

# Al-Anon face à l'alcoolisme 2015

*De la force et de l'espoir pour les amis et les familles des buveurs problèmes*



L'alcoolisme affecte **l'ensemble** de la famille



Les parents apprennent à faire **face à la situation**



Grandir dans un foyer **affecté par l'alcoolisme**



Al-Anon et l'assistance psychosociale font « **bon ménage** »

# L'alcoolisme affecte **l'ensemble de la famille** 4

« Les enfants avaient besoin d'aide pour faire leurs devoirs et je devais les conduire à leurs activités extrascolaires. La maison était toujours désordonnée; il y avait toujours de la vaisselle et de la lessive à faire... »



## 13 **Des parents apprennent à faire face** à la consommation d'alcool de leur enfant adulte

« Ma vie était devenue tellement hors de contrôle... je ne savais jamais dans quel état j'allais trouver mon fils de retour à la maison. »



# 16 Al-Anon est un programme spirituel

– non un programme religieux



« Dans Al-Anon, personne ne m'a dit que Dieu tel que je Le concevais devait être affilié à une religion particulière. »

## Grandir dans un foyer affecté par l'alcoolisme

# 20

« Enfant, voir mes parents se quereller pendant toute la nuit était chose commune, et je devais quitter la maison pour rester en sécurité. »



## 21 Al-Anon et l'assistance psychosociale font « bon ménage »

« Al-Anon est un supplément qui renforce l'information que je fournis à mes clients en ce qui concerne l'alcoolisme en tant que maladie. Assister aux réunions Al-Anon les encourage. »

Cher lecteur,

En observant la tristesse qui transparaît sur les visages des personnes sur la couverture de la revue, j'ai réalisé qu'elles sont probablement les plus chanceuses, car elles sont conscientes qu'elles sont affectées par la consommation d'alcool d'une autre personne. Cette prise de conscience est la première étape pour les familles et les amis des alcooliques qui leur permet de passer du déni à l'acceptation et demander de l'aide dans une réunion des Groupes Familiaux Al-Anon.

Ayant grandi dans un foyer affecté par l'alcoolisme, et même après la séparation de mes parents, je croyais être responsable du malheur présent dans ma vie. Je ne savais pas ce qu'était le problème ou comment le régler. J'ai essayé de « faire le clown » à l'école pour me faire remarquer, de me cacher dans un coin lors de fêtes dans l'espoir que quelqu'un me parlerait, et de prendre soin de tous ceux qui avaient « besoin » de moi.

Quand je suis entré dans la salle de ma première réunion, j'étais exténué. Les gens discutaient, souriaient et riaient. Je me suis rendu compte que cet endroit était différent. Les membres ont expliqué qu'ils utilisaient les outils du programme afin d'améliorer leur vie. Les alcooliques étaient rarement mentionnés. Quand c'était le cas, c'était fait avec compréhension et empathie pour leur souffrance, pas de la façon dont j'avais l'habitude de parler d'eux.

Je suis heureux d'avoir essayé une réunion Al-Anon. On m'a accepté tel que j'étais, là où j'en étais dans ma vie, et avec la compréhension que, si je continuais de revenir, ma vie pouvait aussi changer.

Si vous êtes troublés par la consommation d'alcool d'une autre personne – que cette personne soit actuellement dans votre vie ou non –, je vous invite à essayer une réunion Al-Anon dans votre communauté. Nous ne faisons aucune promesse et nous ne donnons pas d'avis, mais nous offrons une main aimante et une oreille attentive pour vous aider à trouver l'espoir et la force que les Groupes Familiaux nous ont offerts.

Avec gratitude,



Ric B., Directeur général,  
Al-Anon Family Group  
Headquarters, Inc.



# Comment savoir si **Al-Anon** peut **m'aider?**

---

---

Il est commun que les buveurs problèmes nient que leur consommation d'alcool constitue un problème. De la même façon, leurs proches ont tendance à minimiser à quel point le comportement du buveur 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 identifier si vous pouvez trouver du soutien et de la compréhension auprès d'un groupe familial 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, ou les repas sont-ils retardés à cause de l'alcoolique?
- 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.



« Personne n'était  
là pour me juger;  
nous étions tous  
"dans le même  
bateau". »

## Je me sentais seul et isolé à cause de la consommation d'alcool de ma conjointe

*Reid R., Oregon*

J'avais une longue liste de raisons pour lesquelles je ne voulais pas aller à une réunion Al-Anon. J'ai remis cette visite jusqu'à ce que je n'aie plus aucun autre choix.

