

AL-ANON FACE À L'ALCOOLISME



DE L'AIDE ET DE L'ESPOIR

POUR LES FAMILLES ET LES AMIS DES ALCOOLIQUES

J'ai découvert qui j'étais vraiment



J'ai de l'espoir



Nous partageons... nous cheminons vers le rétablissement

Exemplaire
GRATUIT

Énoncé de but

Al-Anon face à l'alcoolisme renferme des articles de membres Al-Anon et de professionnels qui partagent leur perspective personnelle sur la façon dont les Groupes Familiaux Al-Anon peuvent aider ceux qui sont affectés par la consommation d'alcool d'une autre personne.

Al-Anon coopère avec les thérapeutes, les conseillers, et autres professionnels, mais n'est affilié et ne soutient aucun organisme professionnel ou privé. Les articles rédigés par des membres Al-Anon reflètent seulement leurs expériences personnelles avec les Groupes Familiaux Al-Anon; ils ne sont pas la voix d'Al-Anon dans son ensemble.

• • • • •

L'anonymat dans cette publication

Conformément à la tradition d'Al-Anon relative à l'anonymat, les témoignages de membres n'incluent pas leur nom complet. Aucune des personnes dont on voit clairement le visage dans cette publication n'est membre Al-Anon ou Alateen.

• • • • •

Al-Anon face à l'alcoolisme. Tous droits réservés. Des extraits de cette publication peuvent être reproduits seulement avec la permission écrite de l'éditeur.

Cher lecteur,

Au moment où j'écris cet article, cela fait déjà un tiers de ma vie que je suis dans le programme des Groupes Familiaux Al-Anon. C'est un tiers plus long que j'avais anticipé pour ma durée de vie lorsque j'ai franchi la salle de ma première réunion. Ce jour-là, je voulais désespérément trouver la paix, parce que la seule solution que j'envisageais était le suicide. Je voulais trouver une explication et comprendre pourquoi je répétais mes comportements autodestructeurs. Bien que je n'aie pas trouvé d'explication à cette première réunion, j'ai trouvé du soulagement. J'ai rencontré des gens qui ont partagé leurs sentiments et leurs expériences, et j'ai réalisé qu'*ils* avaient une solution qui me donnait de l'espoir.

À l'époque où j'ai joint le programme, je n'étais pas mariée à un alcoolique et je n'avais pas pour objectif d'essayer de résoudre le problème d'une autre personne. J'avais grandi dans le contexte de la maladie familiale de l'alcoolisme et mes antécédents d'alcoolisme familial avaient fourni la base pour les modèles négatifs de comportements dans ma vie – ce qui m'avait hanté jusqu'à ce que je rejoigne les Groupes Familiaux Al-Anon

C'est ma conseillère qui m'a suggéré de trouver du soutien auprès de personnes autres que celles impliquées dans le « feuilleton dramatique familial » qui m'avait menée à Al-Anon. Elle pensait que j'avais énormément progressé grâce aux séances de thérapie, mais que j'avais besoin d'un système de soutien pour maintenir mes efforts entre nos visites. Alors, j'ai recherché et trouvé la liste de questions sur le site Al-Anon – auxquelles j'ai en grande partie répondu « oui ». Pourtant, je pensais que ce n'était pas un programme où on m'accepterait.

Ce que j'ai découvert à cette première réunion au Canada, et plus tard au cours de mon expérience aux réunions à travers le monde, c'est que les Groupes Familiaux Al-Anon sont une fraternité de personnes recherchant de l'aide et du soutien parce qu'ils vivent au contact de l'alcoolisme. Les groupes sont composés de grands-parents, parents, conjoints, frères, sœurs et amis qui ont été affectés par la maladie. Nous partageons tous le message d'espoir qui se manifeste lorsque nous pratiquons les Douze Étapes et que nous rendons service aux autres.

Aujourd'hui, ma vie est remplie d'espoir. Mon engagement à utiliser ces principes du programme m'a permis d'avoir une carrière dynamique, ce qui m'a amenée à devenir la directrice générale des Groupes Familiaux Al-Anon. Les outils Al-Anon m'aident aussi à améliorer mes compétences parentales. Le programme a pour but de nous aider dans tous les domaines de notre vie.

Si vous vous demandez si Al-Anon est pour vous, pourquoi ne pas essayer une réunion? – Que ce soit dans votre communauté, en ligne, ou par téléphone. Les réunions Al-Anon sont disponibles au niveau mondial, 24 heures sur 24 sur format électronique – et elles sont toutes gratuites. Les membres vous accueilleront et vous encourageront à déterminer si le programme peut vous aider dans votre situation particulière.

Très sincèrement,

Vali F.

Directrice générale, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Comment savoir si Al-Anon peut m'aider?

Il est commun que les personnes qui boivent à l'excès nient que leur consommation d'alcool constitue un problème sérieux. De la même façon, leurs proches ont tendance à minimiser à quel point l'abus d'alcool de cette personne les a affectés eux.

Dans des conditions parfois insoutenables, ils font en sorte de maintenir une certaine normalité.

Les questions suivantes peuvent vous aider à décider s'il vous serait bénéfique d'essayer une réunion Al-Anon.

- La quantité d'alcool consommée par une autre personne vous préoccupe-t-elle?
- Avez-vous des ennuis d'argent à cause de la consommation d'alcool d'une autre personne?
- Mentez-vous pour cacher la consommation d'alcool d'une autre personne?
- Croyez-vous que si le buveur vous aimait, il cesserait de boire pour vous faire plaisir?
- Les projets sont-ils fréquemment chambardés ou annulés?
- Faites-vous des menaces telles que : « Si tu ne cesses pas de boire, je vais te quitter? »
- Avez-vous peur de contrarier l'alcoolique par crainte de provoquer une cuite?
- Avez-vous déjà été blessé ou gêné par la conduite de l'alcoolique?
- Fouillez-vous pour trouver de la boisson cachée?
- La peur ou l'anxiété vous font-elles refuser des invitations?
- Éprouvez-vous parfois un sentiment d'échec en songeant que vous ne pouvez contrôler l'alcoolique?
- Pensez-vous que vos problèmes seraient résolus si l'alcoolique cessait de boire?

