J'y passe et j'ai pas mal, et une fois que j'y suis passé je me dis : WAOUH J'AI DU POT, QUOI !* »

Le passage des épreuves se fait donc avec l'accompagnement, **sous le regard bienveillant de sa Puissance Supérieure** : elles nécessitent un travail, mais en aucun cas une souffrance. **Et c'est ce sentiment d'avoir fourni un effort, sans souffrance, qui provoque une satisfaction, et de la reconnaissance.** Ce sont là les « outils de consolidation » spirituels, que nous allons aborder à présent.

iii. « La poursuite du travail spirituel » :

Poursuite du travail spirituel

1. Demandes et prières à Dieu
2. La satisfaction d'avoir progressé
3. La reconnaissance envers Dieu

On l'a bien compris, **la Puissance Supérieure est perçue comme un compagnon de route, un guide toujours bienveillant, tolérant et patient, mais néanmoins très exigeant, sans être jamais punisseur.**

Les demandes et prières vers une Puissance Supérieure sont donc des demandes de « guidance », dans ce chemin vers la connaissance de soi-même, et d'aide active pour parvenir à franchir les étapes sans douleur, de manière sereine, apaisée. Comme par exemple Mr 4, lorsqu'il se retrouve confronté à la maladie de sa belle-mère : *« Par exemple avec ma belle-mère, je lui demande pas [à Dieu] qu'elle retrouve la mémoire, mais JE LUI DEMANDE : « MON DIEU, APAISEZ-MOI... » Et quand je l'ai en face de moi, [sa belle-mère], je suis calme, je suis souriant »*

Nous citerons encore l'amusante réplique que Mr 4 renvoie aux « nouveaux », qui lui demandent conseil sur la manière de prier:

- *« Tu crois que je sais prier, moi ? ». Y a des fois je lui dis [à Dieu] : « Eyh, tu fais quelque chose pour moi !!! »... « Tu vois comment je prie ? ».*

- *« Mais qu'est-ce que tu demandes ? »*

- *« Pas les numéros du loto !!! JE LUI DEMANDE QU'IL M'APaise, BEN TU VOIS, JE SUIS APAISE ! »*

Voici comment il explique cet apaisement : *« Quand je vais me mettre en colère, je me dis : attends, est-ce que ça vaut la peine que je me mette en colère pour ça ? ALORS IL [Dieu] M'ECRIT PAS, IL M'APPELLE PAS AU TELEPHONE, MAIS JE ME RENDS COMPTE QUE JE M'ENERVE PAS... Alors j'oublie pas de dire : Merci ! »*

De même pour Mr 3 : *« A mon avis, c'est comme ça depuis que je suis né [être colérique], sauf que aujourd'hui j'en ai conscience, et quand ça arrive, JE PEUX FAIRE QUELQUE CHOSE, ET IL FAUT RENDRE GRACE A DIEU POUR ÇA. Une situation comme ça qui aurait pu dégénérer, JE RENDS GRACE A DIEU POUR ÇA, A LA PUISSANCE SUPERIEURE. »*

Rendre grâce à Dieu de « pouvoir faire quelque chose », c'est peut-être la formule qui résume le mieux le lien qu'en AA, on entretient avec sa Puissance Supérieure.

Et nombreux sont les **témoignages de reconnaissance**, qui résultent de ce sentiment d'avoir progressé, **tout en rappelant sa Puissance Supérieure à son attribut d'exigence et de vigilance**, comme Mr 4 « *Maintenant, quand je vois que j'ai encore progressé je suis comme un gosse, je suis vachement heureux, et je me dis « ÇA, MON DIEU, LAISSEZ-LE MOI » ! « SI JE DECONNE, RAPPELEZ LE MOI TOUT DE SUITE, parce qu'il faut que je reste dans cet état d'esprit. »*

Sa gratitude s'exprime sans bémol, suite aux retours qu'il perçoit de ses demandes d'aide : « *Il me rend... beaucoup... beaucoup. Moi je suis étonné : « Moi, mon Dieu tel que je le conçois, JE LUI DEMANDE PLEIN DE TRUCS, IL ME DONNE TOUT !!!! »*

C'est par le biais de la « générosité » et de « la bienveillance » de ce « Dieu d'amour », que les promesses se réalisent...

b. AU-DELA DU RETABLISSEMENT : VIVRE... : Analyse de la trame de Mme 1

AU-DELA DU RETABLISSEMENT : DES PRINCIPES DE VIE MIS EN ŒUVRE A CHAQUE INSTANT, ET « DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE »

1. Dans tous les domaines de la vie
2. Une identité d'AA

Nous observons que le chapitre VI de sa trame individuelle est très bref, comparé à celles de Mr 3 et Mr 4, dont nous venons d'exposer le contenu.

Pourtant elle mentionne à plusieurs reprises qu'elle applique le programme des douze étapes, dans tous les domaines de sa vie. Mais elle émet une certaine réserve à pratiquer les étapes dans l'ordre, de manière scolaire...

« *C'est un programme de rétablissement, qu'on va UTILISER DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS... Bien sûr, moi je l'utilise. »*

« *Rien n'est imposé, il nous est proposé : vous entendez autour des tables, y a des gens qui disent : moi je l'ai fait dans l'ordre, première année, première étape, d'autres qui disent, moi je l'ai fait dans le désordre... MOI JE SAIS MEME PAS DANS QUEL ORDRE JE L'AI FAIT, ÇA CHANGE RIEN... ÇA N'A AUCUNE IMPORTANCE POUR MOI.*

Pour d'autres, ils vous diront : ah si, s'il y a un ordre, ça veut dire que précisément, c'est pas fait n'importe comment... Evidemment... MAIS L'IMPORTANT C'EST DE LACHER LE VERRE, L'IMPORTANT C'EST D'ETRE BIEN... L'autre soir, avec des amis, y en a un qui me parlait de la onzième étape, il connaît le programme par cœur, très bien ! Qui dit que... MOI JE RETIENS PAS, MAIS JE LE VIS. C'EST UN PROGRAMME QUI SE VIT ! »

Peut-être parce que cela fait partie des changements fondamentaux, qu'elle tente de mettre en œuvre dans son fonctionnement: de formation universitaire, elle souhaite se détacher des apprentissages de type scolaire, et apprendre à vivre... Cette conception s'accorde avec l'une des phrases du Big Book, p. 100 : « *La vie spirituelle n'est pas une théorie, nous devons la vivre* ».

« Au début, en tant que prof, J'AI LU TOUTE LA LITTERATURE, J'AI TOUT LU ! Mais c'était intellectuel, c'était pas... ça a été mon parcours... Maintenant JE SUIS PLUS DANS L'INTELLECTUEL, JE SUIS DANS LE VECU... DONC JE LIS, parfois, mais C'EST UN CHEMIN INITIATIQUE EXTRAORDINAIRE. »

Malgré tout, elle reste très attachée au texte, et très rigoureuse quant à l'importance d'appliquer le programme à la lettre. « *Les gens qui commencent à critiquer le texte, et tout, ça prouve qu'ils sont pas prêts à lâcher prise. QUAND ON COMMENCE A SE DIRE, « OUI MAIS... » . Dans ce programme, y a rien à changer... »*

En fait la dimension de spiritualité du programme, pour elle, est au premier plan, et c'est ce qui lui permet de vivre, sans trop intellectualiser. C'est probablement la raison pour laquelle sa trame individuelle paraît moins structurée que celles de Mr 3 et Mr 4 : il y a comme un refus délibéré de trop mentaliser...

« C'EST CE QUE J'ATTENDAIS DE LA VIE, C'EST CE COTE SPIRITUEL... Donc je suis pleinement heureuse à ce jour. PARCE QUE C'EST UN PROGRAMME SPIRITUEL, et pour moi la SPIRITUALITE, c'est toute une vie, c'est toute une approche de la vie, c'est tout un amour de l'autre, de la nature...

Donc effectivement, moi en ce qui me concerne, ça a été UNE RENCONTRE SUR CE CHEMIN SPIRITUEL, OU DES VALEURS SPIRITUELLES, et une légèreté extraordinaire... »

Chez Mme 1, on pourrait parler d'éveil spirituel, au sens commun du terme: **il semble que la spiritualité elle-même soit à l'origine de son bien-être**. Et c'est ce message qu'elle souhaite transmettre aux nouveaux : « *J'ai beaucoup d'espoir pour les autres. UNE FOIS QU'ON EST DANS CE CHEMIN SPIRITUEL, C'EST LA SURABONDANCE... un champ d'oiseau, un parfum, quel bonheur... un sourire, quel bonheur... on a plus besoin de grand-chose...*

J'AI LA PREUVE QUE ÇA MARCHE... JE SOUHAITE QUE BCP D'AMIS REUSSISSENT A COMPRENDRE LA SPIRITUALITE, PARCE QUE QU'EST-CE QU'ON Y EST BIEN ... »

C'est en cela que son discours est différent de Mr 3 et Mr 4. Pour eux, la spiritualité leur permet d'agir dans le sens de l'amélioration de leur personne, de leurs rapports aux autres, et par ce biais, cela occasionne des vécus de bonheur : à travers des échanges de grande qualité avec leurs proches, à travers les liens qu'ils tissent en AA, avec leurs amis privilégiés, avec les « nouveaux »...

Il y a chez Mme 1 un lien à la spiritualité qui est plus direct, plus immédiat, qui relève peut-être plus de « la croyance », que de l'expérimentation qu'une force interne et agissante, qui aide le sujet à s'améliorer.

En d'autres termes, sa conception de la spiritualité ne provient pas uniquement de la pratique des étapes, à l'instar de Mr 3 et Mr 4. Sa conception est probablement en lien avec d'autres corpus théoriques, ou d'autres expériences personnelles, qui expliquent la particularité de son discours.

Ce qui ne l'a pas empêché de mettre en pratique l'ensemble des étapes, même les plus difficiles : l'inventaire moral, l'amende honorable etc. D'autre part elle a beaucoup axé son travail personnel sur l'humilité, la réduction de l'ego, la rigoureuse honnêteté etc.

En cela **la trame de Mme 1 vient questionner les limites des conceptions d'une Puissance Supérieure qui serait le fruit du travail du programme**, et que nous avons élaboré à partir des trames de Mr 3 et Mr 4 : en effet, elle a travaillé les étapes du programme, avec une rigoureuse honnêteté, parce qu'elle leur trouve un sens, et que cela l'aide à s'améliorer au quotidien.

Mais ce travail sur soi semble dissocié de la spiritualité : sa Puissance Supérieure ne prend pas la forme d'un compagnon ou d'un guide dans le chemin de l'amélioration du sujet, elle prend la forme d' « amour inconditionnel de l'autre » : l'Amour est son Dieu...

Bien que cette représentation soit assez abstraite, on peut la nommer : « un Dieu d'amour », ou tout simplement l' « Amour ». Alors que l'on ne peut pas définir en un mot, donc nommer, les « modalités de conception d'une Puissance Supérieure » formulées par Mr 3 et Mr 4 : eux conçoivent une force, qui a un certain nombre d'attributs. Pour la définir avec précision, on doit citer tous ces attributs : interne, agissante, bienveillante etc.

Donc le discours de Mme 1 nous rapporte une longue évolution dans ses conceptions d'une Puissance Supérieure. Nous avons décrit toutes les représentations « concrètes » par lesquelles elle est passée : le groupe, le Dieu de sa religion, son père décédé, ses enfants... Jusqu'à arriver à « l'amour inconditionnel de l'autre ».

En cela on peut dire que sa conception est « élaborée », dans le sens où elle est le fruit d'une longue évolution, et d'une mise à l'épreuve de la réalité, de la justesse de ses conceptions : lorsqu'elle constate qu'une représentation ne fonctionne plus, elle la modifie. En cela ses conceptions ne sont pas dogmatiques, elles lui sont personnelles.

Mais elles ne correspondent pas tout-à-fait à la Puissance Supérieure qui s'élabore au fil du travail des étapes...

Les particularités de la trame de Mme 1 nous ont donc amenés à définir **des « degrés d'élaboration dans les modalités de conception d'une Puissance Supérieure »**. C'est également par le biais de l'analyse de la trame individuelle de Mme 5, qui a aussi ses particularités, que nous en sommes arrivés à concevoir ces « degrés d'élaboration ».

F. HYPOTHESE FORMULEES A PARTIR DE L'ANALYSE DES CES TRAMES INDIVIDUELLES

a .DIFFERENTS DEGRES D'ELABORATION DANS LES MODALITES DE CONCEPTION D'UNE PUISSANCE SUPERIEURE : Analyse de la trame individuelle de Mme 5

Nous distinguerons des modalités de conception « simples » et des « modalités complexes ». C'est ce que nous entendons par « degré d'élaboration des modalités de conception d'une Puissance supérieure ».

Les « **modalités de conception simples** » sont celles évoquées par Mr 6 et Mme 2. Il s'agit de se faire **une représentation de la Puissance Supérieure**, en l'occurrence « Le groupe », et **cette représentation n'a pas vocation à évoluer**. Elle est utile au travail d'acceptation, et d'humilité, mais ne semble pas donner lieu au travail d'introspection approfondi que préconise le programme en douze étapes, et à tous les changements qui en découlent.

D'autres « modalités de conception simples » pourraient être **le Dieu de sa religion**, qui revêt une forme, ou une modalité de représentation préexistante, et qui n'est donc pas uniquement le fruit d'une recherche et d'une évolution personnelle. En revanche, ce Dieu est peut-être plus à même d'être le vecteur d'une introspection approfondie, et vecteur de changement. Il semble que cela soit la modalité de conception actuelle choisie par Mme 5 :

« Pendant longtemps J'AI RESSENTI LE BESOIN DE ME POSITIONNER PAR RAPPORT A CETTE SPIRITUALITE, de NE PAS LA LAISSER EVANESCENTE, de L'ANCERER DANS UNE RELIGION QUAND MEME, dans la religion qui était à côté de moi, dans laquelle j'étais pas baignée, mais... C'était la religion catholique. Donc j'ai commencé à explorer le catholicisme.

Et puis mon évolution personnelle m'a fait plutôt dévier vers le protestantisme libéral, j'en suis la maintenant... »

Cette conception l'amène également à mettre en lien, l'élaboration d'une Puissance Supérieure, avec la notion de travail sur l'égo :

« Cet ACCES A LA SPIRITUALITE s'est fait chez moi, parce que j'ai réalisé que chez moi comme chez beaucoup, mon principal défaut était d'avoir le monde sur mes épaules, de COMPTER SUR MON EGO... Pour moi la spiritualité est un DECENTREMENT, c'est-à-dire que ça se passe ailleurs : à un certain niveau je suis responsable de mon action sur les autres, mais il y a des tas de choses dont je ne suis pas responsable et avec lesquelles il faut que je compose.

Donc ÇA M'A OUVERTE SUR L'IDEE DE PUISSANCE SUPERIEURE, autre chose que moi à un autre niveau. »

Cependant pour Mme 5, sa conception d'une Puissance Supérieure ne semble pas être le fruit du travail des étapes du programme. Elle est peut-être plutôt le fruit de recherches personnelles, de rencontres personnelles, dissociées de l'Association des AA.

Ainsi son évolution est assez différente des autres : elle ne rejette pas l'idée d'une transcendance, comme Mr 6 ou Mme 2, sans toutefois évoluer dans le même sens que les trois autres participants : un travail sur ses défauts de caractère, qui mène vers la conception d'un dieu d'amour...

Son discours contient cependant des expériences de changement : mais celles-ci semblent être **le résultat de son grand investissement dans les activités de service**, plutôt que le résultat de son évolution spirituelle.

Enfin on ne note pas de contenus relatifs à la réalisation des promesses : c'est-à-dire des expressions de bonheur, ou d'émerveillement, contenues dans le chapitre VII des trois dernières trames individuelles.

De par son caractère particulier, très axé sur l'évolution, le changement, le cheminement, le discours de Mme 5 a été à l'origine du remaniement de la trame conceptuelle, vers son caractère dynamique, « évolutif ».

Se situant dans une sorte d'entre-deux, entre une modalité « simple » de conception d'une Puissance Supérieure, comme « Le groupe », ou « le Dieu de la religion », et une conception totalement abstraite et personnalisée, comme le « Dieu d'amour » décrit par trois derniers participants, il nous a aussi permis d'affiner l'hypothèse centrale de cette thèse, à savoir que :

Ce n'est pas le fait de « croire » en Dieu, en une Puissance Supérieure, ou d'avoir toute autre conception préexistante d'une religion ou d'une spiritualité, **qui influe sur le processus de changement.**

Le moteur du changement est l'élaboration, lente et progressive, **d'une conception d'une Puissance Supérieure**, personnalisée, internalisée, et agissante, en ce qu'elle « permet de pouvoir faire quelque chose », comme nous disait Mr 3.

Mme 5 le résume ainsi : *« POUR MOI CE N'EST PAS UNE PUISSANCE SUPERIEURE, C'EST UNE FORCE INTERIEURE ».*

Lorsque nous parlons de « modalités de conception complexes » d'une Puissance Supérieure, nous entendons que cette conception est le fruit d'une longue élaboration, dynamique, sans cesse remise à l'épreuve de la réalité, jusqu'à aboutir à quelque chose d'opérant, qui fonctionne, **qui fait changer...**

Pour en revenir à l'entretien de Mme 1, qui a été à l'origine de ces questionnements sur les « degrés d'élaboration dans les modalités de conception d'une Puissance Supérieure », on peut dire que sa conception est élaborée, dans la mesure où elle est le fruit d'une longue évolution, de ses expérimentations, et qu'en cela elle lui est très personnelle : elle n'est pas « empruntée », comme le sont les modalités de conception « simples ».

Mais cette conception est-elle à l'origine de ses « changements » ?

Pour répondre à la question des **vecteurs de changement**, nous exposerons les « discours relatifs au changement », exprimés par chacun des participants, et nous les mettrons en regard du « degré d'élaboration dans leurs modalités de conception d'une Puissance Supérieure ».

La simple observation de la longueur des « discours relatifs au changement », retranscrits ci-après, permet de constater que la liste des changements est d'autant plus longue et précise, que les trames individuelles sont complexes. C'est pourquoi ces discours sont retranscrits dans l'ordre d'exposition des trames individuelles, de la plus simple à la plus complexe (sauf les deux dernières, Mr 3 et Mr 4, dont l'ordre a été inversé).

b. ANALYSE DES DISCOURS RELATIFS AU CHANGEMENT

i. Entretien de Mr 6 :

« On change de caractère, automatiquement, certains défauts... Mais moi j'étais pas violent, et la colère, c'était très rare. Je n'avais jamais fait de ressentiment, moi, je n'avais pas eu de vengeance, de haine. C'était plutôt le détachement... Même si j'ai souffert intérieurement, mais je rentrais pas en conflit... »

***Y EN A QUI SOUFFRENT BEAUCOUP**, même maintenant, ils ont toujours l'obsession de ceci, ou cela. **MOI J'ETAIS EPARGNE...** »*

Mr 6 a donc été relativement épargné par le changement...

ii. Entretien de Mme 2 :

*« La quatrième étape, c'est déjà mettre à plat tout ce qui, c'est vraiment être face à face avec soi-même, **ÇA SE FAIT PAS DU JOUR AU LENDEMAIN, C'EST PAS EVIDENT...** »*

*« Parce que on a **QUAND MEME UN PROGRAMME** sur lequel on travaille, **TRAVAILLER SUR SOI, SE CONNAITRE, C'EST IMPORTANT**. Chacun le met en pratique à sa façon. **Surtout la première étape**, on dit qu'il faut la bétonner, mais y a aussi les autres derrière. »*

*« **TOUT SE FAIT AVEC LES PARTAGES, MOI JE CROIS BEAUCOUP AUX PARTAGES**. Bien sûr, je lis un peu de littérature quand même, mais **BEAUCOUP DE CHOSES SE FONT PAR LES PARTAGES**. »*

*« **ON VOIT LE CHANGEMENT CHEZ LES AMIS : ILS SONT PLUS CALMES**, plus tempérés dans leurs propos, dans leurs témoignages... » C'est lié à la pratique du programme... c'est les étapes... **ON APPREHENDÉ MIEUX LES CHOSES, ON EST PLUS SEREINS...** »*

On ne relève donc pas de récit précis des changements qui se sont opérés en elle (peut-être par pudeur ou discrétion). Cependant elle exprime une certaine conscience que le changement est nécessaire, et passe par le travail des étapes, notamment la quatrième étape. Néanmoins ce travail d'inventaire moral, suggéré par la quatrième étape, n'occupe pas une place centrale dans son quotidien, comme nous l'avons vu pour d'autres participants...

iii. Entretien de Mme 5 :

Dans le discours de Mme 5, on distingue deux types de propos relatifs au changement : ceux qui sont suggérés par le programme des douze étapes, restent assez généraux, à l'instar des deux discours que nous venons de citer.

En revanche, les changements qui sont le fruit de **son expérience dans le service**, sont bien plus significatifs.

