

# Al-Anon face à l'alcoolisme 2010

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

Les conséquences de l'alcoolisme sur les générations de ma famille – et la façon dont Al-Anon nous a aidés

Ravalant sa fierté pour accepter de l'aide : l'histoire d'un adolescent qui a découvert le rétablissement

Créer des familles saines en mettant l'accent sur le positif

# Table des matières

Les professionnels en relation d'aide dirigent leurs clients vers les Groupes Familiaux Al-Anon

**3** Les conséquences implicites de l'alcoolisme et comment Al-Anon peut aider  
Beth Stephens, ICADC, CGC; Ontario

**8** Le rétablissement aide les parents à se détacher de leurs enfants avec amour  
Patricia A. O'Gorman, Ph. D.; New York

**10** Créer des familles saines en mettant l'accent sur le positif  
David J. Powell, Ph. D.; Connecticut

**16** Surmonter le mal familial en admettant son existence  
Kevin Blanchard MSW, LICSW; Massachusetts

**20** Ce qui m'incite à orienter mes clients vers les réunions Al-Anon  
Madame la Révérende Linda Varin, R.C.C.; Colombie-Britannique

**Merci à nos amis professionnels** qui dirigent leurs patients et leurs clients vers les Groupes Familiaux Al-Anon. Selon notre sondage effectué auprès des membres Al-Anon en 2006, trente-six pour cent des membres Al-Anon adultes disent qu'avoir été orientés vers Al-Anon par un professionnel a été le facteur le plus important dans leur décision d'assister aux réunions.\*

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

# Cher lecteur,

La première fois que j'ai vu l'image de la jeune femme regardant à travers les persiennes, j'ai pensé que c'était curieux. Pourquoi quelqu'un laisserait-il ses persiennes fermées par une journée manifestement ensoleillée?

Je me suis alors rappelé comment l'alcoolisme avait affecté tant de personnes parmi nous. Je me rappelle avoir dû passer sous silence ce qui se passait chez nous, la peur de ce que les autres allaient penser (étaient-ils au courant de la violente bagarre la nuit dernière?), et la confusion qui traversait mon esprit tandis que j'essayais de savoir comment j'aurais pu réagir différemment pour éviter tout cela. Ma réalité et celle de beaucoup d'autres personnes était – et est toujours – que l'alcoolisme créé l'isolement, la solitude, la perte de dignité et le désespoir.

Je pensais que j'étais le seul à me sentir ainsi. Je ne me sentais pas à l'aise pour discuter de mes sentiments avec mon frère et ma sœur – et encore moins avec ma mère. Pour moi, garder des secrets et mentir pour couvrir des comportements que je n'avais pas causés était devenu la norme. Tout le monde semblait avoir une famille heureuse, mais ce n'était pas notre cas. Et ce n'était même pas entièrement vrai, parce que nous faisons semblant d'être heureux et feignons de croire que ce qui s'était produit la nuit précédente ne se reproduirait jamais plus.

L'alcoolisme produit cette démente dans la vie des familles et des amis des buveurs problèmes. Demander l'aide de professionnels semble inutile et menaçant. Et si le professionnel en question nous obligeait à quitter la situation familiale ou à chercher de l'aide à l'extérieur? Alors, nous continuons à nous isoler et à croire que personne d'autre ne pourrait comprendre la honte et la peur que nous ressentons.

De nombreux professionnels spécialistes du traitement, tout comme ceux qui ont rédigé des articles dans ce numéro, ont fini par reconnaître que les Groupes Familiaux Al-Anon sont une ressource pour leurs clients ou patients qui sont préoccupés par la consommation d'alcool d'une autre personne. Ces professionnels rapportent que d'une part, les clients qui sont régulièrement orientés vers les Groupes Familiaux Al-Anon bénéficient des avantages du programme, et d'autre part qu'Al-Anon améliore l'interaction du professionnel avec le membre de la famille.

Je comprends qu'entrer dans une salle remplie d'étrangers peut être intimidant; nous ne sommes pas sûrs des avantages à nous confier à d'autres personnes qui ont des problèmes semblables aux nôtres. Vous seriez peut-être surpris de ce que vous pourriez apprendre en assistant à une ou plusieurs réunions Al-Anon. Nous avons également des réunions Alateen pour vos enfants.

En demandant de l'aide, vous pouvez commencer à briser le cycle du secret et de l'isolement. J'espère bientôt vous voir dans une réunion.

Dans la fraternité,



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

# Table des matières

Les membres Al-Anon et Alateen partagent leurs expériences

- 4** Adolescent, j'étais incapable d'accepter de l'aide; maintenant adulte, je l'ai trouvée dans Al-Anon  
Dan B., Californie
- 7** Un homme découvre l'acceptation et la compréhension auprès de son groupe Al-Anon  
David C., Minnesota
- 13** Ma vie de famille s'est améliorée lorsque je me suis concentrée sur les choses que je pouvais contrôler  
Ana I., Floride
- 14** « Papa boit trop! » : l'appel de mon fils m'a exhortée à chercher de l'aide  
Janet G.S., Oregon
- 18** Les conséquences de l'alcoolisme sur les générations de ma famille – et la façon dont Al-Anon nous a aidés  
Patricia A., Dakota-du-Sud
- 24** Notre mariage s'est amélioré, bien que mon mari boive encore  
Carol Z., Virginie
- 26** Malgré ses inquiétudes en ce qui a trait à « Dieu », une athée découvre de l'aide dans Al-Anon  
Anonyme
- 28** Ravalier sa fierté pour accepter de l'aide : l'histoire d'un adolescent qui a découvert le rétablissement  
Ricardo, Floride
- 30** Combattre le stress : dans ma vie et dans mes relations  
Michele K., Californie

Les témoignages contenus dans cette revue représentent 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 le nom de famille des membres. Aucune des personnes dont on voit clairement le visage dans cette publication n'est un membre Al-Anon ou Alateen.

## Les conséquences implicites de **L'ALCOOLISME** et comment **AL-ANON PEUT AIDER**

Par Beth Stephens, ICADC, CGC

De par ma profession, j'ai visité diverses villes et zones rurales. J'ai passé plusieurs années à travailler avec diverses populations. Le mal familial de l'alcoolisme existe partout. Chaque culture est unique, mais le problème demeure le même.

C'est la raison pour laquelle je pense qu'Al-Anon est le meilleur programme de posture et de maintien pour les membres de la famille.

Pour ce qui est du traitement de l'alcoolisme, le problème c'est la relation du client avec l'alcool. Pour le traitement de la codépendance, le problème est la relation de la personne abstinente avec les autres.

Selon moi, la codépendance est beaucoup plus insidieuse et secrète que l'alcoolisme. Je n'insinue aucunement que la dépendance physique à l'alcool soit plus facile à surmonter. Ces dépendances ont toutes deux de multiples facettes et sont aussi destructrices l'une que l'autre. Je pense néanmoins que le comportement de codépendance est plus difficile à traiter parce qu'il n'est pas aussi évident que le comportement alcoolique.

Les membres de la famille traversent des épreuves avec le buveur sans qu'il y ait manifestation de symptômes



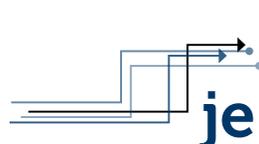
physiques, tels que des accusations de conduite avec facultés affaiblies, l'enflure du foie ou le chômage répété. Les membres de la famille ont au contraire tendance à interioriser leurs sentiments et à les accumuler dans une zone sombre de leur cœur. Plusieurs sont dans le déni et la plupart ne savent pas comment gérer leurs sentiments.

La plupart des membres de la famille que je dirige vers Al-Anon le sont à cause de leur amour pour quelqu'un d'autre. Lors de leur première réunion, chacun les écoute patiemment et leur donne du réconfort. Après une certaine période, j'ai vu un grand nombre de mes clients apprendre à s'aimer, à mettre l'accent sur eux-mêmes – en dépit de l'alcoolisme – et à commencer à apprécier le caractère sacré de leur être.

*Beth Stephens est la Directrice adjointe du Centre d'analyse et de dépistage de drogues (Integrity Drug Screening and Analysis) de Windsor, Ontario.*

# Adolescent,

j'étais incapable d'accepter de l'aide;



# maintenant adulte, je l'ai trouvée dans Al-Anon

Par Dan B., Californie



À l'âge de 16 ans, je ne sais comment, j'ai confié à mon conseiller d'orientation que mon père était un alcoolique. Je n'en avais pas parlé à beaucoup de personnes et je ne me rappelle pas comment nous sommes arrivés à cette conversation. Il m'a suggéré d'aller à une réunion du dimanche soir qui se tenait à l'école.

Me retrouver à l'école à cette heure-là était vraiment bizarre. Il y avait autant de filles que de garçons assis autour de la table. (C'était une école pour garçons; je me trouvais donc dans une situation inhabituelle). J'ai dit « bonjour » à mon conseiller d'orientation et à mon professeur d'anglais et je me suis assis.

