

ALCOOLIQUES ANONYMES

Une présence en Bretagne
depuis 50 ans

Les Alcooliques anonymes sont présents en Bretagne depuis 50 ans. Aujourd'hui, 44 groupes, forts de l'expérience solide d'un mouvement d'entraide qui a fait ses preuves, sont au service des personnes alcooliques qui souhaitent se rétablir.

Les A.A. sont présents dans tous les départements bretons. Vous connaissez peut-être déjà les Alcooliques anonymes, ou en avez entendu parler.

Ce document vous permettra de mieux nous connaître. Pour approfondir ce contact, nous pouvons aussi venir à votre rencontre, là où vous êtes. Pour cela, vous pouvez adresser un message à notre antenne régionale des AA : aacrbretagne@neuf.fr

Vous pouvez aussi assister à nos réunions dites ouvertes : pour joindre un groupe de votre secteur, vous trouverez les numéros de téléphone à l'intérieur de ce document.

Ensemble, chacun dans son domaine, nous pouvons aider celles et ceux qui souffrent de l'alcoolisme, cette maladie qui détruit des personnes et des familles.

Document réalisé par le comité Bretagne
des Alcooliques anonymes

Qui sommes-nous ?2

Brève histoire des AA3

Les groupes AA en Bretagne 4-5

Comment ça marche ?6-7

Collaboration
avec les milieux professionnels 8



ALCOOLIQUES ANONYMES

Les Alcooliques anonymes sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

- Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA.
- Les A.A. ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée ; nous nous finançons par nos propres contributions.
- Les A.A. ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou parti politique, à aucun organisme ou établissement ; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse ; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.

Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

UN MOUVEMENT SPIRITUEL

« Nous ne sommes pas une association religieuse. Toute personne ayant un problème avec l'alcool a sa place en AA, qu'elle soit croyante, athée, agnostique. Notre méthode de rétablissement propose une dimension spirituelle fondée sur la tolérance, la liberté de conscience, l'entraide fraternelle et l'absence de tout clivage. Chacun est libre de s'approprier cette dimension selon son désir personnel.

Le mot Dieu, qui est inscrit dans la méthode des Alcooliques anonymes, est ouvert à la conception personnelle de chacun. Nous évoquons une puissance supérieure à nous-mêmes, qui nous accompagne intimement sur le chemin du rétablissement. Force du groupe AA pour les uns, Dieu d'une religion pour les autres, ou encore, guide spirituel, puissance intérieure ou universelle, bonne étoile, élément rationnel, force de vie, la liste peut être infinie ». ¹

« La spiritualité est l'affaire de chacun et relève de l'intime. Certains la vivent auprès d'une force supérieure, d'autres dans la force du groupe. Il n'y a pas de Dieu nommé comme dans une religion. Les douze étapes nous invitent à découvrir et à cultiver cette spiritualité. C'est le programme de toute une vie, un programme de liberté et de force intérieure qui nous éloigne des peurs et des émotions négatives. Chacun s'éveille à sa façon sur le plan spirituel ». M-F, membre des AA de Morlaix ²

¹ Extrait du site AA France : www.alcooliques-anonymes.fr/foire-aux-questions/

² Extrait du P'tit Bob spécial Spiritualité, publication régionale

³ Document des services généraux :

« Pour les nouveaux membres et les professionnels »

Accessible sur le site AA France : www.alcooliques-anonymes.fr/aperçu-sur-aa-association-alcooliques-anonymes/

L'ANONYMAT

L'objectif primordial des Alcooliques anonymes est de transmettre son message de rétablissement à l'alcoolique qui cherche de l'aide. Ensemble, nous pouvons accomplir ce qu'aucun de nous ne peut faire seul. Comme son nom l'indique, Alcooliques anonymes repose sur le principe de l'anonymat, non par honte ni par goût du secret, mais par discrétion et par respect. ³

Quelques indications sur les membres des AA

Il n'y a pas d'inscriptions chez les AA et les groupes ne tiennent pas de registres de présence aux réunions. Toutefois, le Bureau des Services Généraux organise tous les 5 ans un sondage auprès des membres. Le sondage 2015 s'est adressé à un échantillon de 1000 membres.