Propos relatifs au programme des douze étapes : *« C'est un programme de toute une vie, et dans tous les domaines de sa vie. C'est sûr que ça m'a amené à considérer la vie d'une manière différente, à agir d'une manière différente, à retrouver certaines valeurs, à les exploiter différemment. C'est un changement total, dans tous les domaines de ma vie. »*

« Surtout l'écoute, ce que je pouvais percevoir du changement chez les autres, provoquait chez moi ce réaménagement intérieur, un assouplissement. »

Propos relatifs à son expérience dans le service : « Donc J'AI COMMENCE PAR UN PETIT SERVICE, ET **ÇA A ETE DETERMINANT POUR RETABLIR MES RELATIONS AVEC LES AUTRES.** »

« **ÇA A ETE TOUT A FAIT DETERMINANT DANS CE QUE JE SUIS MAINTENANT. QUELQU'UN DE RELATIVEMENT EQUILIBREE, QUI SAIT GERER LE PLUS SOUVENT SES EMOTIONS, QUI A DES RELATIONS AVEC LES AUTRES QUI NE SONT PLUS BASEES SUR LA PEUR...** »

« Donc **CETTE MEILLEURE FACILITE A AVOIR DES RELATIONS AVEC LES AUTRES, DANS UN TRAVAIL COMMUN, JE L'AI APPLIQUE A TOUT LE RESTE DE MA VIE, Y COMPRIS DANS LE TRAVAIL : TOUT CA S'EST APLANI AVEC LE PETIT APPRENTISSAGE QUE J'AVAIS DANS LES RELATIONS DE SERVICE. ÇA A SIMPLIFIE BEAUCOUP LES CHOSES.** »

En effet **le service est un vecteur de changement** considéré comme très important pour l'ensemble des participants : nous y reviendrons dans le chapitre sur les vecteurs du changement.

iv. Entretien de Mme 1 :

De même que dans le discours de Mme 5, on distingue deux types de propos relatifs au changement : certains sont généraux, ils ne sont pas le fruit d'une expérience personnelle de changement : *« A partir du moment où on a accepté qu'on ne peut pas s'en sortir seul, IL FAUT ACCEPTER DE CHANGER... CHANGER SES HABITUDES, SES AMIS, SES LIEUX... IL FAUT QUE CE SOIT DIT SANS ARRET... ET C'EST EXTRAORDINAIRE. »*

Les autres propos relatifs au changement sont de véritables témoignages personnels : ils sont formulés en avant / après. Comme cette formulation reviendra souvent dans les entretiens suivants, nous avons choisi de présenter, à partir de cet entretien, ces discours de changement, sous forme de tableau.

AVANT	APRES
<i>AVANT je me serais tue, ou j'aurais bu, parce que j'étais pas d'accord.</i>	<i>Tandis que maintenant, confortée par les réunions, donc je sais que y a pas que Josette qui pense ça, ça me donne UNE FORCE... EXTRAORDINAIRE, pour aborder les gens, dans le civil... ENORME...</i>
<i>Parce que JE DOUTAIS DE MOI, je me disais : c'est pas possible....</i>	<i>Et là : C'EST UNE FORCE EXTRAORDINAIRE : c'est pas moi qui pense, c'est le groupe qui pense, c'est les AA qui pensent que... c'est formidable !</i>
<i>J'étais schizophrène, en fait, parce que J'ETAIS CONVAINCUE DE MES VALEURS, MAIS AUTOUR DE MOI, ÇA SUIVAIT PAS... on me disait : « Sainte Mme 1 ... » !</i>	<i>Et lorsque je suis arrivée en AA, JE ME SUIS RECONCILIEE AVEC MOI-MEME, car j'ai entendu les autres, J'AI ENTENDU CES VALEURS... J'ai dit, mais attends : « C'est pour ça que je me bats depuis tout le temps, contre vents et marées autour de moi... ! » Ben tu vois, CE SONT PAS TES VALEURS, CE SONT DES VALEURS UNIVERSELLES... DONC ÇA M'A TOTALEMENT RECONCILIEE AVEC MOI-MEME.</i>

Ce que l'on notera dans le discours de Mme 1, ce sont les termes emphatiques comme « formidable », « extraordinaire », « énorme », qui viennent commenter chacun des propos de changement.

Ici les vecteurs du changement semblent être « la force du groupe », ou le « sentiment d'appartenance au groupe », et « les valeurs » des AA : « *qui s'intéressaient de cette manière-là à la vie, à l'humanité...* »

Mais l'utilisation des termes emphatiques, résonnant avec d'autres propos de son discours, évoquant la dimension de spiritualité, nous font penser que cette dimension constitue également, pour elle, un vecteur de changement, bien que ce ne soit pas clairement formulé.

C'est toute la complexité du discours de Mme 1 : le vecteur de son changement est « l'appartenance à un groupe » : « *C'EST UNE FORCE EXTRAORDINAIRE : C'EST PAS MOI QUI PENSE, C'EST LE GROUPE QUI PENSE, C'EST LES AA QUI PENSENT QUE...C'EST FORMIDABLE!* ». Un groupe qui a les mêmes valeurs qu'elle, qu'elle appelle « valeurs universelles », qui sont des valeurs humaines, d'ouverture et de tolérance à l'égard de l'autre etc...

Le vecteur de changement, c'est donc une confiance en elle regagnée, quasiment instantanément, dès sa première réunion en AA, par **un phénomène d'identification très fort** : « *LES PARTAGES CORRESPONDAIENT A CE QUE J'ATTENDAIS DES GENS, DES AMIS. C'est-à-dire que je ne trouvais pas dans ma famille, ou autour de moi, dans mon entourage : DES GENS QUI PARLAIENT COMME MOI, OU QUI RESSENTAIENT COMME MOI, QUI AVAIENT MA SENSIBILITE, QUI S'INTERESSAIENT DE CETTE MANIERE-LA A LA VIE, A L'HUMANITE. Donc là j'ai dit, c'est pas possible, mais C'EST MA PLACE. BIEN SUR QUE J'AVAIS PAS TROUVE ÇA AVANT. ÇA Y EST J'AI TROUVE MA PLACE.*

J'ai pas eu peur, timide comme j'étais, JE SAVAIS QUE MA PLACE ETAIT LA. J'ai tout de suite senti, j'ai dit, voilà : DEPUIS LE TEMPS QUE JE CHERCHAIS MA PLACE, ENFIN MA PLACE. »

Donc la spiritualité n'intervient pas, à proprement parler, comme vecteur de changement : autrement dit, **sa Puissance Supérieure n'agit pas directement en faveur du changement**. Pourtant cette Puissance Supérieure, c'est bien l'« Amour inconditionnel de l'autre », c'est-à-dire qu'elle est porteuse de ces fameuses valeurs universelles, auxquelles elle s'identifie, et qui sont, elles, le vecteur de son changement.

C'est ainsi que Mme 1 finit par se construire une représentation d'une Puissance Supérieure, qui fonctionne : ce sont des valeurs d'« amour du prochain » qui sont à l'origine de son propre rétablissement, et des changements qui se sont opérés en elle : donc sa Puissance Supérieure, est un « Dieu d'amour », un Dieu qui véhicule de l'amour...

Au final elle en arrive aux mêmes conclusions que Mr 3 et Mr 4, mais les conceptions de ces derniers ont un degré de complexité supérieur, en ce **qu'ils peuvent expliquer par quel chemin leur Puissance Supérieure parvient à véhiculer de l'amour**.

Ce chemin est tout simplement **le résultat du travail des douze étapes**, que nous résumons ici:

- Reconnaître son impuissance devant l'alcool
- Demander de l'aide à une Puissance Supérieure, telle qu'on la conçoit : c'est-à-dire, qu'à ce stade, on se contente de demander, à tout hasard... Parce qu'on a plus rien à perdre...

- Constater que ces demandes d'aide semblent entendues, puisque les consommations d'alcool diminuent ou cessent : par le biais d'autres facteurs, peut-être, mais néanmoins elles diminuent ou cessent...

- Pratiquer son « **inventaire moral** », c'est-à-dire lister ses défauts de caractère, « **accepter de changer** », et **demandeur de l'aide pour que le changement s'opère**.

- **Œuvrer** pour que ce changement s'opère, tout **en lâchant prise**, et en réitérant ses demandes : *DIEU* : « *Demande, Insiste, Ecoute, Utilise* », nous dit Mr 6.

- **Constater que le changement s'opère** : s'attribuer ce changement, **en ressentir de la satisfaction**, en gardant à l'esprit que la demande de changement semble avoir été entendue, et exaucée...

- Prendre conscience des dégâts causés par l'alcool, et par ses autres défauts de caractère, sur soi et sur l'entourage: formuler des excuses pour les torts causés, **une fois que le changement s'est opéré et consolidé**, ce qui améliore significativement la crédibilité des excuses formulées, et les chances qu'elles soient entendues, et acceptées...

- Constater que les relations avec les proches s'améliorent très significativement, que les sentiments de rancœur, de colère, ressentis de part et d'autre, diminuent, puis disparaissent...

- Ressentir les effets positifs de cet apaisement des relations avec l'entourage, et avec les autres en général...

- Vivre ces échanges de qualité, en ce qu'ils sont apaisés, sans tension, sans confrontations entre egos...

- Ressentir peu à peu des vécus heureux, à travers ces partages avec les autres, de plus en plus heureux...

- **Constater alors les changements fondamentaux, qui se sont opérés, dans tous les domaines de la vie**, et la satisfaction et le bonheur que ces changements procurent...

- Et sentir une profonde gratitude envers... une Puissance Supérieure, car **opérer de tels changements, si fondamentaux, et par là, accéder à des vécus véritablement heureux, cela tient peut-être du miracle**...

C'est en tout cas le sens de « l'éveil spirituel, comme **résultat de ces étapes** », évoqué dans la douzième étape. **Un tel changement n'aurait pas pu se produire tout seul**...

C'est pourtant le fruit d'un long travail, « un programme d'action », dont on peut expliquer chacune des étapes, « rationnellement », comme nous venons de le faire...

Il est évidemment impossible de résoudre ce paradoxe.

On peut juste rapporter ce qu'en disent Mr 3 et Mr 4, qui ont tous deux appliqué rigoureusement le programme, et l'appliquent encore avec autant de rigueur, vingt ans après.

Eux comprennent et ressentent cet « éveil spirituel », comme résultat du travail de ces étapes. D'après eux, leur spiritualité se renforce, à mesure qu'ils retravaillent le programme. Et la liste des changements qu'ils rapportent est conséquente...

Pour ces deux entretiens, nous ne respecterons pas l'ordre des trames individuelles. Nous commencerons par analyser le discours de changement de Mr 3, car il reflète parfaitement les modalités de conception d'une Puissance Supérieure, que nous venons de décrire.

Il nous montre bien en quoi **le travail du programme donne lieu à des changements fondamentaux**, et en quoi **ces changements sont intimement liés à la dimension spirituelle du programme**.

v. Entretien de Mr 3 :

La première expérience de changement, rapportée ici, est liée à la pratique du service. C'est l'un des moteurs importants dans sa dynamique de changement. Cependant tous les autres changements listés sont plutôt attribuables à la dimension de spiritualité, et à la conception d'une Puissance Supérieure.

AVANT	APRES
<i>Quand je suis arrivé, J'ETAIS COMPLETEMENT FERME A L'HUMANITE : ça voulait dire qu'il y avait moi et qu'il y avait les autres.</i>	<i>Je pense que j'ai fait tomber toutes les défenses : donc voilà j'ai essayé de rendre aux autres : J'AVAIS JAMAIS FAIT ÇA, MOI. Et d'arriver à sentir... l'impact que je peux avoir sur les autres, la confiance, tous ces machins là c'est... moi ÇA M'A CONSTRUIT PLEINEMENT, PLEINEMENT, PLEINEMENT !</i>
<i>J'ETAIS HYPER AGRESSIF, JE ME SERAIS TUE A CAUSE DE ÇA. Vraiment C'ETAIT INSUPPORTABLE. J'ETAIS AGRESSIF COMME JE BUVAIS. Et d'un seul coup, je me mettais à gueuler, mais je me serais foutu la tête contre les murs et JE POUVAIS RIEN Y FAIRE.</i>	<i>Aujourd'hui, JE SAIS QUAND ÇA MONTE, JE LE VOIS VENIR, ET A CE MOMENT-LA JE PEUX DIRE STOP.</i>
<i>AVANT JE FAISAIS DU RESSENTIMENT AUTOMATIQUEMENT</i>	<i>AUJOURD'HUI JE LE FAIS PLUS.</i>

<i>Je suis resté longtemps avec un ressentiment énorme contre mes parents, contre ma mère, contre mon beau-père. Je suis resté longtemps avec ça.</i>	AUJOURD'HUI, CE RESENTIMENT EST PARTI. Il est parti parce que J'AI REFLECHI, JE ME SUIS INTERROGE, JE L'AI PARTAGE AVEC UN AUTRE ETRE HUMAIN, AVEC UN MEMBRE DES AA.
<i>QUAND JE ME SUIS LEVE PENDANT DES ANNEES, MAIS DES ANNEES, DES ANNEES, DES ANNEES, AVEC LA CULPABILITE, LE RESENTIMENT, VOILA TOUS LES MATINS J'AVAIS ÇA.</i>	AUJOURD'HUI, JE L'AI PLUS. Je l'ai que quand j'ai eu un mauvais comportement. Et là à ce moment, je peux toujours faire quelque chose. Je peux aller soit aller faire une amende honorable, c'est-à-dire m'excuser auprès de la personne avec qui j'ai eu un mauvais comportement, voilà.
<i>On a un ami qui est décédé, il avait 75 ans. Ça faisait 50 ans qu'il picolait. Il voulait rien. C'ETAIT UN BLOC DE GRANITE.</i>	ET ON L'A VU CHANGER. VOIR QUELQU'UN CHANGER, C'EST BEAU. VOIR ÇA, C'EST LE PIED !
<i>J'étais comme ça, je commençais et je ne finissais pas, au bout de 3 mois, j'en avais marre, j'arrêtais.</i>	ÇA FAIT 20 ANS QUE JE SUIS CHEZ LES ALCOOLIQUES ANONYMES, ET ÇA, POUR MOI, C'EST PAS NORMAL.
<i>J'ARRIVAIS PAS A VIVRE. J'ARRIVAIS PAS. Je vivais avec quelqu'un et je m'entendais pas avec. J'ETAIS COMPLETEMENT PAUME DANS MA TETE ET JE SAVAIS PAS COMMENT FAIRE.</i>	ET GRACE A TOUT CE TRAVAIL QUE J'AI FAIT, LES PROMESSES ELLES SE SONT REALISEES DANS MA VIE.

« Mais à l'intérieur de moi, je sais ce qu'il se passe. **TOUTES CES TENSIONS ELLES SONT PARTIES QUOI. Y EN A ENCORE BEAUCOUP HEIN, Y A ENCORE DU BOULOT, MAIS Y A D'ENORMES TENSIONS QUI SONT PARTIES.** »

« **JE SUIS LIBERE DE ÇA, ET JE PEUX LE VOIR GRACE AUX TEMOIGNAGES DES AUTRES.** J'ENTENDS QUELQU'UN QUI RACONTE, QUI DIT OU IL EN EST AUJOURD'HUI ET JE REGARDE, MOI, COMMENT JE SUIS, ET JE DIS EUH... **C'EST BIEN, ÇA FAIT DES POINTS DE COMPARAISON.** En ce moment **je suis cool, je suis tranquille, ça va bien quoi !** ».

A quoi Mr 3 attribue-t-il l'ensemble de ces changements ? « **GRACE AU PROGRAMME, J'ARRIVE A MODIFIER MON COMPORTEMENT** ».

Voici comment il explique sa mise en pratique du programme, au-delà du problème de l'alcool : « Dans les 12 étapes, y a **AUCUNE INTERDICTION.** Y a pas marqué « ça c'est bien, ça c'est pas bien ». Il y a marqué : « **ESSAIE DE COMPORTER COMME ÇA, ET SI TU TE COMPORTEES COMME ÇA, TU VERRAS, IL VA PEUT-ETRE SE PASSER QUELQUE CHOSE.** Regarde **COMMENT TU AGIS AU QUOTIDIEN, et appuie toi sur LES DEFAUTS DE CARACTERE, regarde TA COLERE, d'où elle vient, regarde LA PEUR, toutes ces choses-là ; **OBSERVE TOI.**** »

« Le programme des AA, c'est ce qu'il propose en fait, c'est : **je regarde L'ETRE HUMAIN QUE JE SUIS, je fais MON INVENTAIRE, je regarde COMMENT JE FONCTIONNE, COMMENT JE DYSFONCTIONNE SURTOUT, parce que c'est DES DEFAUTS DE CARACTERE qu'on travaille.** »

« Et à partir du moment où je dysfonctionne, **JE DOIS ADMETTRE QUE MOI, AVEC MES PROPRES MOYENS, J'Y ARRIVE PAS.**

Je SUIS PAS CAPABLE DE GERER MA VIE. Et DONC c'est **D'ADMETTRE que PEUT ETRE quelque chose DE PLUS GRAND QUE MOI** (donc à mes début ou à ma première réunion c'était le groupe) **PEUT PEUT-ETRE M'AIDER à vivre mieux.**

La quatrième étape c'est **L'INVENTAIRE PERSONNEL** : je dois faire mon propre inventaire. Dans le Big Book, , **IL Y A LES METHODES POUR FAIRE CETTE INVENTAIRE** : elle est décrite la méthode, donc **j'ai fait mon inventaire, grâce à cette méthode.**

Les étapes elles sont dans l'ordre, de la 1ère à la 12ème. **Quand il m'arrive quelque chose de compliqué, de difficile, dans le relationnel ou n'importe quoi, on repasse par la 1ère étape.** C'est que **JE SUIS IMPUISSANT DEVANT CE QUE L'AUTRE ME DIT, JE SUIS IMPUISSANT DEVANT CE QU'IL M'ARRIVE. JE SUIS IMPUISSANT.**

Moi j'essaie de **METTRE LE PROGRAMME EN APPLICATION DANS MA VIE.** Je le prends **sur un plan individuel ; pour moi ÇA MARCHE.** Pourtant, je le dis, je m'accroche à des choses concrètes. **C'EST PAS LES MOTS QUI ME FAUT, C'EST LA REALITE.**

JE VOIS BIEN L'IMPACT QUE ÇA A SUR MOI. JE VOIS BIEN L'IMPACT QUE ÇA A AUTOUR DE MOI. »

Jusque-là, on pourrait n'y voir **qu'une méthode, parfaitement rationnelle, d'introspection approfondie.** Cependant, « **ÇA MARCHE** », alors que précisément, **la méthode invite à admettre qu'on est impuissant, et à lâcher prise.**

C'est ce paradoxe qui permet à la dimension spirituelle de s'ancrer peu à peu dans les représentations du sujet, et d'y prendre une place de plus en plus importante :

« **JE REVIENS SUR MES 12 ETAPES ET JE VOIS QUELLE PLACE ELLES PRENNENT DANS MA VIE AU QUOTIDIEN.** Quand je me réveille, je me dis « voilà, ma journée, aujourd'hui, c'est entre tes mains que je la remets », parce que **J'AI BESOIN TOUT LE TEMPS D'AVOIR CETTE NOTION SPIRITUELLE EN PREMIER DANS MA VIE, QUOTIDIENNEMENT, DANS TOUT CE QUE JE FAIS.** J'essaie de faire comme ça dès le réveil et le soir aussi. »

« Y a pleins de choses que j'aurais pas pu faire... et A LA FIN DE LA METHODE, on peut lire : « **DIEU POURRAIT LE FAIRE ET LE FERAIT, SI NOUS LE CHERCHIONS** ». Ils utilisent le terme de Dieu parce que c'est le mot qu'ils avaient trouvé initialement ; c'est quand même basé là-dessus... **SI VOUS ENLEVEZ DIEU DU PROGRAMME, Y A PLUS RIEN, C'EST MORT.** »

L'analyse du discours de Mr 3 montre bien en quoi l'application rigoureuse du programme mène à « l'éveil spirituel » évoqué dans la douzième étape. C'est le constat que « **il y a du changement** », alors qu'on a fait que « **admettre qu'on est impuissant** », « **lâcher prise** », et « **s'en remettre à une Puissance Supérieure** »... Et que l'on a appliqué cette méthode à chacun de ses défauts de caractère, listés au préalable.

Il existe, entre la dimension de spiritualité, c'est-à-dire la conception d'une Puissance Supérieure, et le processus de changement, une véritable interaction :

- Une Puissance Supérieure se conçoit, au départ, comme « vecteur potentiel » de changement

- Plus les changements s'opèrent, plus cette Puissance Supérieure est perçue comme véritablement aidante et agissante, en faveur du changement

- Plus l'on conçoit sa Puissance Supérieure, en tant qu'agissante, et plus les changements se multiplient, et s'opèrent facilement, et rapidement...

vi. Entretien de Mr 4

Nous terminerons par l'analyse des changements de Mr 4, dont la liste est considérable (c'est également le plus ancien des participants). Tout au long de son entretien, il ne cesse de se réjouir de tous les changements qui se sont opérés, et d'en rendre grâce à « sa Puissance supérieure ».

*« Moi c'est pas naturel : je suis un alcool, et je bois pas !!! C'est HORS NATURE !
JE SUIS VIOLENT ET TOUT : ET BEN, JE SUIS CALME ET DOUX COMME UN AGNEAU.
JE N'AIME PERSONNE, ET J'AIME PRESQUE TOUT LE MONDE MAINTENANT.
C'EST PAS NORMAL, HEIN ?
Mais si je continue pas à me surveiller, je REDEVIENS une brute épaisse.*

Y A EU UNE OPERATION DE CHANGEMENT EN MOI, QUI S'EST FAITE, DANS LE BON SENS, D'AILLEURS, MAIS QUI EST PAS NORMALE.