Malgré le problème de consommation d'alcool de ma conjointe, j'essayais de faire en sorte que le foyer fonctionne aussi normalement que possible. J'avais un emploi à temps plein et je devais faire les choses qu'elle ne pouvait pas faire parce qu'elle était incapable d'assumer ses responsabilités. Les enfants avaient besoin d'aide pour faire leurs devoirs et je devais les conduire à leurs activités extrascolaires. La maison était toujours désordonnée; il y avait toujours de la vaisselle et de la lessive à faire; c'était difficile pour l'ensemble de la famille. L'état de mon épouse me mettait vraiment en colère et j'aurais fait n'importe quoi pour l'aider, mais la situation ne faisait qu'empirer.

Je suis introverti de nature; pas le genre de personne à assister à des réunions. La pression et l'anxiété supplémentaires

me poussaient encore plus dans l'isolement et la solitude. Participer à des activités dites « normales » me rendait mal à l'aise; j'étais trop préoccupé par les problèmes que j'avais à la maison. Je ne voulais pas aller à une réunion. Je n'avais pas le temps; je n'étais pas intéressé et ce n'était tout simplement pas « pour moi ».

Je me suis rendu compte que je me sentais mieux après ma première réunion, mais bien sûr, ce n'était pas une chose que j'aurais sue avant d'y aller. Ce qui m'a plu avec Al-Anon, c'est que je ne me sentais pas obligé de parler si je n'avais pas envie de parler. Personne ne me disait ce que je devais ou aurais dû faire. Personne n'était là pour me juger; nous étions tous « dans le même bateau ». J'ai pu entendre les autres parler de leurs propres expériences de vie avec un buveur problème, et cela m'a aidé plus que je n'aurais pu l'imaginer. J'aurais bien aimé avoir connu Al-Anon un peu plus tôt, mais avec le programme, j'ai appris à accepter les choses que je ne peux pas changer.



# J'avais du mal à accepter que mon conjoint soit alcoolique

*Pricilla H. Californie*



Mon conjoint ne considère pas qu'il a un problème d'alcool, mais la situation est telle que je vois les problèmes dans ma vie causés par sa consommation d'alcool.

---

« Son comportement me met dans l'embarras et à cause de la honte que je ressens, j'évite le contact avec les autres. »

---

J'ai attendu si longtemps avant de rechercher de l'aide parce que j'avais du mal à accepter que l'alcool était le problème. J'étais consciente du problème, mais je me suis convaincue que ce n'était si terrible que cela, qu'il n'était pas vraiment alcoolique; qu'il buvait juste un peu trop. J'ai été lente à admettre les faits et à accepter l'étiquette de l'alcoolisme.

Ce que je vois, c'est que l'alcoolisme est une source de problèmes dans notre

relation conjugale. Je crains qu'il ne se blesse à cause de sa consommation d'alcool. Son comportement me met dans l'embarras et à cause de la honte que je ressens, j'évite le contact avec les autres. Notre communication est impossible parce qu'il se met en colère. Et moi, je ressens de la colère, de la tristesse et je me sens blessée!

Quelle que soit la cause de son alcoolisme, le fait est que je vis avec un alcoolique, et c'est loin d'être facile! Pour moi, c'est formidable que les Groupes Familiaux Al-Anon me permettent de décider si je fais face à l'alcoolisme ou non. Le fait d'assister aux réunions Al-Anon est indépendante de son acceptation de l'aide que les Alcooliques Anonymes pourraient lui offrir. Je suis reconnaissante envers Al-Anon parce que ce programme m'offre l'aide dont j'ai besoin à ce stade de ma vie. Je cherchais un moyen d'aider ou de guérir l'alcoolique et à la place j'ai découvert que, quel que soit ce qu'il fait, je peux m'aider moi-même.

# 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 autre membre de la famille, un collègue de travail, ou un ami.

---

---

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

**Al-Anon** est un programme de soutien mutuel pour les gens qui vivent – ou ont vécu – avec une personne dont la consommation d'alcool a créé des problèmes pour eux-mêmes ou d'autres personnes.



**Les réunions Alateen**, lesquelles se tiennent dans divers endroits, sont **pour les jeunes** (en général des adolescents) dont la vie a été affectée par la consommation d'alcool d'une autre personne. Bien que les membres Alateen animent leurs propres réunions, les adultes qui sont des Guides de groupe doivent s'être conformés aux exigences de sécurité et de conduite Alateen de leur Circonscription.

---

---

## Expliquer la maladie à de jeunes enfants

« Il est facile de nous leurrer en pensant que nos enfants ne *savent* pas ce qui se passe. Mais si nous sommes vraiment honnêtes, nous verrons que nos enfants savent que quelque chose va terriblement 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 concernant la maladie de l'alcoolisme.

