

## Introduction

*Al-Anon un jour à la fois*, le quatrième livre et premier recueil de lectures quotidiennes d'Al-Anon, est sorti en septembre 1968. Compilé par la présidente du Comité de documentation avec la contribution de nombreux autres membres, cet ouvrage conçu pour être lu une page par jour présentait des applications pratiques des principes spirituels Al-Anon. *Al-Anon un jour à la fois* est rapidement devenu l'un des livres les plus appréciés de notre fraternité.

Le mal familial de l'alcoolisme est aussi difficile aujourd'hui que par le passé, et les principes qui ont aidé nos membres pionniers demeurent pertinents. Cela étant dit, les choses ont bien évolué depuis 1968. À cette époque, la plupart des membres étaient des épouses de maris alcooliques. Certaines attitudes et coutumes prédominantes de ce temps peuvent sembler dépassées ou non inclusives comparées aux normes d'aujourd'hui. Par conséquent, il peut être utile d'envisager ce livre dans le contexte de sa période et, comme nous le disons dans Al-Anon, de « prendre ce qui nous plaît et laisser le reste ».

Les témoignages de ce livre étaient souvent renforcés par des citations. Comme très peu de documentation Al-Anon existait à l'époque, des sources externes ont été utilisées. Les citations ont été sélectionnées pour leur pertinence aux principes Al-Anon et ne signifiaient pas le cautionnement de la personne ou du livre cité. Al-Anon s'est toujours avéré un programme spirituel pour les personnes de n'importe quelle croyance religieuse ou celles qui n'en ont aucune.

Dès 1978, la Conférence des Services Mondiaux a exprimé sa crainte que tout changement apporté à *Al-Anon un jour à la fois* puisse nous éloigner de la sagesse collective des premiers membres. Au fil des ans, la Conférence a plutôt approuvé des recueils de lectures quotidiennes supplémentaires qui reflètent la croissance de notre fraternité.

Les Douze Étapes d'Al-Anon nous encouragent à mieux comprendre qui nous avons été afin que nous puissions devenir qui nous voulons être. En lisant ces pages, que les paroles de nos premiers membres puissent nous aider à mieux comprendre qui nous étions, qui nous sommes et qui nous pouvons être.