

46 APPROCHE SPIRITUELLE DES PROGRAMMES EN DOUZE ÉTAPES

Ève BETTACH et Henri-Jean AUBIN

Les programmes en douze étapes occupent une place centrale dans le traitement des addictions aux États-Unis

Les programmes en douze étapes connaissent un succès considérable aux États-Unis. Leur première version a été conçue par l'association des Alcooliques Anonymes. Puis ce programme a été décliné pour répondre à tous les autres types d'addiction : *Nicotine Anonymous*, *Narcotics Anonymous*, *Workaholics Anonymous*, *Food Addicts Anonymous*, *Debtors Anonymous*, *Gamblers Anonymous*, etc. Ces programmes ont même été adaptés pour d'autres troubles mentaux : *Schizophrenics Anonymous*, *Emotions Anonymous*, *GROW (for serious mental illness)*. Il existe enfin de tels programmes adressés aux patients souffrant de « double diagnostic », c'est-à-dire d'une comorbidité entre un trouble addictif et un autre trouble mental : *dual recovery anonymous* et *dual diagnostic anonymous*.

Ces programmes occupent une place centrale dans la palette thérapeutique des addictologues américains [10] : 80 % des participants à ces groupes y sont adressés par des médecins [8], contre seulement 17 % en France [2]. Ils font partie des trois méthodes de référence recommandées par l'APA en prévention de la rechute, à côté de l'abord motivationnel et de la thérapie cognitive et comportementale [3]. Ils ont montré une efficacité comparable aux deux autres types de psychothérapie pour l'ensemble des patients dépendants de l'alcool, et une efficacité supérieure dans le groupe de patients sans comorbidité psychiatrique [12].

Différences entre groupes d'entraide et programmes en douze étapes

Lorsque les études américaines affirment l'efficacité des programmes en douze étapes, elle n'affirme pas pour autant l'efficacité de participer à un groupe d'entraide, quel qu'il soit. En effet, parmi tous les groupes d'entraide américains ouverts aux sujets souffrant d'addiction, 90 % utilisent un programme en douze étapes, et les 10 % restants s'en inspirent, même si leur programme est moins formalisé [13]. Donc aux États-Unis, lorsqu'un médecin oriente un patient vers un groupe d'entraide, il l'oriente en fait vers une psychothérapie de groupe appliquant le programme en douze étapes.

Ce n'est pas du tout le cas en France, où il existe de multiples groupes d'entraide pour les personnes souffrant d'addiction, dont seules les associations des Alcooliques Anonymes, et des Narcotiques Anonymes, utilisent un programme en douze étapes [5]. C'est pourquoi les données de la recherche américaine sur l'efficacité de participer à un groupe d'entraide ne sont pas exploitables en France.

Les programmes en douze étapes font l'objet de nombreuses publications

Les programmes en douze étapes constituent un sujet d'intérêt pour les chercheurs américains. Lorsqu'on entre le mot clé « *alcoholics anonymous* », on retrouve plus de 1 400 références.

Ces publications s'intéressaient au départ à la preuve de l'efficacité de ce programme sur la consommation d'alcool [6]. Les chercheurs s'intéressent maintenant plutôt à définir les vecteurs de cette efficacité, nommés « ingrédients actifs de changement » [11] : est-ce l'entraide, le partage d'expériences, l'appartenance à un groupe, le parrainage, l'apprentissage par *modeling*, ou l'application du programme en douze étapes à proprement parler ?

Les outils utilisés pour comprendre les vecteurs de cette efficacité étaient jusqu'alors statistiques et consistaient à évaluer la part attribuable de chacun des vecteurs possibles [9]. Depuis 2014, on fait appel aux sciences neurocognitives, et une première revue de la littérature est parue sur les processus biologiques supposés se produire au niveau de certains circuits cérébraux, en lien avec tel ou tel aspect des Alcooliques Anonymes (par exemple, une activation particulière des neurones miroirs chez les membres des Alcooliques Anonymes très engagés) [7]. L'objectif est d'identifier les vecteurs d'efficacité des Alcooliques Anonymes, en construisant un modèle heuristique de type bio-psychosocial. Des moyens scientifiques de taille sont donc déployés pour mieux comprendre leur efficacité et leurs mécanismes d'actions.