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, Al-Anon ou Alateen peuvent vous aider.

Les rendez-vous ne sont pas nécessaires

Quiconque est préoccupé par la consommation d'alcool d'une autre personne peut se présenter et assister à une réunion. Il n'est pas nécessaire de faire une réservation ou d'être recommandé par une autre personne.



J'ai découvert qui j'étais vraiment

Holly E., Géorgie

Après une querelle très sérieuse avec mon mari, j'ai finalement pu voir le rôle que je jouais dans la situation et comment j'avais contribué à une relation affectée par l'alcoolisme.

La semaine suivante, j'ai assisté à ma première réunion Al-Anon. Je suis nerveusement entrée dans l'édifice de l'église et les membres souriants m'ont chaleureusement saluée en disant : « Nous sommes heureux de vous voir ici! » J'ai entendu des membres partager leur histoire avec beaucoup d'honnêteté et de courage. Entendre ce que je ressentais dans les histoires d'autres personnes m'a coupé le souffle. Nos situations étaient différentes, mais il était choquant de voir combien les sentiments qui les entouraient étaient similaires.

J'avais peine à croire que d'autres personnes vivaient les mêmes difficultés que moi! Cette réunion n'était pas un groupe de personnes qui étaient là pour se plaindre, mais plutôt une salle remplie de personnes partageant leur expérience, leur force et leur espoir avec sincérité.

Après avoir assisté chaque semaine à des réunions pendant plusieurs mois et avoir travaillé avec une Marraine Al-Anon, mes proches ont commencé à remarquer des changements en moi. Par voie de conséquence, les changements se sont produits non seulement en moi, mais aussi dans mon entourage. Mes relations ont commencé à s'améliorer en raison des limites saines que j'apprenais à établir. Mon conjoint a même fortifié son programme en douze étapes.

J'ai non seulement appris à m'aimer, mais aussi à m'aimer comme je suis. Quand je suis avec ma famille Al-Anon, c'est là que je me sens vraiment moi-même. Après avoir appris dans le programme que j'ai des choix, je suis reconnaissante qu'assister à une réunion Al-Anon est l'un des choix que j'ai faits.

Lancement de la première

APPLICATION MOBILE OFFICIELLE D'AL-ANON!

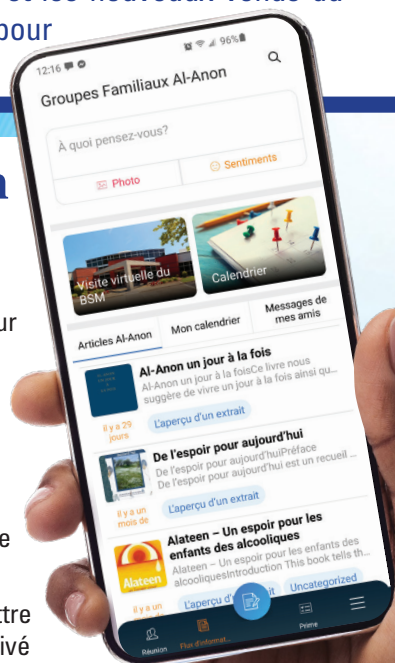
Cette application mobile marque une nouvelle évolution dans le rétablissement Al-Anon. Désormais, avec quelques sélections de l'application en anglais, en français et en espagnol, les membres Al-Anon et les nouveaux venus du monde entier peuvent se réunir pour le rétablissement Al-Anon.

Ce qu'est l'application mobile :

- Une application sociale qui permet aux membres Al-Anon de communiquer pour partager leur expérience, leur force et leur espoir
- Une nouvelle plateforme pour les réunions électroniques
- Une façon de vous connecter avec votre famille Al-Anon par l'intermédiaire de clavardages privés
- Un endroit où vous pouvez créer et mettre à jour un journal numérique Al-Anon privé
- Un endroit où vous pouvez rester informés sur les dernières nouvelles provenant du Bureau des Services Mondiaux (BSM)

Ce que l'application mobile n'est pas :

Une liste de réunions face à face



Pour obtenir plus d'information et des liens pour télécharger l'application sur iTunes et Google Play, visitez al-anon.org/applimobile

Je ne suis plus stressée de rentrer à la maison

Par May, Iowa

Mon histoire commence quand j'ai réalisé que mon père avait un problème. Il buvait tous les jours et il avait des sautes d'humeur – que ce soit quand il était ivre, fâché ou endormi. Parfois, je rentrais de l'école et il nous criait dessus, sur mes deux jeunes frères et moi. D'autres fois, il restait endormi pour le reste de la soirée, et nous devions préparer notre propre souper.

Quand j'ai commencé à assister aux réunions Alateen, je me suis rendu compte que je n'étais pas le problème et que je ne pouvais pas le changer. J'ai appris des techniques pour faire face au problème de consommation d'alcool de mon père. Avant Alateen, je pensais qu'il buvait à cause de moi. J'avais de mauvaises notes à l'école parce que je me sentais stressée à me demander de quelle humeur serait mon père quand je rentrerais à la maison. J'étais inattentive en classe. Je ne pouvais pas faire mes devoirs parce que je passais mon temps à me disputer avec mon père et à lui crier dessus.