Nous avons fait le tour de la salle pour partager comment notre semaine s'était passée. Lorsque cela a

été le tour de la fille assise à mes côtés – la fille la plus belle que j'aie jamais vue – celle-ci a dit : « Ma semaine s'est assez bien passée. Mon père ne m'a frappée que deux fois. »

J'étais encore bouche bée lorsque tout le monde s'est tourné vers moi en attendant que je m'exprime. Je ne suis jamais retourné à cette réunion.

Près de quarante années plus tard – en colère et terrifié – je suis retourné à une réunion Al-Anon. Mon épouse était une alcoolique; notre conseiller matrimonial avait suggéré les Groupes Familiaux Al-Anon.

J'ai ressenti un grand soulagement la première fois que j'ai lu sur le site Web d'Al-Anon : « Je n'en suis pas la cause, je ne peux pas le contrôler et je n'en connais pas la cure ».

Alors que je conduisais pour me

rendre à la réunion, je n'ai cessé de me répéter : « Tu n'es pas obligé d'aller dans la salle, jette un coup d'œil et observe. » Je suis entré, peu rassuré et envahi d'un sentiment d'apitoiement.

Lorsque mon tour est arrivé, j'ai partagé, bien que je ne me rappelle

pas ce que j'ai dit. Je me souviens seulement des membres qui sont venus me voir à la fin. Ils semblaient savoir exactement ce que je vivais. Ils m'ont encouragé à « revenir ».

Cela fait vingt mois. Je continue de persévérer dans la communauté la plus formidable que je connaisse.

## Que sont les Groupes Familiaux Al-Anon?

Les personnes préoccupées par la consommation d'alcool d'un parent ou d'un ami se réunissent dans les groupes Al-Anon et Alateen à travers les États-Unis, le Canada et partout dans le monde. Nos groupes tiennent des réunions pendant la journée ou le soir dans les lieux publics tels que les bibliothèques, les églises ou les centres communautaires.

Alateen est notre programme pour les plus jeunes membres, en général

des adolescents. La plupart des groupes Alateen se réunissent au même endroit et à la même heure qu'un autre groupe Al-Anon. Les membres Alateen président leurs propres réunions. Les Guides de groupe Alateen sont des membres Al-Anon qui se sont conformés à la procédure de qualification Al-Anon relative aux consignes de sécurité leur permettant d'assister aux réunions Alateen et, si nécessaire, de guider les groupes.

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

Il est facile de voir les effets de l'alcoolisme sur l'alcoolique. Cependant, il n'est pas aussi simple de reconnaître les conséquences de l'alcoolisme sur la famille et les amis des alcooliques. Voici certaines questions sur lesquelles vous pouvez méditer pour déterminer si vous souffrez des conséquences de la consommation d'alcool d'une autre personne. Si vous avez répondu « oui » à n'importe laquelle de ces questions, Al-Anon/Alateen peut vous aider.

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

Ces questions expriment des problèmes partagés par des personnes qui ont été affectées par la consommation d'alcool d'une autre personne. Si vous avez répondu « oui » à n'importe laquelle de ces questions, vous découvrirez peut-être que les réunions Al-Anon ou Alateen pourraient vous fournir d'importants éclaircissements sur votre situation.

## Un homme découvre l'acceptation et la compréhension auprès de son groupe Al-Anon

Par David C., Minnesota



« Comme tant d'autres, je pensais jadis qu'une fois ma femme devenue sobre, notre famille serait heureuse jusqu'à la fin des temps. Les disputes, les crises et les rechutes m'affligeaient. »

J'ai eu mon premier contact avec Al-Anon lorsque ma femme a tenté de suivre un programme de traitement en consultation externe. Les directeurs du programme exigeaient la participation des membres de la famille à une réunion Al-Anon une fois par semaine.

Lorsque je suis allé à cette première réunion Al-Anon, j'ai été surpris de me retrouver le seul homme dans une salle remplie de femmes.

Alors que chacune de ces femmes racontait son histoire, j'ai réalisé que je pouvais m'identifier à un grand nombre de leurs commentaires. Je répondais au seul critère d'admissibilité d'Al-Anon : qu'il y ait un problème d'alcoolisme chez un membre de la famille ou un ami.

Le fait d'assister à d'autres réunions et de m'engager m'a montré que notre problème commun m'unissait aux autres membres d'une façon transcendant nos apparentes différences.

Beaucoup découvrent le rétablissement sans l'aide de professionnels,

mais ce que j'ai appris à mon sujet au cours du traitement de notre famille a été un tremplin pour mettre les cinq premières Étapes d'Al-Anon en pratique.

Comme tant d'autres, je pensais jadis qu'une fois ma femme devenue sobre, notre famille serait heureuse jusqu'à la fin des temps. Les disputes, les crises et les rechutes m'affligeaient. Une membre de mon groupe d'appartenance pleine de sagesse m'a dit que je devais progresser en utilisant les outils du programme Al-Anon, en dépit des échecs inévitables de la vie.

Après avoir assisté à de multiples réunions, avoir lu la documentation quotidiennement, et avoir mis les Douze Étapes en pratique avec l'aide de mon Parrain et d'autres membres, j'ai découvert que pratiquer le programme était devenu tellement une partie de moi-même qu'il semblait spontanément se manifester dans mon comportement. Je suis profondément reconnaissant d'avoir découvert ce merveilleux mode de vie.

# Le rétablissement aide les parents à se détacher de leurs enfants avec amour

Par Patricia A. O’Gorman, Ph. D.



Étant psychologue, j'utilise « le test de la CAGE familiale »<sup>1</sup> comme examen de dépistage pour les familles qui se présentent avec des adolescents. Ces quatre questions concises me permettent d'identifier une quelconque présence d'alcoolisme dans la famille; ce qui pourrait être un facteur dans les problèmes de l'adolescent.

Le test de la CAGE tient son nom des premières lettres des mots annotés en caractère gras ci-dessous. Le test demande si un membre de la famille :

- a tenté de réduire sa **consommation** d'alcool;
- a été **agacé** par les plaintes concernant sa consommation d'alcool;
- s'est **grandement** senti coupable de sa propre consommation d'alcool;
- a déjà consommé un verre dès son **éveil** le matin.

Une réponse positive à l'une de ces questions est susceptible d'entraîner une autre série de questions visant à déterminer les causes éventuelles du comportement problématique de l'adolescent.

Je me renseigne également sur la consommation d'alcool de l'enfant ou de l'adolescent en posant des questions de dépistage basées sur le « CRAFFT »<sup>2</sup>, un test s'adressant à leur tranche d'âge. Comme précédemment, le nom de ce test dérive de la première lettre des mots en caractère gras mentionnés

ci-dessous. Il s'agit également de questions que les parents pourraient songer à poser à leurs enfants.

- Avez-vous déjà été le passager d'un véhicule **conduit** par une personne (vous inclus) qui était en état d'euphorie ou qui avait consommé de l'alcool ou de la drogue?
- Vous arrive-t-il d'utiliser de l'alcool ou de la drogue pour vous **relaxer**, mieux vous sentir dans votre peau, ou vous fondre dans la masse?
- Vous arrive-t-il de consommer de l'**alcool** ou de la drogue lorsque vous êtes seul?
- Vous arrive-t-il d'oublier ce que vous avez **fait** sous l'influence de l'alcool ou de drogues?
- Votre **famille** et vos amis vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation d'alcool ou de drogue?
- Avez-vous déjà été « dans le **trouble** » pendant votre consommation d'alcool ou de drogue?

Ces questions sont une fois de plus des questions de dépistage qui peuvent révéler la nécessité d'une évaluation complète. Et lorsque je travaille avec une famille ou un adolescent, je continue de dépister la consommation d'alcool pendant la durée du traitement, sachant qu'en raison des défis développementaux qui affectent cette tranche d'âge, un adolescent est d'autant plus susceptible

Ils apprennent également les Douze Étapes, lesquelles les aident à se rétablir des conséquences de l'alcoolisme de leurs enfants.

Mon expérience médicale m'a amenée à rédiger des directives pour les parents, en m'inspirant des idées des Douze Étapes d'Al-Anon. Par exemple :

- Demandez de l'aide et reconnaissez que vous n'êtes pas seuls.
- Ayez confiance en vos compétences en tant que parent.
- Soyez disposé à changer en abandonnant le désir d'être parfait.
- Faites des changements réfléchis dans l'éducation de vos enfants en identifiant des stratégies précises pour l'éducation raisonnable des enfants.<sup>3,4</sup>

Les parents finissent par mettre leur énergie dans les choses qu'ils peuvent contrôler, au lieu de la gaspiller sur le reste. Leurs enfants commencent alors à faire les changements nécessaires.

Les professionnels de la santé devraient considérer sérieusement d'orienter les parents de buveurs mineurs vers Al-Anon, où ils seront mis en communication avec un réseau de personnes attentionnées et bien informées qui peuvent les guider et montrer leur soutien.

*Patricia O’Gorman est psychologue à Chatham Est, New York*

– même s'il est en traitement – de développer un « nouveau » problème.

J'oriente les parents vers les Groupes Familiaux Al-Anon lorsque j'établis qu'un enfant a un problème d'alcool. Al-Anon et l'éducation des enfants se complètent.