Je suis en marge des autres : que je boive pas, et plus du tout, pour moi, c'est pas normal, mon esprit et ma tête sont faites pour boire. »

Lorsqu'on lui demande comment il explique que quelque chose de « pas normal » se produise, voici ce qu'il répond :

« Je vais vous faire une réponse un peu bête : « Je pense que dans ça, Y A LA SPIRITUALITE , Y A LA PUISSANCE SUPERIEURE, Y A DIEU TEL QU'ON LE CONÇOIT, QUI EST LA, ET QUI EST A MES COTES TOUS LES JOURS, ET QUI M'AIDE. »

AVANT	APRES
<p><i>Je ne m'étais jamais posé de question sur moi, jamais je ne m'étais remis en question, c'était comme ça, c'était Mr 4, Ploum !</i></p> <p><i>Je me disais : « toute façon, il peut penser ce qu'il veut, c'est toi qui a raison ! »</i></p>	<p><i>Les AA m'ont apporté l'idée d'être sociable, de me connaître, surtout.</i></p> <p><i>Je me suis aperçu qu'on pouvait être deux à avoir raison. Parce qu'on a chacun notre vérité.</i></p>
<p><i>J'étais comme ça moi au début, en réunion : J'ENTENDAIS PAS CE QUE LES AUTRES DISAIENT... aucun bénéfice... je n'avais aucun bénéfice des réunions... c'est pour ça que j'étais malheureux...parce que mon esprit : une huitre ! Moi, moi, moi, mon ego encore : je vais me mettre à parler, et Hubert, ça va être qqn...</i></p>	<p><i>Et quand je me suis à écouter, ça a été une superbe découverte : je pouvais faire, des choses que j'aurais jamais pu faire avant, comme L'ACCEPTATION DES AUTRES.</i></p>
<p><i>Ma belle-sœur, je pouvais plus la voir, et on était toujours en friction. Dès qu'on se revoyait, c'était la friction. ET UN JOUR JE LUI AI PARDONNE TOTALEMENT...</i></p> <p><i>Parce que J'AI ACCEPTE LA SITUATION TELLE QU'ELLE ETAIT, ET J'AI PARDONNE TOTALEMENT.</i></p>	<p><i>... Je me suis dit : « MAINTENANT JE SERAI AGREABLE ET GENTIL AVEC ELLE, je repenserai même pas au passé, et voilà, basta, c'est comme ça... »</i></p> <p><i>Et là, j'ai été invité chez elle, elle m'a reçu comme un roi, ON A DES RAPPORTS TRES AMICAUX.</i></p>
<p><i>Moi vous savez j'ai été chef de mon entreprise très jeune, pourquoi ? Parce que j'ai écrasé tout le monde. Dès qu'il y avait une promotion, ou un truc à avoir, J'HESITAIS PAS A FAIRE DES COUPS BAS...</i></p>	<p><i>Et quand j'ai arrêté de boire, LES MECS M'ONT PAS RECONNU ! Les gars m'ont dit : « TOI, T'AVOUES QUE T'AS TORT ?! » « Ben oui, et puis excusez-moi pour tout ce que je vous ai emmerdé avant... »</i></p> <p><i>Et y en a pas un qui m'a repoussé... J'ETAIS PRESQUE DEvenu UN BON CHEF, APRES... MERCI ALCOOLIQUES ANONYMES !</i></p>
<p><i>LA RESPONSABILITE QUE JE N'AVAIS PAS AVANT. AVANT J'AVAIS AUCUNE RESPONSABILITE.</i></p>	<p><i>« MAINTENANT, je reste là un an et demi, parce que JE FINIS MON SERVICE, on m'a demandé , on m'a élu pour ça, je finis mon service. »</i></p>
<p><i>AVANT, c'était comme ça, quand j'étais 15-20 minutes avec mes gosses, il fallait que je trouve une excuse, j'avais soif, : « bon ben je vais boire un coup de flotte, les enfants ! ». Et j'allais me taper un coup de pinard...IL FALLAIT QUE JE LES LAISSE EN PLAN POUR ALLER BOIRE...</i></p>	<p><i>MAINTENANT je suis capable de passer des heures entières avec ma petite fille, et mes petits-enfants... ET ÇA, ÇA VIENT D'ALCOOLIQUES ANONYMES !</i></p>

Moi je me suis réveillé quand mes enfants étaient adolescents, et bien adolescents. J'ai écarquillé les yeux, j'ai dit : « Mais merde, ils sont grands », et j'avais rien fait pour eux.	Ma fille m'a dit : « Papa, c'est génial, t'es toujours présent quand on a besoin de toi ! »
C'est un ami qui m'a dit : « pourquoi tu t'aimes pas, Mr 4 ? » « t'es en train de te flageller... tu t'aimes pas. Il faut que tu commences par t'aimer... »	Ben je m'aime bien, MAINTENANT !!! JE M'AIME BIEN !!!
AVANT j'avais aucune confiance en l'autre, j'étais d'une jalousie...	POUF, ENLEVE, ÇA AUSSI ! C'est ça aussi le programme, ÇA M'A APPRIS A FAIRE CONFIANCE A L'AUTRE.
AVANT , je prenais un air détaché, mais ça me bouffait de l'intérieur.	MAINTENANT , je cherche même pas à savoir. C'est basé sur la confiance. C'est sans aucune animosité
	Y A PLUS DE CONFLITS, Y A PLUS TOUT ÇA, au lieu de grossir les choses, j'aplatis, c'est apaisant...pour soi-même, c'est... J'AI PLUS D'ANGOISSES...
J'ai essayé de me suicider, mais voilà, ça aussi... AVANT quand je disais ça aux alcooliques anonymes, les premières années, j'étais convaincu que je voulais le faire.	MAINTENANT QUE JE ME CONNAIS, je suis convaincu que je voulais pas mourir, c'était un appel au secours
AVANT c'était mon ego a moi, c'était mon look à moi, je faisais ce que je voulais. « J'aurais dit, pour un jour, elle va pas m'emmerder... Couper ma queue de cheval ! »	Alors que là, ça lui faisait tellement plaisir que j'ai coupé mes cheveux. CE SONT DES CHOSES QUE J'AURAIS JAMAIS FAIT AVANT! J'AURAIS PAS EU LA SENSIBILITE DE LE FAIRE.
AVANT JE DISAIS : « JE VAIS FAIRE CE SACRIFICE, C'ETAIT UN SACRIFICE ».	MAIS EN REFLECHISSANT SUR MOI, C'ETAIT PLUS UN SACRIFICE. J'étais content d'avoir coupé ma queue de cheval, ça m'a fait plaisir.
Moi AVANT il me fallait un château en Espagne pour être heureux...	POUR MOI MAINTENANT le bonheur, c'est des petits bonheurs, les uns a côté des autres...
[Sa fille lui tend un verre de rosé, puis elle s'excuse... Il répond : « Non au contraire, ça veut dire qu'il y a beaucoup de choses que t'as zappé...	... que JE PEUX VIVRE DANS UNE SOCIETE, NORMALEMENT ».
AVANT J'AVAIS AUCUN HUMOUR. Enfin, moi j'avais de l'humour envers les autres, mais les autres ne devaient pas en avoir vis-à-vis de moi. interdit.	QUE MAINTENANT, ON SE PAIE MA TETE, ÇA ME FAIT MARRER, ÇA ME FAIT RIEN. Je me paie la leur, pourquoi ils se paieraient pas la mienne, je trouve ça drôle...

C'est ainsi que Mr 4 termine son entretien : « **L'humour c'est vachement important : PRENDRE LES CHOSES AVEC HUMOUR, ET AMOUR** ».

A présent, il n'en doute plus : tous ces changements n'auraient pas pu se faire, sans l'aide de sa Puissance Supérieure : si au départ, son humour le portait à dire : « Dieu, tel que je le conçois...pas ! », son évolution le conduit, vingt-cinq ans après, à concevoir Dieu en chaque lieu, et à chaque instant de sa vie :

« JE N'OUBLIE JAMAIS DE REMERCIER. Quand j'ai passé une bonne journée : « MERCI MON DIEU, NON SEULEMENT J'AI PAS BU, MAIS J'AI PASSE UNE JOURNEE GENIALE ». Je m'endors comme un bébé, et je me relève, pas fatigué. »

c. **LES LIENS ENTRE « LE DEGRE D'ELABORATION DANS LES MODALITES DE CONCEPTION D'UNE PUISSANCE SUPERIEURE », ET LES CHANGEMENTS QUI S'OPERENT**

Pour Mr 3 et Mr 4, leurs « **modalités de conception d'une Puissance Supérieure** », **découlent directement du travail du programme de rétablissement** : c'est la mise en œuvre de chacune des étapes, dans l'ordre, avec la rigueur qu'il convient, qui les a amenés à concevoir cette Puissance Supérieure : « Ils en sont venus à croire... », pour reprendre l'expression de la deuxième étape, et le titre de l'un des ouvrages de la littérature AA...

Nous parlons pour ces deux participants de « **modalités de conception élaborées** », dans le sens où elles sont uniquement **le fruit de leurs expérimentations personnelles, concernant la pratique des étapes du programme**. Aucun élément dans leur discours n'est emprunté à d'autres théories spirituelles, religieuses ou philosophiques : après avoir appliqué les douze étapes du programme, ils ont connu « **un éveil spirituel, comme résultat de ces étapes** ».

Nous constatons que leurs « expériences de changement » sont beaucoup plus nombreuses que les autres participants. Et **qu'ils attribuent ces changements à la pratique de ce « programme d'action », dont la partie spirituelle joue un rôle essentiel**.

Pour Mme 1 et Mme 5, nous pouvons parler de « **modalités de conception intermédiaires** » : en effet, elles appliquent le programme « dans tous les domaines de leur vie », elles insistent beaucoup, l'une et l'autre, sur l'importance de l'authenticité et de la rigoureuse honnêteté, du travail sur l'ego et sur les autres défauts de caractère, elles ont fait « amende honorable » auprès de leur entourage etc...

Mais leur priorité n'est pas d'appliquer le programme strictement dans l'ordre, et à la lettre : **il s'agit plus « de le vivre »** : « *La vie spirituelle n'est pas une théorie, nous devons la vivre* », dit le Big Book.

Ainsi **la pratique du programme les a amenées à se questionner sur la spiritualité**, à chercher des modalités de conception qui leur conviennent etc... Donc ces « modalités de conception d'une Puissance Supérieure » sont pour une part le fruit de leur lecture et de leur pratique du programme des douze étapes, et pour une autre part le fruit de leurs recherches, lectures, rencontres personnelles, indépendantes du programme des AA.

Pour le dire autrement : **le programme des AA les a amenées à concevoir une Puissance Supérieure, mais les « modalités de cette conception » ne sont pas uniquement « le résultat de ces étapes »**. Elles font appel à d'autres théorisations de la spiritualité, différentes de « l'éveil spirituel » évoqué par les AA.

Dans leurs discours, le thème du changement est présent, mais il n'est pas prépondérant : leur vie n'est pas axée sur le changement, comme pour Mr 3 et Mr 4. Et les vecteurs de changement qu'elles mettent en avant sont différents du programme des douze étapes : pour Mme 1, c'est une identification au groupe, et surtout à « ses valeurs universelles ». Pour Mme 5, le changement passe, en grande partie, par son grand investissement dans le service.

Pour Mme 2 et Mr 6, **les « modalités de conception d'une Puissance Supérieure » sont « simples »** : il s'agit du « Groupe », et elles n'ont pas vocation à évoluer. Pour eux, la pratique des douze étapes, avec rigueur et dans l'ordre, n'est pas essentielle. L'essentiel est de transmettre un message d'abstinence aux personnes qui en ont besoin.

De ce fait ils s'attachent à mettre en œuvre, et à transmettre des expériences de changement liés à l'abstinence, sans insister sur les autres aspects du changement.

Ainsi nous pouvons avancer l'hypothèse d'un lien entre « le degré d'élaboration dans les modalités de conception d'une Puissance Supérieure », et les changements qui s'opèrent dans le comportement, la gestion des émotions, et la personnalité d'un individu :

Les modalités de conception d'une Puissance Supérieure s'élaborent, à mesure que les changements s'opèrent.

Et de même, les changements qui s'opèrent sont d'autant plus nombreux, et fondamentaux (ou perçus comme tels par les participants), que la conception d'une Puissance Supérieure est élaborée.

Comment expliquer que cette Puissance Supérieure, « élaborée au fil du programme des douze étapes », soit vectrice de changement ?

Précisément parce que **c'est sa nature intrinsèque** : elle est conçue comme telle, à l'origine. **Elle est « admise », en tant que « Puissance », potentiellement vectrice de changement.**

Au départ, c'est une entité « imaginaire », à qui l'on demande de l'aide, en vue d'un changement.

Au fil des étapes, plus les changements s'opèrent, plus ce potentiel de « vecteur de changement » se confirme. Et plus l'individu conçoit sa Puissance Supérieure, comme « existante » et « agissante ».

d. LE SECOND VECTEUR DE CHANGEMENT: L'INVESTISSEMENT DANS LE SERVICE

Nous avons constaté que « la pratique du service » est le vecteur de changement majeur pour Mme 5, et qu'il fait partie des vecteurs de changement de Mr 3.

L'analyse de leurs discours va nous permettre de comprendre l'importance qu'ils accordent à cette dimension du « travail » en AA, qui ne figure pas, à proprement parler, dans le programme des douze étapes, mais qui fait l'objet « des douze traditions ».

Ces deux participants ont été amenés à prendre du service peu après leur arrivée en AA, parce qu'on les y a invités. Ils en ont reconnus assez vite les bénéfices :

Mme 5 : *« J'étais pas tellement décidée, j'étais très timide à l'époque, j'avais peur de tout, je savais pas quoi faire ni comment. Donc **J'AI COMMENCE PAR UN PETIT SERVICE ET CA A ETE DETERMINANT POUR ETABLIR MES RELATIONS AVEC LES AUTRES.** »*

Il s'agit à la fois « de **rendre ce que l'on a reçu** », mais la pratique du service favorise également **le rétablissement personnel** :

Mme 5 : *« Pour moi le service a toujours été une évidence. **D'abord POUR RENDRE UN PEU CE QUE J'AVAIS REÇU, QUI EST QUAND MEME LA VIE, CARREMENT.** J'ai toujours considéré que c'était la moindre des choses. En même temps, **J'Y AI TOUJOURS TROUVE INTERETS ET PLAISIR** : j'ai fait des choses dont je me sentais pas capable, ça m'a gratifiée. **ÇA FAIT PARTIE DE MON RETABLISSEMENT.** »*

Mr 3 : « Donc voilà c'est **ESSAYER DE RENDRE AUX AUTRES** : j'avais jamais fait ça, moi ! Donc j'ai pris du service et **DANS LE SERVICE, JE ME SUIS DEMANDE COMMENT GERER CE TRUC-LA [être calme, en paix]**. Et c'est ce que **J'AI EXPERIMENTE**, millimètres par millimètres. Pour moi, **le rétablissement, il est très lent, mais ça se fait...** »

Ce qui semble opérant, c'est le « déconditionnement », par la pratique du service, de cognitions négatives, comme le **sentiment d'inutilité, ou d'incapacité** :

Mme 5 : « Je pensais que j'étais assez inutile et donc **ÇA A RENFORCE LE SENTIMENT D'UTILITE QUE JE POUVAIS AVOIR**. Donc ça c'était pour mon rétablissement personnel »

Mr 3 : « **LE SERVICE MOI, ÇA M'A CONSTRUIT**, ça m'a donné un cap, ça m'a permis de **découvrir un peu qui j'étais, que J'ETAIS CAPABLE DE FAIRE DES CHOSES**, que j'étais capable d'avoir une réflexion, que j'étais capable d'être force de proposition, d'aider le groupe... Et d'un seul coup de **DEVENIR QUELQU'UN, QUI A UNE UTILITE**. »

Cela permet d'autre part **un apprentissage des relations sociales, « dans un cadre protégé »**, comme le dit Mme 5 : « Normalement on juge pas, tout s'arrange, si vous savez pas, quelqu'un fait à votre place : c'est **UN CADRE PROTEGE DANS LE RAPPORT AVEC LES AUTRES**. »

Cet apprentissage offre **de précieuses clés pour la gestion des relations interpersonnelles**, aussi bien professionnelles, qu'amicales ou familiales. Certaines de ces clés sont inscrites dans l'ouvrage qui explicite les traditions : « Les douze étapes, les douze traditions » ; d'autres font partie de ce que les AA appellent « la transmission orale », et qui a lieu au travers des discussions préalables à la prise de décisions à chaque niveau (groupe local, régional etc...), ou au cours des « supervisions de service ». Mme 5 nous donne ici quelques exemples de cette « transmission orale », en fin de citation :

« Donc **cette MEILLEURE FACILITE A AVOIR DES RELATIONS AVEC LES AUTRES, DANS UN TRAVAIL COMMUN, JE L'AI APPLIQUE A TOUT LE RESTE DE MA VIE, Y COMPRIS DANS LE TRAVAIL** : J'étais très stressée: « qu'est-ce qu'ils vont penser, est ce que je vais savoir faire, dire ... » **TOUT CA S'EST APLANI AVEC LE PETIT APPRENTISSAGE QUE J'AVAIS DANS LES RELATIONS DE SERVICE** : « je peux pas faire plus que je fais, l'autre il est pareil que moi, si je peux le contenter je le contente, si je peux lui apprendre je lui apprend etc... ».

ÇA A SIMPLIFIE BEAUCOUP LES CHOSES... »

D'autres clés ne sont pas transmises formellement, ni par écrit, ni par oral, mais elles **se vivent, à travers la pratique du service**, comme nous l'explique Mr 3 :

« Des fois ça peut donner lieu à des discussions assez fortes, assez vives: comment on fonctionne, ce qu'on peut faire, ce qu'on ne peut pas faire... »

DANS LE SERVICE, C'EST ÇA QUI EST FANTASTIQUE! On a des petits soucis comme toutes les sociétés, on essaie d'expliquer des choses, il y en a qui comprennent pas, il y en a qui sont complètement braqués, il y en a qui voudraient aller plus loin que ça, ben voilà... FAUT TOUT METTRE ENSEMBLE, POUR QUE ÇA MARCHE. »

Mme 5 nous livre un témoignage similaire : « *COMME ON N'EST PAS TOUJOURS D'ACCORD SUR DES CHOSES, ÇA APPREND LA VIE. Quand il y a une décision à prendre : défendre sa position, et si ce n'est pas elle qui tombe à l'élection, se dire que c'est beau, c'est à la majorité. RENTRER SON PETIT EGO ET FAIRE POUR QUE ÇA MARCHE* ».

Ainsi l'on comprend mieux en quoi le service peut être **un puissant vecteur de changement : c'est UN APPRENTISSAGE, qui se transmet par écrit, par oral, et surtout par la pratique.**

Mais cet apprentissage n'est pas que le fruit d'une transmission de « messages de bonne pratique » concernant les relations interpersonnelles, ou d'un coaching par les superviseurs, ou encore d'un apprentissage par identification et reproduction des comportements de « modèles ».

Cela fonctionne parce qu'il se passe quelque chose à un autre niveau, et que l'on retrouve dans l'expression qu'ils emploient tous deux : « **FAIRE POUR QUE ÇA MARCHE** ». Il s'agit de **l'UNITE**, et c'est le troisième élément du triangle sur lequel repose le fonctionnement des AA : « Unité, Service, Rétablissement ».

« LE RETABLISSEMENT C'EST UN TOUT : en même temps que cette réflexion personnelle dans les groupes, sur soi-même, ON A LES EXERCICES PRATIQUES DANS LE SERVICE. »

Le sous-thème de « l'unité » n'est abordé spontanément que par Mme 5 et Mr 3, il n'apparaît pas dans les autres trames individuelles. Pourtant si tous deux y accordent une grande importance, ils l'élaborent différemment, et leurs divergences a trait avec la dimension de spiritualité.