Origine du programme en douze étapes

Le premier programme en douze étapes est conçu par deux « alcooliques », Bill et Bob, dont la première rencontre a été une démarche d'entraide : elle a permis au premier de maintenir son abstinence, et au second d'initier un sevrage.

Les éléments d'histoire rapportés ci-dessous renseignent sur la genèse de ce programme, et donnent un éclairage indispensable pour mieux comprendre l'ordre et le sens des douze étapes. Ils expliquent comment les messages fondamentaux des Alcooliques Anonymes, à savoir le message d'entraide, intimement lié au message spirituel, se sont construits [1].

Message d'entraide

Le premier message d'Alcooliques Anonymes est transmis de Bill Wilson à Bob Smith. Bill était abstinent depuis quelques mois. Le déclic pour « arrêter de boire » s'était produit suite à une rencontre avec l'un de ses amis, Ebby, qui avait partagé avec lui son expérience de sevrage et d'abstinence nouvellement acquise. À sa sortie d'hospitalisation pour sevrage, 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.

Suite à un échec professionnel, 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 abstinent, et qui s'intéressait, entre autres, à offrir de l'aide aux personnes alcooliques. Par ce biais, il rencontre le Docteur Bob, un chirurgien, très détérioré par ses consommations excessives d'alcool. Il se rend chez lui, et lui 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 de question, sans lui donner de conseils, sans prêcher la bonne parole. Ces principes définissent le type de communication qui caractérise les Alcooliques Anonymes encore aujourd'hui : jamais de questions, jamais de conseils, tout au plus, des suggestions.

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 ce qui fait le caractère assez fascinant de ce mouvement : « ce message d'entraide » s'est transmis d'un alcoolique à l'autre, en face à face, et concerne à présent près de deux millions de personnes, à travers 110 pays dans le monde.

Pour les membres des Alcooliques Anonymes, 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.

Message spirituel

Le psychanalyste Young, dans l'impasse thérapeutique, estimait que seul « un réveil spirituel » pourrait aider son patient Ebby à sortir de sa dépendance farouche à l'alcool. Ebby contacte l'Oxford Group, et parvient à l'abstinence. Il se rend chez Bill, pour lui faire part de son expérience. Bill relate un sentiment mêlé : à la fois de l'admiration face à cet ami, 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 ».

« Pourquoi ne choisis-tu pas ta propre conception de Dieu ? », propose Ebby à Bill. Ce dernier formule alors sa première « conception d'une Puissance Supérieure », définie d'emblée comme vecteur de changement : « Sa proposition m'a ébranlé. Il suffisait que j'accepte de croire en une Puissance supérieure à moi-même [...]. En adoptant une attitude de complète bonne volonté, je pourrais connaître le changement que je constatais chez mon ami ».

Dans cette citation, se trouvent les principaux « principes actifs » du programme des Alcooliques Anonymes :

– un phénomène d'identification ;

– une nécessaire ouverture d'esprit, pour pouvoir distinguer sans équivoque religion et spiritualité ;

– la notion d'humilité, valeur centrale des Alcooliques Anonymes, véhiculée par la formulation : Puissance supérieure à moi-même ;

– la possibilité d'une « spiritualité laïque », décorrélée de toute religion, à travers cette possibilité de « choisir sa propre conception de Dieu », à la seule condition qu'elle soit posée comme « supérieure à soi-même » ;

– et les changements qui s'opèrent : le changement étant l'objectif du programme des Alcooliques Anonymes, et le vecteur principal du rétablissement et de sa pérennité... La « méthode » pour opérer ces changements en profondeur est exposée dans la suite du récit de Bill. On y retrouve les différentes étapes du programme : « Sans me ménager, j'ai regardé mes défauts en face [quatrième et cinquième étape], et j'ai consenti à ce que mon tout nouvel Ami [une Puissance supérieure à soi-même] les extirpe [sixième et septième étape]. Depuis lors, je n'ai plus pris un verre. » Ici le lien est clair entre capacité de changement (extirper ses défauts) et la pérennité de l'abstinence au long cours. « 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]. »