Les résultats ont été particulièrement surprenants dans les communautés où les parents se réunissent avec d'autres parents dans le cadre d'un groupe Al-Anon. Existe-t-il un meilleur endroit pour apprendre comment élever ses enfants qu'auprès de parents ayant vécu des problèmes similaires?

Dans les réunions Al-Anon les parents apprennent qu'ils ne sont pas seuls. Ils parviennent à mieux comprendre la maladie de l'alcoolisme.

<sup>1</sup> S.H. Frank, A.V. Graham AV, S.J. Zyzanski, S. White, "Use of the Family CAGE in Screening for Alcohol Problems in Primary Care" (L'utilisation de la CAGE familiale pour dépister les problèmes d'alcool dans les centres de santé primaire), *Arch Fam Med*. 1992 Nov; 1(2):209-16.

<sup>2</sup> J.R. Knight, L. Sherrit, L.A. Shrier, et al. "Validity of the CRAFFT Substance Abuse Screening Test Among Adolescent Clinic Patients" (Le bien-fondé du CRAFFT, test de dépistage pour les adolescents en traitement clinique), *Arch Pediat Adolesc Med*. 2003; 157:4333-439.

<sup>3</sup> P. O’Gorman, P. Diaz, *Breaking the Cycle of Addiction* (Briser le cycle des dépendances), Deerfield Beach, Florida: HCI, 1987

<sup>4</sup> P. O’Gorman, P. Diaz. *The Lowdown on Families Who Get High: Successful Parenting for Families Affected by Addiction* (La vérité sur les familles qui planent : comment les familles affectées par les dépendances peuvent élever leurs enfants avec succès), Washington DC CWLA Press, 2004.

# Créer des familles saines en mettant l'accent sur le positif

Par David J. Powell, Ph.D.

*Note : Cet article est basé sur un atelier que le Dr Powell dirige aux États-Unis et à travers le monde. L'atelier traite du problème du rétablissement de la famille des conséquences de l'alcool, un problème qui n'est pas résolu lorsque l'alcoolique cesse de boire.*



Al-Anon est une ressource vitale permettant d'aider les familles à trouver une bonne hygiène de vie. Étant thérapeute spécialisé dans les relations de la famille, j'ai découvert que les Groupes Familiaux Al-Anon peuvent faire office d'Étoile polaire pour les familles et les diriger vers la santé et la croissance.

En se penchant sur ses besoins et son comportement, la famille est plus en mesure de reconnaître ses responsabilités et son rôle dans les modèles familiaux dévastateurs. Les Groupes Familiaux Al-Anon aident les membres de la famille à mieux gérer les affaires quotidiennes pour leur propre bienfait, et non uniquement celui de l'alcoolique. Cela améliore le sentiment de bien-être de la famille et a également souvent un impact positif sur le comportement de l'alcoolique.

Il existe une expression qui convient

bien à Al-Anon : si on ne transforme pas sa souffrance, on la transmet. Il y a tant de souffrance dans la vie d'une famille affectée par l'alcoolisme qu'il est important pour les membres de la famille de la transformer. Cela signifie qu'ils doivent faire face à leur souffrance et lâcher prise sur leur ressentiment.

La racine grecque de l'expression « lâcher prise » est « renier ». « Je n'ai plus besoin de revendiquer cette souffrance ou ce problème. Je renie les problèmes et cherche à poursuivre mon chemin. » Cela ne signifie pas de rompre avec la personne ou le problème. Al-Anon apprend aux familles comment cesser de transmettre leur souffrance à eux-mêmes et aux autres.

Nous entendons souvent parler des caractéristiques des familles dysfonctionnelles. Il est rare de lire

des histoires sur des familles saines ou de voir des modèles positifs qui pourraient inspirer nos familles.

Malgré leurs problèmes, les familles ont de la force et de la ténacité. En y mettant de l'énergie et en s'engageant, ces atouts peuvent s'épanouir avec le temps. Voici quelques-uns des aspects positifs à développer :

- 1. La communication.** Les membres d'une famille s'écourent. Ils reconnaissent les messages non verbaux, expriment leurs sentiments et sont conscients des expressions humiliantes qui entravent la communication. Ils découvrent des modèles de réconciliation lorsque les problèmes se manifestent.
- 2. Affirmation et soutien.** Le soutien et l'optimisme sont les comportements de base d'une famille saine.

- 3. Le respect.** Les membres de la famille expriment leurs différends avec respect des autres et d'eux-mêmes. Ils découragent la formation de coalitions destructrices entre les membres de la famille. Ils respectent également la propriété et la vie privée des uns et des autres.

- 4. La confiance.** Les membres de la famille sont dignes de confiance et se font mutuellement confiance. Lorsque cette confiance est trahie, les familles saines parviennent à la rétablir avant que les dommages ne deviennent irréparables.

- 5. Un temps pour s'amuser/pour les moments privilégiés.** Les familles saines s'amuse et rient ensemble. Elles reconnaissent le stress quand il se manifeste et recherchent des façons de le réduire. Elles partagent des loisirs en famille et

« Il existe une expression qui convient bien à Al-Anon : si on ne transforme pas sa souffrance, on la transmet. Il y a tant de souffrance dans la vie d'une famille affectée par l'alcoolisme qu'il est important pour les membres de la famille de la transformer. Cela signifie qu'ils doivent faire face à leur souffrance et lâcher prise sur leur ressenti. »

individuellement. Elles limitent l'utilisation de la télévision et de l'ordinateur. Jouer ne signifie pas nécessairement dépenser de l'argent.

**6. Les responsabilités partagées.**

Elles s'étendent au-delà des tâches ménagères. Les familles saines choisissent leurs activités en fonction des aptitudes de chacun.

**7. Les valeurs.** Les familles saines enseignent des règles de conduite sur ce qui est bien et ce qui est mal. Les parents poussent les enfants à vivre dans la moralité.

**8. Les traditions.** Les familles saines ont des rituels et chérissent les traditions. Elles se considèrent comme un lien entre le passé et le futur, honorant les anciens et accueillant les bébés.

**9. La spiritualité.** Il arrive que les membres de la famille ne partagent pas tous les mêmes pratiques religieuses, mais la famille prend la responsabilité de

positivement transmettre la foi.

**10. Le service.** Les familles saines offrent leurs services aux autres de manière altruiste et hospitalière. Leur style de vie reste aussi simple que possible.

**11. Admettre le besoin d'aide.** Les familles saines recherchent de l'aide lorsqu'elles ont des problèmes. Elles admettent que les problèmes sont des réalités de la vie et s'entraident pour trouver des techniques permettant de les résoudre.

Votre famille a peut-être un long chemin à suivre avant d'observer ces traits positifs. Nous pouvons aspirer à ces idéaux et les Groupes Familiaux Al-Anon peuvent nous aider. Ces caractéristiques sont des suggestions pour avoir le plus possible une famille saine.

*David J. Powell est le Président du Centre international pour le traitement des troubles de la santé (International Center for Health Care Concerns, Inc.) à East Granby, Connecticut.*

## Souhaitez-vous en savoir plus sur le déroulement d'une réunion Al-Anon avant d'assister à votre première réunion?

Il y a un balado sur le site Web des Groupes Familiaux Al-Anon pour les membres. Celui-ci présente des discussions de membres Al-Anon sur des sujets variés, dans un format identique à une réunion Al-Anon. Visitez le [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org) et cliquez sur le lien intitulé « First Steps to Al-Anon recovery » (les premiers pas sur les voies du rétablissement Al-Anon) [site en anglais seulement].



# Ma vie de famille s'est améliorée lorsque je me suis concentrée sur les choses que je pouvais contrôler

Par Ana I., Floride

Avant de découvrir Al-Anon, je vivais à 100 à l'heure : j'étais l'épouse d'un homme verbalement abusif, violent et qui n'était jamais satisfait. J'avais trois filles – dont l'une avait des problèmes d'alcool et de drogue. Je travaillais à plein-temps, tout en assumant seule la plupart des tâches ménagères. Je me mêlais de tout et m'ingérais dans la vie de tous (en général négativement). Je ne parvenais pas à maintenir la paix, mais je faisais « bonne figure » pour notre famille.

J'hésitais entre l'engourdissement et la rage. J'ai assisté à ma première réunion Al-Anon à la suggestion du thérapeute de ma fille. Je lui serai éternellement reconnaissante de m'avoir encouragée à obtenir de l'aide pour moi-même. Il a été le premier à me dire que j'étais digne d'une belle vie en dépit des circonstances ou des autres.

À cette première réunion, on ne m'a pas dit comment redresser ma fille et lui éviter de se mettre dans les ennuis. Je ne comprenais pas la plupart des choses que j'entendais et je me rappelle à peine ce qui s'est dit à cette réunion. Mais on m'a dit :

« Revenez! » et c'est ce que j'ai fait.

Ce que j'ai appris dans Al-Anon a radicalement changé ma vie. Je passe peu de temps à m'inquiéter des actions des autres ou à me tourmenter. Aujourd'hui j'ai des problèmes – non des catastrophes – et Dieu me donne la force de les surmonter.

