


# Al-Anon face à l'alcoolisme 2008

Êtes-vous **préoccupé** par sa **consommation d'alcool**?  
Les **Groupes Familiaux Al-Anon** peuvent vous aider.



*Le traitement doit  
inclure la famille, pas  
seulement l'alcoolique.*

*Ce n'est pas moi qui ai  
un problème...*

*Pour les aider, il faut d'abord  
vous aider*

# Table des matières

Note : Les opinions professionnelles exprimées dans cette revue sont celles des rédacteurs des articles et elles ne reflètent pas nécessairement celles des Groupes Familiaux Al-Anon. Al-Anon ne donne son appui ni ne s'oppose à aucune entité, opinions ou questions étrangères à la fraternité.

**Les personnes qui travaillent dans les professions d'aide dirigent leurs clients vers les Groupes Familiaux Al-Anon**

## **4 De la colère à l'action : Une réponse positive à l'alcoolisme**

Par William F. Doverspike, PhD  
Atlanta Counseling Center (Centre d'assistance d'Atlanta), Géorgie

## **18 Briser le silence**

Norene E. Chevalier, MA, LLP, CAC II, CGC, CPGC, CCC  
Chevalier Counseling & Consulting (Assistants et conseillers Chevalier), Windsor, Ontario.

## **25 Le traitement doit inclure la famille, pas seulement l'alcoolique**

Joseph A. Troncale, MD Directeur en médecine, Caron Treatment Centers (Centres de traitement Caron), Wernersville, Pennsylvanie  
Président de l'American Society of Addiction Medicine Workgroup on Family and Generational Issues (Groupe de travail sur la famille et les problèmes relatifs aux générations dirigé par la société américaine de la médecine des dépendances).

## **28 Prescription : Les Groupes Familiaux Al-Anon**

Par Randolph P. Holmes, MD  
Bright Medical Associates, Whittier, Californie

### **Merci aux amis professionnels d'Al-Anon**

Dans cette revue, les membres racontent comment un professionnel les a guidés vers le rétablissement dans les Groupes Familiaux Al-Anon. Nous incluons des articles provenant de professionnels du domaine médical, thérapeutique ou d'assistance qui décrivent les bienfaits du programme qu'ils ont constatés chez leurs patients/clients ayant assisté à des réunions Al-Anon/Alateen.

Notre sondage effectué auprès des membres Al-Anon/Alateen en 2006 démontre que 40 pour cent des membres Al-Anon adultes et 25 pour cent des membres Alateen confient que l'exhortation d'un professionnel a joué un rôle important dans leur décision d'assister à leur première réunion Al-Anon/Alateen.\* Les réunions Al-Anon/Alateen sont compatibles avec tous les types de traitements professionnels.

\*Les détails du sondage sont disponibles au [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

Cher lecteur,

La photo sur la couverture de la revue me rappelle ce qu'était ma vie avant d'assister aux réunions des Groupes Familiaux Al-Anon. Je me sentais seul et j'étais convaincu que personne ne me comprenait ou bien ne prêtait attention à ce que j'étais en train de vivre.

Vivre au contact de l'alcoolisme provoque non seulement l'isolement de la part de l'alcoolique mais laisse également les membres de la famille sans aucunes ressources pour comprendre ce qui est en train de se passer. Parce que l'idée de ne pas parler de ce qui arrive à la maison a été programmée dans le subconscient de chacun, le fait même de se confier à un professionnel semble impossible.

J'ai passé tellement de temps à « aider » mes amis que je n'avais pas de temps à me consacrer à moi-même. Je n'envisageais même pas de prendre des rendez-vous chez le médecin ou chez le dentiste. Je ne comptais tout simplement pas.

Lorsqu'un membre Al-Anon m'a suggéré d'essayer les réunions Al-Anon, j'ai fait de la résistance. Je n'avais pas le temps – qu'est-ce que ces gens pouvaient bien me dire sur ce qu'était la vie avec mes problèmes ? J'ai fini par devenir tellement las d'essayer d'être la réponse aux dilemmes de tout le monde que je suis allé à une réunion Al-Anon pour prouver que ce n'était pas la réponse à mes problèmes.

Aux réunions Al-Anon, j'ai appris que je pouvais trouver le bonheur, que l'alcoolique boive encore ou non. Les membres ne me donnaient pas de conseils et ne critiquaient pas les choix que j'avais faits. Au contraire, ils ont confié qu'ils avaient appris à être responsables de leur propre bonheur en dépit de décisions passées.

Les membres choisissent individuellement comment mettre en pratique le programme en Douze Étapes adapté des Alcooliques Anonymes. Des personnes provenant de milieux religieux, ethniques, éducatifs et professionnels différents se traitent avec respect mutuel. Nous ne nous concentrons pas sur ce qui nous sépare mais sur notre expérience commune : le fait d'être préoccupés par la consommation d'alcool d'une autre personne. Nous discutons de nos insécurités et de nos succès alors que chacun d'entre nous essaie d'améliorer sa vie.

Prenez un risque et allez dans une réunion Al-Anon. Les réunions sont confidentielles. Vous découvrirez des idées qui peuvent améliorer votre vie. Prenez la décision de changer ce sentiment d'isolement. Dans un Groupe Familial Al-Anon, quel que soit votre problème, vous trouverez l'espoir et la compréhension que d'autres membres ont eux-mêmes trouvés.

Bienvenue,



Ric B.

Directeur Général

Siège des Groupes Familiaux Al-Anon

## Les membres Al-Anon partagent leurs expériences

« Prendre le risque d'aller à cette première réunion demande énormément de courage. Il n'est pas facile de contrecarrer de vieilles croyances et peurs, et de demander de l'aide à d'autres personnes pour être guidés, obtenir de la force et du soutien. Trouver le courage d'admettre que nous avons besoin d'aide peut être un des plus grands défis auxquels nous avons jamais été confrontés, mais cela peut être un des plus gratifiants. Lorsque nous réalisons que nous en avons plus qu'assez, nous ouvrons la porte à d'innombrables possibilités de changements, d'espoir et à une vie plus heureuse et plus riche. »

- *Comment Al-Anon oeuvre pour les familles et les amis des alcooliques*, © Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc. 1995. Tous droits réservés.

Les témoignages qui figurent dans cette revue présentent les opinions et les expériences personnelles de membres Al-Anon et Alateen. Conformément à la Onzième Tradition d'Al-Anon\* relative à l'anonymat, cette revue ne mentionne pas les noms de famille des membres Al-Anon et Alateen et aucune des personnes dont on voit clairement le visage dans cette publication n'est un membre Al-Anon.

\*visitez [www.al-anon.alateen.org/french/legaciesfr.html](http://www.al-anon.alateen.org/french/legaciesfr.html) pour lire les Traditions d'Al-Anon.

- 3 **La découverte de soi dans Al-Anon a contribué à l'augmentation de mon amour-propre**  
Par Kathy M., Caroline du Sud
- 6 **Je n'ai pas besoin d'Al-Anon, ce n'est pas moi qui ai un problème.**  
Par Jennifer B., Arizona
- 9 **Sauver mon mariage en comprenant les conséquences de l'alcoolisme**  
Par Gordon A., Louisiane
- 10 **Mon expérience à la première réunion Al-Anon à laquelle j'ai assisté**  
Par Suzanne C., Maryland
- 13 **Je n'ai pas causé l'alcoolisme de ma mère**  
Par H., Virginie de l'Ouest
- 14 **Ma vie se décomposait.**  
Par Carol S., Nouvelle Écosse
- 20 **Je me suis dit : « Je n'épouserai jamais un alcoolique »**  
Anonyme, Manitoba
- 22 **La tristesse est devenue un plus grand facteur que la honte**  
Par Warren W., Caroline du Nord
- 24 **Ils m'ont dit que ce n'était pas ma faute**  
Par Beverly E., Alabama
- 26 **J'apprends comment devenir la personne que j'ai toujours voulu être**  
Par Carol R., Californie
- 29 **Al-Anon m'a montré la meilleure façon d'aider mon fils**  
Par Judy E., Kansas
- 30 **Ce que j'avais essayé jusqu'à présent ne marchait pas**  
Par Lindsie S., Dakota du Nord

## Ma découverte

### de soi dans Al-Anon a contribué à l'augmentation de mon amour-propre

Par Kathy M., Caroline du Sud

J'ai amené mes enfants à Alateen et j'ai atterri dans une réunion Al-Anon. Le mot « Je » était un mot qui ne m'avait jamais traversé par l'esprit. Je me rappelle que quelqu'un avait mentionné quelque chose au sujet de sa couleur favorite. Je suis restée prostrée. Je n'avais aucune idée de ce qu'était ma couleur préférée. J'étais capable de

la confiance que je n'avais jamais eue.