Pour Mme 5, l'Unité vient de « l'investissement affectif » de l'ensemble des participants lors d'une réunion de service (quel que soit son niveau), tous impliqués dans ce mouvement à qui ils doivent « *carrément la vie* » :

« Il peut il y avoir des échanges assez vifs, mais ON A **UN BUT COMMUN** c'est participer à un événement **D'UNE ASSOCIATION QUI NOUS SAUVE LA VIE**, donc on est **EXTREMEMENT IMPLIQUE** à ce que ça se fasse bien, le mieux possible, et que tout le monde soit le plus efficace possible : **DONC LES DISSENSIONS QU'ON PEUT AVOIR S'APLANISSENT DANS LA REALISATION DU BUT COMMUN.**

C'EST PAS COMME UNE AUTRE ASSOCIATION QUAND MEME. »

Ainsi Mme 5 donne une définition très parlante de l'unité, à travers le prisme de sa propre expérience, et explique en quoi elle est nécessaire au rétablissement, et à la transmission du message :

« C'est très important. **L'UNITE, C'EST QUE LE MOUVEMENT SOIT DYNAMIQUE, MARCHE D'UN SEUL PAS.** Et le but de tout ça est **QU'AU MOMENT OU QUELQU'UN COMME MOI ARRIVE ET POUSSE LA PORTE**, il trouve **QUELQUE CHOSE QUI LUI APPORTE DE L'AIDE**, et comme il faut : **C'EST TOUT.** »

« Tout ça à avoir avec une chose : **MOI OU N'IMPORTE QUI QUI TELEPHONE DOIT POUVOIR TOMBER SUR QUELQU'UN QUOI SOIT LA, QUI LUI DISE : Y A UNE REUNION, T'Y VAS. ET DERRIERE IL Y A TOUTE UNE ORGANISATION.**

ET MOI J'AI BENEFICIE DE CETTE ORGANISATION QUAND JE SUIS ARRIVEE et maintenant, comme **JE FAIS PARTIE DES AA, JE FAIS PARTIE DE TOUT CA.** **C'est derrière mais indispensable.** »

Mr 3 évoque également l'importance de l'Unité, en ce qu'elle sauve la vie : « **DE L'UNITE DEPEND LA SURVIE PROPRE.** Moi si les groupes disparaissent demain... j'espère que ça n'arrivera pas. Je sais pas comment je me débrouillerai tout seul, ce sera difficile... **SI JE SUIS VIVANT AUJOURD'HUI, C'EST PARCE QUE J'AI RENCONTRE LES ALCOOLIQUES ANONYMES. ÇA NE SE DISCUTE PAS** »

Cependant il y introduit une autre dimension, plus spirituelle : il y introduit l'idée de travail sur soi, sur l'ego, et celle d'une Puissance Supérieure, qu'il appelle ici d'une « conscience de groupe » :

« Moi c'est comme ça que je l'analyse : je pense que quand on est là-dedans, on ouvre, on lâche, **ON LAISSE TOMBER LES EGOS.** On ne discute plus. Et **c'est ce qui fait ressortir le meilleur de chacun d'entre nous.** **C'EST BIEN PARCE QUE DANS CES ENDROITS-LA, LES EGOS ILS SONT TOMBES.** Alors « **mécaniquement** »... **je sais pas l'expliquer !** »

« Y a quelque chose de plus fort que nous, LA CONSCIENCE DE GROUPE, qui se manifeste, quand on lui laisse la place, en fait. LA SEULE PUISSANCE ULTIME DANS UN GROUPE, C'EST DIEU, TEL QU'IL EMANE DE LA CONSCIENCE DE NOTRE GROUPE. S'IL EMANE ÇA VEUT DIRE QUE C'EST PAS PARCE QU'ON EST ENSEMBLE, QU'ELLE EST LA...»

*. « Sinon on serait pas autour des tables le nombre qu'on est, alors que **normalement on devrait pas se rencontrer.**»*

En effet l'existence des réunions découle du « devoir » de transmission du message, qui figure dans la douzième étape du programme, et qui est dicté par un sentiment d'amour sincère et inconditionnel du prochain : ce sentiment provient de « l'éveil spirituel », « comme résultat de ces étapes ».

Ainsi l'on peut éprouver ce sentiment d'amour, et « le mettre en acte » par la transmission du message, donc par **le service** et par la vigilance quant au maintien de **l'unité**, en vue d'accompagner d'autres alcooliques vers **un rétablissement**, et également de consolider le sien.

Pour Mme 5, ce sentiment d'amour, qui permet son investissement intense dans le mouvement, naît de la reconnaissance envers un mouvement « *qui m'a sauvé et qui me sauve toujours la vie* ».

Pour Mr 3, ce sentiment d'amour naît également de cette reconnaissance infinie envers le mouvement. Mais il y ajoute une composante supplémentaire, celle de la spiritualité.

Ainsi l'on peut mieux comprendre les discours de changements rapportés par ces deux participants : si tous deux accordent **au service** et à **l'unité** une part considérable dans leur **rétablissement**, Mr 3 y ajoute **la dimension de spiritualité**, qui vient, en quelque sorte, saupoudrer ce triangle, dynamiser les interactions entre ces trois éléments, et favoriser le caractère infini de leurs interactions possibles...

.... et de la transmission du message des Alcooliques Anonymes.

Dans la seconde partie de l'exposition des contenus des entretiens, nous suivrons le plan de la trame conceptuelle, et illustrerons les sous-thèmes abordés dans les deux premiers chapitres de la trame, par quelques citations, des plus pertinentes, extraites de l'ensemble des contenus livrés par les six participants.

4. EXPOSITION DES CONTENUS DES DEUX PREMIERS CHAPITRES DE LA TRAME CONCEPTUELLE

I. VERS LE RETABLISSEMENT PHYSIQUE : EVOLUTION VERS L'ADHESION AUX AA

1. Poser le verre

Pour quatre des participants, une réunion a suffi pour arrêter de boire, ou du moins stopper les ivresses: nous citerons Mr 4, Mr 3 et Mme 5. Pour Mme 2, ce fut plus difficile...

Mr 4 : *« Ce qui est aberrant, c'est que, avant je promettais toujours à ma femme que j'allais arrêter de boire, et là quand je suis rentré, et ce soir-là je lui ai dit : « JE CROIS QUE J'AI TROUVE LES GENS QUI VONT PEUT-ETRE POUVOIR M'AIDER A ARRETER DE BOIRE ». Déjà, c'était plus les mêmes paroles...*

LE LENDEMAIN, JE ME SUIS LEVE : AVANT LA PREMIERE CHOSE QUE JE FAISAIS, C'ETAIT DE PICOLER, « ENLEVE, COMPLETEMENT, PLUS SOIF ! », MAIS, PLUS DU TOUT, ET DEPUIS J'AI JAMAIS EU SOIF. Pour moi ça a pas été difficile. »

Mr 3 : *« Et j'ai quand je suis arrivé chez les AA... Je connaissais personne, j'ai rencontré les cinq personnes du groupe, j'ai assisté à UNE REUNION et à ce moment-là, j'ai... c'est comme si... souvent aux AA, on dit : « L'ENVIE DE BOIRE M'A ETE OTEE » et depuis ce jour-là je suis abstinent. »*

Mme 5 : *« Y a 22 ans, j'ai arrêté. A LA PREMIERE REUNION A LAQUELLE J'AI ASSISTE... Bizarrement, je me demande toujours pourquoi ! Ça fait partie des grands mystères chez moi et chez d'autres. »*

Mme 2 : *« Quand j'ai commencé aux AA, J'AI PAS POSE LE VERRE TOUT DE SUITE, J'ETAIS TRES... RETICENTE, TRES TETUE mais c'est mon parcours. Donc moi, il m'a fallu le médical, j'ai été hospitalisée, ensuite j'ai tenu trois ans... »*

2. Ce qui mène aux AA

Pour chacun des participants, il se produit, lors de la première rencontre avec les AA, quelque chose de particulier, qui vient les toucher dans leurs fonctionnements les plus intimes, et fait ainsi naître l'espoir d'une solution :

Pour Mr 4, qui avait une forte personnalité, c'est l'injonction de se taire qui a été, d'après lui, opérante : « *On m'a dit : « ICI, T'ECOUTES », ALORS JE ME SUIS ECRASE : j'ai écouté et effectivement, JE N'AI JAMAIS REPRIS LE PREMIER VERRE DEPUIS. »*

Pour Mme 1, qui, au contraire avait du mal à se faire entendre, ce fut l'inverse : « *J'étais habituée dans ma famille, à une famille où tout le monde parlait très fort, et moi je ne parle pas fort, et ÇA ETE MA PREMIERE REMARQUE : « ON M'ECOUTE PARLER, J'AI PAS BESOIN DE HURLER ». CHACUN PARLE A SON TOUR, et ON PEUT S'EXPRIMER.*

Et pour moi, C'ETAIT QUELQUECHOSE DE PRODIGIEUX : Y AVAIT PAS BESOIN DU PRODUIT POUR SE FAIRE ENTENDRE. »

Pour Mr 3, dont la problématique centrale était sa difficulté à entrer en relation avec l'autre, il explique ainsi son déclic immédiat : « *En UNE REUNION ! Et aujourd'hui encore, je ne suis pas capable d'expliquer ce qui s'est passé, mais j'ai une petite idée ... Je pense que CE JOUR-LA, J'AI FAIT CONFIANCE. J'ai LACHE PRISE, c'est-à-dire que ... Quand je suis arrivé, J'ETAIS COMPLETEMENT FERME A L'HUMANITE. Et quand je suis arrivé dans CE GROUPE-LA, J'AI OUVERT MON ESPRIT A SES GENS-LA ET JE LEUR AI PERMIS de... DE ME TRANSMETTRE LEURS MESSAGES. LE MESSAGE DE L'ABSTINENCE. Comme quoi c'est possible... »*

3. Vers l'arrêt des consommations

Le témoignage de Mme 5 est très parlant : « *Et très précisément voilà comment ça s'est passé : je suis arrivée chez moi, J'AI ETE DORMIR, ALORS QUE JE NE POUVAIS PLUS DORMIR DEPUIS LONGTEMPS SANS MEDICAMENT et quand je me suis réveillée le matin, j'avais soif, comme tous les matins. Et à ce moment-là, j'ai été obligée de boire, sans ça c'était pas possible, donc : J'AI PRIS JUSTE LA DOSE NECESSAIRE POUR POUVOIR COMMENCER LA JOURNEE, c'est-à-dire trois verres de vin rosé. DEPUIS CE JOUR, ET ÇA A DURE UNE QUINZAINE DE JOUR, JE N'AI PLUS JAMAIS ETE IVRE.*

JE ME SUIS SOIGNEE TOUTE SEULE EN FAIT, PROGRESSIVEMENT : J'AI PRIS LA DOSE QUI ME FALLAIT POUR TENIR LE COUP. Et puis AU BOUT D'UNE QUINZAINE DE JOURS, J'AI REPOUSSE LE VERRE, UNE COUPE DE CHAMPAGNE, C'ETAIT MON ANNIVERSAIRE, J'AI DIT NON. ET ÇA A ETE MON DERNIER VERRE. »

4. Maintenir l'abstinence grâce aux AA

Tous les participants sont convaincus que sans les AA, ils reboiraient.

Comme le rappelle Mr 4 avec humour : « Dans ma famille, les gens comprennent pas, ils me disent « Est-ce que t'as encore besoin d'aller en réunion, 25ans, t'es plus alcoolique ! » « ALCOOLIQUE UN JOUR, ALCOOLIQUE TOUJOURS ! ».

C'est pour ça que je suis « MALADE » « ALCOOLIQUE ». ET QUE JE NE SUIS PAS GUERI, JE SUIS STABILISE.

VOUS ME REDONNEZ UNE GOUTTE D'ALCOOL, MOI MON CERVEAU IL SE REVEILLE : il va dire : « Ça y est, mon pote, t'es dans le bon chemin. Vas-y... !!! »

De même pour Mr 3, qui s'étonne encore de son abstinence: « Et maintenant l'abstinence c'est... 20 ANS... ÇA FAIT QUAND MEME... DEUX DECENNIES, ET POUR QUELQU'UN COMME MOI, C'EST PAS NORMAL. »

5. Les messages d'abstinence

Mr 6 : « LA DIFFERENCE ENTRE UN NOUVEAU ET MOI, C'EST UN VERRE ! C'EST PAS UNE QUESTION DE DUREE D'ABSTINENCE... C'EST PAS UNE QUESTION D'ANNEES, C'EST UNE QUESTION DE VERRE... »

Mr 3 : « Alors le message du début, il n'est pas compliqué : essayer de ne **PAS PRENDRE LA PREMIERE GOUTTE DU PREMIER VERRE , JUSTE POUR 24 H : le principe des 24h.** »

Et puis admettre que: « JE SUIS IMPUISSANT DEVANT L'ALCOOL ».

Mme 1 : Dans la vie, il faut savoir ce qu'on veut : si on veut s'arrêter de boire, c'est pas « à moitié ». C'est consommation zéro : y a une RUPTURE DE TOLERANCE, DONC C'EST CONSOMMATION ZERO.

Si on a pas vraiment compris que nous étions ALLERGIQUES A L'ALCOOL, c'est-à-dire que l'alcool, on ne peut pas reprendre : « QUI A BU BOIRA... » Pas une goutte d'alcool...

On le voit sur les diapos de la dépendance : c'est pas le verre, il nous faut la citerne, tout de suite... C'EST UNE ALLERGIE, Y A RIEN A FAIRE...

C'est comprendre que C'EST UNE MALADIE, et à partir du moment où on est atteint de cette maladie, ELLE EST INCURABLE... »

II. LES FACTEURS D'ADHESION LORS DES PREMIERES REUNIONS AA

1. L'écoute bienveillante, l'absence de jugement

Mme 1 : « *Ce que j'ai remarqué tout de suite, c'est D'ABORD CETTE ECOUTE, et puis même les anciens, ils nous disent pas : « T'AS QU'A PAS FAIRE ÇA, Y FAUT FAIRE ÇA » ! Non : « MOI, VOILA CE QUE J'AI FAIT »... Si une fois de plus, en ce qui me concerne, ON M'AVAIT ORDONNE DES CHOSES, à nouveau, NON !*

C'est un LIEU D'ECOUTE, c'est UN LIEU OU ON PEUT DIRE... où on tombe le masque. « ON N'EST PAS JUGES... RIEN N'EST IMPOSE, IL NOUS EST PROPOSE... »

Mme 5 : « *Je leur ai raconté des bêtises. Je leur ai fait l'apologie du premier verre. ILS M'ONT ECOUTE, ils m'ont rien dit. COMME MOI D'AILLEURS, MAINTENANT... »*

Mr 3 : « *J'écoute tout le monde de la même manière, c'est-à-dire que, MEME SI C'EST QUELQU'UN QUI ME PLAIT PAS, J'ECOUTE QUAND MEME CE QU'IL RACONTE parce que je me dis c'est important et, dans ce qu'il dit, si ça se trouve, il y aura quelque chose pour toi. »*

« C'est-à-dire, MA QUALITE D'ECOUTE, ELLE A CHANGEE. Avant en fait j'écoutais pas : j'écoutais la personne parler, mais en même temps dans ma tête, j'étais en train de me miner pour savoir ce que j'allais répondre. AUJOURD'HUI J'ECOUTE, JE LAISSE RENTRER, et je sais même pas ce que je vais dire quand je prends la parole moi, ça vient tout seul. »

2. La qualité de l'accueil aux AA, le soin pris à l'accueil des nouveaux

Mme 1 : « *L'ACCUEIL ME CORRESPONDAIT TOUT-A-FAIT. Y A UN ACCUEIL FORMIDABLE... »*

Mme 2 : « *On les incite à revenir, on donne nos numéros de téléphone. UN AMI QUI VIENT POUR LA PREMIERE FOIS, ON LUI DONNE DES NUMEROS DE TELEPHONE... »*

Mme 5 : « *Et je suis arrivée à cette réunion, il y avait un ACCUEIL PARTICULIER que je n'ai pas retrouvé ailleurs. 2 OU 3 AMIS PRENAIENT L'ARRIVANT(E) A PART, LUI EXPLIQUAIT LE SYSTEME et ensuite l'amenait dans la réunion. »*

3. L'esprit de fraternité

Mme 1 : « *Et là je me suis dit, avec tous ces hommes et ces femmes qui ont un certain âge, C'EST UNE NOUVELLE FAMILLE »*

Mme 5 : « *DONC JE ME SUIS TROUVE UNE SORTE DE FAMILLE. Avec des gens comme moi... »*

4. L'identification

Mr 6 : « Les amis qui viennent, ILS IDENTIFIENT LEUR PROBLEME PAR RAPPORT A CE QU'ILS ENTENDENT ET CE QU'ILS VOIENT... »

Mme 5 : « Simplement IL Y AVAIT DES FEMMES DANS L'ASSISTANCE, QUI PARLAIENT DE LEURS ENFANTS : donc je me suis dit : « AH, **JE NE SUIS PAS LA SEULE**, il n'y a pas que des hommes, IL Y A DES FEMMES QUI ONT L'AIR BIEN, TOUT CA, QUI PARLENT BIEN, QUI ONT L'AIR HEUREUSES, des gens qui étaient comme moi, quoi... »

Mme 1 : « Ce qui marche, c'est d'entendre les partages des autres : C'EST UNE IDENTIFICATION. C'est tout un état de honte qui tombe: « ah ben non, je suis pas comme ça, je suis plutôt comme ça... ».

C'est ça l'importance du groupe, **C'EST D'ENTENDRE LE PARTAGE DES AUTRES, ET DE POUVOIR S'IDENTIFIER...**

A force de réunion, **on finit par connaître des choses sur soi, PAR LE JEU DES MIROIRS... »**

5. Des messages d'espoir

Mme 5 : « Et je suis arrivée en réunion, j'ai réalisé que j'étais alcoolique (très mauvaise nouvelle), j'ai réalisé que **j'étais parmi des gens qui allaient bien et qu'on pouvait s'en sortir**, en même temps. **LE PIRE ET LE MEILLEUR EN MEME TEMPS**. Et à ce moment-là, est née **UNE SORTE D'ESPOIR que JE POUVAIS SORTIR DE CETTE SITUATION INTENABLE DE SOLITUDE ET SOUFFRANCE**. »

6. Un espace de paix

Mr 3 : « Quand je suis arrivé chez les AA, **j'ai vu que C'ETAIT UN ESPACE DE PAIX. UN ESPACE DE PAIX DANS UN MONDE OU.....** Dans cet endroit-là, **MON CERVEAU IL SE POSAIT. MEME QUAND J'ETAIS EN RAGE, LA ÇA S'ARRETAIT. TOUT LE TEMPS... »**

Cette amusante anecdote de Mr 3 reflète également bien cette idée : « Comment vous pouvez expliquer qu'un grand lascar qui a l'habitude de taper sur tout le monde dehors, il arrive, il a un problème avec l'alcool : le mec ça fait 20 ans qu'il picole, c'est un costaud, à chaque fois qu'il y a quelqu'un qui le regarde de travers, BIM, il tape dessus ; **IL ARRIVE DANS UN GROUPE ALCOOLIQUE ANONYME, IL SE FAIT ACCUEILLIR PAR UN PETIT VIEUX et LE PETIT VIEUX LUI DIT : « TU T'ASSIEDS ET TU ECOUTES »**. ET LE MEC, QU'EST-CE QU'IL FAIT ? **IL S'ASSIED ET IL ECOUTE ! ET IL ASSISTE A TOUTE LA REUNION... »**

7. Des mains tendues, des gens vers qui se tourner

Mme 5 : « Ce que je garde de ce premier contact, c'est une sorte de flou complet, de SAISIR QUELQUECHOSE, UNE MAIN ou une FORCE DE MOUVEMENT qui n'avait pas de personnalité. D'avoir **QUELQUE CHOSE POUR M'EN SORTIR** : J'AI VU UNE BOUEE mais je ne savais pas du tout ce que c'était. »

Mme 1 : « ON EST PAS SEUL, C'EST TRES IMPORTANT... Vous avez le groupe : **LE GROUPE VOUS PREND EN MAIN** »

Mme 2 : « C'EST LE FAIT D'AVOIR DES AMIS, J'AVAIS DES TELEPHONES »

8. La convivialité

Mr 6 : « CETTE AMBIANCE M'A PLU, j'étais surpris de l'ambiance, de l'atmosphère, du climat... »

9. Rien n'est imposé

Mme 2 : « ON EST LIBRES... On a pas de compte à rendre, y a pas de cotisations, on s'autofinance... **MAIS Y A ENCADREMENT QUI CONVIENT BIEN, TOUT EN ETANT LIBRE.** »

« Y A PAS D'ORDRES, Y A QUE DES SUGGESTIONS... mais qu'on met en pratique... Comme on dit chez nous : **L'ATTRAIT PLUTOT QUE LA RECLAME**, voir comment on est, comment on évolue, comment on se comporte... c'est plutôt ça... ON FAIT PAS DE FORCING... LES AMIS VIENNENT S'ILS VEULENT... **ON N'IMPOSE PAS, Y A RIEN D'IMPOSE chez nous...** »

10. Le respect des règles en réunion

Mme 1 : « Une réunion AA, ÇA COMMENCE A L'HEURE, PERSONNE NE PARLE, LE MODERATEUR LANCE, ON NE COUPE PAS LA PAROLE... Et CHACUN PARLE A SON TOUR, Y A PAS DE CHEF, ON NE PARLE QU'UNE FOIS, ET SI QUELQU'UN A QUELQUE CHOSE A DIRE A LA FIN, ON NE LE RAJOUTE PAS, et on parle au café, après... VOILA...

On ne parle pas à bâtons rompus, **Y A UN THEME, ET ON ESSAIE DE PARLER AUTOUR DE CE THEME** : Y A UNE DISCIPLINE, Y A DE LA REFLEXION, Y A DU TRAVAIL...