« Le plus intéressant c'est que rien, excepté moi, n'a vraiment changé depuis que j'ai découvert Al-Anon... Les changements qui se sont manifestés en moi ont complètement modifié la dynamique de la famille. »

Le plus intéressant c'est que rien, excepté moi, n'a vraiment changé depuis que j'ai découvert Al-Anon. J'ai le même mari, la même maison et les mêmes enfants (maintenant des adultes qui vivent près de chez nous) – et aucun d'entre eux n'est en rétablissement. Les changements qui se sont manifestés en moi ont complètement modifié la dynamique de la famille.

# « Papa boit trop! » :

l'appel de mon fils m'a exhortée à chercher de l'aide

*Par Janet G.S., Oregon*

« Papa boit trop! », s'est exclamé mon fils de dix ans en rentrant en trombe dans la cuisine. Il revenait de l'arrière-cour où il était en train d'aider son père à construire un patio en séquoia. Il a violemment ouvert la porte du réfrigérateur, a saisi une autre bouteille de bière, a refermé la porte puis est ressorti.

Il était rentré à plusieurs reprises pour aller prendre des bières, mais je me suis dit que sa réaction au rôle de « coursier » que son père lui avait imposé était exagérée. Pourtant, ses paroles me sont restées en tête.

Au départ, je me suis dit qu'il prenait un peu trop à la lettre les informations des cours sur la santé donnés à son école concernant l'abus d'alcool et de drogue. Après tout, son père ne paraissait jamais ivre.

Mon époux avait un poste important dans une agence gouvernementale et il maintenait les réparations de la maison et le travail de jardinage. En fait, pendant le week-end, il se levait de bonne heure pour s'atteler à ses projets. Puis il buvait quelques bières avant de s'endormir dans l'après-midi. Il se levait en fin d'après-midi, buvait une ou deux bières avant le dîner,

regardait un peu la télévision et allait se coucher avant neuf heures.

Nous n'avions plus les longues conversations du début de notre mariage. Au contraire, j'avais le sentiment que ce que j'avais à dire n'avait plus d'intérêt pour mon mari.

Je me suis adressée à un conseiller matrimonial pour savoir pourquoi je me sentais malheureuse et pourquoi mon mari semblait critiquer toutes mes actions. Bien sûr, les réponses n'étaient pas directes. Mon mari est allé voir le conseiller sans moi, une seule fois, et a refusé d'y retourner.

J'ai fini par comprendre différemment les mots : « Papa boit trop ».

J'ai remarqué que la moitié de la caisse de bières que j'avais achetée samedi matin avait disparu dimanche après-midi. Le soir, je voyais mon

mari se verser de grands verres de vin. Je lui ai fait remarquer que chaque verre représentait au moins une double portion. Il m'a regardé d'un air contrarié.

J'ai brusquement pris conscience que mon fils avait raison : papa buvait trop.

Peut-être était-ce la raison pour laquelle j'avais le sentiment de perdre la raison, me suis-je dit, incapable de discuter avec mon conjoint et de chasser la tristesse qui m'enveloppait comme un brouillard.

J'avais lu assez d'articles dans les rubriques-conseils pour savoir que je pouvais trouver de l'aide dans Al-Anon. J'ai découvert un numéro de téléphone dans l'annuaire pour obtenir des informations concernant les réunions. J'ai assisté à deux d'entre elles avant de trouver mon groupe d'appartenance.

« Soudain, j'ai pris conscience que mon fils avait raison : papa buvait trop. »

Avec l'aide d'autres membres Al-Anon, des Douze Étapes et du slogan « Lâcher prise et s'en remettre à Dieu », je suis progressivement sortie du brouillard. Je peux seulement me demander combien de temps j'aurais passé dans ce brouillard si mon fils, éclairé par le programme de son école, n'avait pas eu ce moment de clarté : « Papa boit trop. »



# Surmonter le mal familial

## en admettant son existence

Dans ma profession en tant que thérapeute, je rencontre souvent des clients pour lesquels Al-Anon pourrait être un élément de traitement important.

Après avoir déterminé la raison pour laquelle le client se présente en thérapie, la première étape est d'établir leur arbre généalogique. Cette méthode est capitale pour déterminer où le client se situe dans le contexte des difficultés dont il a hérité.

En commençant avec les membres de la famille immédiate et en retournant au moins deux générations en arrière, l'exercice dresse rapidement et en détail la nature des liens, des séparations et des problèmes de santé mentale qui auraient inévitablement affecté le client.

Je pose toujours la question précise à savoir si la consommation d'alcool était un problème pour un des membres de la famille. Si c'est le cas, je décris les tendances qui ont pu contribuer à favoriser le dysfonctionnement de l'alcoolisme et l'impact de ces tendances sur le modèle familial. Je souligne la manière dont cette façon d'agir est alors transmise de génération en génération, et dont elle a pu finir par se manifester sous une forme relativement intense dans les stratégies relationnelles du client.

À ce stade, j'offre le dépliant des « vingt questions » (voir les questions à la page 6) et j'attends les signes révélateurs d'identification, puisque les clients se reconnaissent souvent dans

ces caractéristiques. Je leur fournis alors une liste de réunions Al-Anon et leur explique ce à quoi ils devraient s'attendre.

Une des raisons pour lesquelles considérer assister à sa première réunion semble si effrayant, c'est qu'en prenant cette initiative, ils enfreignent la loi tacite de la famille affectée par l'alcoolisme : qu'une telle acceptation soit non seulement gardée du monde extérieur, mais également de soi.

Bien que les antécédents de la famille soient généralement le premier signe de présence d'alcool dans le contexte familial d'un client, cela ne nous fournit pas toujours cette information. En raison de la négation de ce mal familial, la consommation d'alcool du buveur problème est souvent désavouée par les membres de la famille et n'est jamais communiquée comme étant une caractéristique familiale.

Pourtant plusieurs clients luttent avec l'incapacité de reconnaître leurs émotions, leurs sentiments chroniques d'inadéquation, leur confusion des limites entre soi et les autres, leurs instincts altruistes qui ombragent toute reconnaissance de leurs propres besoins, ou l'anticipation craintive des réactions irrationnelles de leurs êtres chers.

Ce sont les réactions typiques apprises dans les familles où l'alcoolique fournit peu d'efforts tandis que les autres compensent par leurs efforts démesurés, afin de maintenir l'équilibre familial.

La dépendance isole et ceux qui



aiment la personne dépendante peuvent être considérés comme souffrant de déficiences affectives. Ils cherchent désespérément à s'engager dans des relations sérieuses enrichissantes, lesquelles ne semblent jamais être à leur portée.

Pour ceux qui sont incapables d'identifier s'il y a une personne alcoolique dans leur arbre généalogique, j'explique que de nombreux membres Al-Anon ignoraient la réponse à cette question avant de commencer – mais si les réunions semblent les aider, il y a probablement une raison.

Tôt ou tard, les manifestations de l'alcoolisme peuvent faire surface, soit dans les souvenirs individuels, soit dans la mémoire collective dès que quelqu'un commence à poser les questions appropriées aux membres de la famille.

La plupart de mes clients qui commencent à assister aux réunions sont soulagés de ne pas être les seuls à souffrir. Nous pourrions probablement dire que pour la première fois de leur vie, ils ont pris conscience que leurs pensées et leurs émotions avaient été inconsciemment encrassées

*Par Kevin Blanchard, MSW, LICSW*

afin de minimiser et normaliser les conséquences de la consommation d'alcool du buveur.

Les Étapes et les slogans remplacent cette partialité spontanée en offrant une nouvelle perspective et transmettent de l'espoir.

Les clients semblent également voir une baisse du sentiment d'isolement. Ils prennent conscience qu'ils n'ont pas besoin de tout comprendre seuls, mais qu'ils peuvent demander de l'aide.

On pourrait dire que l'essentiel est que les réunions renforcent l'aptitude à écouter, puisque les participants commencent à faire la différence entre ce qu'ils espèrent entendre et ce qui est réellement dit.

La thérapie ayant pour objectif d'aider les clients à mettre fin aux messages négatifs reçus dans la petite enfance (lesquels leur indiquaient qu'ils étaient et ce qu'ils devaient attendre des autres), le programme Al-Anon a un effet synergique lorsqu'il est utilisé en corrélation avec la psychothérapie. L'assistance régulière aux réunions renforce notre aptitude à évaluer consciencieusement les informations que nous recevons aussi bien dans ces réunions que de l'extérieur, et à établir la valeur éventuelle qu'elles ont pour nous, des observateurs en voie de développement, pour nous aider à modeler notre réaction en fonction de soi et des autres.

*Kevin Blanchard est un psychothérapeute à Greenfield, Massachusetts.*

# Les conséquences de l'alcoolisme sur les générations de ma famille

– et la façon dont Al-Anon nous a aidés

Par Patricia A., Dakota-du-Sud



Lorsque j'ai commencé à prendre conscience que l'homme que j'avais épousé était un alcoolique, ma seule façon de l'accepter était de l'ignorer. Bien que sa condition fût évidente à ceux qui nous connaissaient, je n'en parlais jamais, sauf en réaction à son comportement imprévisible. Puis je me plaignais à sa mère.