Aujourd'hui, depuis mon arrivée à Alateen, je suis une étudiante très studieuse. Je n'ai plus à me soucier de ce qui m'attend à la maison, car je sais comment y faire face.



»» AVANT

Alateen, je pensais qu'il buvait à cause de moi.



La consommation d'alcool était un horrible secret

Par Tammie M., Michigan

Lorsqu'un diagnostic a confirmé que mon père était un alcoolique, il est allé dans un centre de traitement et nous, les membres de sa famille (ma mère, ma sœur et moi), avons reçu l'invitation d'essayer des réunions Al-Anon locales.

Quand nous avons franchi le seuil de la salle de notre première réunion Al-Anon, je me suis assise, j'ai écouté les Douze Étapes et un sentiment de paix et de calme m'a envahie. J'ai aussitôt compris que ces réunions et ce programme étaient ce dont j'avais besoin. Je suis allée à autant de réunions que j'ai pu – même si je suis restée silencieuse pendant plusieurs semaines.

Je ressentais tant d'émotion que j'en pleurais, je tremblais et j'avais des troubles d'estomac. Je n'avais jamais entendu qui que ce soit parler de l'alcoolisme au foyer ou des sentiments qu'ils éprouvaient. Quand j'étais enfant, j'ai toujours pensé que la consommation d'alcool était un horrible secret que je devais garder. À cette époque-là, ce qui se passait chez moi créait en moi un sentiment de peur, de confusion et d'embarras.

Ce fut un véritable soulagement de pouvoir – grâce à Al-Anon – reconnaître ces sentiments pour ce qu'ils étaient vraiment et les surmonter en entendant d'autres personnes qui vivaient des situations semblables partager si ouvertement. Je sais que je continuerai à aller à Al-Anon jusqu'à la fin de mes jours!

QUAND J'ÉTAIS ENFANT... »»

«« ce qui se passait chez moi créait en moi un sentiment de peur, de confusion et d'embarras.



Trouvez les Groupes Familiaux Al-Anon sur Facebook en cherchant « Les Groupes Familiaux Al-Anon BSM » (français); Al-Anon WSO (anglais), Los Grupos de Familia Al-Anon OSM (espagnol)

Al-Anon et Alateen : l'endroit où vous pouvez trouver de l'aide...

Al-Anon est un programme de soutien mutuel avec des réunions qui sont animées par des membres. Notre programme est pour les gens qui ont été affectés par la consommation d'alcool d'une autre personne.

Les réunions Alateen sont pour les jeunes (en général des adolescents) qui ont été affectés par la consommation d'alcool d'un parent ou d'un ami. Bien que les membres Alateen animent leurs propres réunions, les adultes qui sont des Guides de groupe sont présents pour la sécurité et pour guider les jeunes.

Expliquer la maladie à de jeunes enfants

« Nous pensons peut-être que nos enfants ignorent ce qui se passe mais, la plupart du temps, ils savent quand quelque chose va mal. Les enfants ont une étonnante capacité de faire face à la vérité. Envelopper la maladie de mystères et de mensonges fait beaucoup plus peur qu'une conversation réaliste sur la maladie de l'alcoolisme.

Pour expliquer la maladie à de jeunes enfants, il est bon de la comparer à une maladie chronique qu'ils connaissent. Nous pouvons souligner que la personne alcoolique est malade et qu'elle ne pense pas les choses qu'elle dit quand elle a bu. Nous devrions prendre soin d'expliquer à nos enfants qu'ils ne sont nullement responsables de la consommation d'alcool et leur rappeler que nous les aimons. » Extrait de *Comment puis-je aider mes enfants?* (FP-9)

Si la réunion Al-Anon se tient dans une église...

Les réunions Al-Anon incluent des personnes de diverses convictions religieuses, de même que des personnes qui n'ont aucune croyance spirituelle. Une réunion Al-Anon qui se tient dans une église n'est aucunement affiliée à celle-ci. Al-Anon est un programme spirituel, non un programme religieux et ne fait partie d'aucune église ou religion, tout comme il ne fait partie d'aucune organisation privée ou publique. Les groupes Al-Anon mettent exclusivement l'accent sur les sujets concernant l'aide aux amis et aux familles des buveurs problématiques. Les discussions ou le contenu de la réunion n'ont aucun rapport avec l'endroit où celle-ci se tient. Les groupes louent des salles où ils peuvent tenir des réunions, tout simplement. De nombreux groupes Al-Anon se réunissent dans des bibliothèques, des hôpitaux et d'autres établissements.



J'ai fini par comprendre!

Dov L., Floride

Pendant plusieurs années j'ai assisté aux réunions Al-Anon de façon très irrégulière. Là-bas, je voyais rarement d'autres hommes; ce qui était difficile pour moi. Mais pendant une heure, je savais que je me sentais en sécurité et à l'aise. Il m'a fallu un certain temps avant de trouver un équilibre. Quand j'assistais régulièrement à des réunions Al-Anon, c'était thérapeutique et je faisais des changements positifs dans ma vie et dans la vie de mes enfants.

J'ai appris à écouter et à me taire. Quelque temps plus tard, j'ai trouvé des réunions où il y avait des hommes. J'ai trouvé du soutien, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur des salles de réunions Al-Anon. J'ai fini par apprendre à moi aussi partager mes idées. Maintenant, j'assiste de temps en temps à des réunions pour les hommes.

Al-Anon m'a sauvé la vie! Aujourd'hui, je fais en sorte de « tendre la main » aux hommes qui sont des nouveaux venus et je les encourage à revenir. Je tiens à ce que tous les nouveaux venus sachent que, tout comme les femmes, les hommes sont aussi là pour les soutenir.