Il en ressort quelques indications instructives :

- Âge moyen : 57 ans.
- 36% sont des femmes, 64% sont des hommes.
- Mariés-pacsés-en couple = 55%.
- 48% ont plus de 10 années d'abstinence, 35% ont moins de 5 années d'abstinence.
- 33% ont été orientés vers les AA par un professionnel de santé, 24% par un membre des AA, 10% par leur famille.
- 115.236 groupes AA se réunissent chaque semaine dans le monde.
- Plus de 600 réunions hebdomadaires sont organisées.

« Je suis venue aux Alcooliques anonymes sur les conseils d'une psychologue qui avait participé à des réunions AA au Canada. Elle m'avait donné le contact d'une personne que j'ai pu joindre et qui m'a accompagnée aux réunions au début. » Anonyme de Bretagne

Quelques dates clefs de l'histoire des AA

1935 - Bill W. rencontre le Docteur Bob à Akron (E.U.). Ensemble, ils découvrent que l'entraide peut les aider à demeurer abstinents. Cette rencontre du 10 juin marque la naissance du mouvement des Alcooliques anonymes.

1939 - Publication du livre : «Les Alcooliques anonymes» ou Gros livre - Big Book, livre de référence du mouvement. Traduit en 68 langues, ce livre est vendu à environ 1 million d'exemplaires chaque année à travers le monde (dans sa version en langue anglaise).

1941 - Un article de Jack Alexander publié le 1^{er} mars dans le Saturday Evening Post favorise l'essor spectaculaire des AA qui étaient déjà environ 2000 hommes et femmes.

1960 - Joseph Kessel publie dans le quotidien France-Soir une série de 22 articles relatant sa rencontre "Avec les Alcooliques Anonymes". A la suite de ce reportage, le premier groupe AA de langue française ouvre sa première réunion au 65, Quai d'Orsay à Paris.

LES PREMIERS PAS EN BRETAGNE

« Les tout premiers contacts en Bretagne, nos premiers « alliés naturels », ont été le Comité National de Défense Contre l'Alcoolisme (C.N.D.C.A.) de Rennes, une assistante sociale de la prison, un juge d'application des peines, un psychiatre de l'hôpital de Rennes, et un médecin des sports de la ville de Rennes qui connaissait les AA de Paris. La première réunion AA en Bretagne s'est tenue en novembre 1968 à Rennes, dans un local associatif de Ville-jean. Le groupe a été baptisé Stivell, « la source » en breton. Il comptait à ses débuts deux anciens prisonniers, une religieuse, avant tout des gens de Rennes ».

Marcel-Henri, fondateur du premier groupe breton

Un ami originaire de Quimper, Jean, a rencontré les AA à Paris le 26 juin 1968.

« Depuis ce jour-là, je n'ai plus touché une goutte d'alcool. Très rapidement j'ai adhéré au groupe de Bourg-la-Reine où j'ai trouvé mes deux parrains Bernard et Michel ».

1968 - Ouverture du premier groupe AA en Bretagne. Ce groupe est toujours ouvert à Rennes. Il s'appelle le groupe Stivell.

Entre 1972 et 1985 - Dix groupes AA ouvrent en Bretagne à Brest, Quimper, Saint-Brieuc, Dinan, Lorient, Questembert...

2002 - Alcooliques anonymes se voit décerner la médaille de vermeil de l'Académie nationale de médecine.

2015 - 80^{ème} anniversaire de AA dans le monde.

115 000 groupes dans 180 pays.

55^{ème} anniversaire d'AA France à Paris au Grand Rex.

600 groupes locaux.

2018 - 50^{ème} anniversaire de AA en Bretagne.

44 groupes AA répartis sur toute la Bretagne organisent chaque semaine 50 réunions (voir la carte et les infos en pages centrales de ce document).