Les fondateurs des Alcooliques Anonymes nous rapportent donc les éléments qui, dans leur propre expérience, les ont conduits à une abstinence durable : l'entraide associée à une sorte de « ruse spirituelle ». Elle consiste à concevoir une « Puissance supérieure à soi-même », qui aurait pour seule vocation de permettre à un individu qui le souhaite de changer, et en premier lieu à un alcoolique de ne pas boire (Encadré 46-1).

Encadré 46-1 Les douze étapes des Alcooliques Anonymes

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 avions 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

En pratique, comment ça marche ?

Pour comprendre par quels mécanismes le programme des Alcooliques Anonymes peut mener à de profonds changements, dont le premier est l'obtention de l'abstinence, et sa pérennisation, nous avons mené une étude qualitatif-quantitative, en été 2011. Elle comprenait sept entretiens de membres des Alcooliques Anonymes, et un autoquestionnaire en ligne (auquel plus de 700 Alcooliques Anonymes « abstinents » ont répondu), visant à valider les hypothèses dégagées lors de l'étude qualitative (pour plus de précisions sur la méthodologie de cette étude, voir [4]).

La participation aux Alcooliques Anonymes consiste en un « parcours évolutif », qui comprend trois principales étapes ainsi définies : rétablissement physique (correspond au sevrage), rétablissement psychique (pérennisation de l'abstinence au long cours, et changements de type cognitivo-comportemental) et rétablissement spirituel.

Rétablissement physique

La fréquentation des réunions a pour objectif de favoriser la conscience du trouble, et de mener progressivement à la décision de sevrage, et à sa mise en œuvre. Trente-cinq pour cent des 700 répondants au questionnaire, déclarent avoir arrêté de boire suite à leur première réunion. Ils l'expliquent par l'atmosphère chaleureuse, conviviale et fraternelle, la qualité d'écoute, le respect, l'absence de jugement, l'absence de conseils, l'ouverture d'esprit, la tolérance, etc., et l'espoir véhiculé par la rencontre avec des personnes qui ont vécu les mêmes difficultés avec l'alcool, et qui semblent épanouis dans l'abstinence.

Rétablissement psychique

Mais au bout d'un certain temps, cette simple participation ne suffit plus : 96 % des 700 répondants déclarent être passés par une phase de fragilisation de l'abstinence, et de renforcement de leur engagement, pour éviter la rechute. L'« engagement », dans la littérature médicale, désigne l'ensemble des actions qui permettent une plus grande implication dans le mouvement (cela n'implique aucun engagement de type formel, et n'entrave en rien la liberté de chacun de choisir à tout moment un autre chemin que les Alcooliques Anonymes).

La première action, incontournable, est dictée par les trois premières étapes du programme : c'est travailler sur la notion d'« acceptation » de sa dépendance, et sur le « lâcher prise ». Bien souvent cela suffit à consolider son abstinence. À ce stade, la plupart des membres conçoivent leur Puissance supérieure comme « leur groupe », « les amis », « les Alcooliques Anonymes »...

La seconde action consiste à « prendre du service » : le service permet deux types de changement déterminants. Il renforce tout d'abord le sentiment d'appartenance au groupe. Il permet une amélioration de l'estime de soi, de son sentiment d'efficacité personnelle, de son sentiment d'être utile, fiable, responsable, capable... Il participe de la reconstruction identitaire de l'individu, le sentiment identitaire étant souvent bien altéré par la maladie alcoolique.

L'autre changement occasionné par le « service » est l'apprentissage d'un certain type de relations sociales, basées sur l'écoute, l'entraide, l'humilité, l'unité, etc. C'est un mode de fonctionnement groupal très spécifique, décrit précisément dans « les douze traditions des Alcooliques Anonymes ».