C'est pas rigide, on suggère... Y A DES REGLES, IL FAUT QUE TOUT LE MONDE PUISSE S'EXPRIMER, C'EST UNE ORCHESTRATION, ÇA PEUT SEMBLER RIGOUREUX. **MAIS C'EST DANS LA RIGUEUR QU'ON ARRETE DE BOIRE. Y A DES RAILS, UN ENCADREMENT, MAIS NON ETOUFFANT... ON SUGGERE... C'EST UN CADRE...**

11. L'anonymat

Mr 6 : « *Le respect de l'anonymat : c'est la force des AA. C'est une discipline, quand même : **C'EST LA BASE SPIRITUELLE DU MOUVEMENT DES AA** »*

Mr 4 : « *C'est une forme de spiritualité, de ne pas faire de commérage sur l'autre. Respecter l'autre. Pouvoir tout entendre et ne rien dire. C'est donc un énorme travail sur soi que d'être capable de ne pas divulguer les paroles des autres. De **GARDER POUR SOI LA PAROLE DE L'AUTRE.** »*

VI. DISCUSSION

1. Argumentation des méthodes qualitatives choisies

Par souci de prudence, nous avons décidé d'avancer pas à pas d'une étape à l'autre, en utilisant chaque fois l'analyse de l'étape précédente pour justifier le choix et les modalités de la suivante :

- Première étape : le focus groupe (début avril 2011)

Il nous permis de « tester » la pertinence, et les intérêts potentiels de la méthode qualitative, par rapport à la méthode quantitative. Nous avons déjà évoqué en quoi ce focus groupe a été décisif pour nous, en faveur d'un abord qualitatif.

Cependant, les difficultés liées à la méthodologie qualitative, et la nécessaire familiarisation préalable à ses outils, nous avaient fait opter pour une mise en œuvre de la partie quantitative du projet (alors bien avancée), avant la partie qualitative.

- Deuxième étape : les entretiens semi-structurés (juillet 2011)

Suite aux réserves émises par le CA, et toutes les questions épistémologiques soulevées par le choix de la méthode quantitative, que nous précédemment décrites, nous avons alors décidé de commencer par la méthode qualitative.

Nous avons donc choisi nos six premiers participants (selon des critères qui seront détaillés dans le chapitre correspondant), élaboré un guide d'entretien, que nous avons progressivement adapté selon les expériences précédentes, et commencé à retranscrire et analyser les données.

A la lumière de ces analyses, nous avons des données suffisamment précises, voire souvent redondantes, pour construire une trame conceptuelle cohérente (c'est le phénomène de saturation, dont nous reparlerons dans la discussion).

- Troisième étape : les entretiens structurés

Ils étaient couplés aux entretiens semi-structurés, et avaient lieu dans un second temps. Ils consistaient en « une aide à la rédaction du questionnaire ».

Au départ (pour les deux premiers entretiens), ils avaient pour objectif de faire évaluer la pertinence des items du questionnaire, d'obtenir d'autres suggestions d'items (selon la méthode de « free listing », qui sera détaillée dans le guide d'entretien), et de pouvoir classer ces items par thème (selon la méthode du « pile sorting »).

Suite aux deux premiers entretiens, nous avons remarqué que les participants avaient tendance à commenter les items, plutôt qu'à en évaluer la pertinence.

Cette étape s'est révélée être une bonne façon de passer en revue tous les thèmes importants des AA, et d'avoir le point de vue de chaque participant, sur chacun de ces thèmes.

De plus le caractère relativement ludique de cette étape (les items étaient présentés sous forme d'étiquettes imprimées, à classer. Cf « guide d'entretien ») permettait d'aborder tous les thèmes de manière systématique, tout en évitant de poser des questions en rafale, car cela aurait crispé la relation, et donc altéré l'authenticité des contenus livrés.

Ainsi cette partie de l'entretien s'est transformée en véritable « **entretien structuré** », en invitant les participants à commenter chacun des items, et à en ajouter d'autres. L'objectif d'« une aide à la rédaction du questionnaire » était une motivation supplémentaire pour répondre à ces toutes questions, sans se sentir pour autant agressé par leur abondance.

Cela nous a permis d'adopter, en début d'entretien, des modalités de recueil de données beaucoup plus souples, telle que l' « **entretien libre** », sachant que toutes les questions seraient systématiquement abordées dans la partie « d'aide à la rédaction du questionnaire ».

Cette modalité « entretien libre/entretien structuré » a remplacé « l'entretien semi-structuré/évaluation du questionnaire » à partir du troisième entretien.

Quatrième étape : les observations directes (juillet/aout/septembre 2011)

Les premiers entretiens nous ont révélé de nombreux éléments tout-à-fait nouveaux. Il nous est apparu évident que la lecture de la littérature AA ne suffisait plus, depuis que nous avons adopté une méthode phénoménologique d'appréhension du sujet. Il fallait donc favoriser « les vécus de conscience », c'est-à-dire s'immerger dans la réalité des AA.

Au décours des entretiens, nous avons donc demandé à pouvoir participer aux réunions des groupes que les participants fréquentaient régulièrement.

Cinquième étape : Recherche de cas négatifs : Nous avons choisi donc choisi un septième participant, pour la recherche de « cas négatifs » (l'un des critères de validité des études qualitatives, dont nous reparlerons dans le chapitre « Discussion ») : une patiente fréquentant les AA depuis moins d'un an.

Sixième étape : Analyse de la totalité des contenus, et construction de la trame conceptuelle.

Septième étape : Triangulation

Validation de la trame conceptuelle, et des interprétations formulées à partir de l'analyse des entretiens, par différents experts :

- Par le Dr PALOMINO, pour le point de vue médical sur le fonctionnement des AA
- Par le Pr B. FALISSARD, spécialisé dans la méthodologie de l'approche qualitative, pour évaluation des méthodes d'analyse de contenus, de construction de la trame conceptuelle, et d'interprétation des résultats.
- Par les participants aux entretiens
- Par les membres du conseil d'administration des AA, lors de leur réunion du 12 Septembre 2011.

2. Adéquation avec les critères de « crédibilité » des études qualitatives

Si les définitions concernant la qualité des études qualitatives sont variables, les grilles d'évaluation sont également multiples. Il semblerait qu'au moins 22 de ces « checklists », ou **grilles d'évaluation**, soient utilisées par les auteurs (Kitto, 2008).

Vous trouverez en annexe deux exemples de grille d'évaluation d'une étude qualitative : l'une en français, rédigée par Côté et Turgeon, l'autre en anglais, rédigée par Kitto (*Annexe 1 et 2*)

La nécessaire familiarisation avec cette méthode (en l'absence de manuels de référence, et de consensus sur les critères de qualité et les grilles d'évaluation), afin de comprendre ses exigences propres, a représenté pour nous une difficulté certaine.

Nous avons combiné les données retrouvées dans deux articles de référence sur le sujet, publiés en 2000, l'un dans le JAMA (Giacomini, 2000), et l'autre dans le BMJ (Mays et Pope, 2000), et nous avons dressé une **liste des critères de qualité**, qui nous a servi de base pour le choix des méthodes qualitatives appliquées, et pour la manière de les appliquer.

L'énumération des points de cette liste est indispensable, puisqu'elle est l'origine de tous nos choix méthodologiques, concernant la partie qualitative de notre étude.

A. LA TRIANGULATION

Elle consiste à multiplier les sources d'informations sur un même sujet. C'est-à-dire **multiplier et diversifier les méthodes de recueil des données, et les personnes qui recueillent et analysent ces données.**

Si la multiplicité et la diversification des méthodes, des personnes interrogées, des chercheurs etc. aboutissent à des résultats convergents, alors on considère que **c'est la meilleure garantie possible de la « crédibilité » de ces résultats.**

C'est dans cet objectif de triangulation que nous avons décidé de mettre en œuvre les différentes méthodes qualitatives :

- le focus groupe
- les entretiens semi-structurés ou libres
- les entretiens structurés, d'aide à la rédaction du questionnaire
- les observations en réunion AA
- le recueil d'avis d'experts (en méthodologie qualitative, et sur l'association des AA)
- le recueil des avis des AA sur les résultats exposés

B. « FAIR DEALING »

Cette honnêteté est surtout reflétée par **la qualité de l'échantillonnage.**

Il faut pouvoir garantir que le design de l'étude tient compte d'un panel de profils suffisamment large et diversifié pour être représentatif, et que l'ensemble des perspectives possibles sur le sujet soit envisagé.

C'est dans ce sens que nous avons sélectionné nos participants aux entretiens, en tant qu'ayant, à priori, des points de vue divergents sur la spiritualité : trois des participants nous étaient connus comme étant des personnes « spirituelles », et trois autres nous étaient connus pour l'être moins...

D'autre part, nous avons choisi d'interroger un membre des AA qui fréquente le mouvement depuis peu, contrairement aux autres, choisis en partie pour leur ancienneté. Cela favorise également l'émergence des « cas négatifs », utiles pour tester la pertinence de la trame conceptuelle, dans sa capacité à prendre en compte, et pouvoir expliquer « les exceptions »

Enfin nous avons veillé à ce que la répartition homme/femme soit équilibrée.

C. SATURATION

Ce critère est rempli lorsque l'échantillonnage est suffisamment large pour recouvrir l'ensemble des avis possibles sur une question donnée.

Pour notre part, nous avons choisi de nous arrêter à six entretiens, car nous avons déjà beaucoup de données redondantes, et nous pensons avoir pris en compte tous les cas de figures possibles, dans leurs grandes lignes, concernant les « types de parcours évolutifs en AA », et les « types de conception d'une Puissance Supérieure ».

Cependant, nous aurions pu chercher d'autres types de « contre-exemple » :

- un participant originaire d'une autre région de France, où les réunions sont moins fréquentes et accessibles

- un participant connu comme pratiquant assidument une religion, pour mieux comprendre comment il se représente ces deux types de spiritualité

Compte tenu de la quantité déjà considérable des données, nous avons considéré que la « saturation » était atteinte, puisque la trame conceptuelle obtenue pouvait accueillir l'ensemble des contenus, tout en restant cohérente, et pouvait probablement intégrer une grande majorité des vécus des membres des AA.

En effet, nous constatons une bonne adéquation des résultats retrouvés, avec le discours de la littérature AA, et avec les résultats retrouvés dans la littérature médicale.

D. UNE EXPOSITION CLAIRE DES METHODES DE RECUEIL DE DONNEES ET D'ANALYSE

En ce qui concerne l'analyse des entretiens, cela fait appel à « **une analyse inductive de contenu** ». Il s'agit :

- de lire attentivement, plusieurs fois, la retranscription de l'entretien,
- d'identifier des catégories thématiques, au sein du flot d'information recueilli
- de réorganiser ces données au sein de ces catégories établies
- et de dessiner progressivement « **une trame conceptuelle** », pour l'exposition des résultats de l'ensemble des entretiens.

Le caractère particulier des études qualitatives tient à **l'interaction constante entre recueil et analyse des données**. En effet le guide d'entretien se modifie en général au fil des entretiens, afin de cibler un certain contenu, parfois au détriment d'un autre qui se révèle peu pertinent...

De plus l'analyse progressive des données va permettre d'orienter le choix des participants : au fur et à mesure que la trame conceptuelle se structure, et confirme sa pertinence sur plusieurs entretiens, il faut alors chercher activement « **des cas négatifs** », ou **contre-exemple** ». C'est-à-dire sélectionner les participants suivants selon leur potentialité à apporter un témoignage différent, voire exceptionnel : ceci dans le but de **tester jusqu'au bout la pertinence de la trame choisie, et sa capacité intégrer dans sa logique des exceptions, et à pouvoir expliquer leur occurrence**.

Ces enrichissements mutuels entre recueil de données et analyse sont également l'un des critères essentiels de qualité d'une étude qualitative.

Nous nous sommes attachés à décrire de manière très détaillée notre méthode d'analyse de contenus, les codes qui nous ont servi à classer l'ensemble des données par thèmes, et les méthodes de construction de la trame conceptuelle.

Nous avons montré comment notre trame conceptuelle a évolué vers sa forme définitive, pour pouvoir recouvrir l'ensemble des contenus des entretiens.

De plus, l'analyse rigoureuse de chaque cas, même les cas plus particuliers, comme Mme 5 et Mme 1, nous ont permis de nuancer notre analyse de première intention, basée sur les quatre autres entretiens, plus « classiques ».

E. TRANSFERABILITE DES DONNEES

Bien que les conclusions d'une étude qualitative ne sont pas conçues pour être généralisables, on parle quand même de transférabilité : c'est-à-dire qu'un autre médecin, ou soignant, peut utiliser les conclusions établies (dans son service, dans sa région, dans son pays...) et en éprouver la pertinence.

L'un des moyens d'optimiser la transférabilité est « le fair dealing », que nous avons déjà évoqué. Il dépend donc surtout de la méthode d'échantillonnage adoptée.

L'autre moyen de garantir la transférabilité est d'exposer, en détail, les modalités de recueil des données, et d'analyse des résultats, afin que le lecteur puisse évaluer si le contexte dans lequel il souhaite utiliser les résultats est comparable au contexte de l'étude.

F. « RESPONDENT VALIDATION » : LE FEED-BACK DES PARTICIPANTS A L'ETUDE SUR LES RESULTATS

Les participants à l'étude (aux entretiens, au focus groupes, aux observations...) sont invités à donner leur avis sur la pertinence des résultats exposés.

Certains vont même jusqu'à faire analyser les données par les participants, et les comparer à l'analyse réalisée par les chercheurs. Mais cela est très contesté, et risque d'induire plus de confusion que de clarté.

Cette étape a surtout pour objectif d'éviter les erreurs d'interprétation.

Pour notre part, nous avons envoyé, par mail, la partie « Analyse des entretiens » aux six participants, afin qu'ils puissent corriger certaines erreurs d'interprétation, et nous donner leur avis sur les hypothèses dégagées. Nous avons obtenu deux réponses sur six (Mr 3 et Mr 4), qui s'accordaient volontiers avec nos interprétations.

D'autre part, nous avons soumis ces mêmes résultats à l'évaluation du conseil d'administration des AA, qui a donné son accord pour la poursuite du projet, lors de sa dernière réunion.

G. LES LIMITES DE NOTRE ETUDE

1) La taille de l'échantillonnage est faible : six entretiens, plus un entretien « post-analyse », pour tester les limites de la pertinence de la trame. Malgré tout, nous pensons avoir rempli le critère de « saturation ».

2) La quantité de données recueillies est considérable, et il est impossible d'en restituer tous les éléments. C'est la limite du choix de mener des entretiens libres : ils sont plus longs, et le classement des données en phase d'analyse, est plus complexe.

3) Les interactions entre les études qualitatives et quantitatives, bien qu'elles soient très enrichissantes, rendent le design de l'étude complexe, et difficile à rapporter avec clarté.

3. APPORTS ATTENDUS PAR L'ETUDE QUANTITATIVE EN COURS

1° Pratiques religieuses/ croyance/spiritualité :

Nous avons démontré, au tout début de ce chapitre, en quoi il pouvait être intéressant de comparer les **niveaux de pratique, de religiosité, et de spiritualité** parmi les membres des AA, à ceux de la population générale.

En effet une étude, réalisée en Norvège, (Vederhus, 2010) a montré que les médecins adressaient préférentiellement aux AA les patients religieux ou croyants. Ce comportement ne découle pas de connaissances tangibles dans ce domaine, mais d'une démarche purement intuitive.

Ainsi il serait intéressant d'obtenir des données objectives sur ce sujet. En effet, comme nous l'avons déjà mentionné, l'étude quantitative permet de mettre en lien ces caractéristiques (croyance/religiosité/spiritualité) avec les niveaux d'adhésion et d'engagement aux AA. L'attitude des médecins norvégiens pourrait donc se justifier, si l'on retrouvait que la propension à la croyance ou à la religiosité déterminent, pour une grande part, la force de l'adhésion, et de l'engagement aux AA.

Parmi les personnes interrogées en entretien, la plupart se disaient athées à leurs débuts en AA, ce qui n'a pas empêché **l'émergence d'une forme de spiritualité au fil du temps**. Mais l'échantillon est très faible, et ne permet aucune généralisation : seul l'abord quantitatif peut répondre à ce type de questions.

2° La question des facteurs d'adhésion et des obstacles:

Les entretiens nous aident à établir et compléter la liste des items correspondant aux « **facteurs d'adhésion** » et aux « **obstacles à l'adhésion** ». Mais encore une fois, les participants répondent à chaque fois en leur nom : quels sont les éléments qui ont favorisé leur propre adhésion, quels éléments ils ont dû surmonter pour maintenir leur adhésion ?

Or l'abord quantitatif permet d'identifier les « facteurs d'adhésion » et les « obstacles » les plus fréquents. Ces résultats peuvent être très **utiles à l'amélioration du discours d'adressage vers les AA**. Ils permettent de cibler notre argumentation, en insistant sur les facteurs qui séduisent les nouveaux le plus souvent les nouveaux participants, et de relativiser les facteurs qui les freinent.

Par exemple : « vos réticences étaient partagées par telle proportion de membres des AA, à leurs débuts. Pourtant cela ne les pas empêché d'adhérer au mouvement, et de s'y attacher progressivement »...

Cela permet également de répondre à une question que la pratique clinique nous pose quotidiennement : **les réticences face à la dimension spirituelle**. Si l'on retrouve une grande proportion d'AA qui étaient gênés, au départ, par la dimension spirituelle, cela signifie qu'ils sont nombreux à être passés outre cette difficulté, donc que c'est possible, voire courant...

Si ce type de résultats était retrouvé, il serait alors utile de **travailler sur les réticences des patients, y compris dans le domaine de la spiritualité**. Car si beaucoup ont adhéré malgré cette gêne au départ, ce serait une **perte de chance** pour nos patients de ne pas essayer, compte tenu de l'efficacité bien démontrée de ce programme de rétablissement, dans la maladie alcoolique.

D'autre part, notre questionnaire permet d'évaluer « **l'évolutivité en AA** » : quels sont les facteurs d'adhésion au départ, et quel sont ceux des anciens, abstinents depuis plusieurs années ? Les entretiens nous ont révélé à quel point ces facteurs évoluaient au fil du temps, mais il est intéressant d'avoir **une donnée chiffrée de cette évolution**. L'objectif étant toujours de trouver des arguments adaptés à nos patients réticents : « Un certain nombre d'AA ne s'attachait pas à ce facteur au départ, qui semble vous freiner aussi... Pourtant telle proportion d'AA a connu une évolution très significative au cours de son parcours, sur ce point ».

3° Questions sur la Puissance Supérieure

Là encore l'abord quantitatif permet l'obtention de réponses très utiles.

- Connaître **la proportion de membres des AA qui conçoivent une Puissance Supérieure**, et la proportion de membres « qui font sans ». En effet cela peut constituer un argument convaincant pour les sujets réticents : « telle proportion d'AA ne conçoivent pas de Puissance Supérieure, ce qui n'empêche pas une bonne adhésion au mouvement... »

Parmi les participants aux entretiens, deux/six partageaient cet avis. Ils sont en AA depuis plus de dix ans, et sont abstinents depuis... Mais encore une fois, seul l'abord quantitatif peut permettre d'obtenir des proportions valides.

- Parmi ceux qui conçoivent une Puissance Supérieure, connaître **la proportion de membres qui la conçoivent comme un Dieu d'une religion**, et ceux qui la conçoivent plutôt **comme une force spirituelle**, sans représentation formelle. C'est une information très utile pour nos patients réticents : il est essentiel de distinguer religion et spiritualité. Dans quelle mesure cette distinction est-elle intégrée par les AA ?

- Connaître **la moyenne de difficulté (cotée entre 1 et 7) avec laquelle les membres des AA ont pu concevoir une Puissance Supérieure**.

Cette information pourrait alimenter un discours de type : « La conception d'une Puissance Supérieure est un étape difficile pour la plupart des membres des AA. Pourtant malgré cette difficulté, il est possible de persévérer dans le mouvement. »

- Les questions sur **les attributs que les AA rattachent à leur Puissance Supérieure** : au cours des entretiens, on retrouve une discours unanime : un rejet constant des attributs de sévérité, de punition : « ça c'est le Dieu de mon enfance » ou « c'est le Dieu de la religion ». « J'avais grandi dans la tradition d'u Dieu sévère et vengeur », lit-on parmi les témoignages collectés dans le recueil : « *Nous en sommes venus à croire...* » (p.11) [14]

C'est un thème souvent abordé dans la littérature AA : on précise qu'on à faire « à un Dieu d'amour ».

Encore une fois, cet aspect marque une différence fondamentale entre spiritualité, et religion, cette dernière étant marquée par la dialectique amour/crainte de Dieu

- Les questions sur **l'évolutivité** des modalités de conception de la Puissance Supérieure, et sur le degré de spiritualité. En quantifiant « l'évolutivité » de ces conceptions, cela peut constituer un argument de plus dans le sens de l'ouverture d'esprit, « du lâcher prise », de la possibilité d'interroger à nouveau ses convictions et certitudes... « On retrouve une évolutivité chez telle proportion de membres des AA... »

« Donc le changement est possible. Pourquoi ne le serait-il pas pour vous ? »

C'est ce type de résultats que nous attendons de l'étude quantitative : fonder nos arguments sur des données objectives, afin de suggérer aux « rationalistes » l'idée d'une ouverture sur une dimension radicalement nouvelle, certes légèrement irrationnelle, mais dont l'efficacité sur le rétablissement est prouvée de manière tout-à-fait rationnelle.