Elle lui faisait des reproches; alors, il essayait de changer. Lorsque cette situation a commencé à devenir répétitive, je lui ai demandé de déménager. C'est ce qu'il a fait – à une ou deux reprises. Puis je lui permettais de revenir. Cela a duré jusqu'à ce que je finisse par m'en aller et divorcer d'avec lui. Il est décédé de la maladie quelques années plus tard.

Après que ma fille se soit mariée pour enfin divorcer, elle s'est mise à boire démesurément, ce qui a eu des conséquences malheureuses pour ses deux jeunes enfants. Je les prenais avec moi lorsque je pouvais, pour la nuit ou plus longtemps.

Au moment de rentrer chez eux, la plus âgée se mettait à hurler. Plus nous nous rapprochions de leur domicile et plus elle criait. C'était pénible pour mon deuxième mari comme pour moi.

Les deux enfants ont été placés sous notre tutelle à cause des plaintes d'autres personnes et de nos propres inquiétudes. Leur mère avait pris la fuite pour éviter une peine de prison pour conduite avec facultés affaiblies et leur père avait reconnu qu'il n'était pas apte à prendre soin d'eux à cette époque. Cependant, il leur rendait visite.

Les enfants et nous avons tous suivi des sessions d'aide psychosociale. Je ressentais de la honte, de la colère et du ressentiment en raison des circonstances de l'alcoolisme et leur réapparition dans ma famille.

Ce n'est qu'après le mariage de ma petite-fille et après qu'elle soit devenue mère à son tour – avec les conséquences endémiques de l'alcoolisme dans la vie de mes enfants et de mes petits-enfants – que j'ai fini par admettre que je ne pouvais pas surmonter cette maladie ou changer qui que ce soit. Après la suggestion d'un ami, je me suis tournée vers Al-Anon.

Après plusieurs années dans le programme, il est maintenant plus facile de parler de ma vie. Les conséquences de la maladie demeurant présentes, les chagrins continuent. Avec l'aide

d'Al-Anon, je reconnais, je respecte et me nourris de mes émotions sans me laisser ronger par celles-ci. Les bienfaits du programme Al-Anon continuent à se révéler, à alléger mon fardeau et à me guider.

Est-ce que j'aurais aimé avoir fait les choses différemment? Bien sûr. J'ai oeuvré pour faire amende honorable pour mon comportement et je le ferai encore. Mais nous sommes tous

humains et de belles choses peuvent provenir de sources inattendues.

Lorsque mes petits-enfants étaient à l'école élémentaire et qu'ils vivaient avec leur père, leur mère est revenue vivre près de chez nous. Nous sommes devenus proches, en partie à cause de notre amour mutuel pour ses enfants. Grâce à AA et à Al-Anon, nous pouvons mieux nous accepter et nous aimer tels que nous sommes.

## Al-Anon (qui inclut Alateen) est :

- un groupe de soutien mutuel pour les familles et amis de buveurs problèmes;
- un programme qui nous aide à mieux gérer les problèmes résultant de la consommation d'alcool d'une autre personne;
- un programme qui applique des principes spirituels, mais n'est affilié à aucune religion ou organisme religieux. Al-Anon inclut des membres de croyances religieuses diverses, ainsi que des membres qui n'ont aucune croyance religieuse; les croyances religieuses sont un choix personnel dont les membres ne discutent pas dans les réunions Al-Anon;
- un programme de rétablissement qui complète l'assistance professionnelle, la thérapie ou le traitement;
- un programme entièrement confidentiel;
- un programme qui subvient à ses propres besoins grâce aux contributions de ses membres et à la vente de documentation Al-Anon; Al-Anon n'accepte pas de dons de non-membres ou d'organismes de l'extérieur, y compris d'agences gouvernementales et de fondations caritatives.

# Ce qui m'incite à orienter mes clients vers les réunions Al-Anon

Par Madame la Révérende Linda Varin, R.C.C.

Thérapeute de la famille depuis seize années, je continue d'être confrontée aux mêmes problèmes lorsque j'oriente un client vers Al-Anon. Le client me dit :

- Pourquoi devrais-je assister aux réunions? L'alcoolique est le problème.
- Je ne veux pas y aller et entendre les problèmes des autres personnes.
- Je ne veux pas parler de mes problèmes.
- Et si je voyais quelqu'un que je connais à la réunion?
- Je n'aime pas les groupes.

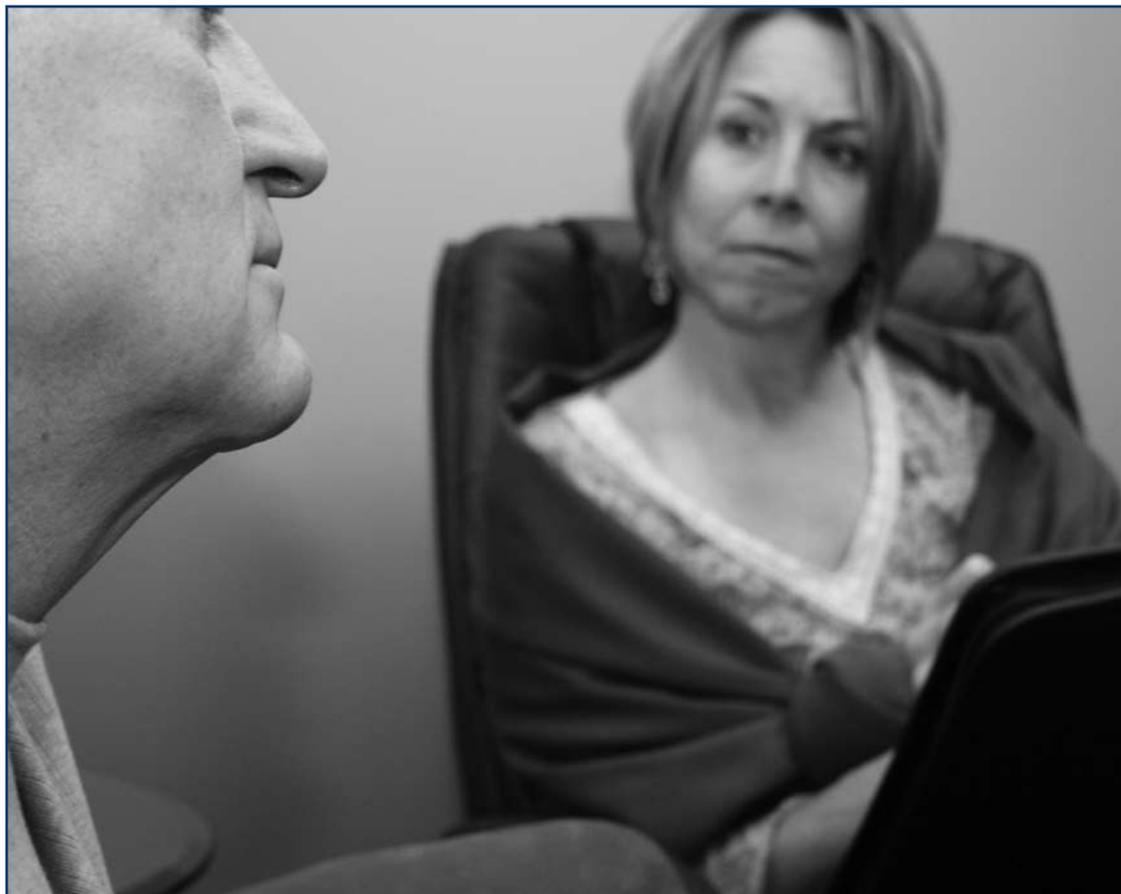
Les clients utilisent une multitude d'excuses pour justifier leur refus d'assister aux réunions Al-Anon. Les problèmes de mes clients sont aussi variés que mes clients eux-mêmes. Toutefois, le programme Al-Anon est tel, que tous ceux qui y assistent peuvent en tirer quelque chose. Al-Anon a une formule simple, souple, à la portée de tous, et qui convient à tous les styles et nuances de personnalités.

Si un client est résistant à l'idée d'aller à Al-Anon, avoir à sa disposition de la documentation et une liste de réunions Al-Anon peut être utile. Vous pouvez discuter de la documentation avec vos clients, expliquer la nature confidentielle du programme et leur suggérer d'assister à quelques réunions. Expliquer la formule d'une réunion à votre client est aussi une bonne chose.

Au début ces réunions peuvent être difficiles. De nombreux clients entendent des histoires semblables

aux leurs – et plusieurs de ces histoires dévoilent la honte, les secrets, la négation et d'autres stratégies d'adaptation. Souvent, les clients retournent en thérapie et déchargent la colère et le ressentiment qu'ils éprouvent vis-à-vis d'Al-Anon. C'est une réaction typique, car les gens commencent à être confrontés à leurs problèmes et à la façon dont ils ont fait face à la vie dans le contexte de l'alcoolisme. La grande majorité des clients finissent par reposer sur le programme pour leur force et leur rétablissement.