En cela, le « service » permet de concevoir de mieux en mieux la notion d'altérité. On expérimente une dimension très authentique, très « humaine » de la relation à l'autre, qui est caractéristique des Alcooliques Anonymes, et qui explique cette atmosphère si chaleureuse et bienveillante qui règne souvent en réunion. C'est à travers cette « dimension humaine » que l'on commence à saisir quelque chose de la dimension spirituelle du mouvement.

À partir du moment où cette dimension humaine est comprise, intégrée, et « pratiquée », où l'on est capable d'accepter l'« altérité de l'autre », alors son rapport à soi, aux autres et au monde, se modifie radicalement, et cela ouvre de nouvelles potentialités : la capacité à se lier « véritablement » d'amitié, et d'amour avec les autres.

C'est alors que l'on perçoit la quantité de changements qui s'opèrent en soi, depuis ses débuts en Alcooliques Anonymes, et qui va bien au-delà de l'obtention de l'abstinence. On perçoit également tous les bénéfices que ces changements ont apportés, en termes de mieux-être, sur soi comme sur son entourage.

Rétablissement spirituel

Il semble que tout membre des Alcooliques Anonymes qui serait parvenu à ce stade de changement, saisit, en même temps, la dimension de spiritualité qui caractérise les Alcooliques Anonymes. Pour un grand nombre de ses membres, elle se définit comme la capacité d'ouverture à l'autre : l'accepter, le comprendre, l'aider, l'aimer, etc., et aux valeurs véhiculées par cette spiritualité : la tolérance, l'ouverture d'esprit, l'honnêteté, l'authenticité, l'humilité, etc.

Quant à la notion de « Puissance supérieure » ou « Dieu tel qu'on Le conçoit », elle se construit pour chaque individu de manière très personnelle. Pour bon nombre d'Alcooliques Anonymes, cette Puissance reste « le groupe » ou « les Alcooliques Anonymes » (pour 50 % des 700 répondants). Pour d'autres, elle est incarnée par le Dieu d'une religion (18 % des 700 répondants).

Cependant, pour beaucoup (43 % des 700 répondants), cette Puissance supérieure revêt des caractéristiques bien particulières : elle se construit très progressivement, au fil du travail rigoureux des étapes du programme. C'est ce que suggère la douzième étape du programme : « Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes. »

La poursuite du rétablissement psychique, et le rétablissement spirituel, passent par la mise en pratique, honnête et rigoureuse, des étapes 4 à 10 du programme. Ces étapes préconisent une introspection approfondie de soi-même, une identification de ses défauts de caractère, une prise de conscience de l'impact que ces défauts peuvent avoir sur l'entourage, un engagement à corriger ces défauts, une demande sincère de pardon auprès des personnes lésées à cause de ces défauts, enfin une réparation des torts causés, si cela est possible.

Cela nécessite un véritable travail sur soi, infini, qui conduit à un souci constant de s'améliorer et de progresser en tant qu'individu.

Nous avons compris, lors de ces entretiens, que ce travail sur soi approfondi et infini donne lieu à une conception particulière d'une Puissance supérieure, « comme résultat de ces étapes ».

En effet, le programme en douze étapes invite à supposer l'existence d'une Puissance supérieure à soi-même, qui pourrait « écouter » les souhaits de changement (c'est-à-dire les souhaits de disparition de ses défauts propres, non les souhaits de changement de sa réalité, comme gagner au loto ou devenir mannequin...), et « favoriser » la réalisation de ces souhaits, en vue d'une amélioration constante de l'individu.

Il semble que cette conception se renforce progressivement au fil du travail des étapes : plus on pratique le programme, c'est-à-dire

qu'on « applique ces principes à tous les domaines de la vie », plus cette Puissance supérieure se perçoit aisément, en tant que guide bienveillant vers le changement, l'apaisement, et le bonheur (idée validée par 76 % des répondants).