« Pour expliquer la maladie à de jeunes enfants, il est bon de la

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







## Quelle est la sévérité de l'alcoolisme?

La question à se poser est la suivante : **la consommation d'alcool d'une autre personne vous préoccupe-t-elle?** Si la réponse est « oui », un groupe familial Al-Anon peut vous aider.

---

## 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 la plus importante à poser est plutôt : la consommation d'alcool d'une autre personne vous préoccupe-t-elle?

---

---



## Des conséquences à long terme...

Votre parent ou grand-parent buvait trop.

Vous êtes divorcé d'une personne qui se comportait de façon désagréable après avoir bu.

Votre époux ou conjoint de fait a cessé de boire.

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 qui sont susceptibles d'avoir des conséquences à long terme.

Al-Anon et Alateen offrent une opportunité de croissance personnelle. Les membres s'entraident pour comprendre et se rétablir des conséquences durables de la consommation d'alcool d'une autre personne, que le buveur soit en phase active ou non.

## 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 de 2012* rapporte que 34 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 88 pour cent de ces membres ont réalisé que l'abus d'alcool faisait aussi partie du problème.



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

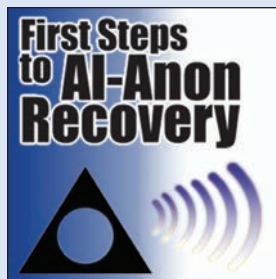
Les membres Al-Anon trouvent du soutien et de la compréhension en partageant leurs expériences sur la mise en pratique des principes Al-Anon dans leur vie quotidienne.

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.

### Pour en apprendre plus sur Al-Anon

(et vous faire une idée de la façon dont se déroule une réunion), écoutez certaines sélections de la série de balados intitulée *First Steps to Al-Anon Recovery* (Les premiers pas vers le rétablissement Al-Anon).

Ces présentations audio qui sont courtes et gratuites sont uniquement disponibles en anglais sur le site Web Al-Anon au [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org).



# Qu'en est-il de l'« anonymat »?

Il y a un aspect spirituel de l'anonymat.

Tout le monde est au même niveau d'humilité en ce qui concerne les défis parfois accablants de la vie avec un être cher aux prises avec l'alcool.

L'anonymat aide à garder l'emphase sur les principes plutôt que sur les situations personnelles qui font 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, vous pouvez dire ce que vous avez sur le cœur parce que tout ce qui se dit lors d'une réunion Al-Anon reste dans cette réunion.**

Vous n'avez pas à vous inquiéter qu'un membre Al-Anon se dirige vers vous dans un lieu public pour discuter de vos problèmes personnels et confidentiels.



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

Selon le *Sondage de 2012 effectué auprès des membres Al-Anon*, **94 pour cent** d'entre eux rapportent qu'assister aux réunions des Groupes Familiaux Al-Anon a eu un **effet très positif** dans leur vie. L'ensemble des résultats sur le sondage effectué auprès des membres est disponible sur le site Web en anglais au [www.alanon.alateen.org](http://www.alanon.alateen.org) sous l'onglet « For Professionals » (Pour les professionnels).

# Un thérapeute aide la mère d'un alcoolique à comprendre son impuissance devant l'alcool

*Ed Hughes, MPS, LICDC  
(Maîtrise d'études professionnelles; Conseiller indépendant assermenté dans  
le traitement des dépendances aux substances chimiques)*

*Portsmouth, Ohio*

Lorsque je travaille avec les familles des alcooliques, je les éduque sur l'alcoolisme en tant que *maladie*, sur la façon dont celle-ci progresse, le processus de toucher le bas fond, l'impact de la maladie sur la famille, et la façon dont on peut s'en rétablir.

Le moment où la famille tente de changer sa façon de réagir au comportement de l'alcoolique finit toujours par arriver – mais ils réalisent alors que ce changement est beaucoup plus difficile qu'ils l'avaient anticipé.

La mère d'un alcoolique a partagé qu'elle avait pris la décision de refuser la prochaine demande d'argent de son fils, mais que quand le moment est arrivé, elle a été surprise de s'entendre accepter sa requête. Elle a confié qu'elle était consciente que son aide ne l'aidait pas du tout, qu'il utilisait l'argent pour se procurer de l'alcool, que sa promesse que « cela ne se reproduirait jamais plus » n'allait jamais être tenue, et qu'elle se sentirait mal après coup. En dépit de tout cela, elle lui donnait de l'argent.