Aborder le sujet du rétablissement dans Al-Anon avec les clients est tout autre chose. Aidez votre client à découvrir les différentes façons dont ils ont réagi en présence de l'alcoolique. Par exemple, de nombreuses personnes qui vivent avec des alcooliques se sont transformées en détectives; cherchant désespérément cette bouteille dissimulée ou d'autres signes révélateurs que



l'alcoolique avait bu. Elles contrôlent sa consommation d'alcool à la maison et lors de soirées. Elles mettent en doute tous les mouvements de l'alcoolique s'ils ne correspondent pas à la routine quotidienne. Certains cherchent des excuses pour l'alcoolique, tentant de l'aider à saisir le caractère préjudiciable de son comportement. Les exemples sont innombrables.

Les réunions Al-Anon sont un outil utile pour aider vos clients à redécouvrir leur vraie identité. Ceux qui assistent aux réunions apprennent qu'ils n'ont

pas causé leurs sentiments ni la façon dont ils les ont surmontés, mais que leur comportement est malsain pour leur propre survie. Al-Anon aide à découvrir des méthodes saines pour prendre soin de soi – non de tout le monde.

Les membres Al-Anon ont tendance à être démesurément liés aux autres. Le programme Al-Anon traite de ces problèmes avec compassion et des méthodes très pratiques permettant de retrouver notre « identité perdue ». À un moment donné ou à un autre, nous perdons tous notre identité.

Mais le fait de vivre dans le contexte de l'alcoolisme ne nous permet pas toujours de le reconnaître parce que nous pouvons nous retrouver piégés dans la maladie de l'alcoolisme et tous ses symptômes. Al-Anon fournit un procédé très efficace pour découvrir le rétablissement et se remettre du sentiment d'estime de soi diminuée, la conséquence d'une vie au contact de l'alcoolisme.

En tant que professionnelle s'adressant aux autres professionnels, je vous exhorte à vous rendre à une réunion Al-Anon ouverte et à voir la diversité des membres qui assistent à ces réunions. Une fois que vous en aurez fait l'expérience, vous n'hésitez pas à diriger vos clients vers Al-Anon. Vous verrez vos clients se détacher graduellement de l'intensité émanant de l'alcoolique et commencer

à se concentrer sur leur propre rétablissement. Vous remarquerez que certains deviennent déterminés à surmonter des situations difficiles d'une manière plus saine et maîtrisable.

Mon expérience m'a démontré que la démarche a été bénéfique pour la grande majorité des clients que j'ai dirigés vers Al-Anon. Ils continuent d'assister aux réunions sans se soucier de l'impact que cela a dans leur relation avec l'alcoolique. Al-Anon est un exemple de rétablissement encourageant, non seulement pour les membres, mais aussi pour les membres de leur famille qui profitent également de ce rétablissement.

*Linda Varin est Conseillère clinique diplômée dans un cabinet privé. Elle est également révérende à l'Église anglicane Ste Hilda de la ville de Sechelt en Colombie-Britannique.*

## Puis-je simplement récupérer de la documentation et l'étudier sans assister aux réunions?



La documentation Al-Anon et Alateen couvre une grande variété de sujets et peut être très utile. Mais la documentation ne représente qu'une partie du programme Al-Anon. L'expérience consistant à parler avec d'autres membres Al-Anon est l'une des composantes les plus importantes du rétablissement Al-Anon. Cela brise notre isolement et notre solitude tout en nous donnant des éclaircissements inattendus. La documentation Al-Anon vous sera plus bénéfique si la lecture est intégrée à un programme Al-Anon complet.

# Dans quelle mesure assister aux réunions Al-Anon m'aide-t-il?

**BettyAnn, Ontario :** Entendre d'autres membres partager leurs sentiments et leurs histoires m'a plu. Je pouvais vraiment m'y identifier. En fait, j'ai été choquée d'apprendre que d'autres personnes pouvaient décrire mes sentiments avec tant de précision, et que je n'étais pas seule.

**Sue, Connecticut :** Une des premières choses que j'ai apprises à Al-Anon était que les conséquences de l'alcoolisme polluaient tous les domaines de ma vie (professionnelle et privée) car elles étaient en moi. J'ai découvert que j'avais des alternatives. J'ai appris à me placer en tête de liste – non par égoïsme, mais dans mon propre intérêt, car je dois prendre soin de moi avant de me soucier des autres.

**Lisa H., Michigan :** J'ai entendu les autres dire que la personne alcoolique était malade; qu'elle n'était pas mauvaise et que nos actions ne provoquaient pas sa consommation d'alcool. J'ai eu l'impression d'être soulagée d'un énorme poids. Ce sentiment de soulagement était suffisant pour m'encourager à me rendre à une autre réunion. Avant que je puisse m'en rendre compte, j'y assistais régulièrement.

**Steve B., Pennsylvanie :** Dans les salles des Groupes Familiaux Al-Anon, j'ai découvert que je n'étais pas seul. Al-Anon m'a aidé à voir l'insanité de l'alcoolisme et comment nous sommes tous affectés, pas uniquement l'alcoolique.

# Notre mariage s'est amélioré, bien que mon mari boive encore

Par Carol Z., Virginie

Après avoir passé dix années à essayer de comprendre les sautes d'humeur de mon mari, je suis tombée sur une cachette de bouteilles de rhum. Soudain, tout est devenu clair : je comprenais pourquoi l'homme adorable, attachant et drôle pouvait se transformer en un individu sarcastique, mordant et désagréable.



J'ai toujours su qu'il buvait beaucoup, mais je ne l'avais jamais vu « ivre ». Je me suis toujours dit qu'il n'était pas alcoolique s'il pouvait « gérer » sa propre consommation d'alcool.

La quantité d'alcool qu'il consommait est devenue évidente lorsque j'ai observé les bouteilles diminuer sur une période de quelques jours à quelques semaines. Il est aussi devenu clair qu'il y avait un lien entre sa consommation d'alcool et ses sautes d'humeur.

J'ai fini par le confronter au sujet des bouteilles et il a honteusement avoué qu'il buvait trop. Il a fait la promesse de réduire sa consommation.

Les huit années qui ont suivi, nous avons eu confrontation après confrontation tandis que je découvrais ses nouvelles cachettes pour l'alcool; et je dois l'avouer, il était très créatif. J'ai mendié, supplié, menacé et crié – en vain.

Désespérée, j'ai menacé de le quitter à moins qu'il n'aille en cure de désintoxication pendant trente jours.

Durant son séjour, les autres épouses et moi-même avons été orientées vers Al-Anon. Heureusement, nous étions plusieurs à assister à notre première réunion au même moment, afin de diminuer notre peur et notre appréhension. Au cours de cette première réunion, j'ai appris que mon bonheur ne dépendait que de moi, et de personne d'autre.

Cela date de deux ans et demi. Bien que mon mari ait probablement cessé de boire seulement durant les trente jours passés en traitement, notre vie en commun est bien plus heureuse. Le slogan « Lâcher prise et s'en remettre à Dieu » est devenu mon mantra quotidien. Il n'y a plus de confrontation, de recherche de « cachettes », etc.

Nous avons fait des compromis sur la quantité d'alcool à consommer lors de soirées pour éviter les « sautes d'humeur » en public, et notre vie a été très paisible.

Récemment, mon mari a reçu un diagnostic de maladie du foie en phase terminale; ses seuls symptômes

étaient l'enflure des chevilles. Nous étions en état de choc! Sans Al-Anon, je ne pense pas que j'aurais pu l'accepter.

Il n'est pas qualifié pour recevoir un transplant, alors nous vivons « un jour à la fois ». Dans l'état actuel des choses, nous chérissons chaque journée et nous sommes reconnaissants des années passées ensemble. Je sais que des jours difficiles nous attendent, mais j'aurai l'appui affectueux et constant de ma famille Al-Anon.



## Pourquoi les membres continuent-ils à assister aux réunions Al-Anon ou Alateen – même après que le buveur ait découvert la sobriété?

Al-Anon est un programme de découverte de soi et de croissance personnelle : les membres de longue date continuent d'assister aux réunions Al-Anon parce qu'ils y apprennent des choses à leur sujet, une expérience qui les aide à poursuivre leur croissance spirituelle. Les réunions Al-Anon/Alateen sont un lieu de soutien où les membres partagent leur engagement à améliorer leur vie. Les membres nouent des amitiés durables avec d'autres membres. Il y a une grande dose de satisfaction personnelle à partager le programme Al-Anon avec les nouveaux venus, lesquels sont confus et souffrent des conséquences du problème de l'alcoolisme d'une autre personne.