Ainsi, les Alcooliques Anonymes ne proposent pas d'accès direct à la transcendance ; au contraire la dimension spirituelle s'acquiert au terme d'un long et exigeant travail sur soi, en vue d'une progression vers plus d'humilité, d'humanité et d'ouverture à l'autre. C'est à travers l'expérience du travail des étapes que Dieu se conçoit.

Conclusion

On peut faire aisément l'expérience, en pratique clinique, des vertus immédiatement apaisantes pour les patients, du célèbre dicton de Marc-Aurèle, que les Alcooliques Anonymes récitent en chœur pour clôturer leurs réunions, et qu'ils appellent « Prière de la sérénité ».

« 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 constitue un excellent outil pour accompagner les patients dans une forme de « lâcher prise », leur indiquant comment utiliser leur énergie : la préserver des vains combats, et l'investir dans les voies les plus fertiles.

Lors d'une première réunion Alcooliques Anonymes, certains n'écouteront pas attentivement cette phrase, s'arrêteront aux termes « prière » et « Mon Dieu », au fait qu'elle est récitée en chœur, debout, en se donnant la main, et y verront les stigmates d'une organisation sectaire. D'autres l'écouteront, et comprendront qu'elle révèle une vérité essentielle, et qu'en cela elle est hautement spirituelle, bien qu'indépendante de toute forme de secte ou de religion. Cette vérité fut exprimée de manière évidente par l'un des Alcooliques Anonymes que nous avons interviewé, qui après 25 ans d'ancienneté et d'abstinence, conclut : « C'est très simple, les choses que je peux changer, c'est MOI. Sur le reste, je n'ai aucune prise ! ».

BIBLIOGRAPHIE

1. ALCOOLIQUE ANONYMES. Big Book (1^{re} éd). Alcoholics Anonymous World Services. Inc. NY, 1939.
2. ALCOOLIQUE ANONYMES FRANCE. 1960/2010 : 50 ans d'espoir et d'action. 2010 : 16.
3. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Practice guidelines for the treatment of patients with substance abuse disorders. *Am J Psychiatry*. 1995, 152:1-50.
4. BETTACH E. Thèse pour le diplôme d'état de docteur en médecine. 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. Université François Rabelais, Tours, France, 2011, n° 3092, 219 p.
5. BETTACH E, AUBIN HJ. Les groupes d'entraide. In : A Benyamina, M Reynaud, HJ Aubin. *Alcool et troubles mentaux : de la compréhension à la prise en charge du double diagnostic*. Paris, Elsevier Masson, 2013.
6. FERRI M, AMATO L, DAVOLI M. Alcoholics Anonymous and other 12-step programs for alcohol dependence. *Cochrane Database Syst Rev*, 2009, 3 : CD005032.
7. GALANTER M. AA and twelve-steps recovery. A model based on social and cognitive neuroscience. *The American Journal of Addictions*, 2014, 23 : 300-307.
8. HUMPHREYS K, MANKOWSKI ES, MOOS RH, FINNEY JW. Do enhanced friendship networks and active coping mediate the effect of selfhelp groups on substance abuse ? *Annals of Behavioral Medicine*, 1999, 21 :54-60.
9. KELLY JF, HOEPPNER B, STOUT RL, PAGANO M. Determining the relative importance of the mechanisms of behavior change within alcoholics anonymous : a multiple mediator analysis. *Addiction*, 2012, 107 : 289-299.
10. LAUDET AB. The Road to Recovery : where are we going and how do we get there ? Empirically-driven conclusions and future directions for service development and research. *Subst Use Misuse*, 2008, 43 : 2001-2020.
11. MOOS RH. Theory-based active ingredients of effective treatments for substance use disorders. *Drug Alcohol Depend*, 2007, 11 : 109-121.
12. PROJECT MATCH RESEARCH GROUP. Matching alcoholism treatments to client heterogeneity : Project MATCH three-year drinking outcomes. *Alcohol Clin Exp Res*, 1998, 22 : 1300-1311.
13. ROMAN PM, BLUM TC. National treatment center study 1998. Athens, University of Georgia, 1998.