

1- Si notre propre vie est intéressante et productive, nous n'éprouvons ni le besoin ni le désir de prendre les autres en défaut ou de nous préoccuper de leurs manières d'agir. (Vivre sans alcool p.14).

2- Il n'est pas nécessaire d'avoir bu longtemps ni d'avoir absorbé les mêmes quantités d'alcool que nous pour être gravement affecté. C'est particulièrement vrai pour les femmes. Les femmes de type alcoolique sont souvent assaillies par la maladie et atteignent le point de non-retour en quelques années seulement. (Alcooliques Anonymes p.38).

3- Notre vie même parce que nous sommes des ex-buveurs dépend de notre souci constant des autres et de la façon dont nous pouvons leur venir en aide. (Alcooliques Anonymes p.23).

4- Si vous êtes comme nous, timides et plutôt solitaires, vous découvrirez les membres des A.A. sont disposés à respecter votre solitude si vous le voulez et si vous vous sentez plus confortable ainsi. (Vivre sans alcool p.84).

5- La courtoisie, la bonté, la justice et l'amour sont les notes clés qui nous permettent d'entrer en harmonie avec presque tout le monde. (12/12 p.106).