4. CONCLUSIONS SUR LES VECTEURS DE CHANGEMENTS IDENTIFIES PAR L'ANALYSE ET LA COMPARAISON DES TRAMES INDIVIDUELLES

Au-delà du changement principal que constitue l'abstinence, et qui est l'objectif premier de l'association, nous avons noté que d'autres changements sont au programme du parcours d'un membre des AA : ces changements sont les témoins du rétablissement psychique, et spirituel. **Nous avons identifié deux vecteurs de changement :**

- **l'appartenance à un groupe d'entraide**
- **la conception « élaborée » d'une Puissance Supérieure**

Dans « l'appartenance à un groupe d'entraide », nous incluons la dimension d'engagement qu'implique cette appartenance, donc **les activités de service et de transmission du message.**

Pour Mr 6 et Mme 2, la majorité de leurs propos se concentrent sur l'importance du groupe, de ses valeurs, des réunions, de l'entraide, du service : c'est **cette appartenance à une fraternité, à qui ils doivent la vie, qui leur procure le sentiment d'amour nécessaire à la transmission du message.**

Ainsi c'est au travers de ces expériences que s'est opéré **leur principal changement : obtenir et maintenir l'abstinence.** Mme 2 nous rapporte également un sentiment « d'apaisement », liée à l'appartenance à ce groupe, à la fréquentation des réunions, et à ses activités de transmission du message.

Concernant la dimension de spiritualité, **ils conçoivent leur Puissance Supérieure de manière « simple » : « c'est le groupe ».**

Pour Mme 5 et Mme 1, le principal vecteur de changement est également **ce sentiment d'appartenance à ce groupe d'entraide.**

Au-delà de l'abstinence, cela a permis **une nette amélioration de leur estime d'elles-mêmes, et de leurs relations interpersonnelles, dans tous les domaines de leur vie.**

D'autre part, toutes deux se sont beaucoup intéressées à la littérature des AA, **s'attachent à mettre en pratique les éléments du programme dans leur vie quotidienne.**

Le « travail sur soi », sur l'égo, occupe une certaine place dans leurs préoccupations quotidiennes. Mais **elles n'accordent pas d'importance à l'application très fidèle, et dans l'ordre, des douze étapes du programme.**

Enfin elles développent toutes deux **une forme de spiritualité, dont l'impulsion a été inspirée par leur fréquentation des AA, mais qui n'épouse pas seulement les contours de**

« **la Puissance Supérieure** » qui s'élabore au fil des étapes. Cette spiritualité trouve d'autres sources d'inspiration, au travers de leurs lectures, de leurs rencontres, qui sont dissociées des AA. C'est pourquoi nous parlons de « **modalités de conception intermédiaires** ».

Elles ne rapportent **pas d'expériences de changements liées directement au « travail sur soi », ni à la spiritualité.**

Pour Mr 3 et Mr 4 : le sentiment d'appartenance au groupe d'entraide a aussi été leur vecteur de changement, au départ. Et il continue de l'être, compte tenu de l'intensité de leur investissement dans les activités de service et de transmission du message, comme l'explique Mr 3 : « *Et c'est LE SERVICE QUI A FAIT QUE... JE SUIS ENCORE LA ET QUE J'AI ENCORE ENVIE D'Y ETRE et que JE DECOUVRE TOUJOURS DES CHOSES.* »

Mais l'analyse de leurs discours de changements, dont la liste est longue, montre qu'ils attribuent ces changements à la dimension de spiritualité, ou plus précisément à **leur conception d'une Puissance Supérieure, qui s'est élaborée au fil du travail rigoureux, et dans l'ordre, des étapes.**

Leurs changements sont le fruit du travail du programme des douze étapes, et nous avons montré que, pour eux, il est indissociable de la dimension spirituelle.

Ainsi il ne nous ne semble pas pertinent d'identifier un troisième vecteur de changement, qui serait « la mise en pratique des étapes du programme », et qui serait distinct de la dimension de spiritualité.

Autrement dit, **la spiritualité, en elle-même, ne semble pas significativement opérante dans le processus de changement.**

Mais **c'est la dimension spirituelle spécifique aux AA qui est opérante** : c'est-à-dire la **conception d'une Puissance Supérieure**, qui agit en faveur du **changement** de l'individu (pour peu qu'il le **demande**), et dans une certaine **intentionnalité** : celle de véhiculer de l'**amour**, nécessaire à la **transmission du message**.

Donc si l'on comprend bien, **l'appartenance à ce groupe d'entraide est nettement favorisée par les valeurs « d'amour du prochain**», qui sont palpables en réunion, ou dans l'attitude des membres lorsqu'ils transmettent le message : **elle est donc elle-même contenue dans cette « dimension spirituelle spécifique aux AA ».**

CONCLUSION

Après avoir décrit le fonctionnement de l'Association des Alcooliques Anonymes, et rappelé ses deux caractères spécifiques : la notion de « groupe d'entraide » et « la dimension spirituelle, nous avons montré que la littérature médicale, lorsqu'elle se penche sur les mécanismes de changement, supposés à l'origine de l'efficacité des AA sur l'abstinence de leurs membres, retrouve ces mêmes principaux vecteurs de changement.

Cependant elle les analyse à travers ses propres outils conceptuels (apprentissage social, stratégies de coping, sentiment d'efficacité personnelle, motivation au changement etc...)

Dans le cadre de cette thèse, après un long débat que nous avons retranscrit dans la partie « Choix des méthodes », nous avons choisi de mettre de côté, un temps, ces outils conceptuels, pour nous intéresser au processus de changement, du point de vue des membres des AA eux-mêmes. Ainsi nous avons privilégié un abord plus phénoménologique du sujet, au travers d'une méthodologie qualitative (focus groupe, entretiens libres et structurés, observations directes de réunions d'AA).

Cependant nous avons choisi de mener en parallèle une étude quantitative sur ce même sujet, et nous avons construit un questionnaire, qui est actuellement diffusé parmi les membres des AA. Seuls les résultats de l'étude qualitative sont rapportés dans cette thèse.

Nous avons montré comment ces deux études, menées en parallèle, l'une qualitative, et l'autre quantitative, s'enrichissent mutuellement.

Suite à l'analyse des entretiens, nous avons identifié plusieurs étapes dans le parcours proposé par l'Association des AA, allant de la « simple adhésion » (c'est-à-dire la fréquentation itérative des réunions), à un véritable « engagement » dans le mouvement. Cet engagement lui-même peut-être plus ou moins profond.

Notre étude décrit donc ces « chemins évolutifs » possibles, de la première réunion AA, vers un engagement de plus en plus profond, quasi-identitaire.

Au fil de ces chemins évolutifs, le rétablissement s'opère. Selon les étapes franchies, on peut accéder à différents niveaux de rétablissement : physique, psychique, et spirituel.

Et au-delà de ce rétablissement, des changements de plus en plus fondamentaux, nous ont été décrits par les participants.

L'analyse de leur discours concernant leurs changements, et les mécanismes qu'ils leur attribuent, nous a permis d'identifier deux vecteurs de changement : ceux sont les mêmes que ceux mis en avant par les données de la littérature médicale (le groupe d'entraide, et la dimension spirituelle).

Cependant l'abord qualitatif nous a permis d'explicitier les « sous-dimensions » que recouvrent ces deux vecteurs de changement, de comprendre plus en profondeur leurs mécanismes d'action, et de proposer des nuances, par rapport aux données actuelles de la littérature.

Ainsi nous identifions **deux vecteurs de changement** : « l'appartenance à un groupe d'entraide » et la « conception d'une Puissance Supérieure qui s'élabore au fil du travail des étapes ».

- **« l'appartenance à un groupe d'entraide »** (qui inclut aussi la pratique du service et la transmission du message) : elle semble être le vecteur du premier changement qui s'opère : celui de l'abstinence, c'est-à-dire **le rétablissement physique**.

Cela peut être également à l'origine d'un **rétablissement psychique**, permettant **l'amélioration de l'estime de soi et des relations interpersonnelles**.

- **La « conception d'une Puissance Supérieure élaborée »** semble être le vecteur de changements plus profonds, qui concernent l'individu en particulier: il permet **la poursuite du « rétablissement psychique »**, plus en profondeur, par un travail actif sur **ses défauts de caractère**.

Ce type de rétablissement psychique, « spécifique à l'individu », est indissociable du « **rétablissement spirituel** ». Les deux fonctionnent ensemble, et se renforcent mutuellement.

Nous espérons que les résultats de notre enquête quantitative seront convergents avec les hypothèses que nous formulons ici. **Comme nous l'évoquons lors de la discussion, notre objectif est de combiner ces deux types de données, afin de construire un « discours d'orientation vers les AA »**, qui tienne compte des réticences propres exprimées par le patient, et qui puisse répondre à ses appréhensions :

- d'une part, par des données chiffrées, sur la fréquence de ces mêmes appréhensions, parmi des membres des AA, qui fréquentent le mouvement depuis longtemps, et qui les ont donc dépassées

- d'autre part, par des récits d'expériences d' « abstinence heureuse », bien souvent rapportées par les membres des AA.

REFERENCES

Alcooliques Anonymes. Les AA sont-ils pour vous ? 1984. *Alcoholics Anonymous World Services, Inc. NY.*

Alcooliques Anonymes. Quatrième édition du Gros Livre, le texte de base des Alcooliques Anonymes, 1^{ère} Ed. 1939, *Alcoholics Anonymous World Services, Inc. NY.*

Alcooliques Anonymes. « Nous en sommes venus à croire ». 1981. *Alcoholics Anonymous World Services, Inc. NY.*

Alcooliques Anonymes. « Voici les AA : Une introduction au programme de rétablissement des AA », 1984. *Alcoholics Anonymous World Services, Inc. NY.*

American Psychiatric Association, 1995. Practice guidelines for the treatment of patients with substance abuse disorders. *Am J Psychiatry.* 152 : 1–50.

Bond J, Kaskutas LA, Weisner C. The persistent influence of social networks and Alcoholics Anonymous on abstinence. *Journal of Studies on Alcohol* 2003;64(4):579–588.

Côté L., Turgeon J. Comment lire de façon critique les articles de recherche qualitative en médecine. *Pédagogie médicale.* 2002 ; 3 : 81-90.

Crits-Christoph, Weiss, 2003. Mediators of outcome of psychosocial treatments for cocaine dependence. *J. Consult. Clin. Psychol.* 71, 918–925.

European-commission. Social values, sciences et technology. *Eurobarometer* 2005.

Falissard B. Mesurer la subjectivité en santé. Perspective méthodologique et statistique. 2008. 2^{ème} Ed. *Masson.* p.18 et p.54.

Ferri M, Amato L, Davoli M. Alcoholics Anonymous and other 12-step programmes for alcohol dependence. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2009 :3.Art.

Fiorentine R. After drug treatment: are 12-step programs effective in maintaining abstinence? *American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 1999;25(1):93–116.

Giacomini MK. Les « preuves » issues de la recherche qualitative : une route semée d'embûches. *Evidence-Based Medicine* 2001;6(1):4–6.

Giacomini, Cook. Users' Guides to the Medical Literature. Qualitative Research in Health Care. Are the Results of the Study Valid? *JAMA.* 2000;284(3):357-362.

Giacomini, Cook. Users' Guides to the Medical Literature. Qualitative Research in Health Care. What Are the Results and How Do They Help Me Care for My Patients? *JAMA.* 2000;284(4):478-482.

Green et al. Stories of Spiritual Awakening : The Nature of Spirituality in Recovery. 1998. *Journal of Substance Abuse Treatment*, Vol. 15, No. 4, pp. 325–331,

- HAS, 2001. Modalités de l'accompagnement du sujet alcoolo-dépendant après un sevrage.
- Hudelson P. La recherche qualitative en médecine de premier recours. *Revue Médicale Suisse*, 2004. N° -503
- Humphreys K, et al. Do enhanced friendship networks and active coping mediate the effect of selfhelp groups on substance abuse? *Annals of Behavioral Medicine* 1999;21:54–60.
- Humphreys, Kaskutas, 1998. The Alcoholics Anonymous Affiliation Scale: Development, Reliability, and Norms for Diverse Treated and Untreated Populations. *Alcohol Clin Exp Res*, 22(5): 974-978.
- Kaskutas LA, Bond J, Humphreys K. Social networks as mediators of the effect of Alcoholics Anonymous. *Addiction* 2002;97(7):891–900.
- Kaskutas LA, Epidemiology of Alcoholics Anonymous Participation. *Recent Developments in Alcoholism*, 261. Springer Media, 2008: 261-282.
- Kaskutas LA. Alcoholics Anonymous Effectiveness: Faith Meets Science. *J Addict Dis*. 2009 ; 28(2): 145–157.
- Kaskutas. Effectiveness of Making Alcoholics Anonymous Easier: A group format 12-step facilitation approach. *Journal of Substance Abuse Treatment* 37 (2009) 228–239
- Kelly J. F, Schneider R. (2006). A 3-year study of addiction mutual-help group participation following intensive outpatient treatment. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, 30(8), 1381–1392.
- Kelly, JF, Magill, M., Stout, RL. How do people recover from alcohol dependence? A systematic review of the mechanisms of behavior change within Alcoholics Anonymous (AA), *Addiction Research and Theory*, 2009, 17, 3, 236-259.
- Kelly, 2011. Determining the Relative Importance of the Mechanisms of Behavior Change within Alcoholics Anonymous: A Multiple Mediator Analysis. *In Press*.
- Kitto and Al. Quality in qualitative research. *MJA*. 2008; 188 (4): 243-246
- Harris, J, et al. (2003). Prior Alcoholics Anonymous (A.A.) affiliation and the acceptability of the Twelve Steps to patients entering UK statutory addiction treatment. *Journal of Studies on Alcohol*, 64(2), 257–261.
- Mandhouj, Aubin, Etter. 2010. French-Language Version of the World Health Organization Quality Of Life: Spirituality, Religiousness, and Personal Beliefs Instrument. *Soumis*.
- Mays, Pope. Assessing quality in qualitative research. *BMJ*. 2000 January 1; 320(7226): 50–52.
- Montgomery, H. A., Miller, W. R., & Tonigan, J. S. (1995). Does Alcoholics Anonymous involvement predict treatment outcome? *Journal of Substance Abuse Treatment*, 12, 241–246.
- Moos RH, Moos BS. Help-seeking careers: connections between participation in professional treatment and Alcoholics Anonymous. *Journal of Substance Abuse Treatment* 2004;26:167–173.

Moos RH, Moos BS. Participation in treatment and Alcoholics Anonymous: a 16-year follow-up of initially untreated individuals. *Journal of Clinical Psychology* 2006;62(6):735–750

Moos RH, Moos BS. Participation in treatment and Alcoholics Anonymous: a 16-year follow-up of initially untreated individuals. *Journal of Clinical Psychology* 2006;62(6):735–750.

Moos R. H., & Moos B. S. (2005). Paths of entry into alcoholics anonymous: consequences for therapeutic effects and mechanisms of action. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1997;65(5):768–777.

Morgenstern J, McKay J. 2007. Rethinking the paradigms that inform behavioral treatment research for substance use disorders. *Addiction* 102(9):1377–1389.

Morgenstern J, et al. Affiliation with Alcoholics Anonymous following treatment: a study of its participation and remission, 1995. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 29(10), 1858–1868.

Project MATCH Research Group. Matching alcoholism treatments to client heterogeneity: Project MATCH three-year drinking outcomes. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 1998;22(6):1300–1311.

Timko C, DeBenedetti A. A randomized controlled trial of intensive referral to 12-step self-help groups: one-year outcomes. *Drug & Alcohol Dependence* 2007;90:270–279.

Timko C, Finney JW, Moos RH. The 8-year course of alcohol abuse: gender differences in social context and coping. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research* 2005;29(4):612–621.

Timko, 2006. Intensive referral to 12-Step self-help groups and 6-month substance use disorder outcomes. *Addiction*, 101, 678–688

Vederhus et al. 2010. Obstacles to 12-step group participation as seen by addiction professionals: Comparing Norway to the United States. *Journal of Substance Abuse Treatment* 39: 210–217.

Weiss, R. D., Griffin, M. L., Gallop, R. J., Najavits, L. M., Frank, A., Crits-Christoph, P., et al. (2005). The effect of 12-step self-help group attendance and participation on drug use outcomes among cocaine-dependent patients. *Drug Alcohol Depend*, 77(2), 177–184.

White, W.; Laudet, A. The College on Problems of Drug Dependence. Vol. 22. Scottsdale, AZ: 2006 June 17. Life meaning as potential mediator of 12-step participation benefits on stable recovery from polysubstance use.

Zemore SE. A role for spiritual change in the benefits of 12-step involvement. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research* 2007;31(S3):76S–79S.

ANNEXES

ANNEXE 1 : Grille d'évaluation d'études qualitatives en français

Comment lire de façon critique...

Pédagogie Médicale

Figure 1 : Grille de lecture critique d'un article de recherche qualitative en médecine (Grille Côté-Turgeon)			
	Oui	±	Non
L'introduction			
1- La problématique est bien décrite et est en lien avec l'état actuel des connaissances.	-	-	-
2- La question de recherche est clairement énoncée et est pertinente pour une recherche qualitative (ex : processus de prise de décision, relation médecin-patient, expérience de soins).	-	-	-
Les méthodes			
3- Le contexte de l'étude et le rôle des chercheurs sont clairement décrits (ex : milieu dans lequel se déroule l'étude, biais).	-	-	-
4- La méthode est appropriée à la question de recherche (ex : phénoménologique, théorisation ancrée, ethnographique).	-	-	-
5- La sélection des participants est justifiée (ex : informateurs-clés, cas déviants).	-	-	-
6- Le processus de recueil des informations est clair et pertinent (ex : entrevue, groupe de discussion, saturation).	-	-	-
7- L'analyse des données est crédible (ex : triangulation, vérification auprès des participants).	-	-	-
Les résultats			
8- Les principaux résultats sont présentés de façon claire.	-	-	-
9- Les citations favorisent la compréhension des résultats.	-	-	-
La discussion			
10- Les interprétations des résultats sont vraisemblables et novatrices	-	-	-
11- Les limites de l'étude sont présentées (ex : transférabilité).	-	-	-
La conclusion			
12- La conclusion présente une synthèse de l'étude et des pistes de recherche sont proposées.	-	-	-

ANNEXE 2 : Exemple de grille d'évaluation en anglais

1 Glossary of terms

Credibility: refers to whether the findings are well presented and meaningful

Evaluative rigour: the transparent description of ethical and political aspects of the conduct of research

Procedural rigour: the transparent description of the conduct of research

Reflexivity: open acknowledgement of the complex influences among the researchers, the research topic and subjects on the research results

Transferability or relevance: refers to how useful the findings are to the context and phenomenon under study

Triangulation: a comprehensive approach to the conduct of research using multiple theories, data and methods

2. Criteria for assessing qualitative research

Clarification

- What are the aims of the research?
- What is the research question?

Justification

- Why is a qualitative approach the best option to answer this question?
- Why was the particular qualitative research design chosen?

Procedural rigour

- Have the techniques of data collection been clearly documented?
- Are the forms of data analysis completely transparent?

Representativeness

- What sampling techniques have been used to answer the research question?
- Do the sampling techniques support conceptual generalisability?

Interpretation

- Has a more conceptual discussion of the results and linkage to existing theory or new theory been developed to explain the relevance of findings to a targeted audience or discipline?
- Have any negative cases been included and discussed?

Reflexivity and evaluative rigour

- Has a clear statement of the effect on the data of the researcher's views and the methods chosen been included?
- Has an explicit evaluation of the relationship between the researcher and those under research, addressing any ethical issues, been discussed?
- Has ethics approval been obtained from an appropriate institution?

Transferability

- Has a critical evaluation of the application of findings to other similar contexts been made?
- Has the relevance of these findings to current knowledge, policy, and practice or to current research been discussed?

ANNEXE 3 : MEMORANDUM SUR LA COLLABORATION DES AA AVEC LES PROJETS DE RECHERCHE

Documentation de service du Bureau des Services Généraux

MÉMORANDUM SUR LA PARTICIPATION DES MEMBRES DES AA À LA RECHERCHE ET AUTRES SONDAGES NON AA

Depuis les premiers jours de notre Mouvement, la participation des membres des AA à la recherche et aux sondages a été sollicitée et il y en a eu. Depuis quelque temps, l'intérêt pour l'alcoolisme s'est accéléré partout dans notre société. En conséquence, il faut s'attendre à une augmentation des demandes de participation aux recherches.

Règle générale, les AA sont favorables à la recherche. Comme l'a écrit Bill W : « Aujourd'hui, la grande majorité d'entre nous accueille favorablement tout nouvel éclairage qu'on puisse apporter à la maladie mystérieuse et déroutante dont souffre l'alcoolique. Nous accueillons toute nouvelle connaissance, qu'elle provienne d'une éprouvette, du divan du psychiatre ou d'études sociologiques révélatrices. » Historiquement, nous avons décidé de notre participation au cas par cas. Certaines tentatives de collaboration ont résulté en des relations tendues, alors que la plus grande partie d'entre elles ont connu le succès, satisfait les deux parties, et produit de nouvelles informations.

La façon dont les membres des AA peuvent collaborer aux recherches a fait l'objet d'une discussion au comité du Conseil pour la Collaboration avec les Milieux professionnels. A la suggestion de ce comité, nous présentons ce mémorandum à ceux qui voudraient solliciter la participation des membres des AA à des recherches, tout comme aux membres des AA qui seront approchés à ce sujet.