6 groupes AA se sont créés récemment : Dinan-anglophone, Mûr-de-Bretagne anglophone, Pontivy, Pluduno, Brest «Renouveau» et le groupe de visio-réunions «Plus jamais seul».

En revenant s'installer en Bretagne, Jean a eu le désir de monter un groupe avec Joseph, un ami de Quimper qui avait rencontré les AA en Belgique.

« Nous nous sommes rencontrés tantôt chez l'un, tantôt chez l'autre, puis un ami de Rostrenen qui avait aussi connu AA à Paris est venu se joindre à nous et en 1972 nous avons ouvert le premier groupe en Finistère ». Jean, co-fondateur du groupe « Les Abeilles », deuxième groupe créé en Bretagne.

Par la suite, d'autres groupes ont vu le jour, pour atteindre le nombre de 44 en 2018.

« Médecins, psychiatres, ont constaté les changements pendant et après l'alcool, ils sont devenus nos « alliés naturels », témoins d'un rétablissement évident, qui a provoqué la confiance ».

Marcel-Henri

Landerneau

Maison paroissiale
4, place de l'Église
St Houardon
Mardi 20h
06 04 15 55 67

Brest**«Comment ça marche» ?**

23 rue Victor Eusen
Mercredi 20h
02 98 46 44 54

Brest «Bienvenue»

22, rue Louis Pasteur
Lundi 18h30
02 98 46 44 54

Châteaulin

MPT 5, Quai Robert Alba
Lundi 20h30
Juillet et août réunions au
Juvenat - Penn feuten
06 63 17 53 24

Quimper

Les halles, rue Astor
Mardi 18h30
Dimanche 10h30
06 63 17 53 24

Pont-L'Abbé

Maison des associations
Rue de la gare
Lundi 20h30
06 63 17 53 24

Quimperlé

3, place Charles de
Gaulle
Vendredi 19h30
06 63 17 53 24
Code d'accès : 0907A

Ces informations sont susceptibles d'évoluer, elles sont également accessibles et mises à jour sur notre site internet : <http://www.alcooliques-anonymes.fr/>
Permanence téléphonique 24/24

Morlaix

Avenue du lucée
Ancien lycée de
Kerneguez
Mercredi 20h30
06 42 23 72 22

Brest «Saint Martin»

6, rue de Pen Ar
Creac'h
Mardi 20h30
02 98 46 44 54

Brest «Bellevue»

MPT 1, rue du Quercy
Vendredi 20h30
02 98 46 44 54

Brest «Renouveau»