# Malgré ses inquiétudes en ce qui a trait à « Dieu », une athée découvre de l'aide dans Al-Anon

## LES DOUZE ÉTAPES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool — que notre vie était devenue incontrôlable.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevions.
4. Nous avons procédé à un inventaire moral, sérieux et courageux de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et nous avons consenti à leur faire amende honorable.
9. Nous avons directement réparé nos torts envers ces personnes quand c'était possible, sauf lorsqu'en agissant ainsi, nous pouvions leur nuire ou faire tort à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché, par la prière et la méditation, à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous le concevions, le priant de nous manifester Sa volonté à notre égard et de

## LES DOUZE TRADITIONS

1. Notre bien commun devrait venir en premier lieu; le progrès personnel de la majorité repose sur l'unité.
2. Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité — un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester à notre conscience de groupe. Nos dirigeants ne sont que des serviteurs de confiance — ils ne gouvernent pas.
3. Lorsqu'ils se réunissent dans un but d'entraide, les parents d'alcooliques peuvent se nommer Groupes Familiaux Al-Anon pourvu que, comme groupes, ils n'aient aucune affiliation. La seule condition requise pour faire partie d'Al-Anon, c'est qu'il y ait un problème d'alcoolisme chez un parent ou un ami.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf en ce qui peut affecter un autre groupe, ou Al-Anon ou AA dans leur ensemble.
5. Chaque Groupe Al-Anon n'a qu'un but: aider les familles des alcooliques. Nous y parvenons en pratiquant nous-mêmes les Douze Étapes d'AA, en encourageant et comprenant nos parents alcooliques, et en accueillant et réconfortant les familles des alcooliques.
6. Nos Groupes Familiaux ne devraient jamais ni appuyer ni financer aucune entreprise extérieure, ni lui prêter notre nom, de peur que les questions d'argent, de propriété et de prestige ne nous détournent de notre but spirituel premier. Cependant, bien qu'étant une entité séparée des Alcooliques Anonymes, nous devrions toujours coopérer avec eux.
7. Chaque groupe devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser les contributions de l'extérieur.
8. Le travail de Douzième Étape Al-Anon devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de services peuvent engager des employés qualifiés.
9. Nos groupes, comme tels, ne devraient jamais être organisés; cependant, nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. Les Groupes Familiaux Al-Anon n'ont aucune opinion sur les questions étrangères à la fraternité; par conséquent, notre nom ne devrait jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. Notre politique en relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder notre anonymat personnel aux niveaux de la presse, de la radio, du cinéma et de la télévision. Nous devons protéger avec un soin spécial l'anonymat de tous les membres AA.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos Traditions, nous rappelant toujours de placer les principes au-dessus des personnalités.

Les Étapes et les Traditions étaient affichées au mur de la première réunion Al-Anon à laquelle j'ai assisté. La seule vue des mots : « Dieu » et « Puissance Supérieure » me donnait envie de prendre la porte.

Ayant été athée toute ma vie, je n'avais aucun attrait pour le prosélytisme, et je présumais qu'un groupe qui parlait de Dieu devait chercher des personnes à convertir.

Mais un membre a lu la phrase suivante : « Je n'en suis pas la cause, je ne peux pas la contrôler et je n'en connais pas la cure ». Un autre membre a lu : « L'alcoolique s'adresse à la famille », un passage du dépliant *Al-Anon vu sous trois aspects – en dehors de la famille* (FP-15). Je ne pouvais nier que je me trouvais au bon endroit. Ce n'est qu'aux réunions Al-Anon que j'ai été soulagée de la peur et de la colère qui asphyxiaient ma vie.

Alors, j'ai persévéré, malgré les conversations relatives à Dieu. J'ai trouvé une Marraine et j'ai commencé à mettre les Étapes en pratique, en dépit du fait que je pensais ne pas pouvoir dépasser la Première Étape, puisque j'étais incapable d'imaginer avoir comme soutien une « Puissance supérieure à moi-même ».

J'ai rapidement découvert qu'Al-Anon n'impose aucune religion. Nous sommes vraiment encouragés à « prendre ce qui nous plaît et à laisser le reste » – y compris notre idée de ce que

représente une Puissance Supérieure.

Je suis restée sur la Première Étape pendant pratiquement une année complète. Finalement, avec l'aide des réunions et de ma Marraine, j'ai pris conscience de mon rôle dans l'univers, ce qui m'a donné un véritable réconfort. Ma Puissance Supérieure n'a rien à voir avec Dieu, mais cela me convient et c'est ce qui compte.

J'ai aussi appris combien la vie est beaucoup plus simple lorsque je suis vraiment tolérante des idées d'autrui – qu'il s'agisse de religion ou autre. Aux réunions, j'ai reçu la formidable sagesse et le réconfort aimant de personnes dont les vues sur la religion étaient diamétralement opposées aux miennes.

Nous avons appris que rester fidèle à soi-même n'implique pas que d'autres personnes partagent notre point de vue. Je ne suis pas allée à Al-Anon pour découvrir cela, mais c'est l'un des cadeaux les plus précieux que j'aie jamais reçus.

« Aux réunions, j'ai reçu la formidable sagesse et le réconfort aimant de personnes dont les vues sur la religion étaient diamétralement opposées aux miennes. »

Anonyme



## Y a-t-il des réunions Al-Anon électroniques?

Al-Anon est très populaire sur Internet. Il existe également des réunions téléphoniques Al-Anon. Les réunions en ligne et téléphoniques sont un supplément et ne remplacent pas les réunions régulières Al-Anon.

Pour solliciter la liste des réunions Al-Anon électroniques, visitez le [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org) ou envoyez-nous un courriel au [wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org).

# Ravaler sa fierté pour accepter de l'aide :

## l'histoire d'un adolescent qui a découvert le rétablissement

Par Ricardo, Floride



Lorsque j'étais plus jeune, je pensais que ma vie était parfaite. En grandissant, j'ai commencé à remarquer l'abus d'alcool. Ayant grandi dans une famille mexicaine, c'était pour moi chose quotidienne. Toutes les fêtes, tous les rassemblements avaient une chose en commun : l'alcool.

« Je me sentais faible et vulnérable au plan émotif parce que celui qui m'avait appris à devenir un homme était en train de craquer devant mes yeux. »

Je ne voulais pas aller à Alateen. Cela me semblait être une perte de temps. J'avais du ressentiment, car ces réunions me tenaient loin de ma famille et de mes amis.

Lorsque je suis entré dans la salle,

je ne savais que dire ou penser. Je craignais d'être jugé. J'étais tellement contrarié que je ne m'étais pas rendu compte combien la consommation d'alcool de mon père nous avait affectés, ma famille et moi.

Finalement, j'ai cessé d'assister aux réunions parce que je ne pensais pas que j'avais un problème. Ma mère s'épanouissait dans Al-Anon et elle tentait de m'emmener dans ses réunions. Je rechignais toujours. J'ai dû ravaler ma fierté et admettre que j'avais besoin d'aide. Je me sentais faible et vulnérable au plan émotif parce que celui qui m'avait appris à devenir un homme était en train de craquer devant mes yeux.

Mes connaissances et le temps passé à Alateen aidant, mon entendement de la maladie de mon père m'a permis de comprendre que je ne pouvais pas contrôler ses actions, mais que je devais simplement m'inquiéter des miennes et de la façon dont je contribuais au problème. Étant l'aîné, je crois qu'être un bon exemple

pour mes frères et sœurs est ma responsabilité.

Parfois, j'aime fuir tout cela – les responsabilités, le stress et les disputes. Le week-end dernier, j'ai eu l'occasion d'assister à une conférence Alateen. Cela m'a permis de me détendre. J'ai eu l'occasion de rencontrer des membres de diverses origines, partageant tous

leurs expériences et apprenant les principes du programme. Je suis reconnaissant d'avoir pu y assister.

L'objectif d'Alateen est de me guider vers le rétablissement. Aujourd'hui, je peux honnêtement dire que les actions de l'alcoolique n'ont plus aucune importance. Tant que je suis bien dans ma peau, tout va bien.

### Les membres Al-Anon ou Alateen diront-ils à d'autres personnes que j'ai assisté à une réunion?

Votre vie privée est protégée par la Tradition d'Al-Anon relative à l'anonymat.\* Tout ce qui se dit dans une réunion Al-Anon demeure confidentiel. Les membres comprennent que ce qu'ils partagent dans une réunion ne sera pas divulgué. La plupart des groupes Al-Anon et Alateen ont un carton de table avec l'inscription suivante : « Ce que vous voyez ici, ce que vous entendez ici, quand vous partez d'ici, laissez-le ici ».

Les membres sont nombreux à n'utiliser que leur prénom lors des réunions, bien qu'ils partagent leur nom de famille lorsqu'ils se sentent à l'aise de le faire. C'est à vous de décider le degré d'information personnelle que vous choisissez de révéler.

\*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.

# Combattre le stress : dans ma vie et dans mes relations

Par Michele K., Californie



Je me suis tournée vers Al-Anon à une époque où ma vie touchait un effroyable bas-fond. Désespérée, j'ai téléphoné aux Alcooliques Anonymes de ma localité parce que je cherchais quelqu'un qui pourrait raisonner mon petit ami alcoolique. Mon interlocutrice m'a donné le numéro de téléphone d'une personne que mon petit ami pourrait contacter (ce qu'il n'a jamais fait) – en fait, j'ai découvert une femme qui m'a parlé de prendre soin de moi.

J'étais restée dans l'isolement quasi total. Pourtant, voilà une femme qui acceptait mon lourd bagage émotionnel et qui semblait comprendre ce qu'était la vie au contact d'une personne alcoolique. J'ai accepté d'assister à une réunion.