Je suis heureuse que notre médecin ait suggéré Al-Anon

Par Liz, Ontario

La première fois que j'ai franchi le seuil d'une salle de réunion Al-Anon, je ne savais pas très bien pourquoi j'étais là. Les membres m'ont accueillie en me disant bonjour et en me donnant des accolades chaleureuses. Je ne comprenais pas les problèmes qu'il y avait dans notre foyer; mais, aux réunions qui ont suivi et en lisant de la documentation, j'ai appris ce qu'était Al-Anon.

Je blâmais l'alcoolique qui faisait partie de ma vie pour le chaos dans notre foyer; mais, dans Al-Anon, j'ai appris que « la situation familiale ne peut manquer de s'améliorer au fur et à mesure que nous appliquons les principes Al-Anon/Alateen ». Et celle-ci s'est en effet améliorée!

Me sentant honteuse de la façon dont je vivais, je me suis isolée de ma famille et de mes amis. Aux réunions, j'ai rencontré des membres qui comprenaient ce que je vivais et plus j'assistais aux réunions, plus je me sentais à l'aise.

Je suis vraiment heureuse que notre médecin ait suggéré Al-Anon. Assister à ma première réunion a été l'une des meilleures décisions que j'ai prises pour moi-même. Je suis reconnaissante envers Al-Anon qui m'a aidée à découvrir la sérénité – et cela de multiples façons. Je continuerai à persévérer dans Al-Anon!

Pour qu'Al-Anon soit efficace, que devrait être la sévérité du problème du buveur?

D'un point de vue Al-Anon, que le buveur soit alcoolique ou non importe peu. La question importante à poser est plutôt : la consommation d'alcool d'une autre personne *vous* dérange-t-elle?

Ma vie sociale n'était pas très active

Linda H., New York

Pendant notre premier cours du soir, une femme très gentille est venue discuter avec moi et a fini par me demander si j'étais mariée ou si je fréquentais quelqu'un. Je lui ai franchement répondu que je venais de mettre un terme à la pire relation qu'on puisse imaginer. Elle a rigolé et m'a demandé : « Un de vos parents était-il alcoolique ? » Je suis restée sans voix – ce qui était rare pour moi ! – avant de parvenir à lui répondre : « Comment le savez-vous ? »

Elle m'a demandé si je voulais l'accompagner à une réunion Al-Anon pour les enfants adultes d'alcooliques. En toute logique, je ne pouvais pas relier mes problèmes relationnels avec la consommation d'alcool de mon père – sachant que cela faisait déjà quinze ans qu'il était décédé –, mais comme je demeurais curieuse, j'ai accepté.

Au cours de la réunion, comme je voulais savoir si j'étais qualifiée pour faire partie du groupe, j'ai lu la liste des questions du feuillet Êtes-vous préoccupé par la consommation d'alcool d'une autre personne? qui se trouvait dans l'étui pour les nouveaux venus. J'ai été surprise de voir que j'avais répondu « oui » à toutes les questions. Assise à ma première réunion Al-Anon, j'avais le sentiment qu'on m'attendait au tournant... C'était un sentiment étrange!

Ma vie sociale n'était pas très active et je n'étais pas une adepte des « clubs », mais mon expérience avec les enfants adultes d'alcooliques et les autres groupes Al-Anon s'est non seulement avérée positive, mais elle a aussi provoqué en moi une série de révélations.

ASSISE

à ma première réunion Al-Anon, j'avais
le sentiment qu'on m'attendait au tournant.

Des conséquences à long terme...

Même s'il n'y a pas d'alcoolisme en phase active dans votre vie actuelle, une relation avec un buveur problème peut parfois avoir des conséquences à long terme.

Les membres Al-Anon et Alateen s'entraident pour comprendre et se rétablir des conséquences de la consommation d'alcool d'une autre personne et s'offrent une occasion mutuelle de rétablissement et de croissance.

J'ai de l'espoir

Par Lucia J., République tchèque

Dans mon pays, il n'y a pas de réunion dans ma localité. Dans le passé, j'ai assisté à des réunions Al-Anon face à face dans une autre ville où j'ai appris qu'Al-Anon pouvait m'aider à avoir une vie plus équilibrée. Je ne me sentais pas à l'aise dans ces réunions, donc j'ai commencé à participer à une réunion Al-Anon sur Facebook. Je me suis trouvé une Marraine et maintenant, je travaille sur les Douze Étapes d'Al-Anon pour la première fois.

Pour moi, il est très difficile de faire face à l'alcoolisme de mon conjoint qui boit tout le temps. Je l'ai quitté il y a quelques années de cela, mais il a commencé à assister à des réunions AA, alors je suis revenue. Nous avons un petit garçon qui a deux ans.

Mon conjoint s'est remis à boire six mois après la naissance de notre fils. Ce n'était pas aussi souvent; mais maintenant, la situation empire. J'ai fait de mon mieux pour me concentrer sur moi-même, mais je ne suis pas parfaite. La tristesse et la colère que je ressens sont tellement intenses; mais sans Al-Anon, je crois que les choses seraient pires.

Grâce à Al-Anon et aux Douze Étapes, j'ai espoir que ma vie redeviendra belle et heureuse, que mon mari boive encore ou non.