Lorsque j'ai pu m'aimer, j'ai gagné un sentiment de paix. Lorsque j'ai commencé à faire du travail de service dans mon groupe et qu'on ne me jugeait pas par rapport aux fautes que je commettais, mais qu'au contraire, d'autres personnes (de complets étrangers) m'aimaient sans conditions,

### J'ai dû apprendre qui était la personne cachée à l'intérieur de la carapace connue sous le nom de « mère et femme ».

vous dire celle de mon mari ou de mes enfants. Je savais quel était leurs plats favoris.

Je m'assurais qu'ils avaient tout ce qu'il leur fallait pour qu'ils puissent prendre soin d'eux. Cela ne m'était pas passé par la tête d'obtenir ce dont j'avais besoin moi. Peu de temps après avoir commencé à assister aux réunions, j'ai appris que je comptais. J'ai appris que je devais prendre soin de moi. J'avais pris soin de tous, excepté de la personne qui compte le plus dans ma vie...MOI.

J'ai dû apprendre qui était la personne cachée à l'intérieur de la carapace connue sous le nom de « mère et femme ». Je me suis en fait retrouvée à retourner à la réalité et à sortir de l'existence fictive que je m'étais créée il y a de cela si longtemps. J'ai dû me convaincre que je m'aimais et de gagner

j'ai été motivée à développer mon amour-propre. Aujourd'hui, je dois rester concentrée sur moi. Je me suis faite une promesse à moi-même que je n'allais plus jamais traiter ce merveilleux et parfait « moi » de manière si horrible.



# De la colère à l'action : une réponse positive à l'alcoolisme

Par William F., Doverspike, PhD, Atlanta Counseling Center (Centre d'assistance d'Atlanta), Géorgie

*S'occuper de ses propres besoins ne signifie pas que l'on doit arrêter d'aimer l'alcoolique. Au contraire, cela signifie qu'on ne permet plus que les actions d'une autre personne nous causent de souffrir ou d'être manipulés.*

La première fois qu'elle s'est renseignée sur une thérapie pour la dépression, Amy a mentionné de manière nonchalante que son mari avait un « problème de communication. » L'une après l'autre, ses histoires décrivaient comment son mari finissait par s'évanouir sur le canapé du séjour. Amy a fini par passer des nuits sans sommeil, aigrie par sa colère. « Je ne peux vraiment pas le supporter quand j'entends ces glaçons s'entrechoquer dans le verre », m'a-t-elle dit avec dégoût, « parce que je sais ce que cela veut dire. »

Avant de se tourner vers l'aide de professionnels, Amy avait passé plusieurs nuits à ruminer dans sa chambre. Toutefois, elle a reconnu qu'elle avait de meilleures choses à faire dans la vie que de s'asseoir sur son lit la nuit à écouter le cliquetis des glaçons dans un verre. Je lui ai suggéré d'essayer quelque chose de différent : les Groupes Familiaux Al-Anon.

En l'espace de quelques semaines, j'ai remarqué une amélioration dans son humeur et un changement de son attitude alors qu'elle a commencé à assister aux réunions et à lire de la documentation Al-Anon. En tant que psychothérapeute, je savais que les voies du rétablissement commencent souvent en se concentrant sur la

modification des choses que nous pouvons changer, plutôt que de se concentrer sur les choses qui ne peuvent l'être. Le rétablissement comprend le fait d'accepter les choses que nous ne pouvons pas changer, de changer les choses que nous pouvons et de comprendre la différence entre les deux.

Tout comme de nombreux membres Al-Anon, Amy a commencé à remarquer une amélioration de ses cinq sens. Lors de sa première réunion, elle a noté une sensation d'universalité lorsqu'elle a appris qu'elle n'était pas seule dans sa lutte. Elle a ressenti un sentiment d'espoir lorsqu'elle a commencé à assister régulièrement à des réunions. Elle a découvert un sentiment de connexion lorsqu'elle a commencé à contacter certaines personnes par téléphone et à raconter ses histoires personnelles à d'autres membres. Elle a développé un sentiment de responsabilité en ayant une Marraine qui l'a poussée à « faire un inventaire » et à se concentrer sur l'amélioration de sa propre vie plutôt que de critiquer la vie d'une autre personne. Elle a créé une sensation d'équilibre dans sa vie grâce à l'accroissement de sa conscience de soi, à l'acceptation et au fait d'agir

dans sa vie de tous les jours : un jour à la fois. Elle a progressivement commencé à faire l'expérience d'une transformation personnelle à mesure qu'elle apprenait à mettre en pratique les Douze Étapes de rétablissement dans sa vie.

« Amy » est un personnage fictif; son histoire est constituée de nombreuses histoires d'expérience, de force et d'espoir que mes clients qui ont visité les salles de réunions Al-Anon m'ont racontées.

Se rendre à la première réunion est une chose que beaucoup de gens considèrent difficile. C'est comme surmonter une paralysie. Une fois qu'une personne commence à assister aux réunions, ses pensées sont en général consumées par le comportement de l'alcoolique.

Progressivement, avec le soutien d'autres membres qui se concentrent sur le fait de prendre meilleur soin de leur vie, le nouveau venu commence à penser à ses propres besoins.

S'occuper de ses propres besoins ne signifie pas que l'on doit cesser d'aimer l'alcoolique. Au contraire, cela signifie qu'on ne permet que les actions d'une autre personne nous causent de souffrir ou d'être manipulés. À mesure



que le membre Al-Anon apprend de nouvelles attitudes, qu'il devient plus fort et en meilleure santé, basculant ainsi sa concentration pour mieux prendre soin de sa personne plutôt que de l'alcoolique, ce dernier devient souvent plus disposé à rechercher de l'aide.

L'essentiel, c'est qu'en fin de compte, les membres Al-Anon apprennent qu'ils peuvent trouver la paix et la joie que l'alcoolique boive encore ou non.

*Dr. Doverspike est un psychologue clinique certifié par le conseil de psychologie (ABPP) et de Neuropsychologie cliniques (ABPN).*



# Je n'ai pas besoin d'Al-Anon, ce n'est pas moi qui ai un problème

Par Jennifer B., Arizona

Lorsque j'ai commencé à fréquenter mon petit ami alcoolique, je pensais que nous n'aurions jamais de problèmes parce qu'il m'avait dit qu'il avait travaillé sur ses défauts de caractère aux Alcooliques Anonymes. Je n'avais pas réalisé que j'avais aussi des défauts.

J'avais toujours été attirée vers les gens qui n'étaient pas sûrs d'eux et qui étaient nécessiteux. Je pensais que j'avais fini par trouver un partenaire qui était sûr de lui et proche de la perfection. Mais j'ai découvert qu'il avait encore des problèmes sur lesquels il devait travailler. J'ai commencé à penser qu'il se rendait à trop de réunions et ne me montrait pas assez d'attention. Mon amour-propre a coulé. J'ai commencé à être déprimée et obnubilée par lui. Et comme toutes mes relations passées, voilà que je me suis retrouvée à essayer de contrôler et de stabiliser mon petit ami. J'étais complètement obsédée par lui.

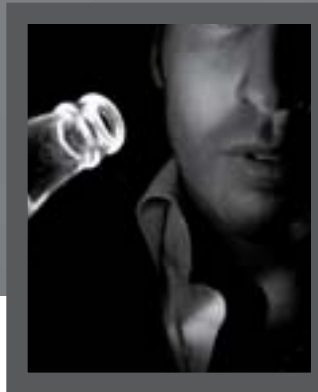
Il m'a suggéré d'aller voir une thérapeute. Au début, je rechignais, mais je voulais désespérément que notre relation s'améliore. Je suis allée la voir même si j'étais convaincue que c'était lui qui avait un problème. Après avoir entendu mon histoire, elle m'a suggéré d'essayer Al-Anon. J'ai immédiatement écarté l'idée parce que j'étais certaine que je n'avais pas de problèmes. Si je pouvais pousser l'alcoolique à travailler sur son

programme de la façon dont je pensais qu'il devrait le faire, tout irait bien.

