

J'ai grandi dans un foyer où il n'y avait pas d'alcool. J'avais dans mon entourage plus lointain un oncle alcoolique, un homme adorable mais qui semait la terreur chez lui quand il faisait des crises de delirium, et un cousin héroïmane et alcoolique, mort jeune. Ces hommes me faisaient peur, l'alcool et la drogue me faisaient horreur.

Mon enfance et celle de mes deux frères n'a pas été idéale, mère gravement malade, peu aimante, maltraitante. J'ai reçu une éducation à la fois stricte et incohérente. Et puis, mon petit frère a basculé, à seize ans, dans l'alcool. Je m'en suis rapidement aperçue, ai essayé d'alerter mes parents qui l'ont pris à la légère, dans le déni. Ils lui ont souvent trouvé des excuses, se sont amusés parfois de le voir rentrer ivre... J'ai alors ressenti une immense colère, du ressentiment envers eux. Puis envers mon frère, incapable de s'arrêter.

Les années ont passé, mon frère dégringolant de plus en plus bas. Un jour, il a fait une nième cure, a posé son verre et découvert les AA. Il s'est rétabli et m'a parlé d'Al-Anon. Intriguée, j'ai fait mes premières réunions dans un tout nouveau groupe. Les débuts furent difficiles, j'étais intimidée, ne savais pas trop quoi dire, ne me sentant pas concernée comme les autres membres « ce n'est que mon frère », je ne me sentais pas malade. Je n'avais besoin de rien, c'était mon alcoolique qui en avait besoin. Je venais dans le but de le soutenir.

Et puis j'ai découvert beaucoup de chaleur, d'amitié, des sourires, de la compréhension. Je ne me sentais pas jugée. J'ai démarré une nouvelle relation avec mon frère, faite de dialogue, d'encouragements mutuels, de partages. Dans les réunions, j'ai entendu des choses qui avaient de l'écho en moi. J'ai appris que je ne pouvais rien faire pour changer l'autre, mais que je pouvais changer, moi, que mon comportement envers l'alcoolique était déraisonnable. J'ai suivi de bon cœur le programme et ai commencé mon rétablissement.

Aujourd'hui, même si mon frère est reparti dans l'alcool, je garde une relation chaleureuse et heureuse avec lui, et je ne me sens pas responsable de son état ni capable de mettre un terme à sa « défonce ». Il a sa propre puissance supérieure et il a l'atout de connaître le programme AA. Je suis toujours heureuse de le voir et de passer du temps avec lui, et ne vis plus en fonction de lui, mais pour moi. Et l'espoir, toujours présent dans le programme Al-Anon, ne me quitte pas.