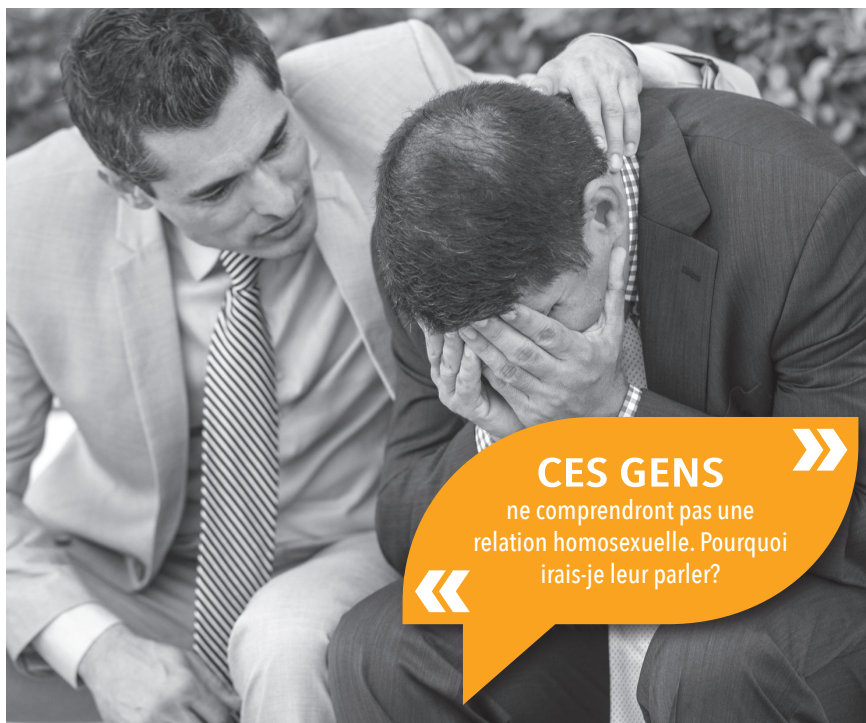
Al-Anon m'a aidé à retrouver la raison

Timothy F., New York

J'avais des problèmes avec mon petit ami alcoolique. Je passais devant le bureau d'Al-Anon tous les jours pour aller au travail, et pourtant, je me disais : « Ces gens ne comprendront pas une relation homosexuelle. Pourquoi irais-je leur parler? »

Quand mon petit ami et moi avons rompu pour la première fois, j'ai finalement décidé de me rendre au bureau d'Al-Anon. Je ne leur ai pas raconté toute l'histoire et les références à Dieu me mettaient mal à l'aise, mais je me suis rendu compte que ces personnes en savaient bien plus sur l'alcoolisme que moi; elles pouvaient beaucoup m'apprendre. La beauté d'Al-Anon est qu'elles pouvaient également apprendre de moi.

J'ai assisté à cette réunion Al-Anon lors de la rupture finale avec mon petit ami, du décès de mes parents, des crises au travail et de ma décision de commencer une nouvelle carrière dans un autre pays. Mon groupe Al-Anon m'a aidé à retrouver la raison et maintenant, les membres de mon groupe et moi sommes amis pour la vie.



CES GENS

ne comprendront pas une relation homosexuelle. Pourquoi irais-je leur parler?

Il n'y a ni cotisation ni frais d'inscription?

Les membres font des contributions volontaires parce que chaque groupe subvient à ses propres besoins et refuse les contributions provenant de l'extérieur. La plupart des groupes font une collecte à chaque réunion pour aider à couvrir les dépenses courantes, telles que la location d'une salle de réunion, l'aide aux services Al-Anon et l'achat de la documentation.

Les membres Al-Anon rapportent avoir remarqué une amélioration de leur bien-être

Selon le Sondage Al-Anon le plus récent effectué auprès des membres, en moyenne 88 pour cent d'entre eux rapportent une amélioration de leur état de santé mentale depuis qu'ils ont commencé à assister aux réunions Al-Anon.

Visitez al-anon.org/surveyresults (anglais) pour lire un rapport complet de notre sondage le plus récent effectué auprès des membres Al-Anon.

Un de mes proches est toxicomane

Les Groupes Familiaux Al-Anon ont un seul objectif : aider les amis et les familles des alcooliques. Le Sondage Al-Anon le plus récent effectué auprès des membres rapporte que 35 pour cent des membres Al-Anon sont allés aux Groupes Familiaux Al-Anon pour la première fois à cause de la toxicomanie d'un ami ou d'un parent. Le sondage a également montré que 78 pour cent de ces membres ont fini par réaliser que la consommation d'alcool avait aussi un effet négatif sur leur vie.

Quels types de « solutions » trouverais-je dans Al-Anon?

Les membres Al-Anon trouvent du soutien et de la compréhension en partageant leurs expériences sur la mise en pratique des principes Al-Anon dans leur vie quotidienne.

Cet échange entre personnes partageant des expériences semblables les aide à découvrir qu'ils ont de nouveaux choix et qu'il y a d'autres façons de penser pour faire face aux conséquences de l'abus d'alcool. Ils n'échangent pas de conseils ou de directives particulières.

Al-Anon est un programme de changement

Par Eugene (J.R.) Lombardo, LCSW • Assistance et psychothérapie • White Plains, New York

Je le remarque immédiatement quand je suis en présence d'une famille qui est aux prises avec l'alcoolisme, à cause du ton anxieux qui emplit la pièce. La dépendance n'est pas logique, n'est pas linéaire, et n'a rien de personnel. Je sais combien il est difficile pour les familles d'entendre cela, car pour celles-ci, la situation est des plus personnelles. L'alcoolisme les affecte très profondément sur le plan émotionnel, physique et spirituel.

Par conséquent, réagir de manière spontanée et utiliser de la logique et de la persuasion sur un sujet comme celui-ci peut s'avérer relativement frustrant, voire exaspérant. Je sais qu'en tant que professionnel, je peux les aider, et j'ai passé ma carrière à tenter de le faire. Cependant, ce qu'Al-Anon offre est complètement différent.