Mais à chaque session, ma thérapeute continuait de m'encourager à essayer quelques réunions; ne serait-ce que pour trouver des personnes vivant des expériences similaires. Finalement, après des sentiments suicidaires et de désespoir complets, je me suis traînée chez Al-Anon. J'étais nerveuse et sceptique, mais j'ai appris que je n'étais pas la seule à me sentir ainsi. J'étais tellement soulagée que j'ai pleuré pendant toute la durée de la réunion, et au cours des cinq ou six réunions qui ont suivies. J'ai commencé à mettre les Étapes en pratique avec l'aide d'une Marraine. Mon amour-propre s'est rapidement amélioré et j'ai retrouvé ma propre identité. Je parlais avec des membres au téléphone entre les réunions et j'ai développé de merveilleuses amitiés. Mon obsession avec l'alcoolique a diminué et même mes sessions de thérapies sont devenues plus productives. J'avais de nouveau de l'espoir !

Six années sont passées depuis ma première réunion Al-Anon et de multiples miracles ont eu lieu dans ma vie depuis lors. Je marche dans la vallée de la peur et de la douleur avec grâce et acceptation. Aujourd'hui, j'ai la sérénité, l'équilibre et l'amour dans ma vie. Je suis à jamais reconnaissante à ma thérapeute de m'avoir convaincue d'essayer Al-Anon. Cela m'a sauvé la vie.

***Si je pouvais pousser l'alcoolique à travailler sur son programme de la façon dont je pensais qu'il devrait le faire...***



## Êtes-vous préoccupé par sa consommation d'alcool ?

Des millions de personnes sont affectées par la consommation excessive d'alcool d'une personne de leur entourage. Les vingt questions suivantes vous aideront à déterminer si oui ou non, vous avez besoin d'Al-Anon :

1. La quantité d'alcool consommée par une autre personne vous préoccupe-t-elle ?
2. Avez-vous des ennuis d'argent à cause de la consommation d'alcool d'une autre personne ?
3. Mentez-vous pour cacher la consommation d'alcool de quelqu'un d'autre ?
4. Croyez-vous que si la personne vous aimait, elle cesserait de boire ?
5. Rejetez-vous la responsabilité de la conduite de l'alcoolique sur ses camarades ?
6. Les projets sont-ils fréquemment chambardés ou annulés, ou les repas sont-ils retardés à cause de l'alcoolique ?
7. Faites-vous des menaces telles que : « Si tu ne cesses pas de boire, je vais te quitter ? »
8. Essayez-vous discrètement de sentir l'haleine de l'alcoolique ?
9. Avez-vous peur de contrarier l'alcoolique par crainte de provoquer une cuite ?
10. Avez-vous déjà été blessé ou gêné par la conduite de l'alcoolique ?
11. Les jours de congé et les rassemblements sont-ils gâchés à cause de la consommation d'alcool ?
12. Avez-vous déjà songé à demander l'aide de la police parce que vous aviez peur de la violence ?
13. Fouillez-vous pour trouver de la boisson cachée ?
14. Vous arrive-t-il d'être en voiture avec un conducteur qui a bu ?
15. La peur ou l'anxiété vous font-elles refuser des invitations ?
16. Éprouvez-vous parfois un sentiment d'échec en songeant que vous ne pouvez contrôler l'alcoolique ?
17. Pensez-vous que vos problèmes seraient résolus si l'alcoolique cessait de boire ?
18. Avez-vous déjà menacé de vous blesser pour effrayer l'alcoolique ?
19. Vous sentez-vous habituellement fâché, confus ou déprimé ?
20. Avez-vous l'impression que personne ne comprend vos problèmes ?

Si vous avez répondu oui à certaines de ces questions, nous vous invitons à visiter [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org) pour obtenir plus d'informations sur Al-Anon ou à téléphoner à la ligne d'appels sans frais au 1 888 4AL-ANON pour obtenir une réunion dans votre communauté.

## Sauver mon mariage en comprenant les conséquences de l'alcoolisme

Par Gordon A., Louisiane

Cela faisait 25 ans que j'étais marié et j'avais deux fils adolescents lorsque mon épouse m'a demandé de l'aide parce qu'elle ne pensait pas qu'elle avait bien longtemps à vivre. J'ai appelé un médecin et nous l'avons amenée dans un centre de rétablissement. Un des conseillers présents m'a suggéré d'aller à une réunion Al-Anon.

J'étais dans une impasse émotionnelle et j'étais prêt à essayer n'importe quoi car je voulais désespérément mettre fin à mon mariage. Au début, je n'ai reçu aucune réponse aux réunions Al-Anon mais ils continuaient de me dire « Persévère ! », alors c'est ce que j'ai fait. Une fois que je me suis investi dans le programme et le matériel de

lecture, en particulier le livre *Comment Al-Anon oeuvre pour les familles et les amis des alcooliques*, j'ai commencé à comprendre ce qui m'était arrivé à moi et à mon mariage. Je me suis tenu au programme et petit à petit, je redeviens celui que j'étais auparavant.

J'ai même de nouveaux espoirs pour mon mariage. Je considère que l'alcoolique dans ma vie est une personne malade qui essaie de toutes ses forces de surmonter les ravages de l'alcoolisme. Je suis très reconnaissant envers les Groupes Familiaux Al-Anon et envers tous ceux qui en font partie. Je crois qu'avec l'aide de Dieu et celle d'Al-Anon, nous nous rétablirons à 100%. Merci Al-Anon.



# Mon expérience à la première réunion Al-Anon à laquelle j'ai assisté

Par Suzanne C., Maryland

Mon mari, après des années de consommation d'alcool a touché le bas fond et s'est fait admettre dans un hôpital. Vivre au contact de la maladie de l'alcoolisme me rendait folle d'inquiétude je me suis sentie devenir folle.

J'étais une morte vivante pleine de confusion. D'une certaine façon, j'étais reconnaissante que mon mari se trouve finalement dans un endroit où tout le monde pouvait s'occuper de lui et d'un autre côté, je n'avais aucune idée de ce que j'étais sensée faire. Lors de ma première réunion Al-Anon, je me suis assise le plus près de la porte possible. La banderole des

Douze Étapes pendait sur un mur et je l'ai regardée avec tristesse.

Un membre a commencé à lire la Formule de Bienvenue suggérée. J'ai bien peur de n'avoir que très peu compris ce qu'il disait. Alors, il a demandé s'il y avait un nouveau venu au programme. J'ai levé la main. On a demandé à la femme assise à mes côtés de me souhaiter la bienvenue et c'est ce qu'elle a fait de manière toute simple. Tout ce que je me rappelle, c'est d'avoir entendu qu'« il ne s'agissait pas d'un programme religieux et que votre Puissance Supérieure représente qui ou ce que vous désirez. »

*J'étais une morte vivante pleine de confusion.*



*Vivre au contact de la maladie de l'alcoolisme me rendait folle.*

Cela m'a rassurée parce que ma mère possédait une croyance religieuse fanatique et était parfois agressive à ce sujet ; mon père était agnostique. D'une manière ou de l'autre, mon frère et moi ne pouvions pas sortir gagnants. Puis j'ai entendu : « Prenez ce qui vous plaît et laissez le reste de ce que vous entendrez ce soir ». Cela aussi était réconfortant pour moi.

Elle m'a dit que quiconque souhaitait donner son témoignage était libre de le faire et j'étais également libre de passer mon tour et de ne rien dire. J'ai également aimé cela. Elle m'a dit que je pouvais rester après la réunion, les membres allaient répondre à toutes les questions que je pouvais avoir et qu'elle serait disponible si je souhaitais lui parler.

Quelqu'un a présenté le sujet. J'ai écouté les témoignages et bien que j'aie été incapable de comprendre ce qui se disait, alors que les membres donnaient leur

témoignage, mon cœur a arrêté de battre la chamade. J'ai compris que je n'allais pas laisser qui que ce soit me mettre la pression de quelque manière que ce soit. Je pouvais avoir le courage de me détendre juste un petit peu.