Cela a été pour moi l'occasion de lui communiquer un mot qui, selon

elle, ne s'appliquait qu'à l'alcoolique : *impuissance*. Je lui ai dit qu'elle était impuissante le moment venu de dire « non ». Elle a répondu par une question : « Si je suis impuissante, comment pourrais-je jamais dire « non » et cesser de lui faciliter la tâche ? » Et ma réponse a été : « Al-Anon est là pour cela; pour vous aider à faire ce qui est correct pour vous et votre fils. »

En trente-deux ans de carrière à fournir des services psychosociaux, j'ai vu des membres de la famille se tourner vers Al-Anon afin de trouver de l'aide pour un membre de leur famille qui est toxicomane et qui ont au contraire trouvé de l'aide pour eux-mêmes.

L'alcoolisme se développe dans un environnement de secret et de honte. Al-Anon est une influence puissante qui aide les familles à briser le silence tout en brisant le cycle de la honte qui encourage l'incompréhension et la réticence à demander de l'aide.

Pour certains membres de la famille, le fait d'entreprendre le rétablissement a amorcé des changements qui ont, de façon spectaculaire, changé le rôle

« Le moment où la famille tente de changer sa façon de réagir au comportement de l'alcoolique finit toujours par arriver – mais ils réalisent alors que ce changement est beaucoup plus difficile qu'ils l'avaient anticipé. »



qu'ils jouent dans la perpétuation de la maladie de l'alcoolisme de leur être cher, créant ainsi la motivation pour l'alcoolique de se rétablir. Malgré la consommation d'alcool continue de leur être cher, d'autres membres de la famille ont trouvé leur chemin vers le bonheur, la paix, et la sérénité.

En tant que professionnel spécialisé dans le traitement, je me rends compte que chaque personne qui est en voie

de rétablissement transmet l'espoir et a le potentiel d'aider beaucoup d'autres personnes. L'impact qu'ont les membres Al-Anon qui partagent leur histoire avec un nouveau venu dépasse de loin celui dont j'ai été témoin dans le cadre du traitement professionnel.

Dans Al-Anon, je sais qu'ils recevront l'acceptation, l'amour, et l'orientation dont ils ont besoin.





## **Mon plus grand regret :** ne pas être allé à une réunion Al-Anon beaucoup plus tôt

*Scott D., Colorado*

Un des plus grands regrets de ma vie est de ne pas avoir demandé de l'aide beaucoup plus tôt. J'avais peur d'entrer dans une réunion Al-Anon et qu'un ami, un voisin, ou peut-être un collègue soit présent. Je ne voulais pas que quelqu'un que je connaissais sache qu'il y avait un problème d'alcool dans ma famille. J'éprouvais de l'embarras parce que la consommation d'alcool de ma femme me donnait une image négative.

J'étais tellement paralysé à l'idée qu'une personne que je connaissais découvrirait mon secret que j'ai ignoré l'évidence : que les personnes présentes à une réunion Al-Anon étaient elles aussi présentes en raison de la consommation d'alcool d'une autre personne.

---

« J'éprouvais de l'embarras parce que  
la consommation d'alcool de ma femme  
me donnait une image négative. »



# Mon fils était l'alcoolique, mais ma vie était devenue incontrôlable

Barbara K., Delaware



« D'autres personnes  
comprenaient ma vie  
et ce que je vivais. »

Mon fils est alcoolique et toxicomane. Peu importe ce que je faisais, je ne pouvais pas contrôler sa consommation d'alcool et sa toxicomanie. Je l'ai élevé pendant toutes ces années... comment pouvais-je être si impuissante devant son alcoolisme? Je lui ai appris à marcher, à parler, et à ne pas traverser la rue sans regarder là où il allait. Je lui ai appris à se respecter et à respecter les autres. Je croyais lui avoir appris à rester loin de l'alcool et de la drogue. Quand il est allé à l'université, je crois que je me suis mis la tête dans le sable et j'ai utilisé l'excuse que ses tendances de « fêtard » étaient simplement une attitude de collégien.

Cela ne s'est pas limité au collège, mais s'est prolongé dans sa vie d'adulte ainsi que dans la mienne. Ma vie était devenue tellement hors de contrôle... je ne savais jamais dans quel état j'allais trouver mon fils de retour à la maison. Chaque fois qu'il quittait la maison,

je me demandais si je le reverrais. Je vivais à travers lui et j'étais vraiment misérable.

Un conseiller m'a suggéré d'aller à une réunion des Groupes Familiaux Al-Anon. Je suis allée à une réunion, puis une autre – et plus par la suite. Enfin, à ma cinquième réunion, j'ai pu cesser de pleurer pendant une période assez longue pour vraiment accepter ce que les membres disaient : je n'étais pas seule; je n'étais pas la seule à être incapable de contrôler la situation. D'autres personnes comprenaient ma vie et ce que je vivais. D'autres personnes étaient aussi impuissantes que moi et pourtant, elles étaient capables de rire et d'être heureuses. D'autres avaient découvert ce dont j'avais besoin : la capacité d'admettre que j'étais impuissante devant l'alcool et la toxicomanie et que ma vie était devenue incontrôlable. Il y avait de l'espoir pour moi.