Rien ne remplace l'expérience et, dans les salles d'Al-Anon, je sais que mes clients trouveront le sentiment de sérénité et de compréhension merveilleux et chaleureux que nous ressentons quand nous sommes en présence de personnes qui savent ce que nous vivons. Dans chaque salle Al-Anon, on peut ressentir l'essence de l'expérience partagée de tous ceux et celles qui sont présents ou qui ont assisté à ces réunions. D'autre part, ce groupe fait partie d'une tradition encore plus grande : une tradition de plus de 65 ans – et en pleine croissance. Dire que « vous n'êtes pas seul » ne peut adéquatement décrire ce concept.

En plus de fournir un environnement sûr et dénué de jugement, Al-Anon fonctionne dans une structure sécurisante qui est souvent un refuge pour les familles qui vivent beaucoup de bouleversements et d'agitation. Les réunions ont lieu à l'endroit où elles sont programmées et commencent et se terminent à l'heure. Les Étapes et les Traditions sont la base, et la documentation disponible est approuvée par Al-Anon. Cela peut être un grand poids en moins pour l'âme fatiguée qui entre dans la salle, parce que la structure offre de la sécurité et de la cohésion. Cela laisse de l'espace pour commencer un travail de changement. Al-Anon est un programme de changement. Enfin, il y a un lieu sûr pour les êtres chers des alcooliques. L'accent est mis sur eux, et à Al-Anon, c'est la norme.

Développer la capacité de mieux prendre soin de soi, de mettre en place un système de soutien et de contempler l'idée d'une relation avec un être supérieur à soi-même sont des concepts importants dans Al-Anon. La vie des membres de la famille devient très insignifiante avec le temps; c'est un résultat annexe



JE **»»**
ne cesse d'être fasciné par
la transformation impressionnante
que subissent les gens qui visitent
les salles de réunions Al-Anon.
««

du temps physique et émotionnel et de l'énergie qu'il leur faut pour survivre. Malheureusement, la survie – le plus fondamental des instincts – est parfois la seule chose à laquelle les alcooliques et leurs familles peuvent s'accrocher.

Assister aux réunions Al-Anon a donné à mes clients un sentiment d'espoir nouveau, un cercle de soutien plus large et la capacité de prendre soin d'eux-mêmes et d'établir des limites saines. Lorsque les membres de la famille sont en rétablissement, leur attitude et leur comportement changent, que ce soit volontairement ou simplement parce qu'ils sont engagés dans le processus. Une des conséquences de l'expérience Al-Anon que je remarque souvent est un changement chez les alcooliques qu'ils aiment. Quand on change son comportement envers une autre personne, notre interaction ou notre façon de réagir envers cette personne change.

En tant que professionnel et clinicien, je ne cesse d'être fasciné par la transformation impressionnante que subissent les gens qui visitent les salles de réunions Al-Anon. N'étant plus simplement enlisés dans le problème, ils sont axés sur les solutions et responsabilisés d'une manière qui est, selon moi, libératrice.

Quand je dirige mes patients vers Al-Anon, c'est toujours en toute confiance – et j'ai l'intention de continuer.

Comment trouver une réunion Al-Anon ou Alateen?

Visitez **al-anon.org** ou composez le 1-888-4ALANON (1-888-425-2666) pour obtenir des renseignements sur les réunions locales ou électroniques.

Quelle est la différence entre les réunions répertoriées « Familles, amis et observateurs bienvenus » et « Réservée aux familles et amis »?

Quiconque est préoccupé par la consommation d'alcool d'une autre personne est bienvenu à n'importe quelle réunion Al-Anon.

Une réunion répertoriée « Réservée aux familles et amis » (ou « Réunion fermée ») est réservée aux membres Al-Anon et membres éventuels. Quiconque a été affecté par la consommation d'alcool d'une autre personne est bienvenu.

Une réunion répertoriée « Familles, amis et observateurs bienvenus » (ou « Réunion ouverte ») accueille les observateurs désirant obtenir de l'information sur Al-Anon, tels que les professionnels, le personnel médical, les étudiants, les journalistes, etc., de même que les nouveaux venus et les membres Al-Anon. Il est demandé aux personnes qui observent une de ces réunions Al-Anon « ouvertes » de se conformer aux principes qui guident la participation à toutes les réunions des Groupes Familiaux Al-Anon.

Qu'en est-il de l'« anonymat »?

L'anonymat aide à garder l'emphase sur les principes plutôt que sur les situations personnelles qui pourraient faire partie du problème. Lors des réunions Al-Anon, le statut social, professionnel ou le niveau d'éducation n'ont aucune importance.



Conformément au principe de confidentialité, les membres peuvent dire ce qu'ils ont sur le cœur parce que tout ce qui se dit lors d'une réunion Al-Anon reste dans cette réunion.

Les membres n'ont pas à s'inquiéter qu'un membre Al-Anon les approche dans un lieu public pour discuter de leurs problèmes personnels et confidentiels.

Lorsqu'un proche boit trop...

Quelquefois, le buveur problème est un époux ou un conjoint de fait. D'autres fois, la consommation d'alcool d'un enfant inquiète ses parents. Dans d'autres circonstances, le buveur est – ou était – un parent, un petit-fils ou une petite-fille, un autre membre de la famille, un collègue de travail, ou un ami.

Pourquoi je dirige mes clients vers Al-Anon

Beth Wechsler, Travailleuse sociale et thérapeute clinicienne, LICSW • Mashpee, Massachusetts

La dernière fois que j'ai mentionné Al-Anon, c'était il y a quelques semaines de cela, quand j'ai parlé avec une cliente. Cette dernière était l'exemple parfait de ce que je considère être la situation Al-Anon typique : une femme ayant dans les soixante-dix ans, divorcée, mère d'une fille affectée par la maladie qu'est l'alcoolisme.

