

Tribune ALATEEN

Été 2007 Extraits du Volume 45 N°2

www.al-anon.alateen.org

50^e
Joyeux anniversaire
ALATEEN!

Attentes

Par Rissa

Parfois, j'attends beaucoup de ma meilleure amie. J'attends qu'elle me téléphone et elle ne le fait jamais. Même si c'est déjà arrivé auparavant, je pense toujours qu'elle finira par téléphoner. On m'a dit de ne rien attendre d'elle mais j'ai du mal à me convaincre qu'elle ne m'appellera pas. À l'école, j'ai le sentiment de devoir répondre aux attentes des autres pour faire partie du groupe. Je pense que je devrais me comporter comme tout le monde, porter des vêtements de marque ou avoir une certaine coupe de cheveu. Maintenant, je peux être moi-même et on m'aimera telle que je suis.

Parfois, je m'attends à ce que mon père soit grincheux et ne fasse pas attention à moi. Je pense que s'il devenait sobre, tout irait mieux, mais vraiment, tout devient bien plus compliqué lorsque l'alcoolique devient sobre. Il dit qu'il fera des efforts pour ne plus être grincheux et je le crois. Je continue de penser que, puisqu'il est sobre, il fera un peu plus attention à ce que je lui montre. Mais mes attentes sont trop grandes. Alors je pense que je devrais les diminuer. Tout simplement l'accepter tel qu'il est – je ne peux pas le changer. Il travaillera sur lui quand il sera prêt. Je sais qu'il essaie parce que lorsqu'il devient grincheux, il s'en aperçoit. Mais il changera quand il sera prêt.

Une nouvelle attitude

Par Andréa

Avant Alateen, j'étais toujours en colère contre moi-même et je ne m'aimais pas beaucoup. Maintenant que je fais partie d'Alateen, je suis heureuse et je m'apprécie. La documentation Alateen m'aide à changer mon attitude face à l'alcoolisme. Maintenant, les gens me traitent mieux parce que je leur rends la pareille.

A nonymat

L oyaute

A cceptation

T olérance

E spoir

E xpérience

N otre programme

Par Antoine

Par KT

Lorsque j'ai assisté à ma première réunion Alateen, j'étais silencieuse et je n'avais pas assez de confiance en moi pour raconter mon histoire. Je ne pensais pas revenir aux réunions mais j'étais intéressée de savoir comment le fait de donner son témoignage avait contribué à changer la vie des autres. Lorsque j'ai finalement raconté aux autres membres comment la constante consommation d'alcool de mon père affectait ma famille, cela m'a fait du bien. Je ne me sentais plus si seule. Le fait d'avoir ici des amis qui ont des problèmes similaires m'a beaucoup changée. Maintenant, je donne mon témoignage et je traite mieux les autres parce que j'améliore mon quotidien à la maison et que j'améliore ma qualité de vie personnelle. Certains jours sont difficiles, d'autres non. Je dois simplement me rappeler qu'aujourd'hui, je ne peux pas changer ce qui va se passer demain ou la semaine prochaine mais je peux changer ma façon de réagir. Je suis si heureuse d'avoir des amis qui comprennent ce que je ressens et qui peuvent m'aider.

Par Amy

En tant que nouveau venu, j'avais du ressentiment et j'étais remplie de colère. Un rien m'exaspérait, quelle qu'en soit l'importance. Maintenant, j'ai encore mes ressentiments mais ils ne contrôlent pas tous les aspects de ma vie. Je continue de lutter avec ma colère mais ça va mieux. Ce qui m'aide le plus, ce sont les slogans. En particulier « Vivre et laisser vivre », « Lâcher prise et s'en remettre à Dieu » et « Se hâter lentement ». La Prière de Sérénité m'aide également à me calmer et à regarder la situation de façon rationnelle. Sans la Prière de Sérénité, j'aurais pu me retrouver dans des problèmes plus graves. À mesure que mon attitude change, mes amis le remarquent et sont plus disposés à vouloir passer du temps ensemble. Ils apprécient le fait que je ne leur crie pas dessus sans raison apparente.

Changement de comportement

Par Vanessa

Mon comportement a tellement changé que cela a surpris mes amis autant que moi-même. Toutefois je n'ai pas changé pour le pire mais au contraire pour le meilleur. Ce soir, par exemple, ma mère a fait quelque chose qu'elle n'aurait pas dû. Au lieu de m'agiter et de trépider, je me suis assise, j'ai soufflé un bon coup et j'ai récité la Prière de Sérénité. Mon comportement a aussi modifié l'opinion que j'avais de moi. Avant Alateen, je me sentais responsable des problèmes de ma mère. Je me sentais rabaisée au lieu de voir mes côtés positifs. Alateen a complètement changé le point de vue que j'ai de moi, de ma mère et de la vie en général.

LES PLUS JEUNES MEMBRES

Troy, 10 ans

Je ne sais pas vraiment à quel moment j'ai remarqué que mon père était agréable lorsqu'il avait bu. Lorsqu'il n'avait pas bu, il était en colère. Je pensais : « Eh bien il est en colère, il lui faut une bière. » C'était ma manière de penser avant Alateen. Dans Alateen, j'ai appris que l'alcoolisme était une maladie. J'ai appris que s'emporter n'était pas une mauvaise chose parfois, que j'avais le droit d'être fâché contre l'alcoolique. Je l'aime mais parfois je pense qu'il ne m'aime pas. Il m'aime, il est simplement fâché à cause de quelque chose d'autre. Il s'est peut-être cogné l'orteil ou coincé le doigt dans la porte ou quelque chose du genre. C'est son problème. Je peux tout de même passer une bonne journée.

Ashley, 9 ans

Alateen a changé ma vie et ce programme peut aussi changer la tienne !!