J'ai alors entendu la chose qui a provoqué en moi l'envie de revenir – quelqu'un a dit : « Tu n'es pas la cause de la consommation d'alcool de l'alcoolique, tu ne peux pas la contrôler et tu ne peux pas la guérir ». Je ne puis exprimer ma stupéfaction lorsque j'ai entendu cela ou le sentiment réconfortant de liberté que cela m'a donné.

Cela a été le premier cadeau que j'ai reçu d'Al-Anon. Lorsque je suis à une réunion et qu'il y a un nouveau membre, je remarque parfois le regard incrédule que je sais était le mien, et j'espère que le nouveau venu verra la promesse de rétablissement dans Al-Anon, laquelle continue à me pousser à persévérer.

# Briser le cercle vicieux dans les familles

L'alcoolisme est vraiment un *mal familial*. Tous les membres de la famille sont affectés sur le plan émotif et parfois physique. Les enfants apprennent à faire face à la vie en regardant agir leurs parents. L'attitude du père et de la mère l'un envers l'autre, leur attitude envers la vie, envers leurs enfants, tout cela leur est transmis sans même qu'ils s'en aperçoivent...

Si nous voulons briser le cercle vicieux du malheur, nous devons apprendre de nouvelles façons de vivre, de nouvelles façon d'établir des rapports les uns avec les autres. Avec l'aide d'Al-Anon et d'Alateen, nous pouvons espérer faire une rupture salutaire dans la longue chaîne des conséquences de l'alcoolisme, telles que transmises de génération en génération. Extrait de *Comment puis-je aider mes enfants ?* © Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc. 1973. Tous droits réservés.

## Je n'ai pas causé l'alcoolisme de ma mère

Par H., Virginie de l'Ouest

L'acceptation est un des mots que j'ai le plus de mal à comprendre. Le fait d'accepter que ma mère était une alcoolique et que je ne pouvais rien y faire n'était pas une option dans ma vie. Depuis mon arrivée à Alateen il y a un an de cela, j'ai pris conscience que je n'étais pas seul à être impuissant face à ma situation. Lorsqu'ils disent « Lâcher prise et s'en remettre à Dieu », c'est exactement ce qu'il me fallait faire ! Il fallait que je lâche prise de tout : la douleur, la colère, le sentiment qu'il fallait que je fasse quelque chose, et que je remette tout cela entre les mains de Dieu. En dépit de la quantité d'alcool que je vidais, il y en avait toujours plus ! Et maintenant que je peux accepter le fait que mon rôle dans l'alcoolisme de ma mère n'en est en fait pas un, je me prouve à moi-même qu'il n'est pas nécessaire que ma vie tourne autour de l'alcoolisme de ma mère.

**« En dépit de la quantité d'alcool que je déversais, il y en avait toujours plus ! »**



# Alateen

[www.al-anon.alateen.org/alateen.html](http://www.al-anon.alateen.org/alateen.html)

# Ma vie se décomposait



## Ma vie se décomposait

Par Carol S., Nouvelle Écosse

J'ai été élevée dans un foyer affecté par l'alcoolisme, l'aînée de six enfants. J'avais honte de la maison dans laquelle je vivais, de mes vêtements usagés et de mon père. Je ne savais pas si j'appartenais à notre maison surpeuplée ou chez mes grands-parents et j'étais terrifiée que quelque chose d'horrible allait nous arriver. Lorsque j'ai quitté la maison, je ne pouvais pas prendre une décision seule. Je n'avais aucune opinion sur quoi que ce soit. Mon amour-propre et la confiance que j'avais en moi étaient à ras le sol.

Lorsque je me suis mariée, je pesais 45 kilos et j'ai transporté près de 46 kilos de ces ordures dans mon mariage. Je pensais que nous allions vivre heureux jusqu'à la fin des temps et pendant un bon nombre d'années, c'est ce qui s'est passé. L'alcool a doucement commencé à s'infiltrer dans notre vie jusqu'à ce que je commence une fois de plus à me sentir pleine de honte, incertaine et apeurée. J'avais l'impression que ma vie était pratiquement en train de se décomposer.

Le jour suivant le mariage de mon fils aîné, mon amie, une infirmière assermentée m'a demandé si j'avais déjà pensé à assister à des réunions des Groupes Familiaux Al-Anon. Elle ne se rendait pas compte qu'elle m'avait envoyée une bouée de sauvetage.

Je n'ai rien fait pour participer à cette première réunion mais il y avait un germe d'espoir qui était planté en moi qui a poussé et grandi avec chaque réunion à laquelle j'ai assistée après cela.

Quatre années plus tard, mon mari est devenu sobre. Je souhaiterais créditer Al-Anon pour cela parce que cela a changé mon attitude envers lui et envers mon père. Cela m'a enseigné de les traiter comme des êtres humains et de ne pas les attaquer lorsqu'ils sont sans force.

Je remercie mon amie infirmière de m'avoir guidée vers Al-Anon et je remercie Al-Anon de m'avoir fourni les outils pour changer ma vie.

*« ... il y avait un germe d'espoir qui était planté en moi ... »*



# Aider les professionnels pour qu'ils dirigent leurs clients vers Al-Anon



« Al-Anon offre un sentiment de confidentialité et d'anonymat à nos clients. Le programme fournit une occasion de poser des questions et de connaître ce que les membres de la famille sont susceptibles de ressentir. Il montre à nos clients le lien commun qui existe entre les membres qui sont affectés par l'abus d'alcool d'une autre personne. »

Jane Worth  
*Administratrice,  
Centre de  
rétablissement  
de Valley Comox,  
Courtenay, Colombie  
Britannique*

« L'alcoolisme est un mal familial, et en tant que tel, doit être traité par la famille entière. La consommation d'alcool est seulement un des symptômes du problème. Sinon, le fait de s'abstenir de boire de l'alcool devrait éliminer tous les problèmes, ce qui n'est en général pas le cas. Al-Anon est le moyen le plus rapide que je connaisse pour convaincre mes clients de s'impliquer dans un mode de vie sain pour faire face à cette maladie. »

Rev. Daniel Gowan, M. Div., MA, LCDC, LPC  
*Directeur des services d'assistance, Centre d'assistance de St Andrew, Plano, Texas*

« Les buts du membre de la famille en voie de rétablissement suite à la consommation d'alcool d'une autre personne devraient être :

- 1) apprendre comment faire des choix et des décisions saines;
- 2) développer les compétences saines pour communiquer les uns avec les autres;
- 3) créer et recréer des relations saines avec les membres de la famille, les amis et autres personnes;
- 4) suivre les principes d'un programme de soutien des Douze Étapes qui a fait ses preuves et enfin ;
- 5) apprendre à vivre en tant que personnes saines sur la voie du rétablissement.

Le meilleur traitement peut être les Groupes Familiaux Al-Anon car ils peuvent aider les membres de la famille à accomplir ces objectifs. »

Robert J. Ackerman, PhD  
*Directeur, Centre de formation  
Mid-Atlantique contre  
les dépendances  
à l'Université  
d'Indiana en  
Pennsylvanie.*

« Le programme Al-Anon aide ses membres à briser cet intense sentiment d'isolement qu'ils connaissent après avoir vécu avec des buveurs-problèmes, en se réunissant avec d'autres membres qui ont vécu, survécu et commencent à se sentir et à penser de manière plus saine. »

Conrado Gerardo  
*Administrateur des programmes – CDT,  
San Diego, Californie*



**CONFIDENTIEL**

« Les réunions Al-Anon sont un outil pastoral essentiel qui devrait figurer dans l'étui de sagesse de tous les pasteurs. »

Msgr. John I. Cervini, D. Min.  
*San Pedro Apostol, Elcercado, République  
Dominicaine*

« Au cours de l'étude du programme, et plus particulièrement lors du premier trimestre, on discute des programmes en Douze Étapes. En effet, un des essais principaux à remettre pour ce semestre a pour but d'explorer la recherche sur l'efficacité des programmes en Douze Étapes. Alors, lorsqu'il s'agit de suggérer à certains étudiants d'aller aux Groupes Familiaux Al-Anon pour leur propre périple vers le rétablissement, il est plus facile d'entendre une telle suggestion. »

Colleen Hillock, Med.  
*Coordonnatrice du programme d'assistance des  
dépendances et du programme de travail social,  
Medecine Hat College, Alberta*

## Témoignages de membres

« Lorsque j'ai cessé d'observer le comportement de l'alcoolique et que j'ai commencé à regarder le mien, les choses ont changé. »  
- Anonyme

« Mon mari buvait énormément et notre mariage était devenu intolérable. Je pensais qu'Al-Anon allait m'aider à prendre la décision de rester avec lui ou de le quitter. En fin de compte, c'est exactement ce qui s'est passé - apprendre que l'alcoolisme est une maladie m'a aidée à décider de rester avec lui. Al-Anon m'a aidée à voir mon mari sous un angle complètement différent. J'ai acquis de la sérénité, ce que je ne croyais pas être possible. J'ai appris à me détacher avec amour - et sans me sentir coupable. Grâce à mon changement de comportement, mon mari et moi pouvons communiquer beaucoup mieux que nous en avons été capables depuis plusieurs années. »

- Carol H.