La cliente – que j'appellerai Pearl – souffrait constamment d'anxiété. Mère et fille communiquaient quotidiennement en échangeant de multiples appels téléphoniques, textos et courriels. Pearl conduisait régulièrement devant l'appartement voisin de sa fille pour voir si elle était allée au travail. Pearl donnait des conseils à sa fille sur tout. Bref, elles se rendaient mutuellement folles.

Dans l'esprit de Pearl, son investissement excessif dans la vie de sa fille provenait d'une grande crainte que celle-ci pourrait conduire sous l'influence de l'alcool. Pearl avait un grand nombre de difficultés et de traumatismes dans sa propre vie et, à cause de cela, il lui était particulièrement difficile de « lâcher prise et de s'en remettre à Dieu. » Cela faisait plusieurs années que Pearl s'était tournée vers Al-Anon, mais cherchant à améliorer son bien-être, elle est retournée vers le programme. Elle l'a presque immédiatement trouvé bénéfique.

Al-Anon offre un don extrêmement efficace que je n'ai pas vu aussi bien inculqué ailleurs : le détachement. Je dirige régulièrement des clients vers le programme, autant pour les compétences que pour le soutien qu'ils trouvent auprès de personnes qui comprennent leurs problèmes. Je leur demande également de lire quotidiennement les pages du livre *Al-Anon un jour à la fois* (FB-6) qui traitent du détachement. Parvenir à pratiquer le détachement et rester indépendant, c'est là où se trouve le point central du pouvoir. Se concentrer sur l'alcoolique n'est pas une bonne façon d'utiliser son temps.

J'ai une bonne formule pour répondre aux clients qui disent : « Je peux m'en sortir sans l'aide de personne! » Imaginez-vous un être cher avec un problème de dépendance à l'alcool. Tous seuls, vous faites tout ce que vous pouvez pour modifier votre façon de réagir. Où je vis, le ferry fait des allers-retours de Cape Cod à Martha's Vineyard plusieurs fois par jour. Imaginez le programme comme un ferry – un grand groupe de personnes qui discutent, qui boivent du café et font le voyage en toute sécurité. Pourquoi quelqu'un déciderait-il d'utiliser une barque à la place pour payer seul?



J'en arrive toujours à une nouvelle compréhension

Par Pat S., Missouri

La première personne alcoolique dans ma vie était ma mère. Enfant, je n'avais jamais entendu parler de AA, d'Al-Anon, d'Alateen, ou de réhabilitation pour les alcooliques. Il était de coutume d'aller à l'école avec un grand sourire et de ne jamais parler de ce qui se passait à la maison. Ma mère avait son côté charmant et doux, et puis il y avait *l'autre* côté! Ma sœur a suivi les traces de ma mère. J'ai eu de la chance parce que je n'aimais pas le goût de l'alcool et je n'aimais certainement pas l'effet qu'il avait sur mon entourage.

Je suis allé à un programme de rétablissement pour la famille après le

séjour de ma fille aînée dans un centre de réhabilitation. Elle est la preuve vivante de l'efficacité de la réhabilitation – nous l'avons inscrite à l'âge de 16 ans. Le programme auquel je suis allé avait un « animateur » qui dirigeait toutes les réunions et j'ai cessé d'y aller après un certain temps.

Mon deuxième fils a décidé de se mettre à boire après un pénible divorce. Je suis allé à Al-Anon, et cette fois je suis resté. Mon fils a rencontré une femme charmante et quand ils se sont mariés, il a cessé de boire – Dieu merci! –, mais mon appartenance à Al-Anon n'a pas pris fin.



Bien qu'elle soit plus jeune que moi, ma sœur, qui a suivi les traces de notre mère, est dans une maison de soins infirmiers. C'est vraiment triste! Je continue à aller à Al-Anon pour m'aider à faire face à la vie comme elle vient. Je n'ai pas causé leur alcoolisme; je ne puis le contrôler et je n'en connais pas la cure.

La réunion à laquelle j'ai assisté un peu plus tôt aujourd'hui portait sur la Prière de Sérénité. Dieu, donne-moi la sérénité. Il est très important à Al-Anon que chaque fois que nous disons « Dieu », cela soit une référence à Dieu tel que nous Le concevons. Que je sois chrétien, juif, musulman ou autre

n'a aucune importance. Cette idée de Dieu, c'est ma Puissance Supérieure. Il y a de fortes chances qu'il n'y ait pas deux personnes sur terre qui aient exactement une même compréhension de ce qu'est leur Puissance Supérieure.

Je continue à persévérer dans Al-Anon parce que je n'aurai jamais la science infuse. J'apprends quelque chose à chaque réunion. J'ai probablement entendu ces mêmes mots auparavant, mais j'en arrive toujours à une nouvelle compréhension. J'ai espoir que mon histoire pourra aider au moins une personne à franchir pour la première fois les portes ouvertes et accueillantes d'Al-Anon.



Al-Anon offre une liberté retrouvée

Par Jennifer Kent-Charpentier • Responsable des programmes • Fresh Start Recovery Centre
(Centre de rétablissement pour un nouveau départ) Calgary, Alberta

L'alcoolique a besoin d'aide pour surmonter ses propres défis, ses luttes et sa maladie, mais la famille mérite cette même opportunité. Lorsque la famille et l'alcoolique reçoivent de l'aide par l'apprentissage, l'amour et le soutien, cela permet à chacun de progresser vers la solution, plutôt que de continuer à vivre dans la nature rotatoire du problème.

Au début, les membres de la famille nous parlent de leur frustration, de leur désespoir et de leur incertitude de l'avenir. Les familles qui commencent à aller à Al-Anon partagent que ce programme leur apprend à se détacher de la maladie. Al-Anon les pousse à voir quel a été leur rôle dans la vie de l'alcoolique. Cette nouvelle compréhension modifie la dynamique de la relation que les membres de la famille entretiennent avec eux-mêmes et avec leurs proches.