PL Sanquer 26, rue
Choquet de Lindu
Samedi 10h30
06 28 41 90 50

Crozon

Maison des associations
59, rue Alsace Lorraine
Lundi 20h30
06 63 17 53 24

Douarnenez

Centre Gradlon, impasse
Quéré (Pouldavid)
Vendredi 20h30
06 63 17 53 24

Concarneau

Centre social
5, rue du Colonell Moll
Jeudi 20h30
06 63 17 53 24

Saint Evarzec

12, rue de la Liberté
Mercredi 20h30
06 63 17 53 24

Paimpol

2, rue Pierre Feutren
Mercredi 19h30

Plouguernével

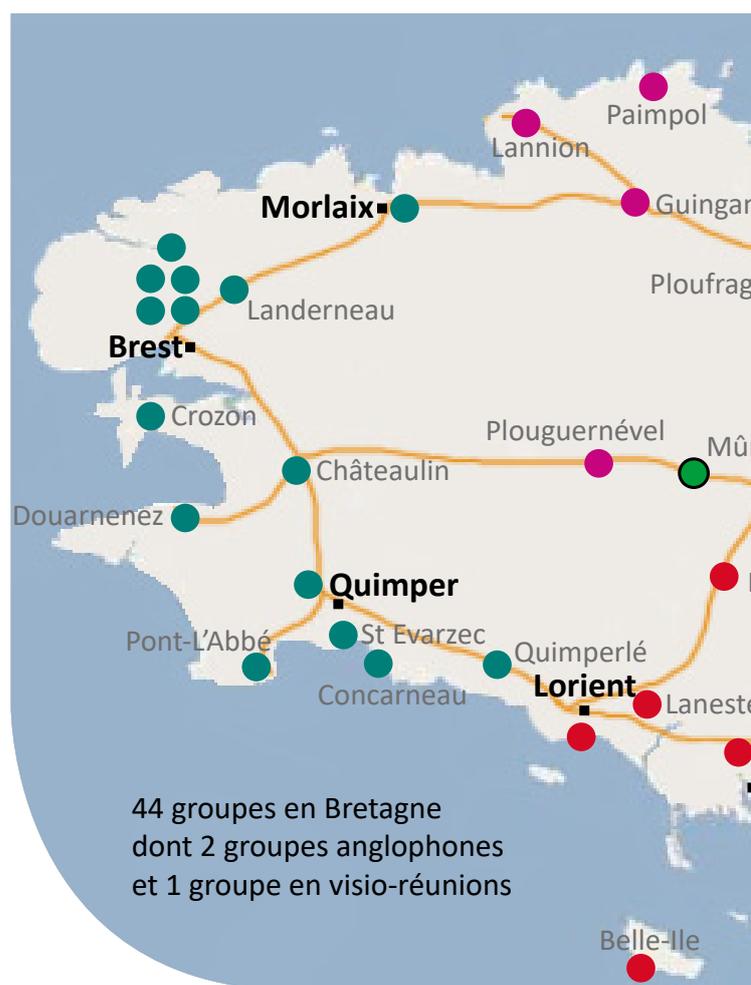
Salle des fêtes
Place F. Le Berre
Mercredi 20h30
Dimanche 10h30
02 96 29 58 73

Lannion

Ty Koad, rue Lazare Hoche
Lundi 20h30

Guingamp

Com. de Kerprat
72, rue Yves Mazé
Ploumagoar
Vendredi 19h30

**Lorient**

Centre social du Polygone
80, av du Gal de Gaulle
Mercredi 20h30
06 02 23 29 58

Auray

9, rue Bourdeloy
1^{er} étage
Vendredi 20h30

Visio-réunions «Plus jamais seul»

<https://www.alcooliques-anonymes.fr/reunions-aa-en-ligne/visio-reunions/>
Lundi 21h - Jeudi 18h - Dimanche 19h

Ploufragan

Place d'Iroise, Salle
Glenmor, Bâtiment 1
Jeudi 14h30

Saint-Brieuc

Centre St Jouan
12, rue Gustave Eiffel
Lundi 18h30

Pluduno

8, rue Châteaubriand
Samedi 14h30
07 67 97 36 17

Lamballe

Maison du Bief
15, rue du Bief
Vendredi 20h30

Dinan

Maison des associations,
La Source
Boulevard André Aubert
Lundi 19h
Mercredi 20h30
06 47 33 46 90

Mûr-de-Bretagne

Réunion anglophone
Foyer culturel
1, rue du Pont de fer
Vendredi 12h
06 74 98 49 21

Dinan

Réunion anglophone
Maison des associations,
La Source
Boulevard André Aubert
Mardi 18h

Saint-Malo

8 D Avenue Moka
Dimanche 10h30
07 69 42 11 03

Dinard

Centre social
55, rue des Minées
Vendredi 18h30

Vitré

Centre social
27, rue Notre-Dame
Mercredi 20h30
06 63 68 71 80

Rennes «Armen»

Eglise St Yves
281, rue de Nantes
Mercredi 19h
Samedi 15h
06 22 64 05 69

Rennes «Liberté»

Annexe Eglise Protestante
22, Blvd de la Liberté
Lundi 19h
06 38 75 72 77

Rennes «Stivell»

18, avenue Winston
Churchill
Mardi 18h30
06 72 28 83 24

Rennes «Patton-Mirabeau»

Eglise St Augustin (S/sol)
10, rue Mirabeau
Jeudi 19h30
Dimanche 10h30
06 33 22 34 05

Bruz

Maison des assoc.
59, avenue Alphonse
Legault
1^{er} lundi du mois
19h réunion fermée
«étapes et traditions»
Vendredi 20h30
06 52 42 75 86