# J'avais vécu dans le **déni** pendant si longtemps

*Gail D., Saskatchewan*

Je suis allée à Al-Anon à la suggestion d'un conseiller. Apparemment, j'exhibais les traits d'une enfant d'alcoolique. J'avais fait beaucoup d'introversion, d'observation, et de commémoration du passé, mais je ne voyais pas mes parents comme des alcooliques. Je ne voyais pas non plus mon conjoint comme un alcoolique; je n'aimais simplement pas qu'il me dise qu'il avait besoin de boire à cause de moi et des enfants.

Quand je suis allée à ma première réunion, je craignais qu'après avoir entendu mon histoire, on me dise que je n'étais pas à ma place. Au contraire, j'ai entendu des choses qui semblaient familières. Une personne a pratiquement décrit la relation avec que j'entretenais avec mon conjoint et ma famille.

J'avais vécu dans le déni depuis si longtemps que j'avais à peine conscience que l'alcoolisme avait pratiquement affecté plusieurs générations des membres de ma famille. Ce n'était pas vraiment une chose dont ma famille parlait. Je serai à jamais reconnaissante envers le conseiller qui m'a suggéré d'aller à Al-Anon. Le rétablissement des conséquences de la consommation d'alcool d'une autre personne a changé ma vie.



---

« Quand je suis allée à ma première réunion, je craignais qu'après avoir entendu mon histoire, on me dise que je n'étais pas à ma place. »



# Je peux aimer ma sœur malgré **ses choix**

*Lynn B., Massachusetts*

---

---

« J'ai appris que je ne suis pas responsable de ses choix. »

J'aime beaucoup ma sœur aînée; j'ai toujours eu beaucoup d'estime à son égard. J'ai été bouleversée quand j'ai réalisé que sa consommation d'alcool occasionnelle était devenue une habitude journalière qui détruisait sa santé, son travail et sa famille.

J'ai tout fait : crier, supplier, plaider, crier, menacer, et cesser de lui adresser la parole. Elle continue de boire et la seule chose qui est différente, c'est que maintenant elle essaie de le cacher.

Dans Al-Anon, j'ai progressivement acquis assez de recul pour comprendre la différence entre ce pour quoi je peux être responsable et ce qui est hors de mon contrôle. J'ai appris que je ne suis pas responsable de ses choix; que je peux l'aimer comme une sœur, mais que je peux me détacher de sa maladie, laquelle est complètement hors de mon contrôle. Cette perspective me permet de mener une vie paisible même si la vie de ma sœur est chaotique.

# 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 n'est affilié à

aucune église ou religion, tout comme il n'est affilié à 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 problèmes. Les discussions ou le contenu de la réunion n'ont aucun rapport avec l'endroit où celle-ci se tient.

---

Dans Al-Anon, personne ne m'a dit que Dieu tel que je Le concevais devait être affilié à une religion particulière. J'en suis venue à comprendre la différence entre la spiritualité et la religion, et qu'Al-Anon est un programme spirituel et non pas religieux.

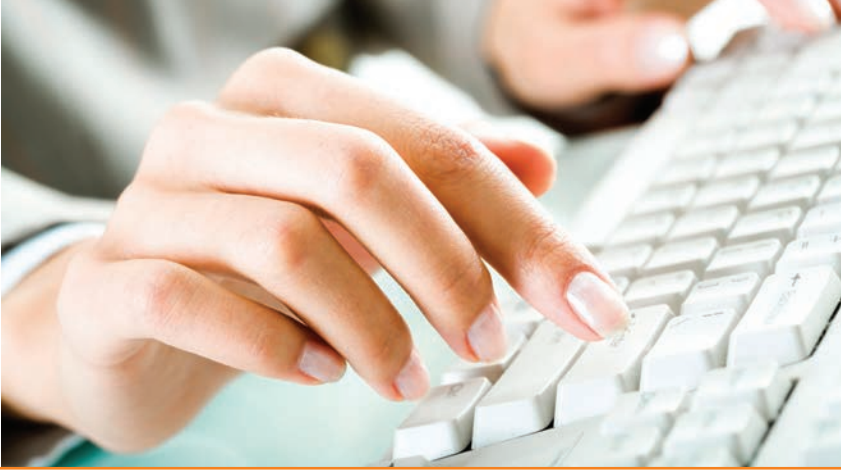
*Susan H. W., Floride*

---

## Quelle est la différence entre les réunions « **ouvertes** » et « **fermées** »?

Une réunion « ouverte » accueille les invités, les étudiants et les professionnels intéressés qui souhaitent s'informer en observant une réunion Al-Anon. Il est demandé aux personnes qui observent une réunion ouverte de se conformer aux principes qui guident la participation à toutes les réunions des Groupes Familiaux Al-Anon, et plus particulièrement aux principes de confidentialité et d'anonymat qui protègent ses membres.