Un des membres de la famille d'une personne alcoolique nous a dit qu'en assistant aux réunions Al-Anon, elle apprenait à dire « non » d'une manière respectueuse envers elle-même et son être cher. La joie que nous avons vu sur son visage quand elle a expliqué comment elle apprenait à établir des limites saines a représenté, pour elle, un véritable tournant dans sa vie. C'était cette même femme qui, juste un mois plus tôt, nous avait confié qu'elle était prête à baisser les bras.

Al-Anon montre aux membres qu'ils n'ont pas causé le mal de l'alcoolisme. Les réunions Al-Anon fournissent un environnement où ils se sentent écoutés et soutenus, tout en acceptant la façon dont la maladie les a affectés – et continue de les affecter.

Nous avons entendu de nombreux membres de la famille parler d'une liberté retrouvée. Celle-ci requiert une prise de responsabilité des conséquences de la maladie et la nécessité de les contrôler. Ces personnes font l'expérience du pardon pour eux-mêmes et pour leurs proches.

Nous recommandons vivement Al-Anon, car tout le monde mérite de faire l'expérience de la tranquillité d'esprit. Ces personnes méritent toutes de faire la paix avec cette maladie insidieuse qui voudrait leur faire croire que tout est leur faute et les obliger à se demander : « Qu'aurais-je pu faire différemment? »

Aujourd'hui, nous savons que ce n'est pas leur faute. Nous savons qu'une solution existe à travers le soutien offert par d'autres personnes qui ont eu ces mêmes pensées trompeuses. Ce soutien est disponible dans Al-Anon, auprès des nombreuses personnes merveilleuses qui ont enfin retrouvé leur liberté.



Nous partageons... nous cheminons vers le rétablissement

Kelly C., Louisiane

Quand j'étais enfant, j'ai toujours su que quelque chose n'était pas normal chez moi, mais je ne parvenais pas à déterminer ce que c'était. J'ai essayé de comprendre le chaos... toujours en vain. Je me souviens de m'être confiée un jour à une amie au secondaire. Elle m'a dit que si je gardais la tête haute et que je faisais comme si de rien n'était, personne ne saurait jamais. Elle vivait aussi dans le contexte de l'alcoolisme au foyer.

Un peu plus tard dans ma vie, mon fils a commencé à montrer des signes que sa consommation d'alcool devenait hors de contrôle. Il a été accusé pour la deuxième fois de conduire en état d'ivresse avant de finalement entrer dans un centre de traitement de l'alcoolisme. Dans le cadre de son programme, je devais assister à deux réunions Al-Anon chaque semaine. J'étais vraiment reconnaissante de le voir recevoir de l'aide et je voulais faire de mon mieux pour lui offrir mon soutien. Maintenant, cela fait trois ans que je fais partie d'Al-Anon et, généralement, j'assiste à un minimum de deux réunions par semaine.

Dans les premiers temps, je ressentais beaucoup de peur; chose qui selon les autres membres était parfaitement normale. Je me contentais principalement d'écouter au début, mais quand j'ai commencé à étudier le programme Al-Anon, je me suis rendu compte que j'avais moi aussi des expériences intéressantes à partager. Mettre en pratique les Douze Étapes Al-Anon m'a permis d'acquérir une grande dose de sérénité dans ma vie. Un jour à la fois, j'apprends à garder ma sérénité... même au milieu d'une tempête. J'ai un groupe d'appartenance Al-Anon et de nombreux nouveaux amis que je suis impatiente de voir chaque semaine. Nous partageons nos joies et nos chagrins les uns avec les autres.

J'ai une Marraine Al-Anon; j'anime des réunions et, bientôt, je représenterai mon groupe d'appartenance au niveau du district. Je pense que ces réunions ont quelque chose de magique. Nous partageons et peu à peu, nous cheminons vers le rétablissement. Je continue de revenir aux réunions, car je ne peux pas imaginer ma vie sans mes merveilleux amis Al-Anon.




**Voici ce que partagent les visiteurs de la page officielle
Facebook des Groupes Familiaux Al-Anon :**

- « La paix est ce que je ressens chaque fois que je sors de ma réunion. »
- « Grâce à Al-Anon, j'ai retrouvé la raison dans ma vie. J'aime le fait que je peux apprendre d'autres personnes qui vivent dans le contexte de l'alcoolisme. »
- Avant Al-Anon, je pensais que j'étais seule, mais j'ai découvert qu'être seule était un choix. »
- « Ce que j'aime dans Al-Anon, c'est que personne ne me dit quoi faire. Je suis libre de choisir, d'apprendre de mes erreurs et d'apprécier mes qualités. »
- « Al-Anon était la réponse à mon problème et... le problème, c'était moi! »
- « J'ai beaucoup appris d'Al-Anon. J'applique les principes dans tous les aspects de ma vie, pas seulement quand j'ai affaire aux buveurs dans ma vie. »

©2020, Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc.,
1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617
(757) 563-1600; télécopieur : (757) 563-1656; **wso@al-anon.org**



Al-Anon Family Group Headquarters (Canada), Inc.
275 Slater Street, bureau 900, Ottawa, ON K1P 5H9
(613) 723-8484; **wso@al-anon.ca**



**Êtes-vous préoccupé par la consommation
excessive d'alcool d'une autre personne?
Vous n'êtes pas seul.**

Al-Anon et Alateen peuvent vous aider.

**Pour obtenir des renseignements
sur les réunions, composez le**

1-888-4AL-ANON

(1-888-425-2666)

ou visitez

al-anon.org



Les Groupes Familiaux Al-Anon

De l'aide et de l'espoir pour les familles et les amis des alcooliques