Redon

8, rue Nominoë
Mercredi 20h30
Samedi 20h30
07 67 61 89 76

Lanester

Maison des asso.
Place Penvern
Lundi 20h30
Perm. Jeudi 18h
07 80 50 07 96

Belle-île

Salle du Ponant
Rue Joseph le Brix
Le Palais
Lundi 20h30

Vannes «Départ»

Maison des associations, salle B4
31, rue Guillaume le Bartz
Jeudi 20h30 (fermé les jours fériés)
06 64 88 72 36

Vannes «Bécel»

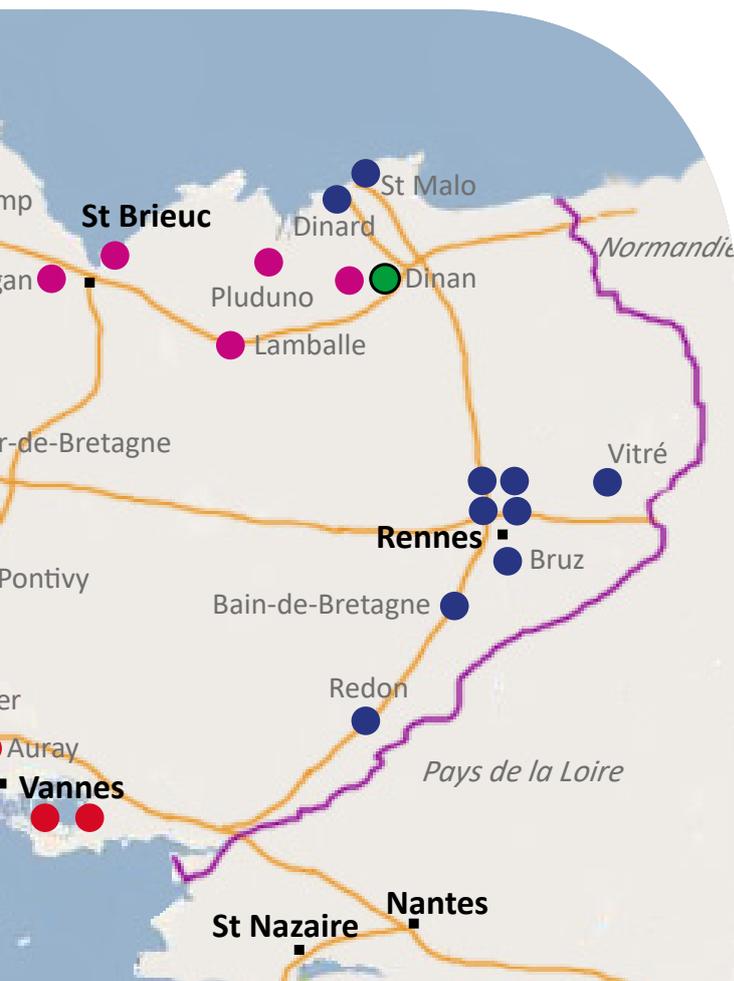
8, rue Pie X
Lundi 14h

Pontivy

6, quai Plessis
Bâtiment E
Mardi 19h30

Bain-de-Bretagne

Centre culturel municipal
35, rue Hippolyte Fillioux
Lundi 20h
06 99 12 11 70



DES RÉUNIONS RÉGULIÈRES

« Les membres peuvent se retrouver chaque semaine, mais la fréquence des réunions est laissée à l'appréciation de chacun. Les réunions Alcooliques anonymes proposent un partage sur un thème du programme ou sur une difficulté personnelle. Les réunions fermées sont réservées aux seuls alcooliques ; les réunions ouvertes sont accessibles aussi à la famille, à l'entourage et aux professionnels qui le souhaitent. »¹

Nous avons demandé aux membres AA des groupes de Bretagne de s'exprimer sur les réunions : ce qu'ils y ont trouvé au début, ce qu'ils y apprécient le plus. Voici un éventail des réponses les plus souvent données :