Une réunion « fermée » est pour toute personne affectée par la consommation d'alcool d'une autre personne. Quiconque est préoccupé par la consommation d'alcool d'une autre personne est bienvenu dans n'importe quelle réunion Al-Anon, que celle-ci soit « ouverte » ou « fermée ».



## Comment trouver une réunion Al-Anon ou Alateen?

Composez le **1 888 4AL-ANON** (1 888 425-2666) ou

visitez le **[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)**

pour obtenir des renseignements sur les réunions. Il se peut aussi qu'Al-Anon figure dans l'annuaire téléphonique de votre localité.

Les réunions en ligne et téléphoniques sont parfois un supplément – plutôt qu'un remplacement – des réunions régulières Al-Anon. Celles-ci sont également pratiques pour les personnes qui sont confinées à la maison, pour celles qui vivent dans les zones rurales, de même que pour les voyageurs qui peuvent ainsi assister aux réunions dans n'importe quelle partie du monde. Pour obtenir la liste des réunions Al-Anon électroniques, visitez le [www.alanon.alateen.org](http://www.alanon.alateen.org), ou envoyez-nous un courriel à [wso@alanon.org](mailto:wso@alanon.org).

### 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'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 contributions sont optionnelles.



## Pour la première fois de ma vie, **j'ai ressenti** **un sentiment de paix**

*R. W.*

La tentative de suicide de mon mari un mois avant ma première réunion Al-Anon m'a laissée pleine de culpabilité et d'angoisse. Cependant, pour la première fois de ma vie, j'ai ressenti un sentiment de paix quand j'ai assisté à ma première réunion. C'était réconfortant de savoir que je n'étais pas la seule à vivre cette tourmente. Savoir que ma situation pouvait s'améliorer m'a donné de l'espoir.



# Je n'en suis pas la cause, je ne puis la contrôler, **je n'en connais pas la cure**

Daisy P., Californie

Ma vie a été difficile sachant qu'on me tenait pour responsable de l'incapacité de l'alcoolique à rester sobre – en commençant par mon père, puis mon conjoint, et maintenant un enfant adulte. Rejeter la faute sur moi et se mettre en colère contre moi était, pour eux, chose commune. Que faisais-je de mal?

« ... je finirais bien par ne plus me laisser prendre au "petit jeu" de l'alcoolique qui consistait à blâmer les autres. »

En mettant le programme Al-Anon en pratique, j'ai commencé à voir à quel point je m'étais négligée. Quand la colère causée par ce que l'alcoolisme avait fait de ma vie est passée, j'ai réalisé que leur rétablissement (ou son absence) – qu'ils soient heureux, tristes, ivres, ou sobres – était leur affaire, *pas* la mienne.

Participer aux réunions Al-Anon et écouter l'expérience, la force et l'espoir d'autres membres Al-Anon m'a aidée à me rétablir de ma propre vision déformée de ce qu'était une vie « parfaite » – la vie que j'avais imaginée une fois que l'alcoolisme aurait disparu à jamais. C'était une chimère que j'avais créée et qui était progressivement devenue mon objectif.



Aussi irréaliste qu'il soit, je me suis accroché à cet espoir jusqu'à ce que je sois capable de faire face à la réalité. Il n'y avait pas de vie « parfaite » qui m'attendait. J'ai appris à cesser d'essayer de trouver une solution au dilemme de l'alcoolique. J'ai fait le deuil de mes rêves et de l'idée que je me faisais de la sobriété. J'ai commencé à sérieusement mettre en pratique le programme Al-Anon.

Mon travail consistait à prendre soin de moi-même et de mes responsabilités et je finirais bien par ne plus me laisser prendre au « petit jeu » de l'alcoolique qui consistait à blâmer les autres. Oui, cela me brise encore le cœur quand mon fils me dit qu'il me déteste à cause de *son* alcoolisme et de tous les problèmes que sa consommation engendre. Mais maintenant, je réalise que ce n'est pas moi qu'il déteste.

Ma vie n'est peut-être pas parfaite, mais une fois que j'ai compris le programme Al-Anon, ma vision déformée de la vie s'est améliorée. La vie peut vraiment être belle!



## À l'âge de 16 ans, j'ai appris à prendre *ma* vie en charge

*Stephanie, Washington*

Les premières seize années de ma vie, mon père n'a pas cessé de boire. Enfant, voir mes parents se quereller pendant toute la nuit était chose commune, et je devais quitter la maison pour rester en sécurité.