À cette époque-là, le niveau de stress physique dans lequel je me trouvais était si intense que cela provoquait de douloureux points de tension crâniens

– le moindre changement négatif les réactivait. Sur le plan émotif, je passais d'un état de vide catatonique aux attaques verbales maniaco-dépressives, coléreuses, voire enragées. Je ressentais régulièrement toute sorte de sentiments intermédiaires. J'étais incapable de fonctionner et pratiquement incapable de travailler, ou d'accomplir mes activités habituelles.

Les premières réunions Al-Anon auxquelles j'ai assisté furent difficiles. L'atmosphère était positive, mais je me sentais mal. Mes émotions avaient tellement été refoulées. J'ai versé quelques larmes, mais je suis essentiellement restée assise souffrant d'un mal de tête et ne ressentant aucun soulagement à ma tension.

Lorsque j'ai commencé à partager mon histoire, je me suis sentie gênée au lieu d'être soulagée. J'avais trop de choses à raconter. Je ne voyais pas comment je pourrais parvenir à chasser ces sentiments.

Toutefois, les membres que j'ai rencontrés aux réunions m'ont montré de la gentillesse. Je me suis sentie bien

« Bien que ce fût lent au départ, les choses ont commencé à changer. L'enfer que j'avais vécu – à la maison et au niveau mental – a commencé à céder la place à autre chose. »

accueillie et acceptée malgré mon côté bourru. Les membres avaient tous une histoire personnelle à partager. Je n'avais plus le sentiment d'être seule.

Il me semblait un peu insensé que tout le monde concentrât tant d'énergie sur ses propres petites transgressions – considérant la mauvaise conduite substantielle des alcooliques qui faisaient partie de leur vie. Cela me

paraissait être une approche étrange pour résoudre ce problème.

J'ai persévéré. J'ai commencé à me détendre et à aimer la compagnie des membres. J'étais disposée à prendre le point de vue Al-Anon en considération et à mettre certaines des suggestions à l'essai.

Je me suis mise à lire la documentation, à m'instruire au sujet de la maladie de l'alcoolisme, et j'ai réalisé que ce que je traversais faisait partie d'un mode de comportement. J'ai commencé à admettre mon rôle et j'ai tenté de modifier mon comportement. C'était vrai : je n'avais pas à constamment réagir de façon futile et frustrante.

Bien que ce fût lent au départ, les choses ont commencé à changer. L'enfer que j'avais vécu – à la maison et au niveau mental – a commencé à céder la place à autre chose.

Bien que ce ne fût certainement pas le paradis, ce n'était plus un enfer perpétuel. J'ai commencé à relaxer.

Aussi surprenant que cela paraisse, mon sens de l'humour oublié est réapparu. Mes maux de tête chroniques ont disparu.

Je viens tout juste d'emprunter ce chemin, mais je suis déjà extrêmement reconnaissante de cette sage démarche. En quelques mois seulement, les choses ont commencé à changer pour moi. L'alcoolique qui fait partie de ma vie poursuit sa routine – mais je suis différente.

Je commence à retrouver mon identité. Je prends des décisions avec un esprit plus sain et un état d'esprit émotif bien plus stable. Mes actions ont plus tendance à être un choix plutôt qu'une réaction incontrôlée. Il m'arrive encore de me mettre en colère parfois, mais je ne dépasse pas les bornes – en me plaçant dans une situation vulnérable – comme j'avais l'habitude de le faire.

J'ai commencé à voir une lumière au bout du tunnel. C'est un début – mais je sais que je suis sur la bonne voie.

## Ai-je besoin d'un rendez-vous ou d'une référence pour assister aux réunions?

Aucun préavis, demande d'admission ou réponse à un questionnaire ne sont nécessaires pour assister aux réunions Al-Anon ou Alateen. La plupart des groupes ont un membre qui fait office de contact et qui peut recevoir des appels téléphoniques pour donner des informations concernant le groupe, sur l'endroit où se tient la réunion, ou sur Al-Anon ou Alateen en général.

# Qui peut assister aux réunions Al-Anon ou Alateen?

Quiconque est affecté par les conséquences de la consommation d'alcool d'une autre personne peut assister aux réunions Al-Anon, que le buveur soit en phase active ou non, à la maison ou à distance, vivant ou décédé.

Vous faites peut-être partie de la catégorie suivante :

- vous êtes l'époux/l'épouse, le compagnon/la compagne d'un buveur problème qui refuse d'obtenir de l'aide;
- vous êtes préoccupé(e) par la situation d'une personne alcoolique qui vient de découvrir la sobriété et qui assiste ou non aux réunions des Alcooliques Anonymes;
- vous devez faire face à des problèmes personnels et familiaux résultant de la consommation d'alcool d'une autre personne;
- vous faites partie d'un autre programme en douze étapes, mais êtes également affecté par la consommation d'alcool d'une autre personne;
- vous n'êtes pas sûr que l'être cher soit un buveur problème ou non.

Nous vous invitons à assister aux réunions Al-Anon, même si vous n'êtes pas sûr que vous en avez besoin. Nous vous suggérons d'assister à un minimum de six réunions avant de décider si Al-Anon ou Alateen est pour vous.

## Comment trouver des réunions Al-Anon ou Alateen?

Composez le 1 888 4AL-ANON ou visitez le [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org) pour obtenir des informations concernant les réunions dans votre communauté. Il se peut qu'Al-Anon figure dans votre annuaire téléphonique local.

# TERMES

utilisés dans les Groupes Familiaux Al-Anon

Al-Anon utilise des termes et des expressions qui lui sont propres. Cette liste inclut certains de ces termes qui peuvent vous sembler peu familiers.

Les **Douze Étapes** sont une structure pour la croissance personnelle et spirituelle basée sur les Douze Étapes des Alcooliques Anonymes. Les Étapes sont un plan itinéraire qui peut vous guider, à votre propre rythme, sur votre chemin de découverte et de croissance individuelle. Visitez [www.al-anon.alateen.org/french/legaciesfr.html](http://www.al-anon.alateen.org/french/legaciesfr.html) pour obtenir plus d'informations.

Plusieurs membres Al-Anon demandent à un autre membre d'être leur **Parrain** ou **Marraine**; une personne vers laquelle ils peuvent se tourner lorsqu'ils ont besoin d'aide pour comprendre le programme et qui prend l'engagement d'écouter et de partager. Le Parrain ou la Marraine respecte leur vie privée, garde confidentiel tout ce qui se dit et respecte leur droit de prendre leurs propres décisions en ce qui concerne leur vie. Les adultes ne parrainent pas les adolescents de façon individuelle. Un éventuel contact physique entre un Guide et la personne qu'il parraine est évité.

Les Groupes Familiaux Al-Anon ne sont affiliés à aucune religion ou dénomination religieuse. Al-Anon ne donne son appui ni ne s'oppose à aucune croyance religieuse particulière. De nombreux membres Al-Anon croient en une **Puissance Supérieure** telle qu'ils la conçoivent. La notion de Puissance Supérieure est cependant entièrement personnelle et les membres Al-Anon la respectent en tant que telle. Les croyances personnelles ne sont pas sujettes à la critique ou au débat par d'autres membres Al-Anon.

*Al-Anon face à l'alcoolisme 2010*. Tous droits réservés. Des extraits de cette publication peuvent être reproduits seulement avec la permission écrite de l'éditeur. ©2009, Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc., Al-Anon Family Groups Headquarters, (Canada) Inc. 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454; (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).

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

pour :

- Obtenir plus d'informations concernant notre programme de soutien mutuel
- Lire d'autres témoignages de membres
- Consulter des aperçus de la documentation Al-Anon



## Énoncé de but

La revue *Al-Anon face à l'alcoolisme 2010* poursuit une tradition débutée par les cofondatrices et les pionniers du programme Al-Anon : coopérer avec les professionnels qui travaillent avec les familles et les amis de buveurs problêmes. *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 thérapeutes, de médecins, de membres du clergé et d'autres individus qui expliquent, grâce à leur expérience professionnelle, comment 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 individu ou

organisme professionnel et n'a aucune opinion, favorable ou défavorable, sur des questions étrangères à la mise en pratique du programme Al-Anon. Cette politique, basée sur les Douze Traditions d'Al-Anon, a été clarifiée par la sixième Conférence des Services Mondiaux (1966) et a été ratifiée par la onzième Conférence des Services Mondiaux (1971) :

« Al-Anon doit continuer de croître afin de pouvoir réaliser son but premier : atteindre les millions d'êtres humains qui ont besoin de l'aide d'Al-Anon, mais qui ne connaissent pas encore l'existence de notre fraternité.

C'est par l'attrait et la coopération – non par la réclame ou l'affiliation – que nous réaliserons le plus efficacement ce but premier. » (p. 99, *Manuel de Service Al-Anon/Alateen 2006-2009* [FP-24/27])



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

### Trois façons de trouver une réunion :

1. Consultez la rubrique des affaires ou les pages blanches de votre annuaire téléphonique local pour trouver un numéro d'appel pour « Al-Anon ».
2. Visitez le site Web des Groupes Familiaux Al-Anon au [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org) pour trouver le site Internet de votre État ou de votre province.
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)**

  
**Les Groupes Familiaux Al-Anon**  
De la force et de l'espoir pour les amis et les familles des buveurs problématiques