L'accueil chaleureux et dénué de jugement, le respect et l'égalité entre tous, le sentiment d'être à sa place, l'amitié sincère et partagée, l'entraide, l'anonymat, la joie de vivre, la force des témoignages, la spiritualité, l'ambiance, la sincérité, l'amour malgré les différences, l'espoir retrouvé, le partage, la confidentialité, les sourires, la bienveillance, la liberté d'écoute et de parole, être accepté comme on est, l'esprit d'unité, l'identification, la possibilité de s'engager, l'absence d'obligation, la méthode de rétablissement, le calme, le moment du café, le sentiment de bien-être en sortant, la tolérance, le plaisir de rencontrer d'autres amis qui ont choisi le même chemin, les thèmes des réunions, les rires, la sérénité, l'honnêteté, être parmi des gens qui peuvent comprendre, une famille de cœur, la confiance, la compréhension, rencontrer des abstinentes heureux, la parole qui libère, un lieu sécurisant, des conseils, la compassion, les lectures, l'humilité, plus besoin de mentir, des gens joyeux et décontractés, l'attrait, la joie d'accueillir des nouveaux...

« La chaleur humaine qui se dégageait de la réunion, les regards chaleureux et sans jugement, je n'y étais plus habituée depuis bien longtemps.

Ça « parlait vrai » et je me suis dit « je ne sais pas ce qu'ils font, mais je vais le faire... Et ça marche ».

Un membre du groupe de Ploufragan

UN PROGRAMME DE RÉTABLISSMENT EN 12 ÉTAPES

« Le programme des AA comporte douze étapes. Dans leur plus simple expression, elles impliquent :

- 1- L'aveu de l'alcoolisme,
- 2- L'analyse et la libération de la personnalité,
- 3- Le réajustement de relations interpersonnelles,
- 4- L'abandon à une certaine puissance supérieure,
- 5- L'aide apportée à d'autres alcooliques.

Nous tenons à préciser très clairement que l'acceptation de ces principes n'est pas une condition d'adhésion aux AA. Tout alcoolique qui reconnaît son problème est un membre AA, sans égard aux différentes objections qu'il peut y avoir au sujet de notre méthode. Comme il se fonde sur notre seule expérience, notre programme demeure en tout point une simple suggestion... Nous insistons sur le spirituel uniquement parce que l'expérience de milliers de membres montre que nous ne pouvons nous en dispenser ».³

LE PARRAINAGE

« Voici en gros en quoi consiste le parrainage : un alcoolique qui a progressé sur le chemin du rétablissement partage son expérience, d'une manière continue et individuelle, avec un autre qui fait appel aux AA pour devenir abstinent ou le demeurer. Lors de nos toutes premières réunions des AA, nous pouvons ressentir de la confusion, du malaise et de l'appréhension. Même si ceux qui assistent aux réunions répondent volontiers à nos questions, cette aide ne suffit pas. Beaucoup d'autres questions nous viennent à l'esprit entre les réunions ; nous constatons que nous avons besoin d'un soutien constant quand nous commençons à apprendre à « vivre sans alcool ». Nous choisissons donc un membre des AA avec lequel nous nous sentons à l'aise, avec qui nous pouvons parler en toute liberté et en toute confiance, et nous lui demandons d'être notre parrain ».⁴

Ce parrainage n'est pas obligatoire et peut prendre fin à la demande du parrain ou du-de la filleul-e.

¹ Extrait de la brochure : « Pour les nouveaux membres et les professionnels ».

² Extrait de la brochure « Foire aux questions sur les AA ».

³ Extrait de « Trois causeries à des sociétés médicales » par Bill W. cofondateur des Alcooliques Anonymes.

⁴ Extrait de la brochure « Questions et réponses sur le parrainage ».

⁵ Extrait du P'tit Bob spécial Spiritualité, publication régionale.

LE TÉLÉPHONE, OUTIL DE RÉTABLISSEMENT

Alcooliques anonymes a une permanence téléphonique nationale accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Elle est assurée par les membres bénévoles de l'association par rotation dans différentes régions.