Quand j'étais petite, j'avais l'habitude de me vexer facilement. Un rien me mettait dans « tous mes états ». J'étais timide, introvertie, et très complexée. Je pensais que tout le monde parlait de moi.

---

« J'ai fini par réaliser ce que mon père se faisait vraiment à lui-même, à moi et à notre famille. »

---

Je me suis impliquée dans Alateen quand j'étais dans le secondaire et cela a été une grande étape dans ma vie. J'ai fini par réaliser ce que mon père se faisait vraiment à lui-même, ainsi

qu'à moi et à notre famille. J'ai compris qu'il pouvait faire ce qu'il voulait de sa vie et que je n'avais pas à laisser cela influencer mes pensées et mes actions. Cela m'a aidée à sortir de ma coquille. Je me suis libérée et j'ai commencé à devenir la personne que j'aspirais à être.

Dans Alateen, j'ai appris que, peu importe à quel point j'aime les autres et que je veuille leur bien, ma santé doit venir en premier. Je dois prendre ma vie en main – pas celle des autres.

Chaque jour, je forge mon caractère; je deviens de plus en plus extravertie. J'en suis au point où ce que les gens disent ou pensent de moi n'a plus d'importance; je n'ai pas à me laisser affecter par leurs paroles. J'ai appris à « lâcher prise et à m'en remettre à Dieu ».

Ce que j'ai vécu m'a donné une plus grande appréciation de la vie. Chaque jour, je tourne une nouvelle page, un nouveau chapitre et je vis « un jour à la fois ».

# Comment l'alcoolisme affecte l'ensemble de la famille

Joe Herzanek,  
Conseiller et auteur spécialiste des dépendances  
Boulder, Colorado



---

« Ceux de mes clients qui assistent à des réunions Al-Anon en viennent à comprendre qu'ils peuvent connaître la paix en dépit des mauvais choix de leurs êtres chers. »

L'alcoolisme a des effets dévastateurs sur tous les membres de la famille. Il se peut qu'ils aient vu un être cher devenir un étranger. Ils se disent : « Comment cela est-il arrivé? Pourquoi ne l'avons-nous pas remarqué plus tôt? Sommes-nous en quelque sorte responsables? Comment pouvons-nous y mettre un terme? Pourquoi cette personne refuse-t-elle de nous écouter? Ne voit-elle pas ce qui se passe? La liste est longue. Grâce aux expériences partagées par les membres Al-Anon lors des réunions et dans la documentation, les membres de la famille apprennent qu'ils ne sont pas responsables de l'alcoolisme. Lorsqu'ils comprennent cela, ils ressentent un certain soulagement. En assistant aux réunions Al-Anon, mes clients gagnent de la clarté et de la tranquillité d'esprit. Cela leur permet d'agir de manière positive.

Al-Anon est un supplément qui renforce l'information que je fournis

à mes clients en ce qui concerne l'alcoolisme en tant que maladie. Assister aux réunions Al-Anon les encourage. L'importance de ce point est indéniable.

Faire ce qui est mieux (ce qui veut parfois dire *ne rien faire* – mais permettre aux conséquences de se manifester) est souvent un véritable défi. Comme ils vivent avec une personne alcoolique, les membres Al-Anon aident et jouent un rôle important parce qu'ils pensent de la même façon et partagent des expériences communes.

Ceux de mes clients qui assistent à des réunions Al-Anon en viennent à comprendre *qu'ils peuvent connaître la paix en dépit des mauvais choix de leurs êtres chers*. Les membres de la famille apprennent que le rétablissement est un processus qui demande du temps, qu'ils ne sont pas seuls, et qu'ils peuvent trouver de l'aide à travers le programme Al-Anon.

# Je pensais être « assez forte » pour faire face à l'alcoolisme **toute seule**

*Cathy W., Michigan*



Lorsque mon conjoint était hospitalisé dans un centre de traitement des dépendances, son conseiller m'a fortement suggéré d'aller à Al-Anon. J'ai « obéi », mais ce n'était pas parce que je voulais assister à une réunion. Je pensais que les personnes qui allaient à Al-Anon étaient faibles parce qu'elles étaient incapables de surmonter leurs problèmes sans l'« aide » de quelqu'un d'autre. Je pensais être beaucoup de choses (tant bonnes que mauvaises), mais certainement pas « faible ». Je savais que si j'avais été faible sur le

plan émotif, je n'aurais pas survécu les mauvais traitements que mon conjoint alcoolique m'avait fait endurer pendant de si nombreuses années.

Aujourd'hui, je n'ai aucun doute que je suis forte. Il fallait que je le sois si je devais survivre tout ce que l'alcoolisme avait fait à ma famille.