« Ma mère buvait tous les après-midi tout en s'occupant des responsabilités familiales, et mon père buvait des spiritueux tous les soirs. Je suis reconnaissant d'avoir entendu qu'il n'était pas essentiel que je sois sûr que les personnes dans ma vie étaient ou non des "alcooliques". La seule condition pour être membre est que la consommation d'alcool d'une autre personne me préoccupe. »

- C. D., Oregon

# Briser le silence

Norene E. Chevalier,  
MA, LLP, CAC II, CGC, CPGC, CCC  
Assistants et conseillers Chevalier  
Windsor, Ontario

*Selon le documentaire : (Enfance perdue : grandir dans un foyer affecté par l'alcoolisme), un enfant sur quatre en dessous de 18 ans grandit au contact de l'alcoolisme dans la famille. Les enfants des alcooliques ont quatre fois plus de chance de devenir eux-mêmes alcooliques. Environ 81 pour cent des cas d'abus qui sont rapportés sont reliés à la consommation d'alcool. Les enfants des alcooliques font l'expérience de plus grands problèmes physiques et psychologiques que les enfants qui viennent de foyers qui n'ont pas été affectés par l'alcoolisme. Et, seulement un enfant d'alcoolique sur vingt demande de l'aide.*

En tant que thérapeute clinique, ces statistiques sont alarmantes. Au cours de mes expériences médicales, les trois règles d'or de la vie d'une personne ayant grandi dans une famille alcoolique et dysfonctionnelle : ne parle pas, ne fait pas confiance et ne ressent rien, sont si justes. Souvent, lorsque mes clients recherchent de l'assistance, ces règles ont tendance à dominer leur esprit, leurs pensées et leur comportement. Malheureusement, le fait de s'imposer le silence à soi-même, après de nombreuses années se transforme en souffrance. Le silence se transforme en dépression et en anxiété, en isolement

social et en désespoir. Certains clients sont accablés par la dépendance, d'autres y répondent de manière physique. Quelle que soit la situation, les clients ont le sentiment d'avoir peu ou pas de choix dans la vie.

Selon moi, la thérapie consiste sur une base individuelle, à aider les clients à trouver leur propre voix, à briser ce silence ombrageux. Toutefois, mon engagement est limité. Ainsi, je donne aux clients des informations concernant Al-Anon et Alateen. Je fournis du matériel relatif au programme et les listes des réunions dans ma salle d'attente ainsi que dans mon cabinet. J'explique aux clients que

la formule et le processus par lesquels Al-Anon/Alateen fonctionne – beaucoup considèrent cela utile puisque la peur est également un facteur principal à surmonter lorsqu'on brise le silence de toute dépendance.

Al-Anon/Alateen fournissent un environnement où d'autres personnes qui partagent des expériences similaires se réunissent pour faire part de leurs luttes et de leurs espoirs, de leurs peurs et de leurs accomplissements. Grâce à Al-Anon et Alateen, les clients deviennent intimement liés, chose qui n'existe pas lorsqu'on vit dans un foyer affecté par l'alcoolisme. Le message du programme est qu'on peut y trouver de l'espoir et de l'aide.

Les bienfaits que les clients reçoivent d'Al-Anon et d'Alateen sont innombrables. Les éclaircissements et la compréhension que les clients découvrent à propos d'eux-mêmes est remarquable. Je peux en fait voir les changements qui se sont manifestés en eux. Grâce à Al-Anon/Alateen, le silence est brisé et avec un nouveau but dans la vie, les membres du groupe peuvent continuer à transmettre à d'autres personnes le message de découverte personnelle, de guérison et d'espoir.



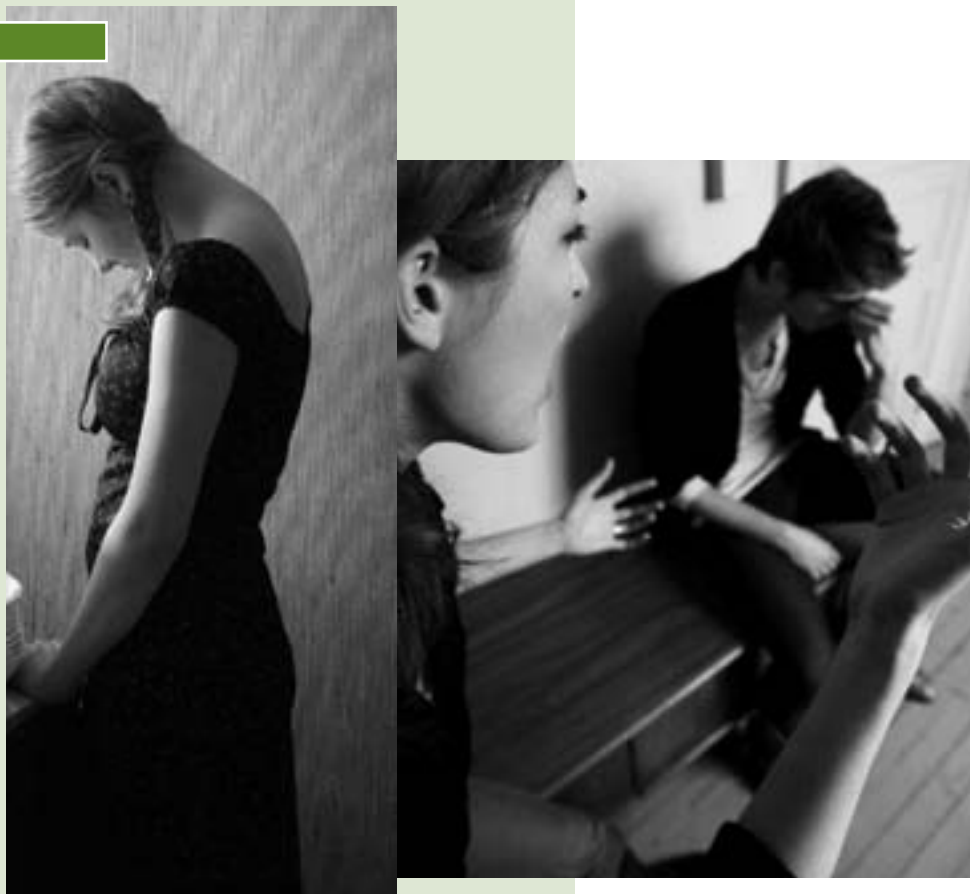
# Je me suis dit : *« Je n'épouserai jamais un alcoolique »*

Anonyme, Manitoba

En tant qu'adolescente, j'avais assisté à des réunions Alateen, puis je m'étais écartée du programme. Jamais au grand jamais, avais-je pensé que j'épouserais un alcoolique. Je me souviens avoir dit à ma mère : « Je n'épouserai jamais un alcoolique » Eh bien, devinez quoi ? C'est ce que j'ai fait.

Il était sobre lorsque nous nous sommes rencontrés. Nous sommes devenus meilleurs amis, nous nous sommes confiés l'un à l'autre, et des années plus tard, nous nous sommes mariés. Il appartenait au programme AA et grâce à lui, je suis également retournée au programme et j'ai commencé Al-Anon.