Cette permanence est couplée avec un réseau qui assure le contact de proximité (cf pages 4 et 5).

Lors de sa première réunion, un nouveau membre reçoit des numéros de téléphone de membres abstinentes.

« Quand je suis allée à ma première réunion, les membres AA qui le souhaitaient m'ont donné leur numéro de téléphone. On m'a précisé « appelle avant. Si tu sens que l'envie de boire se présente, ces numéros peuvent t'aider, et les personnes qui te donnent leur numéro seront heureuses de te venir en aide ». Au début, je n'osais pas appeler, j'avais peur de déranger. Alors on m'a rappelé le slogan : « L'important d'abord ». La première fois où j'ai osé appeler quelqu'un, je n'étais pas fière. Mais j'ai mis mon orgueil dans ma poche, et après avoir appelé, l'envie de boire avait disparu ».

A., membre des AA de Rennes

LES PUBLICATIONS AA

«Alcooliques anonymes possède sa propre littérature pour le programme de rétablissement spirituel de ses membres et diffuse également des publications pour une meilleure compréhension de ce dernier et la connaissance de notre mouvement».²

« Ma dernière rechute a été la révélation de mon échec devant l'alcool. A l'occasion d'un déménagement, je suis retombée sur un carton de littérature AA. Pendant trois jours, j'ai lu et ça m'a donné envie de revenir en réunion, de retrouver des amis ».

M, membre des AA de Lannion⁵

LE PROGRAMME DES 24 HEURES ET LES SLOGANS

« L'expression « programme des vingt-quatre heures » sert à décrire l'un des principaux moyens de résoudre le problème du maintien de l'abstinence. Les membres des AA ne jurent pas de ne plus jamais boire et ils ne promettent d'aucune façon de ne jamais boire « demain ». [...] Le membre des AA reconnaît que son plus grand problème est de demeurer abstinent maintenant. L'immédiat (période de 24 heures) est le seul moyen qu'il a à sa disposition. Hier n'existe plus et demain n'est pas là. Mais, se dit-il, « aujourd'hui je ne prendrai pas un verre. Je peux être tenté de prendre un verre demain et peut-être le ferai-je ? Mais je verrai lorsque j'y serai. Ma plus grande préoccupation est de ne pas boire aujourd'hui ». [...] Pour appuyer le programme des vingt-quatre heures, AA souligne l'importance de trois slogans dont le nouveau a sûrement entendu parler avant de venir aux AA. Ce sont : « Agir aisément », « Vivre et laisser vivre », « L'important d'abord ». Le membre, qui applique ces slogans à sa vie quotidienne, trouve que ceux-ci l'aident énormément à vivre heureux sans alcool. »²

« Dans les premiers temps d'abstinence, je comptais les 24 heures. Un jour à la fois. J'avais l'impression de marquer des croix comme les prisonniers dans les bandes dessinées de Lucky Luke. Aujourd'hui, je revis ».

Un nouveau membre AA



L'Académie de médecine reconnaît les Alcooliques anonymes

L'Association des Alcooliques anonymes, représentée par sa présidente, le Dr Isabelle Sokolow, a reçu la médaille de vermeil 2002 de l'Académie de médecine.

Le Dr Sokolow est praticienne hospitalière dans le service d'alcoologie de l'hôpital de Saint-Cloud (Hauts-de-Seine).



Académie nationale
de médecine
Fondée en 1820

Les Alcooliques anonymes sont associés aux travaux de :

La **SFA**, la Société française d'alcoologie,

L'**Inserm**, l'Institut national de la Santé et de la recherche médicale,

La **Mildeca**, la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives,

La **Dap**, la Direction de l'administration pénitentiaire, etc...

Pour des compléments d'information et tout savoir sur les AA, aller sur notre site national :

www.alcooliques-anonymes.fr

Permanence téléphonique 24/24

N°Cristal 09 69 39 40 20

APPEL NON SURTAXE

Document réalisé par le comité Bretagne des Alcooliques anonymes