Je suis allée à Al-Anon « contre mon gré », convaincue que « ces gens-là » ne pourraient pas m'aider. Je pensais que la *seule* chose qui pourrait me rendre heureuse et me donner la sécurité était que mon mari cesse de boire; mais

« Je pensais que *la seule* chose qui pourrait me rendre heureuse et me donner la sécurité était que mon mari cesse de boire... »



quand il a cessé de boire, je ne me suis pas sentie plus heureuse ou plus en sécurité. J'éprouvais beaucoup de sentiments de ressentiment, de colère, de peur, et d'anxiété qui n'ont pas brusquement disparu quand il a cessé de boire; la maladie de l'alcoolisme avait eu des conséquences néfastes sur nous deux.

Après quelques réunions Al-Anon, j'ai réalisé que les membres Al-Anon étaient beaucoup plus forts que je ne l'avais imaginé; et je voulais posséder cette force. Tout comme moi, ils

avaient souffert à travers la souffrance et l'excès imposés par l'alcoolisme. Ils avaient les mêmes blessures que moi et ils partageaient leur expérience de rétablissement. Nous étions capables de nous entraider parce que notre expérience des conséquences de l'alcoolisme était identique.

Alors, tandis que je progresse dans mon rétablissement, je partage mon expérience avec les personnes qui découvrent tout juste Al-Anon. Nous nous entraïdons – c'est ce que nous faisons dans Al-Anon.



# Pourquoi **les membres de la famille** des alcooliques **ont besoin d'Al-Anon**

*Elizabeth Corsale, Thérapeute matrimonial et familial*

*San Francisco, Californie*



« Al-Anon est un programme qui aide indéniablement à rappeler aux membres de la famille que malgré tous leurs efforts, ils ne peuvent pas tout contrôler. »

Les compagnons et/ou membres de la famille des alcooliques demandent souvent : « Pourquoi devrais-je aller à une réunion? Ce n'est pas mon problème! » Pourtant, ils réalisent rapidement combien le problème de l'alcoolisme est également leur problème et combien celui-ci a affecté leur vie. Selon moi, Al-Anon peut être un excellent supplément à la psychothérapie. Dans Al-Anon, mes patients peuvent trouver du soutien

et découvrent une nouvelle perspective offerte par des personnes qui souffrent également des conséquences des dépendances.

Al-Anon est un programme qui aide indéniablement à rappeler aux membres de la famille que malgré tous leurs efforts, ils ne peuvent pas tout contrôler. Les Groupes Familiaux Al-Anon appuient le processus visant à aider les individus à mettre l'accent sur eux-mêmes et sur leur propre vie.



## Énoncé de but

*Al-Anon face à l'alcoolisme* était le titre du second livre d'Al-Anon, publié pour la première fois en 1965. Cette revue (tout comme le livre) renferme des articles de membres Al-Anon et de professionnels spécialisés dans le traitement 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 membres de la communauté professionnelle, mais n'est affilié à aucun organisme professionnel ou privé. De même, tous les articles rédigés par des membres Al-Anon reflètent seulement leurs expériences personnelles avec les Groupes Familiaux Al-Anon.

Les témoignages contenus dans cette revue représentent les expériences personnelles de membres Al-Anon et Alateen. Conformément à la tradition d'Al-Anon relative à l'anonymat, cette revue ne mentionne pas le nom complet des membres. Aucune des personnes dont on voit clairement le visage dans cette publication n'est un membre Al-Anon ou Alateen.

*Al-Anon face à l'alcoolisme 2015.* Tous droits réservés.  
Des extraits de cette publication peuvent être reproduits  
seulement avec la permission écrite de l'éditeur.

©2014, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.,  
1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454;  
(757) 563-1600; Télécopieur : (757) 563-1655; [wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org)

Al-Anon Family Group Headquarters (Canada) Inc.  
275 Slater Street, Suite 900, Ottawa, ON K1P 5H9  
(613) 723-8484; Télécopieur : (613) 723-0151; [wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org)

Afin d'en simplifier la lecture, le mot « buveur ou buveur problème » est utilisé dans l'ensemble de la revue. Il est entendu que les sujets traités s'appliquent également aux femmes.

**Que pouvez-vous**  
faire lorsqu'un de vos proches  
**boit trop?**

**Vous seriez peut-être surpris**  
de ce que vous pouvez  
apprendre  
dans une réunion Al-Anon.

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

**1 888 4AL-ANON**

(1 888 425-2666)

**ou visitez le**

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

Al-Anon figure aussi peut-être  
dans votre annuaire téléphonique local.



Les Groupes **Familiaux** Al-Anon

De la force et de l'espoir pour les amis et les familles des buveurs problèmes