

Tribune ALATEEN

Extraits du Volume 48
www.al-anon.alateen.org

Suis-je un artisan de paix ou un créateur de chaos?

Alain

Je suis un artisan de paix parce que j'aime lorsque tout est paisible et que va bien. J'aime jouer, je suis insouciant et facile à vivre, mais c'est parfois difficile avec le chaos qui règne dans ma vie. J'ai récemment découvert que j'ai une part de responsabilité lorsque les choses tournent mal. J'essaie de changer ce comportement. Je crois vraiment qu'on doit passer par des temps difficiles pour découvrir la paix intérieure. C'est un cheminement ardu qui en vaut la peine. Chaque moment difficile nous rend plus forts. Donc, suis-je un artisan de paix ou un créateur de chaos? D'une certaine façon, je suis un peu des deux; je maintiens un bon équilibre. Je vis simplement « un jour à la fois ».

S. G.

J'avais l'habitude de me considérer comme un artisan de paix. Alateen m'a aidé à voir que j'ai plutôt tendance à être complaisant – cela ne produit généralement pas une atmosphère de paix. Mon attitude complaisante contribue à la satisfaction des autres, mais je suis toujours malheureux et parfois, j'éprouve même du ressentiment.

Mon progrès dans le programme se manifeste très lentement, mais je pense que je chéris la paix intérieure que j'ai découverte. Je suis vraiment heureux quand je me retrouve dans des endroits et des situations paisibles. Le chaos



et les scènes sont une indication que mon entourage est malsain et que je dois trouver un moyen de m'éloigner, de pratiquer le détachement ou d'accepter le problème, quel qu'il soit.

Maintenir la sérénité et la paix dans ma vie quotidienne demande énormément d'efforts. Lorsque j'ai fini par trouver un peu de paix en moi, mes actions et mes pensées envers les autres sont devenues pondérées. Je fais en sorte que ça commence par moi.

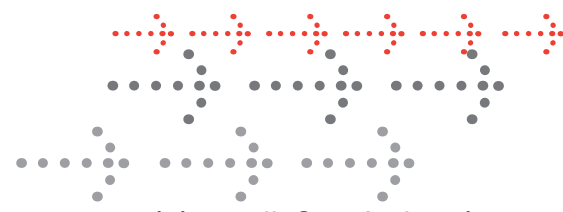
David

Je pense que je suis un artisan de paix, non un créateur de chaos. Quand j'étais un peu plus jeune, j'étais quelque peu un créateur de chaos. Ma vie de famille était mouvementée. Mes parents étaient divorcés et ma sœur était en prison. La seule façon de faire

face à l'intensité de mes émotions était de les garder intérieurement. C'était inefficace parce que j'avais du mal à les contrôler tout le temps et j'explosais quand je n'en pouvais plus. Je devenais quelqu'un que je n'étais pas.

Ce comportement a continué pendant longtemps. Un jour, j'ai apporté un couteau à l'école et je me suis fait expulser. Cela a été un retour à la réalité. J'ai commencé à assister aux réunions Alateen. C'est là que j'ai compris que pour gérer mes sentiments, je devais les accepter. Maintenant que je sais que je faisais fausse route pendant toutes ces années, je suis un artisan de paix. J'ai encore beaucoup de travail à faire pour apprendre ce que c'est vraiment de « lâcher prise et s'en remettre à Dieu ». Merci Alateen.

Témoignage sur le thème de l'estime de soi



Zach

Qu'est-ce que l'estime de soi? Avant mon arrivée à Alateen, j'avais l'habitude de penser qu'essayer de m'intégrer au groupe en faisait partie. J'étais un suiveur; je n'avais pas ma propre personnalité. Quand je suis arrivé à Alateen, mes yeux se sont ouverts. J'ai appris que nous sommes tous uniques et importants à notre façon. Être soi-même : c'est ce l'estime de soi m'a appris. Jour après jour, cela m'élève spirituellement.

Mélanie

L'estime de soi est quelque chose que nous méritons tous; mais lorsqu'elle la confiance disparaît et qu'on se abattu, l'estime de soi n'est pas toujours reflétée dans ce qu'on pense de soi. Pour aimer les autres, il faut d'abord s'aimer soi.

Lise

Alateen m'a beaucoup aidée au fil des ans. Des slogans, en passant par les Étapes et les lectures, j'ai toujours trouvé un moyen d'appliquer les choses que j'apprenais à ma vie quotidienne. Depuis le jour où je suis allée à ma première réunion, la porte menant vers mon bonheur s'est ouverte. Avec l'aide des Guides de groupe Alateen et de mes amis du programme, ma vie est devenue comme j'ai toujours voulu qu'elle soit. Mon objectif de réussir

dans le programme a été rempli. On m'a donné une seconde chance à la vie et je peux remercier Alateen pour cela.

Renée

Avoir Alateen dans ma vie a été une bénédiction. J'étais au bord de la déprime à mon arrivée dans le programme. J'allais soit me tuer, soit aller en prison. J'ai décidé que je n'avais rien à perdre et j'ai essayé Alateen. Me retrouver dans une salle remplie d'adolescents était déstabilisant, mais je me suis immédiatement senti à l'aise. Ils ne m'ont pas jugée ou critiquée. Je me sentais libre de parler de mon père. Alateen m'a permis de découvrir la personne que je pouvais devenir. J'étais très réservée de nature, mais Alateen m'a fait « sortir de ma coquille ». Mon aptitude à prendre des décisions s'est grandement améliorée et mon estime de moi est plus grande. Nous traversons tous nos jours de déprime, mais j'ai appris à m'aimer complètement, avec tous mes défauts. Je sais que je vau la peine d'essayer, même si les autres pensent différemment. J'ai appliqué le programme Alateen à tous les domaines de ma vie. Je ne me querelle plus avec mon père. J'essaie de me dire qu'il m'aime et que le problème, c'est sa maladie. Petit à petit, j'apprends à me détacher avec amour.

LES PLUS JEUNES MEMBRES

Jacob, 9

Avant d'aller à Alateen, je pensais que j'étais mauvais. Ma vie a changé après ma première réunion! Je suis devenu plus poli et j'ai commencé à réaliser que je n'étais pas le seul à avoir un père alcoolique. Récemment, j'ai perdu mon père, et cela semblait

Lisa, 11

Quand j'ai commencé à aller aux réunions, je n'écoutais jamais ce que les autres avaient à dire. Je ne pensais pas qu'ils pouvaient m'aider et je ne voulais l'aide de personne. Un jour, j'ai commencé à écouter et j'ai réalisé que la majorité de ce que les membres disaient était ce que je pensais moi. Alateen m'a aidée à réaliser que je n'ai pas toujours raison et que je n'ai pas de réponse pour tout, mais que cela pourrait être le cas d'autres membres.

presque irréel. À la réunion qui a suivi, j'ai appris que l'alcoolisme était une maladie.

Melissa, 11

Je ne pensais pas avoir besoin d'Alateen. Je pensais que ce programme ne s'appliquait pas à moi. Mes grands-parents étaient alcooliques et même s'ils ne vivent pas avec nous, j'en souffre quand même. La première fois que j'ai assisté à une réunion Alateen, cela m'a beaucoup plus! Revenez!