Lorsque mon époux et ami a été sobre pendant environ quinze années, je suis allée lui rendre visite pendant son absence mais j'ai découvert une surprise à mon arrivée. Je me rappelle encore ses mots : « D'ailleurs chéri, j' imagine que je devrais te dire que j'ai commencé à boire. » Au départ, cela ne m'a pas vraiment dérangée car je ne l'avais jamais vu boire. Lorsque nous nous sommes rencontrés, il était sobre. Après quelques mois, la consommation d'alcool a continué et s'est intensifiée. J'ai commencé à me rendre compte que j'étais encore en état de choc.



C'est à cette époque-là que je me suis réveillée de ce que j'appelle cet « état de somnolence ». Soudainement, assister aux réunions est devenu très important à mes yeux, de même que lire les recueils de lectures quotidiennes de la documentation Al-Anon et le fait de passer des appels téléphoniques. J'ai essayé de mettre en pratique les slogans de sorte de ne pas devenir une femme acariâtre. Parfois, je ne faisais que pleurer aux réunions parce que j'étais vraiment en état de choc. Je n'avais jamais pensé que cela puisse arriver - c'était comme revivre les années de mon enfance passées au contact de l'alcoolisme. Mon père buvait lorsque j'étais jeune.

Maintenant, en regardant en arrière, je suis si reconnaissante qu'Al-Anon était là pour m'aider. Sans les réunions, notre mariage aurait été terminé. Al-Anon m'a enseigné de me concentrer sur moi, non de blâmer les autres, mais de prendre soin de moi. Même quand les jours sont difficiles, j'ai besoin de continuer ma journée de la meilleure façon possible. Deux ans plus tard, mon époux a retrouvé la sobriété. Je

suis si reconnaissante qu'Al-Anon ait été là, le soit encore aujourd'hui, et continuera encore de l'être à l'avenir.

*Je me rappelle encore ses mots : « D'ailleurs chéri, j' imagine que je devrais te dire que j'ai commencé à boire. »*

# La tristesse est devenue un plus grand facteur que la honte

Par Warren W., Caroline du Nord

Il semblait que notre plus jeune enfant était gâté. Elle refusait de suivre le chemin que les deux autres enfants avaient suivi. J'avais toujours l'impression qu'elle voulait être « différente ». Elle a fait des choses normales, a appris à conduire une voiture, est allée à l'école, a rencontré un type (dans un bar), s'est mariée et semblait être heureuse pendant quelques mois. Elle avait 29 ans lorsque j'ai découvert qu'elle s'adonnait à la drogue et à l'alcool. Elle a doucement progressé vers le bas fond et a perdu sa maison, son mari et son travail.

Pendant les « Journées dédiées à la famille » à trois centres de traitements, j'ai entendu parler d'un programme appelé les « Groupes Familiaux Al-Anon ». Cela ne m'a certainement pas impressionné comme un endroit où j'avais besoin d'être. La honte était un facteur

dans ma vie et j'ai remis à plus tard, et j'ai résisté au désir d'y assister. Les choses ont empiré dans la famille et dans la vie de ma fille. La tristesse est devenue un plus grand facteur que la honte, alors j'ai décidé d'essayer Al-Anon.

Les réunions me détendaient, étaient décontractées et fournissaient des informations sur la maladie de l'alcoolisme. Être convaincu que l'alcoolisme était une maladie m'a pris longtemps. Une fois que j'ai été capable d'accepter qu'elle souffrait des conséquences de l'alcoolisme, un mal de l'esprit, du corps et de l'âme, j'ai été capable de progresser un peu plus.

Avant Al-Anon, tout ce que je faisais tombait sous la définition « d'aider », du moins, c'est ce que je pensais. Ma connaissance et ma compréhension du terme « faciliter la tâche » ne m'a pas été claire pendant très longtemps. Par le biais de la lecture persévérante et en écoutant de manière consistante aux réunions, j'ai appris la différence entre les deux. « Aider », c'est assister quelqu'un pour qu'ils puissent faire quelque chose et « Faciliter la tâche », c'est faire pour quelqu'un quelque chose qu'ils pourraient faire eux-mêmes.

Reconnaître la différence m'a empêché d'aggraver les problèmes de la maladie.



# Ils m'ont dit que ce n'était pas ma faute

Par Beverly E., Alabama



« ...je voulais faire partie de son rétablissement, peut-être même trop. »

J'avais l'habitude de rester assise à attendre ma fille dans le stationnement lorsque je devais l'amener à des réunions AA. Alors, un de ses conseillers m'a donné un programme Al-Anon, je pense juste pour se débarrasser de moi. Je les ennuyais avec mes questions parce que je voulais faire partie de son rétablissement, peut-être même trop. Il y avait des réunions Al-Anon aux mêmes endroits et aux mêmes heures que ses réunions AA, alors je me suis dit que c'était mieux que d'attendre dans ma fourgonnette.

Par chance, cette première réunion était une réunion pour les débutants, aussi, je suis sûre que le thème était la Première Étape, mais je ne pourrais

vraiment pas vous dire. Tout ce que je me rappelle, c'est qu'ils m'ont dit que ce n'était pas ma faute. Pas ma faute ? Bien sûr que c'était ma faute. J'étais sa mère. Je l'avais élevée, j'avais tout fait de travers. Pour sûr, c'était ma faute si mon bébé ne pouvait pas faire face à la vie sans alcool. Cela a pris du temps pour que cette idée voyage de mon cerveau à mon cœur, mais cette réunion était la première fois que j'avais pris le concept en considération.

J'ai continué à aller à Al-Anon parce que c'était si bon d'être entourée par autant d'amour. Une année et demi plus tard, j'ai continué à y aller parce que je continuais à trouver de plus en plus de raisons pour lesquelles j'avais besoin d'Al-Anon.

# Le traitement doit inclure la famille, pas seulement l'alcoolique

Joseph A. Troncale, MD

*Directeur en médecine, Centres de traitement Caron, Wernersville, Pennsylvanie  
Président du groupe de travail sur la famille et les problèmes relatifs aux générations dirigé par la société américaine de la médecine des dépendances*

En tant que directeur en médecine d'un établissement de traitement des dépendances, un des aspects de mon travail est de parler aux familles des patients. Je fais également un discours qui dure une heure chaque semaine adressé aux familles qui se présentent pour le programme d'éducation des familles dans notre établissement. Bien que mon sujet de conversation avec les familles soit l'origine neurobiologique de la dépendance, au moins la moitié de ce temps est consacrée aux Douze Étapes de rétablissement et aux Groupes Familiaux Al-Anon.

J'essaie d'enseigner aux familles que le rétablissement n'est pas uniquement pour les personnes qui sont dépendantes mais pour la famille entière. Le rétablissement se manifeste par l'honnêteté, le fait d'être connectés aux autres personnes, la diminution de l'anxiété, la confiance et l'estime de soi. Al-Anon permet de faire l'expérience du rétablissement pour sortir de la brisure qui est typique de l'alcoolisme. Al-Anon permet d'arrêter de jouer les policiers de la famille, la victime, le protecteur ou le sauveteur. Al-Anon



permet d'être soi sans avoir à porter la personne qui souffre de la dépendance.

Lors de mes entrevues avec les familles des alcooliques, je leur indique que s'ils ne demandent pas d'aide pour eux-mêmes par l'entremise d'Al-Anon, eux aussi perpétuent un modèle qui affecte négativement l'éventuelle sobriété du membre de la famille qui est dépendant.

Beaucoup de patients me téléphonent ou m'écrivent de temps à autres pour me dire combien Al-Anon a compté pour eux. Même si leur parent alcoolique n'a pas toujours de bons jours, cela leur a donné de l'espoir et la sérénité pour poursuivre leur vie. C'est un véritable plaisir de voir l'impact positif d'Al-Anon sur les enfants et les plus jeunes membres de la famille.

# J'apprends comment devenir la personne que j'ai toujours voulu être

Par Carol R., Californie

Il semblerait que pendant plusieurs années, je commençais ma routine quotidienne en me lavant le visage, puis je me brossais les dents et j'affûtais ma langue. Durant la plupart des conversations avec mon mari, j'avais le sens critique, je rabaissais les gens et j'étais tout simplement mauvaise. Je rabaissais tout ce que mon mari disait et je ne l'écoutais jamais. Après tout, il n'y avait pas moyen que ce qu'il disait pouvait valoir quoi que ce soit ? J'avais cessé d'être son meilleur ami. Je ne pouvais même pas reconnaître son humour, ce qui était une des choses qui m'ont attirée vers lui au début.

Al-Anon m'a donné une nouvelle perspective. J'ai compris que je peux haïr cette maladie et toujours aimer l'alcoolique. Séparer les deux m'a de nouveau transformée

en une partenaire affectueuse, aimante et attentionnée.

La documentation, ma Marraine et assister aux réunions me rappelle que je peux seulement me changer moi. Tout comme ma Puissance Supérieure prend soin de moi, la Puissance Supérieure de mon mari prendra soin de lui. Avec ma compréhension et ma compassion, mon mari peut regagner sa dignité.

*Pendant plusieurs années, ma routine quotidienne débutait par l'affûtage de ma langue.*

J'assiste à plusieurs réunions pendant la semaine parce qu'à chaque réunion, je découvre un joyau que je peux incorporer dans ma vie, tel qu'un rappel que je ne peux prendre soin de personne d'autre si je ne peux pas prendre soin de moi.

Il est incroyable de voir combien ma vie est bien meilleure même en présence de l'alcoolisme. J'apprends comment devenir la personne que j'ai toujours voulu être et c'est pourquoi je continue de persévérer.



# Prescription : Al-Anon

Par Randolph P. Holmes, MD  
*Bright Medical Associates, Whittier, Californie*

Cela fait 25 ans que je pratique la médecine. J'ai pris soin de nombreux alcooliques et de leur famille. L'angoisse et le désespoir que traversent les familles peuvent affecter tous les aspects de leur vie.

De nombreuses années durant, je me suis concentré sur l'alcoolique et j'ai ignoré la souffrance des membres de la famille; les problèmes de l'alcoolique semblaient plus urgents. Récemment, j'ai commencé à utiliser les Groupes Familiaux Al-Anon comme source de référence pour les familles et j'ai été surpris de constater une modification de leur comportement.

J'ai commencé à diriger mes patients vers Al-Anon parce que j'ai remarqué que dans la plupart des cas, la famille était encore plus malade que l'alcoolique. Lorsque la personne alcoolique adoptait la sobriété, l'époux, l'épouse ou l'enfant de celle-ci continuait à souffrir d'anxiété et d'inquiétude. Ils se sentaient encore coupables et essayaient constamment de s'assurer que l'alcoolique allait bien. Ils se présentaient dans mon cabinet en raison de maladies physiques plus fréquemment que le buveur lui-même !

Il est facile de distinguer les personnes qui ont profondément été affectées par la consommation d'alcool d'une autre personne si vous posez les bonnes questions. Elles ont en elles beaucoup de peur, d'inquiétude et d'appréhension vis-à-vis de l'alcoolique. Elles se négligent elles-mêmes et transposent leur attention sur quelqu'un d'autre. Les personnes qui ont essayé Al-Anon reviennent à mon cabinet

plus décontractés. C'est comme si un lourd fardeau avait été ôté de leurs épaules. Ils ne se concentrent plus sur l'alcoolique. Ils s'occupent plus d'eux-mêmes et semblent profiter beaucoup plus de la vie, même si l'alcoolique se remet à boire.

J'ai maintenant de la documentation Al-Anon dans mon cabinet et j'encourage mes patients à essayer le programme s'ils pensent avoir un buveur problème dans leur vie. Je suis devenu l'un des plus avides défenseurs d'Al-Anon.

La joie que je vois dans les yeux de mes patients lorsqu'ils s'impliquent dans le programme Al-Anon montre que mes efforts en valent la peine. Avec l'aide d'Al-Anon, j'ai vu des enfants obtenir de meilleurs résultats scolaires, des époux ou des épouses mieux dormir la nuit et des parents arrêter d'être obsédés par leurs enfants adultes. Mes patients sont en meilleure santé et leur vie commence à redevenir normale. Certains ont cessé de prendre des antidépresseurs et sourient un peu plus souvent. En fait, j'ai trouvé peu de traitements qui m'ont donné plus de satisfaction qu'une exhortation à assister aux réunions Al-Anon.

*Dr Holmes est certifié par le conseil américain de la médecine des familles*



# Al-Anon m'a montré la meilleure façon d'aider mon fils

Par Judy E., Kansas

À la demande expresse de mes beaux-parents, j'ai essayé une réunion Al-Anon. La seule réunion à laquelle j'ai assisté m'a fait peur et je ne me souviens de rien concernant notre sujet de conversation.

Mais j'ai acheté un livre, *Al-Anon Un jour à la fois*. Ce petit livre est devenu ma bouée de sauvetage. J'ai appris qu'il n'était pas nécessaire que je vérifie la quantité d'alcool que mon mari buvait chaque nuit; qu'il n'était pas nécessaire que je participe à de violentes disputes et qu'il fallait que je m'occupe de moi.

Je ne suis pas retournée aux réunions. Plusieurs années se sont écoulées.

Lorsque mon fils adolescent est devenu alcoolique, nous l'avons conduit dans un centre de traitement résidentiel pour les adolescents. Les conseillers qui étaient tous des alcooliques en voie de réhabilitation et des membres de AA, ont su

*Aujourd'hui, je ressens la merveilleuse joie d'avoir une relation proche et saine avec lui.*

exactement quoi me dire : « Si vous voulez aider votre fils dans sa réhabilitation, vous devriez aller aux réunions Al-Anon. »

Bien-sûr, je voulais contribuer à la réhabilitation de mon fils ! Je lui étais venu en aide pour tout... Je l'avais même accompagné au centre de traitement.

Je suis reconnaissante que ce conseiller savait qu'Al-Anon allait changer ma vie et était prêt à m'aider à aider mon fils... en restant EN DEHORS de la réhabilitation de celui-ci.

Cela fait un an et demi que mon fils et moi faisons partie de nos programmes respectifs. Aujourd'hui, je ressens la merveilleuse joie d'avoir une relation proche et saine avec lui. La plupart de nos longues conversations sont au sujet de l'étude du programme et de ses Étapes. Hier, il m'a remercié pour mon implication dévouée dans Al-Anon et la compréhension que je peux dorénavant lui impartir dans sa lutte contre sa maladie.

Ces mots étaient particulièrement remarquables considérant la façon

dont notre relation était endommagée avant nos programmes de rétablissement.

En dépit de l'alcoolisme actif de mon mari ou de l'alcoolisme en voie de réhabilitation de mon fils, grâce à Al-Anon, j'ai appris que je peux trouver de la joie et de la sérénité.



# Ce que j'avais essayé jusqu'à présent ne marchait pas...

Par Lindsie S., Dakota du Nord

La première fois que j'ai franchi les portes d'une salle de réunions Al-Anon, je savais qu'il fallait que je fasse quelque chose. Mon mariage se décomposait. Âgée à peine de 26 ans, j'étais si fâchée, si amère et si confuse que j'étais convaincue que j'étais en train de devenir folle. Mon conseiller au travail m'a donné une liste des réunions Al-Anon locales. J'ai immédiatement assisté à ma première réunion Al-Anon. Je savais que ce que j'avais essayé jusqu'à présent ne marchait pas, alors il devait bien exister quelque chose de plus efficace.

Al-Anon était ce « quelque chose de plus efficace ». J'ai rapidement appris qu'il n'était pas indispensable que la colère, la culpabilité et la honte avec lesquels j'avais vécu pendant si longtemps fassent partie de ma vie. Depuis, j'ai appris que l'amour et la compassion doivent commencer par moi. Alors, (et seulement alors), serai-je vraiment capable d'aimer et d'avoir de la compassion pour un autre être humain, que cette personne souffre ou non de la maladie de l'alcoolisme.

Ce jour est arrivé il y a un an et trois mois de cela mais il m'a apporté plus de paix et d'amour à ce moment que je ne pense avoir connu au cours des 26

...alors il  
devait bien  
exister  
quelque  
chose de plus  
efficace

années de ma vie qui ont précédées. J'apprends beaucoup de choses à mon sujet, mes besoins et mes désirs en dehors de l'alcoolique dans ma vie. Chaque jour, j'apprends quelque chose de nouveau me concernant.

Pour la première fois de notre mariage, je m'écarte du chemin de l'alcoolique et je lui permets de faire ses choix concernant sa vie et je reste concentré sur la mienne. C'est un processus effrayant mais pour ma première fois de ma vie, je sais qu'une Puissance Supérieure me guidera et sera à mes côtés quelque soit le résultat.



### Qui peut assister aux réunions des Groupes Familiaux Al-Anon ?

Quiconque est préoccupé par la consommation d'alcool d'une autre personne peut assister à une réunion Al-Anon. Peu importe si le buveur boit encore ou s'il a cessé, s'il est décédé ou physiquement éloigné de votre vie. Prendre un rendez-vous n'est pas nécessaire.

### Comment les Groupes Familiaux Al-Anon m'aideront-ils ?

Les membres Al-Anon/Alateen racontent leurs histoires – les témoignages personnels présentés dans ce numéro constituent un bon exemple de ce qu'on peut entendre dans les réunions locales. Ils rencontrent d'autres personnes qui partagent leurs sentiments et leurs frustrations, ou ont vécu la même situation. Ils se réunissent pour apprendre un meilleur mode de vie, pour trouver le bonheur que l'alcoolique boive encore ou non.

### Que coûte Al-Anon/Alateen ?

Il n'y a aucune obligation financière. Une collecte est faite lors des réunions pour recueillir les contributions volontaires afin de défrayer les dépenses du groupe, lesquelles incluent le loyer pour la salle de réunion et l'achat de documentation.

## LES GROUPES FAMILIAUX AL-ANON :

- sont un groupe de soutien ayant pour seul but d'aider les familles et les amis des alcooliques;
- incluent Alateen pour les adolescents dont la vie a été affectée par la consommation d'alcool d'une autre personne;
- sont un groupe non professionnel de membres qui se réunissent pour partager leurs expériences et apprendre des uns et des autres dans un environnement de soutien;
- sont un programme de rétablissement qui complètent l'assistance professionnelle, la thérapie ou le traitement; 59 pour cent des membres Al-Anon adultes et 69 pour cent des membres Alateen (les plus jeunes membres de la famille) reçoivent des soins professionnels après avoir assisté à une réunion Al-Anon ou Alateen,\*
- subviennent à leurs propres besoins grâce à la vente de leur documentation et aux contributions volontaires de leurs membres et n'acceptent pas de subventions ou de financement de l'extérieur;
- accueillent les nouveaux venus avec de la documentation, une liste des réunions, et une présentation du programme;
- sont un programme spirituel compatible avec toutes les croyances religieuses ou l'absence de croyance religieuse;
- sont complètement confidentiels.
- ont des millions d'histoires positives de rétablissement. Des membres partagent leurs histoires personnelles dans les réunions Al-Anon ou dans des publications. Fondés en 1951, les Groupes Familiaux Al-Anon ont maintenant près de 24 000 réunions dans plus de 131 pays.

*\*Sondage effectué auprès des membres Al-Anon/Alateen en 2006*

## Termes utilisés dans les Groupes Familiaux Al-Anon

Comme c'est le cas pour de nombreuses organisations, les Groupes Familiaux Al-Anon utilisent des termes et des expressions qui leur sont propres. Ci-après, une liste des termes utilisés dans cette revue qui peuvent vous sembler inhabituels.

- **Les Douze Étapes** : vous pouvez obtenir plus d'informations sur les Douze Étapes des Groupes Familiaux Al-Anon au [www.al-anon.alateen.org/french/legaciesfr.html](http://www.al-anon.alateen.org/french/legaciesfr.html)
- **Un Parrain ou une Marraine** est une personne vers laquelle les autres membres Al-Anon peuvent se tourner pour comprendre le programme, une personne qui prend l'engagement d'être présente pour écouter les autres et de donner son témoignage, une personne qui respecte leur vie privée et qui garde tout ce qui se dit dans une confidentialité absolue.
- **« Puissance Supérieure »** ou **« Dieu »** : Les Groupes Familiaux Al-Anon n'ont aucune affiliation, ni n'endossent aucune croyance religieuse particulière. L'organisation se veut spirituelle plutôt que religieuse et accueille les personnes de toute croyance religieuse ou qui n'en ont aucune. La « Prière de Sérénité » universelle est utilisée lors des réunions Al-Anon :

**Mon Dieu, donnez-moi la sérénité  
d'accepter les choses que je ne puis changer,  
le courage de changer les choses que je peux  
et la sagesse d'en connaître la différence.**

- Al-Anon possède un grand nombre de **slogans**, tels que **« Se hâter lentement »**, **« Ne pas compliquer les choses »**, **« Vivre et laisser vivre »** et **« Lâcher prise et s'en remettre à Dieu. »** Un slogan contribue à rappeler aux membres Al-Anon d'une façon discrète et apaisante que leur situation n'est peut-être pas aussi insupportable ni aussi désespérée qu'elle l'avait semblé de prime abord. Ces expressions concises remplies de sagesse les rassurent rapidement qu'ils sont vraiment capables d'affronter ce que la vie apporte, les incitant à prendre des mesures constructives et à se traiter eux-mêmes et les autres avec compassion et respect.

*Al-Anon face à l'alcoolisme 2008.* Tous droits réservés. Des extraits de cette publication peuvent être reproduits seulement avec la permission écrite de l'éditeur. ©2007, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc, Al-Anon Family Group Headquarters, (Canada) Inc. 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617, Téléphone : (757) 563-1600 Télécopieur : (757) 563-1655, 9 Antares Drive, bureau 245 Ottawa, ON K2E 7V5 (613) 723-8484 Télécopieur (613) 723-0151; [wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org). Les Groupes Familiaux Al-Anon subviennent à leurs propres besoins grâce aux contributions volontaires des membres et à la vente de la Documentation Approuvée par la Conférence.

**Visitez notre site Web au**  
**[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)**

**pour :**

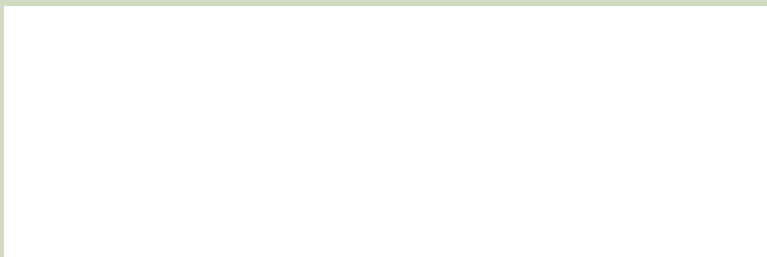
- **Notre programme en Douze Étapes**
- **Les témoignages de membres**
- **Les résultats de notre sondage effectué auprès des membres en 2006**
- **Les aperçus de notre documentation**
- **Nos dernières annonces destinées aux services à la communauté**
- **Les communiqués de presse et les étuis pour les médias**

# **Si la consommation d'alcool d'une autre personne vous préoccupe, assister aux réunions des Groupes Familiaux Al-Anon/Alateen peut aider**

## **Trois façons de trouver une réunion :**

1. Consultez le terme « Al-Anon » sous la rubrique affaires des pages blanches de votre annuaire téléphonique. Les services d'informations/de répondeurs téléphoniques sont les meilleures sources d'information pour les réunions dans votre localité.
2. Visitez le site Web d'Al-Anon Family Group Headquarters, Inc au [www.al-anon.org/french/meetingfr.html](http://www.al-anon.org/french/meetingfr.html) pour obtenir les informations des personnes contact locales et les sites Web.
3. Appelez la ligne d'appels sans frais des Groupes Familiaux Al-Anon au 1 888 4AL-ANON (1 888 425-2666) pour obtenir des informations sur les réunions aux États-Unis, Canada, Porto Rico et Bermudes, du lundi au vendredi de 8h à 18h, heure normale de l'Est.

**Pour obtenir des informations sur  
les réunions dans votre localité :**



**Appelez notre numéro d'appels sans  
frais au 1 888 4AL-ANON ou visitez  
[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)**