1. Les relations les plus efficaces entre les membres des AA et les chercheurs sont celles où le chercheur s'est bien familiarisé avec le Mouvement avant de demander une participation. De même, les membres des AA invités à participer connaissaient bien le chercheur et ils avaient confiance en lui ou en elle, et ils étaient convaincus de son dévouement, de sa compétence, de son intégrité et de son désir de respecter les Traditions des AA. Le chercheur avait été très franc en fournissant aux membres des AA toute l'information sur sa recherche, nécessaire à une décision éclairée de leur part.
2. Pour les membres des AA, la collaboration avec un chercheur et faire partie d'un programme de recherche soulève les mêmes questions que celles de la collaboration avec tout autre professionnel non membres des AA ou la participation à toute autre activité à l'extérieur des AA. Ces questions appellent les mêmes solutions. Voir « Collaboration des membres des AA avec les

professionnels » et le Manuel de la CMP. Quand les communications sont restées franches et qu'on a gardé l'esprit ouvert et fait preuve de flexibilité, il a toujours été possible de trouver des façons de participer à une recherche qui permettait au membre des AA de ne pas violer les Traditions et au chercheur d'arriver à des conclusions valides.

3. Les chercheurs devraient savoir que les Bureaux centraux des AA ne peuvent leur fournir la même aide qu'ils recevront des sièges sociaux d'autres organismes, tels l'accès aux dossiers, des appuis, et autres. Cependant, les chercheurs pourront recevoir une autre forme d'aide du Bureau des Services généraux, des Intergroupes et Bureaux centraux et des bureaux locaux.
 - a. Les personnes travaillant dans ces bureaux pourraient accepter de donner leur opinion sur le projet et sur sa faisabilité.
 - b. On pourra fournir des publications aux chercheurs qui leur permettront de mieux comprendre les AA, ce qu'ils font et ce qu'ils ne font pas, et comment les membres des AA collaborent à des projets extérieurs.
 - c. On pourra donner un exemplaire de ce mémorandum.
4. La décision de participer ou non à un projet de recherche est toujours prise au niveau local, là où la recherche doit avoir lieu. Dans presque tous les cas, la demande originale a été faite auprès d'un membre des AA qui a par la suite sollicité la collaboration d'autres membres. Rarement, la demande a été faite à un groupe. Quand des membres des AA ont décidé de collaborer, c'est à titre personnel.
5. Les personnes sollicitées pour collaborer à un projet de recherche voudront d'abord prendre une décision éclairée sur leur participation et sur l'opportunité de demander la participation d'autres personnes. En effet, la prolifération de demandes de participation à des recherches nous oblige à faire des choix. Les personnes approchées pourraient par exemple se demander : Qu'est-ce qu'on veut étudier, qui le fera et comment ? Qui fera la recherche au niveau local ? Cette collaboration nécessitera-t-elle des entrevues, des questionnaires, du temps ? Qui évaluera les conclusions ? Qui utilisera les résultats et à quelles fins ? Cette collaboration est-elle possible à la lumière des Traditions des AA ? Quelles précautions seront prises pour protéger l'anonymat ? Et autres questions du genre.
6. Les AA ne s'intéressent qu'au rétablissement personnel et à l'abstinence continue des alcooliques qui demandent de l'aide au Mouvement. Les réunions sont exclusivement réservées au programme des AA. On ne tolérera pas qu'un chercheur interfère avec ces objectifs. Certains groupes ont permis qu'on distribue des questionnaires ou qu'on fasse des entrevues après les réunions, à la condition que la participation soit sur une base personnelle et volontaire.

7. Le Mouvement et les membres des AA sont très chatouilleux sur la question de l'anonymat. La plupart des chercheurs sont en mesure d'assurer l'anonymat, mais les préoccupations des membres des AA pourraient soulever des questions uniques. Par exemple, aucun membre des AA ne peut violer l'anonymat d'un autre. Cela pourrait rendre délicate la sollicitation de la participation d'autres membres. Certaines procédures de recherche pourraient faire l'objet de précautions particulières.

Pour terminer, une citation de Bill W. sur la collaboration avec des personnes non membres des AA qui cherchent des solutions aux problèmes de l'alcoolisme : « Travaillons donc côte à côte avec tous ces projets qui visent à accélérer le rétablissement de millions de gens qui n'ont pas encore trouvé de porte de sortie. Ces divers travaux n'ont pas besoin de notre appui particulier. Ils n'ont besoin que d'une aide que nous pouvons parfois donner, en tant qu'individus. »

Nous accueillerons avec plaisir toute information additionnelle de la part de chercheurs ou de membres des AA qui souhaitent partager leur expérience ou faire part de leurs commentaires.

Rev.5/15/03

S:\Service Material\French\SM F-143FR Memo on Participation of A.A. Members in Research and Other Non AA Surveys.doc

ANNEXE 4 : GUIDE D'ENTRETIEN

Topo d'introduction :

« Cet entretien va se dérouler un peu comme une « interview » : on va commencer par quatre petites questions rapides, pour vous situer un peu au sein de l'association des AA. Puis nous passerons à des questions plus larges, concernant votre vécu en tant que membre des AA, et plus particulièrement votre vécu par rapport à la dimension de spiritualité, qui caractérise l'association.

Après cet échange, je vous demanderai de m'aider dans la rédaction d'un questionnaire explorant les différentes dimensions des AA, et en particulier la dimension de spiritualité. Nous espérons que ce questionnaire pourra ensuite être complété par un grand nombre de membres des AA.

Sur un plan pratique, cet entretien va être enregistré, afin que je puisse le retranscrire par écrit, et en analyser le contenu. Je vous rassure, la version audio comme la version retranscrite ne seront accessibles qu'à moi, et un nombre très restreints de médecins (deux ou trois), dont le Pr AUBIN, qui m'aideront dans l'analyse des résultats.

Si vous êtes d'accord, nous pouvons commencer l'interview...

Quatre questions d'introduction:

Depuis quand fréquentez-vous les AA ?

A quelle fréquence participez-vous aux réunions des AA ?

Avez-vous des responsabilités au sein des AA ?

A quand remonte votre dernier verre ?

Entretien semi-structuré (consacrer environ dix minutes à chaque thème):

Thème numéro 1 : Est-ce que vous pourriez me dire en quoi les AA vous ont-aidé(e) ?

Thème numéro 2 : Et par rapport à la dimension de spiritualité qui caractérise les AA, comment vous situez-vous ?

Thème numéro 3 : Certaines personnes qui ont un problème avec l'alcool éprouvent des réticences à s'orienter vers les AA. Comment comprenez-vous ces réticences ?

Entretien structuré pour l'aide à la rédaction du questionnaire :

Thème numéro 1 : Les facteurs d'adhésion aux AA

- 1) *Question 1* : « D'après vous, quels sont les éléments qui favorisent l'adhésion aux AA, pour la plupart des membres ? Il s'agit de répondre à la fois en votre nom, mais également d'imaginer les aspects des AA auxquels d'autres peuvent être particulièrement attachés, et qui ne sont pas centraux pour vous...
- 2) *Evaluation de la pertinence des items 1* :

Chaque item de la liste ci-dessous est inscrit sur un petit carton, et ils sont tous disposés en ligne sur le bureau.

Il s'agit de coter leur pertinence en apposant en-dessous de chaque item une étiquette de 1 à 5.

« Parmi les items que vous voyez, certains vous sembleront pertinents, c'est-à-dire qu'ils correspondent au ressenti de bon nombre de membres des AA ; et d'autres moins. Je vous remets cinq étiquettes avec des numéros de 1 à 5 :

« 5 : cet aspect joue un rôle un grand nombre d'AA »

« 4 : cet aspect joue un rôle pour un certain nombre d'AA »

« 3 : cet aspect joue un rôle pour un petit nombre d'AA »

« 2 : cet aspect ne joue rôle pour faible un nombre d'AA »

« 1 : cet aspect ne joue de rôle pour aucun AA »

Je vais vous demander de placer un numéro sous chaque étiquette.

Liste d'items	Cotation entretien 1	Commentaire entretien 1
Partager son expérience sur l'alcool avec d'autres		
Parler de son problème d'alcool sans être jugé		
Se sentir écouté		
Se sentir respecté		
Ne pas être contraint		
Les suggestions des autres membres		
Les expériences des autres membres avec l'alcool		
Sortir de sa solitude		
Se faire des amis "qui ne boivent pas"		
Rencontrer "l'âme sœur"		

La Puissance Supérieure		
Le programme des douze étapes		
L'introspection, la réflexion sur soi		
Apprendre à vivre moins égoïstement		
Les règles: écouter et respecter les autres...		
La philosophie de vie tournée vers l'espoir		
Les valeurs morales des AA (honnêteté, vérité...)		
Faire partie d'un groupe		
L'esprit de fraternité		
La convivialité		
La prière		
La fréquence des réunions		
Avoir des responsabilités au sein du groupe		
Etre "un modèle" pour les nouveaux participants		
Etre utile aux autres		
Avoir un parrain (une marraine)		

3) *Suggestion d'autres items 1* : « Au regard de cette liste, auriez-vous d'autres items à nous suggérer ? »

NB : Noter les items cités en question 1 (s'ils ne sont pas compris dans la liste préétablie), ainsi que les nouveaux items suggérés, sur des étiquettes ; les ajouter aux autres étiquettes, et faire coter de 1 à 5 la pertinence des nouveaux items cités. Les rajouter à la liste lors des entretiens suivants.

4) *Triage de concepts ou « pile sorting » 1*

« Certains de ces items peuvent être regroupés selon des thèmes plus larges. Pourriez-vous réorganiser les étiquettes en petits tas, selon qu'ils vous semblent évoquer le même thème : la fraternité, la spiritualité... »

« A présent nous allons essayer de nommer ces différents groupes ».

NB : inscrire sur un autre tableau Excel la liste des thèmes cités, et les items classés dans chaque thème. Si la personne éprouve des difficultés à nommer les groupes d'items, suggérer des noms parmi la liste préétablie suivante, et lui demander si elle pense à une formulation qui serait plus adaptée.

Thème numéro 2 : Les modalités de représentation de la Puissance Supérieure

1) *Question 2* : « Pourriez-vous me citer quelques modalités fréquentes de représentation de la Puissance Supérieure, parmi les membres des AA que vous connaissez »

2) *Evaluation de la pertinence des items 2* :

« Parmi les items que vous voyez, certains vous sembleront pertinents, c'est-à-dire qu'ils correspondent au ressenti de bon nombre de personnes qui n'ont pas adhéré aux AA. Je vous remets cinq étiquettes avec des numéros de 1 à 5 :

« 5 : ce type de représentation est utilisé par un grand nombre d'AA »

« 4 : ce type de représentation est utilisé par un certain nombre d'AA »

« 3 : ce type de représentation est utilisé par un petit nombre d'AA »

« 2 : ce type de représentation est utilisé par un faible nombre d'AA »

« 1 : ce type de représentation n'est utilisé par aucun des AA »

Comme tout-à-l'heure, je vais vous demander de placer un numéro sous chaque étiquette. Vous pouvez commenter certains de vos choix si vous le souhaitez. »

Liste d'items	Cotation entretien 1	Commentaire entretien 1
Le Dieu de ma religion		
Un Dieu universel		
Un Dieu des alcooliques		
Une force spirituelle, qui n'est pas Dieu		
Mon ange gardien		
La force du groupe		
La morale universelle		
Une image		
Une personne vivante		
Une personne décédée		
Je ne me représente pas de Puissance Supérieure		

3) *Suggestion d'autres items 4* : « Au regard de cette liste, auriez-vous d'autres items à nous suggérer ? »

4) *Triage de concepts ou « pile sorting » 4* : « Pensez-vous que l'on puisse regrouper plusieurs types de représentation de la Puissance Supérieure ? »

Thème numéro 3 : Le rôle attribué à la Puissance Supérieure

1) *Question 3* : « D'après vous, quel rôle lui attribuent les AA ? »

2) *Evaluation de la pertinence des items 3* :

« Parmi les items que vous voyez, certains vous sembleront pertinents, c'est-à-dire qu'ils correspondent au ressenti de bon nombre de personnes qui n'ont pas adhéré aux AA. Je vous remets cinq étiquettes avec des numéros de 1 à 5 :

« 5 : Ce rôle est attribué à la Puissance Supérieure par un grand nombre d'AA »

« 4 : Ce rôle est attribué à la Puissance Supérieure par un certain nombre d'AA »

« 3 : Ce rôle est attribué à la Puissance Supérieure par un petit nombre d'AA »

« 2 : Ce rôle est attribué à la Puissance Supérieure par un faible nombre d'AA »

« 1 : Ce rôle n'est attribué à la Puissance Supérieure par aucun des AA »

Comme tout-à-l'heure, je vais vous demander de placer un numéro sous chaque étiquette. Vous pouvez commenter certains de vos choix si vous le souhaitez. »

Liste d'items	Cotation entretien 1	Commentaire entretien 1
Bienveillante		
Qui protège		
Qui soulage d'un poids		
Qui comprend mes difficultés		
Juste		
Omnipotente (qui a tout pouvoir)		
Omniprésente (qui est partout)		
Qui juge		
Qui culpabilise		
Qui punit		
Qui venge		
Cruelle		

3) *Suggestion d'autres items 5* : « Au regard de cette liste, auriez-vous d'autres items à nous suggérer ? »

4) *Triage de concepts ou « pile sorting » 5* : « Pensez-vous que l'on puisse regrouper ces items selon des thèmes plus larges ? »

Thème numéro 4 : Les sentiments éprouvés vis-à-vis de la Puissance Supérieure

1) *Question 4* : « D'après vous, quels sentiments les AA éprouvent-ils vis-à-vis de la Puissance Supérieure? »

2) *Evaluation de la pertinence des items 4* :

« Parmi les items que vous voyez, certains vous sembleront pertinents, c'est-à-dire qu'ils correspondent au ressenti de bon nombre de personnes qui n'ont pas adhéré aux AA. Je vous remets cinq étiquettes avec des numéros de 1 à 5 :

Comme tout-à-l'heure, je vais vous demander de placer un numéro sous chaque étiquette. Vous pouvez commenter certains de vos choix si vous le souhaitez. »

Liste d'items	Cotation entretien 1	Commentaire entretien 1
De l'amour		
De la reconnaissance		
De la crainte		
De la rancœur		
Aucun sentiment		
Je ne me représente pas de Puissance Supérieure		

3) *Suggestion d'autres items 4* : « Au regard de cette liste, auriez-vous d'autres items à nous suggérer ? »

4) *Triage de concepts ou « pile sorting » 4* : « Pensez-vous que l'on puisse regrouper ces items selon des thèmes plus larges ? »

ANNEXE 5 : Extrait de l'entretien analysé de Mr 3

1^{ère} Partie : entretien libre

Eve : Alors, Depuis quand est-ce que vous fréquentez-vous les alcooliques anonymes?

Mr 3 : Maintenant, maintenant, **quelques jours**, je suis abstinent depuis le 18 Juillet... 1991. 20 ans, ça commence à faire un... un chiffre.

Eve : A quelle fréquence est ce que vous participez aux réunions en ce moment ?

Mr 3 : Euuuhh Pfiouuu !! Au minimum 2 par semaine, des fois ça peut être 3,4. Mais je fréquente 2 groupes habituellement.

Eve : Est-ce que vous avez des responsabilités au sein des Alcooliques anonymes ?

Mr 3 : J'en ai plus. Juste dans les groupes que je fréquente, j'en ai eu beaucoup pendant longtemps, mais voilà, le principe de rotation chez nous, j'ai laissé la place à d'autres.

Eve : Est-ce que vous pourriez me dire dans quelle mesure ou de quelle manière les alcooliques anonymes ont pu vous aider ?

LE DECLIC POUR ARRETER DE BOIRE :

Bah SI JE SUIS ABSTINENT C'EST GRACE AUX AA. C'EST PAS PLUS COMPLIQUE QUE ÇA, EN FAIT. Parce que j'ai jamais parlé de mon problème d'alcool à un médecin ou à qui que ce soit.

J'ai vécu dans le... pas dans le déni mais.... Je savais que j'étais alcoolique depuis pas mal de temps, mais c'est quand même une maladie, (enfin non je savais pas que c'était une maladie à l'époque) admettons un vice, une tare, qui est difficile à partager avec quelqu'un.

Et j'ai quand je suis arrivé chez les AA... Je...Je suis arrivé un mercredi je connaissais personne, j'ai rencontré les 5 personnes du groupe, j'ai assisté à UNE REUNION et à ce moment-là, j'ai... c'est comme si... souvent aux AA, on dit : « L'ENVIE DE BOIRE M'AVAIS ETE OTEE » et depuis ce jour-là je suis abstinent, donc AUX AA, POUR CE QUI EST DE MON PROBLEME D'ALCOOL, JE DOIS L'ABSTINENCE.

Moi je viens aux alcooliques anonymes, je suis au bout du bout. Alors je suis pas au point de me suicider, parce que j'ai pas le courage. Et puis, JE M'ARRETE DE BOIRE... et ÇA POUR MOI CE N'EST PAS NORMAL, C'EST ETONNANT, C'EST BIZARRE, VOILA JE BOIS PLUS !

CE QUI MENE AUX AA :

En UNE REUNION. Et aujourd'hui encore je ne suis pas capable d'expliquer ce qui s'est passé, j'ai une petite idée mais... c'est juste une théorie c'est pas plus que ça. Donc une réunion : J'ai... Je pense que CE JOUR-LA, J'AI FAIT CONFIANCE. J'ai LACHE PRISE, c'est-à-dire que ... Quand je suis arrivé, J'ETAIS COMPLETEMENT FERME A L'HUMANITE, c'est mon interprétation. Fermé à l'humanité ça voulait dire qu'il y avait moi et qu'il y avait les autres.

Et quand je suis arrivé dans CE GROUPE-LA, j'ai... je pense que j'ai fait tomber toutes les défenses, parce que j'étais arrivée au bout, comme on dit chez les AA, « j'avais touché mon fond », c'était même devenu insupportable quoi c'est...

En AA il y a beaucoup de paradoxes : « avec l'alcool, je meurs mais sans je meurs aussi », donc voilà fallait essayer de s'en sortir et puis... Pour moi c'est ça, J'AI OUVERT MON ESPRIT A SES GENS-LA ET JE LEUR AI PERMIS de... bah DE ME TRANSMETTRE LEURS MESSAGES. LE MESSAGE DE L'ABSTINENCE QUOI. Comme quoi c'est possible...

MAINTENIR L'ABSTINENCE GRACE AUX AA :

Pour moi c'est ça, j'ai ouvert mon esprit a ces gens-la et je leur ai permis de... bah DE ME TRANSMETTRE LEURS MESSAGES. LE MESSAGE DE L'ABSTINENCE QUOI. Comme quoi c'est possible...

Et dans mes débuts, ça a duré, je pense quelques choses comme 5-6 mois, en AA, on a ce qu'on appelle UN NUAGE ROSE, c'est vraiment rose c'est 6 mois c'est... JE N'AI JAMAIS CONNU UNE VIE COMME ÇA, C'ETAIT SUPER, C'ETAIT BEAU, C'ETAIT MAGIQUE, JE BUVAIS PLUS, DONC J'AVAIS RETROUVE MES ESPRITS ET JE NE SOUFFRAIS PAS. Je ne souffrais pas de mes émotions au quotidiens quoi. J'AVAIS PLUS MAL, J'ETAIS QUASIMENT PLUS AGRESSIF DU TOUT... et après c'est revenu, donc il faut se remettre au boulot.

Aujourd'hui j'ai peut-être pas nécessairement tout ce que je voudrais avoir, mais en même temps, j'arrive à vivre bien avec ça, et A PAS AVOIR SOIF, c'est-à-dire PAS ME DIRE, A DES MOMENTS OU ÇA VA PAS BIEN, « TIENS JE VAIS M'EN JETE UN ». VOILA, J'AI PAS SOIF, DU TOUT... c'est-à-dire, même SI DES FOIS L'IDEE VIENT, ELLE REPART TOUT DE SUITE.

Oui, POUR MOI C'EST LE TRAVAIL D'UNE VIE. Et maintenant l'abstinence c'est.... Je disais il y a pas longtemps 20 ans, 19 ans ? Y a qu'un an d'écart quoi, mais 20 ANS ÇA FAIT QUAND MEME... Deux décennies et pour quelqu'un comme moi ce n'est pas normal.

Et maintenant l'abstinence c'est.... Je disais y a pas longtemps 20 ans, 19 ans ? Y a qu'un an d'écart quoi, mais 20 ANS ÇA FAIT QUAND MEME... DEUX DECENNIES ET POUR QUELQU'UN COMME MOI C'EST PAS NORMAL. Je voyais deux monsieur sortir tout à l'heure, avec leur petites valises, je me suis dit : voilà eux ils ont fait leur temps ici, le cadre est agréable, en plus c'est sympathique et quand ils ressortent, c'est la vie et on fait quoi avec ça ? Moi j'ai eu la chance...

LES MESSAGES D'ABSTINENCE :

Alors le message du début il n'est pas compliqué : essayer de ne PAS PRENDRE LA 1ERE GOUTTE DU PREMIER VERRE JUSTE POUR 24 H : le principe des 24h.

Et puis admettre que: « JE SUIS IMPUISSANT DEVANT L'ALCOOL ».

VERS L'ARRET DES CONSOMMATIONS :

Parce que même pendant tout le temps que j'ai bu, je... mon impuissance devant l'alcool, euh... : c'était tous les matins ! Je me disais : « faut pas que je boive » et puis à chaque fois, c'était pareil. Tout doucement ça montait ça montait 10h, 11h et puis à 12 je me retrouve au café du coin au lieu de prendre le diablo menthe que je voulais boire, bah je buvais un demi et puis que j'avais bu un demi, dans ma tête il ne me venait pas à l'esprit que je pouvais m'arrêter à ce demi là, non, je me disais ça y est c'est foutu pour aujourd'hui, j'allais jusqu'à la fin de la journée comme ça.

AA m'a apporté ça ! Déjà c'est... alors peut être que si j'étais passé par le corps médical tout ça, ça se serait passé de la même manière. J'en sais rien, j'ai pas expérimenté je peux pas dire.

APPRENDRE A VIVRE :

Aujourd'hui j'ai peut-être pas nécessairement tout ce que je voudrais avoir, mais en même temps, J'ARRIVE A VIVRE BIEN AVEC ÇA, et à pas avoir soif.

C'est d'admettre que peut-être QUELQUE CHOSE DE PLUS GRAND QUE MOI (donc à mes début ou à ma première réunion c'était le groupe) PEUT PEUT-ETRE M'AIDER A VIVRE MIEUX.

Etc... (Les entretiens analysés prenant entre quinze et cinquante pages, il est impossible d'en retranscrire un dans sa totalité)

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

En tant qu'alcoologues, nous nous attachons à informer à peu près systématiquement nos patients, de l'existence et du fonctionnement des AA.

Nous sommes parfois confrontés à des réticences, dont la plus fréquente semble être les aspects de spiritualité et de Dieu. Cela nous semble être une perte de chance importante pour ces patients: si nous pouvions mieux leur expliquer comment l'on comprend cette dimension de spiritualité lorsqu'on est membre des AA, peut-être pourrait-on orienter nos patients avec plus de succès.

Ainsi nous avons construit un questionnaire, avec l'aide de nombreux AAmis, que nous remercions vivement pour leur participation. Ce questionnaire explore, entre autres, cette dimension de spiritualité, qui caractérise l'association.

Ainsi nous sollicitons votre aide en vous priant de bien vouloir compléter ce questionnaire .

N'hésitez pas à nous répondre en toute honnêteté, et en toute liberté, afin que les données recueillies soient un reflet fidèle de la réalité.

Bien évidemment ce questionnaire est anonyme, et en aucun cas vos réponses ne pourront être connues d'aucun autre membre des AA, et n'auront bien sur aucune conséquence sur votre participation et votre intégration dans l'association.

De plus chaque participant répond aux questions en son nom, et en aucun au nom des AA, dans un fidèle respect des douze traditions.

Ainsi vos réponses ne sont en rien engageantes, elles ne sont que le reflet de votre vécu personnel, et ne seront pas interprétées autrement.

Pour toute question ou information complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter par mail à l'adresse suivante: eve.bettach@erx.aphp.fr

Si avez trouvé de l'intérêt à compléter ce questionnaire, merci de le transmettre à d'autres AAmis.

Merci pour votre participation, bonne lecture.

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

POUR VOUS SITUER...

Aucune des questions de cette enquête n'est à réponse obligatoire.

1. Quel âge avez-vous?

ans

2. Quel est votre sexe?

masculin féminin

3. Combien d'années avez-vous étudié après la classe de troisième?

années

4. Quel est votre situation familiale? (vous pouvez cocher deux cases si nécessaire)

- Célibataire
 Vit en couple/Marié(e)
 Divorcé(e)/Séparé(e)
 Veuf(ve)

5. Quel est votre statut professionnel?

- En activité
 Sans emploi actuellement
 Arrêt de travail prolongé ou congé maladie
 Retraité(e)

6. A quel âge avez-vous commencé à consommer de l'alcool de manière excessive ?

ans

7. A quand remonte votre dernier verre? (Veuillez inscrire un nombre dans l'une des cases ci-dessous)

heures
jours
semaines
mois
années

ADHESION AUX AA

8. Comment avez-vous participé à votre première réunion des AA?

- Sur les conseils d'un membre des AA de votre entourage
- Sur les conseils d'un membre des AA rencontré dans un centre de soins
- Sur les conseils d'un professionnel en alcoologie-addictologie
- Sur les conseils de votre médecin traitant
- Sur les conseils d'un membre de votre famille, ou d'un(e) ami(e), non alcoolique
- De votre propre initiative

Autre (veuillez préciser)

9. Depuis combien de temps fréquentez-vous les AA? (Veuillez remplir l'une des cases ci-dessous)

jours	<input type="text"/>
semaines	<input type="text"/>
mois	<input type="text"/>
années	<input type="text"/>

10. A combien de réunions d'AA avez-vous déjà participé?

- Entre 0 et 10
- Entre 10 et 20
- Entre 20 et 50
- Entre 50 et 100
- Entre 100 et 500
- Entre 500 et 1000
- Plus de 1000

11. Actuellement, à combien de réunions, ou autres évènements concernant les AA, participez-vous en moyenne ? (Veuillez cocher l'une des cases ci-dessous)

- Moins d'une réunion par mois
- Une réunion par mois
- Deux réunions par mois
- Trois à quatre réunions par mois
- Plus de quatre réunions par mois
- Plus d'une réunion chaque semaine

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

ENGAGEMENT AUPRES DES AA

12. Veuillez répondre aux questions ci-dessous, en cochant OUI ou NON pour chaque item:

	OUI	NON
Vous considérez-vous comme un(e) membre des AA?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous déjà lu la littérature des AA?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous déjà participé au service (par exemple: aidé un nouveau participant, mis en place la salle de réunion, fait du café, ou pris d'autres responsabilités...)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous participé aux 90 réunions en 90 jours?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinon, avez-vous participé à au moins une réunion par semaine, lors des trois premiers mois?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous actuellement un parrain (une marraine)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous déjà eu un parrain (une marraine)? (si vous avez coché la case précédente, veuillez cocher également celle-ci)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous déjà été parrain (ou marraine)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous êtes-vous senti(e) concerné(e) par une expérience d'éveil spirituel, depuis que vous participez aux réunions des AA?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous déjà participé à un anniversaire (d'un(e) membre, d'un groupe, du mouvement)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous déjà appelé un(e) membre des AA pour demander de l'aide?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Appliquez-vous le programme des douze étapes dans votre vie quotidienne?

- Pas du tout Très partiellement Modérément Largement Intégralement

14. Quelles sont les étapes que vous appliquez dans votre vie quotidienne?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 (impuissance face à l'alcool) | <input type="checkbox"/> 8 (consentir à réparer nos torts auprès des personnes) |
| <input type="checkbox"/> 2 (croire qu'une Puissance Supérieure peut nous aider) | <input type="checkbox"/> 9 (avoir réparé nos torts auprès des personnes) |
| <input type="checkbox"/> 3 (se confier à Dieu tel qu'on le conçoit) | <input type="checkbox"/> 10 (poursuivre son inventaire personnel, admettre promptement ses torts) |
| <input type="checkbox"/> 4 (l'inventaire moral) | <input type="checkbox"/> 11 (la prière et la méditation vers Dieu) |
| <input type="checkbox"/> 5 (l'amende honorable) | <input type="checkbox"/> 12 (la transmission du message, et l'application de ces principes dans tous les domaines de la vie) |
| <input type="checkbox"/> 6 (être prêt à éliminer nos défauts de caractère) | <input type="checkbox"/> Je n'applique pas les étapes de ce programme |
| <input type="checkbox"/> 7 (demander à Dieu de les faire disparaître) | |

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

LES FACTEURS D'ADHESION ET LEUR EVOLUTION

15. Quel rôle les facteurs suivants ont-ils joué dans votre participation aux réunions, LORS DE VOS DEBUTS EN AA ?

(Veuillez cocher la bonne case pour chaque item)

	A joué un rôle primordial	A joué un rôle majeur	A joué un rôle important	A joué un rôle modéré	A joué un faible rôle	N'a joué aucun rôle	A joué un rôle négatif
L'anonymat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir un parrain (une marraine)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pouvoir parler de son problème d'alcool	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sentir utile à d'autres personnes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La méditation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les douze traditions	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parler sans être jugé(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etre "un exemple" pour les nouveaux participants	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sortir de sa solitude	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La prière de la sérénité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les expériences des autres membres avec l'alcool	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La prière à une Puissance Supérieure, ou Dieu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'aide d'une Puissance Supérieure, ou Dieu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chaque réunion a un thème	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se faire des amis "qui ne boivent pas"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'appartenance à un groupe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ne pas être contraint(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Votre désir d'arrêter de boire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'esprit de fraternité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre à se soucier des autres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre l'humilité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'introspection, la réflexion sur soi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prendre du service	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le programme des douze étapes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La littérature des AA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rencontrer "l'âme soeur"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sentir écouté(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les messages d'espoir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les valeurs morales des AA (honnêteté, authenticité...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

Le travail d'acceptation	<input type="radio"/>						
Se sentir respecté(e)	<input type="radio"/>						
Les suggestions des autres membres	<input type="radio"/>						
La convivialité	<input type="radio"/>						
Apprendre à écouter et à respecter les autres	<input type="radio"/>						
La fréquence des réunions	<input type="radio"/>						
Le principe des 24 heures	<input type="radio"/>						
Les expériences des autres membres dans le rétablissement	<input type="radio"/>						

Autre (veuillez préciser)

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

16. ACTUELLEMENT, quel rôle attribuez-vous à ces mêmes facteurs, dans votre participation aux AA? (Vous retrouverez les mêmes items que dans le tableau précédent, bien que l'ordre soit différent)

Si vos réponses n'ont pas changé, veuillez le préciser dans la dernière case du tableau, prévue à cet effet, et passer à la question suivante.

	Joue un rôle primordial	Joue un rôle majeur	Joue un rôle important	Joue un rôle modéré	Joue un faible rôle	Ne joue aucun rôle	Joue un rôle négatif
Le travail d'acceptation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'introspection, la réflexion sur soi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sentir écouté	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rencontrer "l'âme soeur"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La prière à une Puissance Supérieure, ou Dieu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre l'humilité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre à écouter et respecter les autres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La fréquence des réunions	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parler sans être jugé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les messages d'espoir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La prière de la sérénité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les suggestions des autres membres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les expériences des autres membres dans le rétablissement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La méditation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sortir de sa solitude	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chaque réunion a un thème	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La littérature des AA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre à se soucier des autres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'aide d'une Puissance Supérieure, ou Dieu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sentir utile à d'autres personnes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le programme des douze étapes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les douze traditions	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'appartenance à un groupe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les expériences des autres membres avec l'alcool	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etre "un exemple" pour les nouveaux participants	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pouvoir parler de son problème d'alcool	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

Votre désir d'arrêter de boire	<input type="radio"/>						
Le principe des 24 heures	<input type="radio"/>						
La convivialité	<input type="radio"/>						
Les valeurs morales des AA (honnêteté, authenticité...)	<input type="radio"/>						
Avoir un parrain (une marraine)	<input type="radio"/>						
Ne pas être contraint	<input type="radio"/>						
Se faire des amis "qui ne boivent pas"	<input type="radio"/>						
L'anonymat	<input type="radio"/>						
L'esprit de fraternité	<input type="radio"/>						
Prendre du service	<input type="radio"/>						
Se sentir respecté	<input type="radio"/>						

En l'absence de changement, veuillez inscrire "pas de changement" dans la case ci-contre

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

LES FREINS A L'ADHESION

17. Au départ, avez-vous été gêné(e) pas certains des aspects suivants? (Veuillez cocher la bonne réponse pour chacun des items suivants)

	J'ai été très gêné(e)	J'ai été modérément gêné(e)	Je n'ai pas été gêné(e) du tout
Ecouter des propos, ou des personnes, qui nous insupportent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le programme des douze étapes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prendre du service	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La notion de "programme spirituel"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parler en public	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître qu'on est alcoolique	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'entraider, donner de soi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entendre parler d'alcool alors qu'on souhaite arrêter de boire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Devenir "ami" avec des gens qu'on ne connaît pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parler de soi à des inconnus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ecouter les problèmes des autres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La prière de la sérénité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La littérature des AA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'objectif d'abstinence	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se libérer une à plusieurs fois par semaine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La notion de "Puissance Supérieure" ou de "Dieu"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ecouter des témoignages de souffrance et de misère	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Autre (veuillez préciser)

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

18. Vous avez certainement connu un(e) ami(e), que vous n'avez pas pu convaincre d'aller vers les AA, ou qui a participé à quelques réunions, et n'a pas persévéré. D'après vous, quelles sont la ou les raisons qui ont freiné son adhésion au mouvement ? (Veuillez cocher OUI ou NON pour chaque item)

	OUI	NON
Il n'était pas prêt à arrêter de boire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C'était matériellement incompatible (contraintes de temps, distances...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il craignait que le fait d'entendre parler d'alcool ne stimule son envie de boire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il n'appréciait pas l'esprit de fraternité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il était trop timide	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il n'appréciait pas l'aspect spirituel des AA (la notion de Dieu, la prière...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le programme des douze étapes ne l'intéressait pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il avait l'impression d'être tombé dans une secte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il n'avait pas la patience d'écouter les autres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il n'acceptait pas de se reconnaître comme malade alcoolique	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il ne pouvait pas entendre un point de vue différent du sien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il ne souhaitait pas s'impliquer dans une association, donner de son temps pour les autres...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Autre (veuillez préciser)

19. Avant d'y participer, la notion de "spiritualité" chez les AA a-t-elle constitué pour vous un élément:

- Attirant
- Repoussant
- Ni attirant, ni repoussant
- Je ne savais pas qu'on parlait de spiritualité chez les AA

QUESTIONNAIRE SUR LA CONCEPTION DE "DIEU", OU D'UNE "PUISSAN...

20. Parmi les propositions ci-dessous, la ou lesquelles vous semblent correspondre à la façon dont vous "concevez" Dieu, ou une Puissance Supérieure, actuellement? (Vous pouvez cocher une ou plusieurs cases)

- Le Dieu de ma religion
- Un Dieu universel
- Un Dieu des alcooliques
- Une force créatrice
- Une force de vie
- Une énergie spirituelle
- Mon ange gardien
- La force du groupe
- La morale ou l'éthique universelle
- Une image
- Une personne vivante
- Une personne décédée
- Autre
- Je ne conçois pas de Puissance Supérieure

Si vous avez coché "une image" ou "une personne", ou la case "autre", veuillez préciser:

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

21. Avez-vous connu une évolution dans votre conception de Dieu ou d'une Puissance Supérieure?

Si oui, aviez-vous adopté, DANS LE PASSE, certaines des conceptions suivantes? (Veuillez cocher la ou les cases correspondantes)

Si non, veuillez remplir la dernière case du tableau, prévue à cet effet, et passer à la question suivante.

- Le Dieu de ma religion
- Un Dieu universel
- Un Dieu des alcooliques
- Une force créatrice
- Une force de vie
- Une énergie spirituelle
- Mon ange gardien
- La force du groupe
- La morale ou l'éthique universelle
- Une image
- Une personne vivante
- Une personne décédée
- Autre
- Je ne conçois pas de Puissance Supérieure

Si vous n'avez pas connu d'évolution dans ces conceptions, veuillez répondre "pas d'évolution" dans la case ci-dessous, et passer à la question suivante.

22. Avez-vous éprouvé des difficultés à concevoir cette Puissance Supérieure?

Difficultés

Veuillez quantifier ces difficultés entre 1 et 7, grâce au menu déroulant

23. Selon vous, peut-on appliquer le programme des douze étapes si l'on ne conçoit pas de Puissance Supérieure?

- oui
- non

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

24. Comment qualifieriez-vous ce "Dieu", ou "Puissance Supérieure"? (Veuillez cocher OUI ou NON pour chaque item)

	OUI	NON
Bienveillante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qui protège	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qui soulage d'un poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qui comprend mes difficultés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omnipotente (qui a tout pouvoir)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omniprésente (qui est partout)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qui juge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qui culpabilise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qui punit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qui venge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Autre (veuillez préciser)

25. Quels sentiments éprouvez-vous vis-à-vis de ce Dieu, ou Puissance Supérieure?

	oui	non
De l'amour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De la reconnaissance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De la crainte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De la rancœur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aucun sentiment	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je ne conçois pas de Puissance Supérieure	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Autre (veuillez préciser)

26. Votre participation aux AA a-t-elle renforcé les sentiments suivants? (OUI/NON)

	OUI	NON
Votre espoir et votre optimisme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Votre sentiment de paix et de sérénité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Votre capacité à vous émerveiller	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Votre sentiment de plénitude	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le sens de votre vie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Votre foi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Votre sentiment d'être connecté à une force spirituelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La puissance de cette force spirituelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PRATIQUE RELIGIEUSE ET CROYANCE

27. Comment qualifieriez-vous votre pratique religieuse ?

- Pratique religieuse régulière
- Pratique occasionnelle
- Pas de pratique, mais sentiment d'appartenance
- Ni pratique ni sentiment d'appartenance

Autre (veuillez préciser)

28. Parmi les propositions suivantes, laquelle vous semble la plus proche de vos croyances ?

- Je crois que Dieu existe
- Je ne crois pas en Dieu, mais en une sorte de force spirituelle ou une force de vie
- Je ne crois en aucune sorte de force spirituelle, ni force de vie, ni Dieu
- Je ne sais pas

Autre (veuillez préciser)

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

ECHELLE DE SPIRITUALITE

Le questionnaire suivant est une partie de l'échelle de qualité de vie rédigée par l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé). Cette échelle évalue notre niveau de spiritualité.

29. Pour les questions qui suivent, veuillez cocher la bonne réponse.

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup	Fortement
1. Est ce que vous vous sentez optimiste ?	<input type="radio"/>				
2. Etes-vous optimiste en ce qui concerne votre vie ?	<input type="radio"/>				
3. Votre optimisme améliore-t-il la qualité de votre vie ?	<input type="radio"/>				
4. Etes-vous capable de rester optimiste dans les moments d'incertitude?	<input type="radio"/>				
5. Percevez-vous un sens à la vie, d'une façon générale ?	<input type="radio"/>				
6. Le fait de vous occuper des autres donne-t-il un sens à votre vie ?	<input type="radio"/>				
7. Est-ce que vous ressentez que votre vie a un but?	<input type="radio"/>				
8. Pensez-vous qu'il existe une raison pour que vous soyez présent sur terre ?	<input type="radio"/>				
9. Etes-vous capable de vous émerveiller de ce qui vous entoure ? (nature, art, musique)	<input type="radio"/>				
10. Vous sentez- vous spirituellement touché par la beauté ?	<input type="radio"/>				
11. Avez-vous des sentiments d'inspiration ou d'excitation dans votre vie ?	<input type="radio"/>				
12. Avez-vous un sentiment de reconnaissance quand vous pensez aux choses qui vous font plaisir dans la nature ?	<input type="radio"/>				
13. Vous sentez-vous en paix avec vous-même ?	<input type="radio"/>				
14. Ressentez-vous une paix intérieure ?	<input type="radio"/>				
15. Etes-vous capable de vous sentir paisible quand vous en avez besoin ?	<input type="radio"/>				
16. Avez-vous l'impression qu'il existe une harmonie dans votre vie ?	<input type="radio"/>				
17. Ressentez-vous une connexion entre votre esprit, votre corps et votre âme ?	<input type="radio"/>				
18. Etes-vous satisfait de l'équilibre entre votre esprit, votre corps et votre âme ?	<input type="radio"/>				
19. Avez-vous le sentiment que ce que vous vivez est en accord avec ce que vous pensez et ce que vous ressentez ?	<input type="radio"/>				
20. Vos convictions personnelles vous aident-elles à créer une cohérence entre ce que vous faites, ce que vous pensez et ce que vous ressentez ?	<input type="radio"/>				
21. A quel point ressentez-vous de la force spirituelle intérieure ?	<input type="radio"/>				
22. Pouvez-vous trouver de la force spirituelle dans les moments difficiles ?	<input type="radio"/>				
23. A quel point cette force spirituelle vous aide-t-elle à mieux vivre ?	<input type="radio"/>				
24. Votre force spirituelle vous aide-t-elle à vous sentir heureux dans la	<input type="radio"/>				

Enquête sur la spiritualité au sein de l'Association des AA

vie ?

25. Le fait de vous connecter à un être spirituel (Dieu, Une puissance supérieure, Une énergie, ou autre) vous aide-t-il à traverser les moments difficiles ?

26. Le fait de vous connecter à un être spirituel vous aide-t-il à supporter le stress ?

27. Le fait de vous connecter à un être spirituel vous aide-t-il à comprendre les autres ?

28. Le fait de vous connecter à un être spirituel vous apporte-il du réconfort ?

29. Dans quelle mesure la foi contribue-t-elle à votre bien-être ?

30. Dans quelle mesure la foi vous apporte-elle du réconfort dans votre vie quotidienne ?

31. Dans quelle mesure la foi vous donne-t-elle de la force dans la vie quotidienne ?

32. Dans quelle mesure la foi vous aide-t-elle à apprécier la vie ?

CONCLUSION

Merci beaucoup pour votre participation.

Vous pouvez ajouter des commentaires, concernant le questionnaire, ou des précisions sur une ou plusieurs des questions posées, en complétant la zone de texte ci-dessous. Vous pouvez également décrire plus librement la manière dont vous ressentez (ou pas) la spiritualité, en tant que membre des AA.

Encore une fois, vous êtes invités à répondre en toute liberté, et en toute honnêteté.

30. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un commentaire sous forme de texte libre:

