

Al-Anon face à l'alcoolisme 2012

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

Des thérapeutes expliquent les conséquences de la dépendance

Je pensais que c'était ma faute

Les bienfaits que je reçois d'Al-Anon



Comment savoir si Al-Anon peut m'aider?

Il nous est facile de voir les effets de l'alcool sur le buveur. Cependant, il n'est pas toujours aussi facile pour les familles et les amis de reconnaître comment le comportement du buveur les a affectés eux.

Ces questions peuvent vous aider à identifier certaines des conséquences que la consommation d'alcool d'une autre personne a pu avoir sur vous. Si vous avez répondu « oui » à n'importe laquelle de ces questions, les Groupes Familiaux Al-Anon peuvent peut-être vous aider.

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

Pour consulter d'autres questions, veuillez visiter notre site Web au **www.al-anon.alateen.org**.

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

Cher lecteur,

Deux souvenirs me sont venus à l'esprit la première fois que j'ai vu la couverture de cette édition de la revue *Al-Anon face à l'alcoolisme*. Je me suis rappelé les heures passées à souhaiter que ma vie change. Je me suis également rappelé les moments où je me faisais du souci à cause des événements de la nuit précédente ou de ce qui m'attendait de retour à la maison.

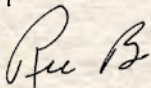
L'idée des « Ah! Si seulement... » conduit de nombreuses familles et amis d'alcooliques vers la trappe qui les pousse à désirer ou à croire que nos vies seraient meilleures si seulement l'alcoolique cessait de boire. L'idée que je pourrais être heureux que l'alcoolique boive encore ou non ne m'avait jamais traversé l'esprit. Cette pensée prometteuse m'a été présentée à ma première réunion Al-Anon.

Au départ, je ne pensais pas que ce fût possible. À l'époque, je m'inquiétais que les membres Al-Anon me pousseraient à quitter l'alcoolique, afin que je sois heureux en dépit de sa consommation d'alcool. J'étais incapable d'admettre que j'avais déjà physiquement quitté l'alcoolique parce que, pendant plusieurs années après cela, son souvenir continuait de me hanter.

Une fois que j'avais définitivement « lâché prise » de la consommation d'alcool d'une autre personne comme le centre principal de ma vie, j'ai enfin pu remarquer les couchers de soleil, apprécier les arcs-en-ciel et conduire mon automobile sans crainte de renverser quelqu'un parce que j'étais quelque peu distrait. Je pouvais travailler sans tressauter quand le téléphone sonnait, dormir pendant toute la nuit et même répondre à la question : « Que veux-tu faire aujourd'hui? » sans le « Si seulement... » qui m'était si familier.

L'espoir et l'aide que les Groupes Familiaux Al-Anon m'ont offerts sont à votre disposition. Il ne tient qu'à chacun d'entre nous d'aller à une réunion Al-Anon et de rencontrer d'autres personnes qui comprennent et qui sont disposées à partager leur expérience; cela nous permet de trouver les réponses que nous recherchons.

Dans Al-Anon, nous ne promettons pas de résultats particuliers, mais nous partageons comment nous avons découvert la tranquillité d'esprit et la joie de vivre qui étaient jadis un simple rêve pour moi. Pourquoi ne pas rejoindre d'autres membres comme moi dans une réunion dans votre localité? Vous seriez peut-être surpris de ce que vous pouvez apprendre dans une réunion Al-Anon près de chez vous.



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

J'ai découvert du soutien et de la compréhension

Il est dit que le but premier d'Al-Anon est d'aider les familles et les amis des alcooliques.

Lorsque je pense à l'aide que j'ai reçue, mon cœur répond que j'ai été « fortifiée et que j'ai mûri ». Ce que j'entends par-là, c'est qu'on m'a écoutée, qu'on m'a aimée, qu'on m'a comprise, qu'on m'a acceptée, qu'on m'a soutenue et encouragée, tandis que j'apprenais certaines des leçons les plus sérieuses de la vie, leçons que je n'aurais certainement pas pu apprendre en raison d'une enfance dans une famille affectée par l'alcoolisme.

Grâce à l'amour, la bonté et la patience de la fraternité Al-Anon, j'ai tant appris de ce que sont l'amour inconditionnel, l'acceptation, l'abandon, le fait de prendre soin de soi, la foi, la confiance et l'espoir.

À mesure que je progresse dans le programme Al-Anon, je découvre que le contentement et même la joie ont une place bien réelle dans ma vie.

Mary C., New York

Al-Anon est pour quiconque est affecté par la consommation d'alcool d'une autre personne Al-Anon : l'endroit où vous pouvez trouver de l'aide...

Al-Anon est un programme de soutien mutuel pour ceux et celles qui vivent – ou ont vécu – dans le contexte de la consommation problématique d'alcool. Quelquefois, le buveur est un époux, une épouse, un conjoint ou une conjointe de fait. D'autres fois, la consommation d'alcool d'un enfant préoccupe ses parents – que cet enfant soit un adolescent ou un adulte.... Dans d'autres circonstances, le buveur est – ou était – un parent ou un autre membre de la famille.

Pour qu'Al-Anon soit efficace, quel devrait être le degré de sévérité du problème du buveur? Certains buveurs ont un problème qui est plus sérieux que d'autres, et il n'est pas simple de déterminer la quantité exacte d'alcool qui peut être considérée comme un état d'« alcoolisme » ou de consommation problématique d'alcool. Le problème le plus sérieux pour les membres de la famille et les amis des buveurs n'est pourtant pas la sévérité de la consommation d'alcool. D'un point de vue Al-Anon, la seule chose qui compte c'est : êtes-vous préoccupé par la consommation d'alcool d'une autre personne?

De nombreuses personnes vont à Al-Anon quand l'alcoolique qui fait partie de leur vie a déjà découvert la sobriété. Certaines y adhèrent même

après le décès de l'alcoolique. Une fois de plus, il est important de garder à l'esprit : le but premier d'Al-Anon est d'aider les personnes qui ont été affectées par la consommation d'alcool d'une autre personne, que le buveur soit en phase active ou non.

Alateen est le programme Al-Anon désigné pour les groupes de jeunes d'une même tranche d'âge. Les membres Alateen animent leurs propres réunions. Les Guides de groupe Alateen sont des membres Al-Anon assermentés qui se sont conformés aux consignes de sécurité établies par leur Circonscription qui leur permettent d'assister aux réunions Alateen et, si nécessaire, de guider les groupes.



Une conseillère explique : Comprendre le buveur problème – choses à faire et à ne pas faire

Al-Anon face à l'alcoolisme 2012 a interrogé Carole Bennett, M.A., l'administratrice de Family Recovery Solutions (Solutions pour le rétablissement de la famille), un service d'assistance national pour les familles et les amis des alcooliques et des toxicomanes à Santa Barbara en Californie. Conseillère et spécialiste des toxicomanies et de l'alcoolisme, elle est l'auteure du livre publié en anglais *Reclaim Your Life: You and the Alcoholic/Addict* (Regain de vie : vous et l'alcoolique ou le toxicomane); elle est également blogueuse à l'Huffington Post.

Je ne suis pas le buveur.

Pourquoi devrais-je me rendre aux réunions?

Souvent, les membres de la famille croient que l'alcoolique est le seul à avoir un problème. D'une certaine façon, ils ont raison: le buveur est le seul à pouvoir cesser de boire. Toutefois, la consommation problématique d'alcool est un problème familial.

Tant que vous continuez de vivre au contact d'une personne alcoolique (que le buveur soit en phase de réhabilitation ou non), ignorer les faits en ce qui a trait à *votre* propre

rétablissement est un comportement aussi malsain que celui de la personne alcoolique qui refuse de reconnaître qu'elle a peut-être un problème.

Certains membres de la famille trouvent plus simple de rester dans le déni que de poursuivre leur propre rétablissement. Mais ceux qui recherchent individuellement le rétablissement peuvent en sortir plus forts, plus sages, en meilleure santé et en soi, plus heureux.

Que devrais-je faire pour aider le buveur qui fait partie de ma vie?

Il est probable que les membres de la famille se soient évertués à faire tout ce qui était en leur pouvoir pour faire en sorte que l'être cher cesse de boire, entre dans un programme de réhabilitation ou, au moins, accepte le fait qu'il y a un problème. Mais les chances d'un rétablissement couronné de succès pour l'alcoolique peuvent être entravées lorsque les membres de la famille ne comprennent pas qu'ils ont une responsabilité en conjonction avec le progrès de l'être cher vers le rétablissement.

Voici certaines suggestions essentielles que les membres de la famille devraient prendre en considération comme élément de leur programme de rétablissement:

- N'interrogez pas l'alcoolique sur son progrès.
- Il s'agit du programme et du cheminement de l'alcoolique, non du vôtre.
- Permettez-leur de reconstruire leur propre vie selon leurs paramètres, à leur façon.
- Assistez à des séances d'aide psychosociale pour la famille et au programme Al-Anon pour un appui continu.

Quel type d'aide pourrait être contre-productive?

Le fait de venir au secours de l'autre et de lui faciliter la tâche est souvent mal interprété comme un signe d'amour. En fait, nous rendons un très mauvais service au buveur. Lorsque nous leur cherchons des excuses ou justifions leurs mauvaises décisions, nous leur dérobons l'occasion de connaître leurs propres succès (et leurs échecs) au moment où ils sont prêts.

Les familles sont prêtes à tout pour régler les problèmes des buveurs afin de leur montrer qu'il y a un meilleur mode de vie, parce que nous croyons que cela serait la preuve que nous les aimons – et bien sûr, ils nous aimeraient en retour.

J'encourage les membres de la famille à travailler ensemble pour s'appuyer mutuellement en établissant un contrat ou un plan qui aidera à appuyer le membre de la famille « le plus influençable » qui pourrait être tenté de faire un prêt ou de téléphoner à un patron pour couvrir le comportement irresponsable du buveur.

Une pensée finale : Prenez soin de ne pas surveiller les faits et gestes de l'autre, mais de joindre vos efforts. Prendre de telles dispositions devrait encourager les membres de la famille à se montrer leur soutien mutuel – non à faire du gardiennage, car cela pourrait provoquer du ressentiment.



Pourquoi pensez-vous qu'il soit si difficile pour les membres de la famille d'établir des limites?

Les limites sont extrêmement importantes en ce qui a trait au partage de n'importe quel aspect de votre vie avec l'alcoolique. Toutefois pour être efficace, ces décisions doivent être mises à exécution. La difficulté survient lorsque le membre de la famille ou l'ami ne peut pas établir ces limites, qu'il le fait d'une façon qui ne représente pas une véritable entrave pour l'alcoolique ou le toxicomane, ou qu'il y a un manque de constance.

J'ai travaillé avec des clients qui ont peur d'établir des limites parce qu'ils craignent que la personne alcoolique qui fait partie de leur vie se fâche, qu'elle ne soit pas d'accord avec eux ou qu'elle les prive d'amour. Nous devrions nous attendre à cela; punir quiconque ne répond pas à leurs demandes ou n'agit pas selon leurs désirs est, pour l'alcoolique, une façon de procéder habituelle.

Qu'ils soient en phase de réhabilitation ou non, ils sont accoutumés à agir comme ils l'entendent – sans imposition de limites. Établissez vos limites et tenez-vous-y, même si elles sont aussi minimes que l'heure à laquelle ils devraient arriver pour le dîner.

« Les familles sont prêtes à tout pour régler les problèmes des buveurs afin de leur montrer qu'il y a un meilleur mode de vie, parce que nous croyons que cela serait la preuve que nous les aimons – et bien sûr, ils nous aimeraient en retour. »

Quels sont les bienfaits d'assister aux réunions Al-Anon pour les membres de la famille?

Al-Anon est un programme de camaraderie et de soutien merveilleux. Le fait de savoir que vous n'êtes pas seuls, que tant de vos frustrations, inquiétudes, peurs et oui victoires – sont partagées par d'autres.

J'aime mon programme Al-Anon et mon Groupe Familial Al-Anon. Je ressens la même chose que Christophe Colomb a dû ressentir lorsqu'il a découvert l'Amérique. « Eh bien, tout cela était juste devant moi pendant toutes ces années et regardez combien d'années cela m'a pris pour enfin le voir. » Le souvenir de l'instant où je suis entrée dans cette salle, je me suis assise et je me suis sentie comme chez moi. Tandis que j'écoutais les témoignages des membres, d'une certaine façon, je comprenais chaque membre et chaque histoire.

Delores F., Pennsylvanie



J'apprends à faire confiance et à reconnaître qu'Al-Anon est un endroit sûr où je peux m'exprimer. Je sais que je ne serai pas jugée ou critiquée – ou qu'on ne me dira pas que je ne devrais pas ressentir ce que je ressens.

– Kathy M., Illinois



Qu'en est-il de l'« anonymat »?

Le principe de l'anonymat d'Al-Anon protège votre vie privée. Le principe de l'anonymat assure aux membres qu'ils peuvent s'exprimer aux réunions Al-Anon sans crainte ni gêne.

Si vous vous retrouvez dans un endroit public avec des collègues de travail ou des amis qui ne sont pas au courant de vos préoccupations concernant un buveur problème, vous n'avez pas à vous inquiéter qu'un membre Al-Anon vienne vers vous pour discuter de votre parent ou ami alcoolique.

Tout ce qui se dit à une réunion Al-Anon est confidentiel. Cette confidentialité est maintenue en dehors de la réunion. Cela contribue

à créer un environnement sécurisant où règne la confiance.

Le principe de l'anonymat assure aux membres qu'ils peuvent s'exprimer aux réunions Al-Anon sans crainte ni gêne.

La confidentialité des réunions Al-Anon ne devrait pas être confondue avec le droit légal du respect de la vie privée. Par exemple, si une personne confesse ouvertement un crime lors d'une réunion Al-Anon, celle-ci ne devrait s'attendre à aucun privilège ni protection sur le plan légal.



Cette carte de table est exposée dans la plupart des réunions Al-Anon/Alateen comme rappel que nous devons garder l'anonymat et la confidentialité de tout témoignage.

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

Les listes de réunions montrent que certaines réunions Al-Anon se tiennent dans diverses églises. Et si je ne suis pas membre de l'église où la réunion se tient?

Selon le point de vue Al-Anon, la religion est une entité extérieure. Les membres ne discutent pas de leurs croyances religieuses aux réunions. Les groupes Al-Anon mettent *exclusivement* l'accent sur les sujets en rapport avec l'aide aux amis et aux familles des buveurs problématiques.

Les réunions Al-Anon accueillent des personnes de croyances religieuses diverses de même que celles qui n'en ont aucune. Al-Anon n'est aucunement affilié à une quelconque religion ou organisation religieuse – même lorsqu'une réunion Al-Anon se déroule dans une église. Les groupes Al-Anon sont autonomes et subviennent à leurs propres besoins. Aussi, ils trouvent généralement une salle de réunion dans une institution (telle qu'une église) qui leur demande une somme symbolique.

Certains groupes Al-Anon se réunissent dans des hôpitaux, des centres communautaires ou des bibliothèques. Tout comme ils ne sont affiliés à aucune église ou religion, ils ne sont affiliés à aucune organisation privée ou publique.

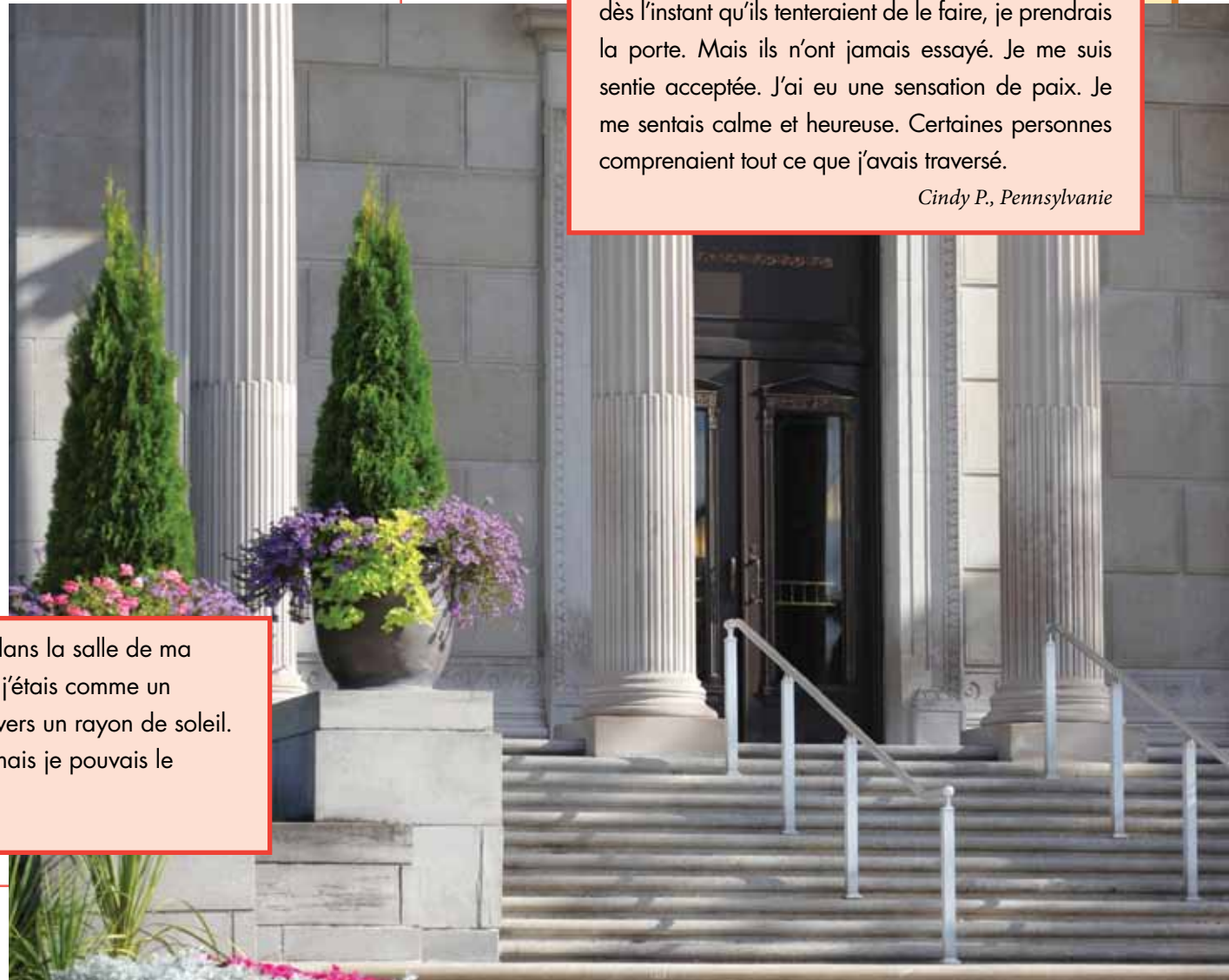
« Quand je suis entré dans la salle de ma première réunion Al-Anon, j'étais comme un homme aveugle avançant vers un rayon de soleil. Je ne pouvais pas le voir, mais je pouvais le ressentir. C'était l'espoir. »

Lee M., Géorgie

Je ne croyais pas en Dieu. Dans mon enfance, Il n'avait pas répondu à mes appels. Il n'avait pas rendu ma mère sobre. Il n'avait pas sauvé le mariage de mes parents. Il n'avait pas normalisé la vie de mon frère. Dans mon esprit, Dieu n'existait pas.

Je pensais que les membres Al-Anon essaieraient de m'imposer leur religion. Je m'étais déjà dit que dès l'instant qu'ils tenteraient de le faire, je prendrais la porte. Mais ils n'ont jamais essayé. Je me suis sentie acceptée. J'ai eu une sensation de paix. Je me sentais calme et heureuse. Certaines personnes comprenaient tout ce que j'avais traversé.

Cindy P., Pennsylvanie



Les listes des horaires de réunions indiquent les réunions « ouvertes » et « fermées »...

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 ». Une réunion « fermée » est exclusivement réservée à ceux et celles qui sont affectés par la consommation d'alcool d'une autre personne. Une réunion « ouverte » accueille aussi les invités et les étudiants.

Que se passe-t-il aux réunions Al-Anon ou Alateen?

Les membres Al-Anon partagent leurs expériences respectives en mettant les principes Al-Anon en pratique dans leur vie quotidienne, laquelle a été affectée par la consommation d'alcool d'une autre personne. Cet échange entre personnes partageant des expériences semblables les aide à découvrir qu'ils ont de nouveaux choix. Ils n'échangent pas de conseils ou de directives spécifiques.

Que faire si la toxicomanie d'une autre personne m'inquiète?

Selon le sondage Al-Anon de 2009, un membre sur trois est allé aux Groupes Familiaux Al-Anon pour la première fois à cause de la toxicomanie d'un ami ou d'un parent. Mais après être allés aux réunions pendant un certain temps et en avoir appris un peu plus sur l'alcoolisme et ses conséquences, presque neuf sur dix ont réalisé que l'abus d'alcool était aussi un élément du problème à part entière.



Ai-je besoin d'un rendez-vous pour assister à une réunion Al-Anon ou Alateen?

Il n'est pas nécessaire de donner un préavis pour assister aux réunions Al-Anon ou Alateen. Quiconque est préoccupé par la consommation d'alcool d'une autre personne peut y assister.



Comment trouver une réunion Al-Anon ou Alateen?

Composez le 1 888 4AL-ANON (1 888 425-2666), du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HNE), ou visitez le www.al-anon.alateen.org pour obtenir des renseignements sur les réunions. Il se peut aussi qu'Al-Anon figure dans votre annuaire téléphonique local.

Les réunions en ligne et téléphoniques sont un supplément plutôt qu'un remplacement des réunions régulières Al-Anon. Celles-ci sont aussi utiles pour les personnes qui sont confinées à la maison que pour celles qui vivent dans les zones rurales, de même que pour les voyageurs qui peuvent assister aux réunions dans n'importe quel pays dans le monde.

Pour solliciter la liste des réunions Al-Anon électroniques, visitez-le www.al-anon.alateen.org ou envoyez-nous un courriel à wso@al-anon.org.

Les membres Al-Anon rapportent avoir vu leur qualité de vie s'améliorer

Selon le sondage de 2009 effectué auprès des membres Al-Anon, quatre-vingt-quinze pour cent d'entre eux considèrent que le programme a amélioré leur vie de plusieurs façons.

Les membres rapportent que leur état de santé mental et physique s'est amélioré depuis qu'ils ont commencé à assister aux réunions des Groupes Familiaux Al-Anon.

Pour obtenir de plus amples informations sur le sondage effectué auprès des membres, consultez le site Web au www.al-anon.alateen.org.

Y a-t-il une cotisation ou des frais d'inscription pour adhérer à Al-Anon ou Alateen?

Il n'y a ni cotisation ni frais d'inscription pour assister aux réunions Al-Anon ou Alateen. Les membres font des contributions volontaires parce que chaque groupe subvient à ses propres besoins et refuse les contributions de l'extérieur. La plupart des groupes font une collecte à chaque réunion pour aider à couvrir ses frais de routine, tels que la location d'une salle de réunion, le soutien des services Al-Anon et l'achat de la documentation.

Apprendre à donner son appui au buveur, non à le « régler »

Karen Carnabucci, MSS, LCSW, TEP

Lake House Health & Learning Center, (Centre de Santé et d'apprentissage de Lake House), Racine, Wisconsin

En tant que psychothérapeute, une des questions les plus communes est la suivante : « Comment puis-je faire cesser quelqu'un de boire? »

Eh bien, vous ne pourrez jamais faire cesser quelqu'un de boire. Mais ce que vous faites – ou ne faites pas – aura un effet sur le bien-être de l'autre personne – tout comme sur votre niveau de bien-être et sur votre capacité à fonctionner dans votre univers avec le buveur (ou l'alcoolique-toxicomane ou la personne qui a une dépendance aux médicaments).

Vous voudrez apprendre à montrer votre appui, non à régler le buveur. Ce n'est pas simple. Les gens veulent naturellement améliorer les choses pour ceux qu'ils aiment. Mais

nous ne devrions pas donner notre appui à la dépendance aux produits chimiques, à la maladie, aux excuses ou à l'atermoisement. Nous devrions encourager la santé, le bien-être et les limites appropriées.

Une bonne façon de commencer est d'assister aux réunions Al-Anon, lesquelles offrent un programme qui nous permet d'identifier et de contribuer au changement des comportements complaisants, destructeurs et contre-productifs pour notre santé. Vous apprendrez également à mettre en pratique le détachement avec amour et à éviter de vous retrouver investis dans la maladie de la personne.

Il n'est pas toujours facile de joindre un groupe. Nous avons peut-être de la méfiance envers les groupes – surtout si nous avons eu de mauvaises expériences avec ceux-ci dans le passé. Il est naturel de se demander comment un groupe de soutien mutuel pourrait être bénéfique en comparaison avec un professionnel qui possède des diplômes et une formation aptes à « résoudre » le problème. En outre, beaucoup de gens sont bien trop gênés pour avouer aux autres les indignités auxquelles ils sont confrontés en raison du chaos causé par l'alcoolisme.

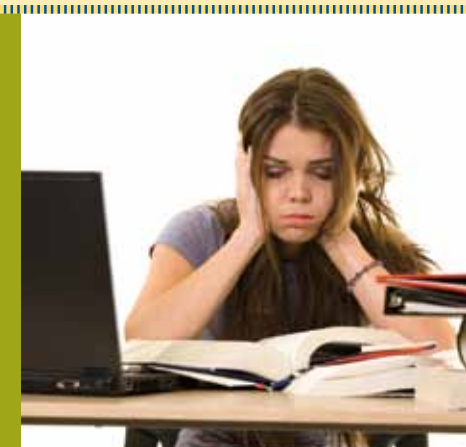
J'aime jouer le rôle du mentor personnel pour aider ces personnes à utiliser cette ressource importante de la meilleure façon possible :

- Cherchez un groupe. Les caractéristiques et les niveaux de rétablissement diffèrent dans chaque groupe.

- Assistez à un minimum de six réunions avant de prendre la décision de rester ou de partir.
 - Réévaluez vos systèmes de croyances favoris, y compris l'idée que vous devriez être capables de faire face à vos propres problèmes, ou qu'il est gênant de parler de ses sentiments avec des étrangers.
 - Écoutez. Ne vous sentez pas obligé de vous exprimer si vous n'êtes pas prêts.
 - Gardez le contact. Identifiez un membre qui connaît bien le programme et demandez-lui de vous expliquer la culture du groupe.
 - Il est possible que vous remarquiez des personnes de la région que vous connaissez et qu'elles vous remarquent aussi. Rappelez-vous que vous partagez dorénavant un but commun : progresser et se montrer le respect mutuel d'avoir eu le courage de demander de l'aide.
 - Évitez de vous plaindre ainsi que les gens qui se plaignent. Partagez votre expérience, votre force et votre espoir et écoutez les membres qui en font de même.
- Les récompenses : le soulagement de savoir que vous n'êtes pas seuls dans le chaos de la maladie, un sentiment de faire partie d'une communauté et d'avoir de nouvelles idées pour répondre à votre situation particulière.

Je sors de chaque réunion Al-Anon à laquelle j'assiste avec une nouvelle pensée, une idée ou un point de vue différent. Pendant une heure, je me retrouve dans une salle avec des personnes qui partagent le même problème que moi : ils aiment une personne dont la consommation d'alcool les dérange.

Connie M., Oklahoma



Le problème d'alcool de mon époux m'accablait vraiment. J'allais au collège à plein temps, j'élevais mes deux jeunes enfants et je voyais mon époux se débattre avec l'alcool. À ma première réunion Al-Anon, j'ai principalement écouté. J'ai réalisé que je n'étais pas seule.

Gerry S., Illinois

Je ne savais pas que le programme Al-Anon pouvait m'aider comme il l'a fait. Voir qu'il y avait tant de personnes qui avaient le même problème – et apprendre que l'alcoolisme était une maladie et que je n'en étais pas la cause – a été un véritable soulagement.

Anonyme, Massachusetts

Je pensais que j'étais responsable...

Bev M., Ohio

Je suis allée à Al-Anon à cause de mon fils aîné. Il était le fils parfait, élève brillant, sportif, populaire et il n'était jamais un trouble-fête. Mais lorsque je me rendais à son collège pendant les week-ends où les parents étaient invités, il s'enivrait toujours. J'étais en état de choc et complètement abattue.

Je savais que mes deux autres fils buvaient et fumaient du cannabis, mais je ne voulais pas que ce soit ainsi pour ce fils. Je voulais qu'il soit l'enfant prodigue de sorte à ne pas ressentir que j'avais échoué dans mon rôle de mère.

Une amie m'a parlé d'Al-Anon et je me suis précipitée vers ma première réunion. Dès la première réunion, j'ai su que j'étais au bon endroit.

Les membres parlaient librement. J'étais à l'aise de partager mes secrets concernant mes fils et un mari qui restait à la maison, me laissant la tâche de régler les problèmes. Je n'avais pas idée que j'avais affaire à l'alcoolisme.

Mes amis Al-Anon étaient ma bouée de sauvetage. J'avais besoin de l'amour, du soutien et d'être guidée tout en acceptant l'idée que j'avais affaire avec une maladie puissante, laquelle je ne pouvais contrôler. Cette maladie était bien trop puissante pour que je l'affronte seule. Ils m'ont encouragée à « revenir ».

Aujourd'hui, j'ai encore affaire à cette maladie dévastatrice qui est présente dans ma famille depuis le jour de ma naissance. Je sais que je n'en suis pas la cause, que je ne peux la contrôler et que je n'en connais pas la cure, mais je peux y faire face en utilisant les outils que j'ai appris dans Al-Anon.

Je ne suis pas allée à Al-Anon plus tôt parce que j'avais trop honte. J'avais peur de demander de l'aide et d'être rejetée. Cela m'a énormément aidée lorsque j'ai réalisé que je pouvais demander de l'aide.

Anonyme, Australie

De l'espoir et une nouvelle perspective de mes problèmes

JM B., Ontario

Je sors toujours de mes réunions Al-Anon avec un sentiment de renouveau, même quand je suis arrivé fatigué ou troublé. Je ne sais pas vraiment ce qui entraîne cette transformation; je sais simplement que cela arrive, et je pars avec un sourire, une nouvelle perspective et l'espoir pour les jours à venir.

Je me rappelle une époque où la vie était bien différente. Enfant, dans mon foyer, il n'y avait pas de raison pour avoir de l'espoir. J'avais l'habitude des déceptions, des promesses brisées et de redouter ce que j'allais voir de retour à la maison. Allais-je encore être l'arbitre de la bagarre entre maman et papa? Ou bien allions-nous marcher en prenant garde de ne pas réveiller papa qui était déjà ivre mort sur le canapé?

Mon père est mort – seul – à l'âge de soixante-cinq ans. C'était

très triste et je suis resté en colère pendant très longtemps. Mon père avait été sobre pendant un an avant sa rechute. J'étais si déçu. Comment avait-il pu me faire cela?

Pourquoi ne pouvait-il pas choisir la sobriété?

Ce n'est qu'après avoir découvert Al-Anon que j'ai appris qu'il avait une maladie et qu'il ne l'avait pas choisie. Il n'avait pas *choisi* de me faire du mal.

Cela a pris du temps avant que je ne cesse d'être en colère. Je comprends que la colère est la première étape du deuil et il n'y a pas de règle qui nous dise combien de temps cela prendra avant de passer à la prochaine. Tout comme dans Al-Anon : Il n'y a pas de règlement; seulement des principes, certaines directives, mais il y a beaucoup d'espoir.



Lorsque je suis arrivée à Al-Anon, c'est le rire qui m'a le plus aidée. Les membres ont partagé des sentiments que je ressentais : les blessures, la colère, la culpabilité. Et pourtant, ils ont su en rire et non crier ou pleurer. J'étais incapable de me rappeler quand j'avais ri de façon honnête. Ce rire et cette camaraderie m'ont poussée à persévérer. Je voulais savoir comment redécouvrir la joie de vivre et petit à petit, c'est ce que j'ai fait.

Joan H., Saskatchewan



Une thérapeute oriente ses patients vers Al-Anon

Janet Fluker, LPC

*Directrice du Family Recovery Center (Centre de rétablissement de la famille)
Metro Atlanta Recovery Residences (MARR), Doraville, Géorgie*

Lorsque les familles arrivent dans notre Centre de rétablissement de la famille, je leur suggère toujours d'assister aux réunions des Groupes Familiaux Al-Anon. Pourquoi? Je leur dis : « Nous voulons que vous appreniez à rester positifs, en dépit des actions de votre être cher qui souffre de la dépendance! »

Qu'est-ce qui fait d'une famille la candidate idéale pour Al-Anon? Lorsque je leur demande comment ils vont – et qu'ils me répondent en me disant comment leur être cher se porte, c'est un signe! De même, quand je demande comment ils se portent et qu'ils ne savent honnêtement pas, cela m'indique combien leur attention est concentrée sur leur être cher au lieu d'eux-mêmes.

De plus, lorsqu'un membre de la famille semble incapable de dire « non » ou d'établir des limites avec les autres, je sais qu'ils pourraient tirer profit du soutien d'Al-Anon.

De nombreux membres de la famille ont vécu pendant si longtemps dans le contexte de la dépendance et du chaos qu'ils ne peuvent s'imaginer avoir une vie paisible et sereine. Assister aux réunions Al-Anon leur permet de rencontrer d'autres personnes qui ont vécu les mêmes expériences, mais ont appris à pratiquer

le détachement avec amour vis-à-vis de la personne dépendante et de prendre soin d'eux-mêmes.

Les familles commencent à découvrir l'appui dont ils ont si désespérément besoin et laissent derrière eux l'isolement créé par la vie au contact de la dépendance. Cet appui leur donne la force de modifier leur propre comportement qui amènera la paix et la sérénité tant désirées.

Les membres de la famille qui assistent aux réunions Al-Anon ont de l'espoir pour l'avenir. Ils apprennent à établir des limites avec leurs êtres chers et commencent à accepter qu'ils ne peuvent contrôler personne d'autre qu'eux-mêmes. Ces bienfaits font d'Al-Anon une ressource inestimable pour les familles qui souffrent des conséquences de la dépendance.

Ma mère m'a suggéré d'aller à Alateen. Cela faisait déjà quelque temps qu'elle faisait partie d'Al-Anon. Elle a fini par exprimer ce qui n'avait jamais été dit : « Ton père a un problème d'alcool. Je pense que ce serait bien pour toi d'essayer Alateen. »

Le fait de sortir et de divulguer « le secret de famille » devant d'autres personnes semblait contraire à ce que notre règlement de famille avait été. Quel pouvait bien être l'avantage de m'asseoir à une table et parler devant une foule d'étrangers?

Bizarrement, aller à Alateen m'a beaucoup apporté. Alateen m'a donné la liberté de parler de ce qui me dérangeait, sans peur d'être jugé. Je n'étais pas le seul à ressentir ce que je ressentais. Je n'avais pas besoin de retenir tout cela intérieurement. Il y avait autour de moi des membres qui pouvaient s'identifier à moi.

Bernie E., Delaware



Comment Al-Anon m'aide-t-il?

Leigh B.

Mon fils était devenu alcoolique et toxicomane. Cela affectait grandement ma famille et moi-même. Sa maladie était devenue la nôtre.

J'ai consulté un avocat pour évaluer les risques financiers liés à mon état de père d'un fils qui se mettait dans toute sorte de problèmes. Je supposais qu'en tant que parent, qu'à un moment donné, je me retrouverais à payer la facture pour que quelqu'un fasse le nettoyage des dégâts causés par son comportement alcoolique. L'avocat m'a suggéré d'aller voir un thérapeute qui m'a, à son tour, suggéré Al-Anon.

Étant un homme relativement normal, je n'étais pas vraiment « fanatique » de la thérapie – ou des groupes de soutien. Je n'avais jamais eu besoin de l'aide de qui que ce soit auparavant, mais j'étais aux prises avec une situation difficile qui n'avait pas d'issue à l'horizon.

J'ai été surpris du soutien que j'ai reçu à ma première réunion. Le sentiment le plus réconfortant était que je n'étais pas seul, qu'il y avait des douzaines de personnes dans ma localité qui étaient aussi aux prises avec ce problème familial.

Au fil du temps, j'apprenais à écouter et à acquérir de l'expérience des témoignages des autres membres. J'ai commencé à avoir hâte d'aller aux réunions. J'ai persévéré. J'en ai gagné une nouvelle perspective sur la vie.

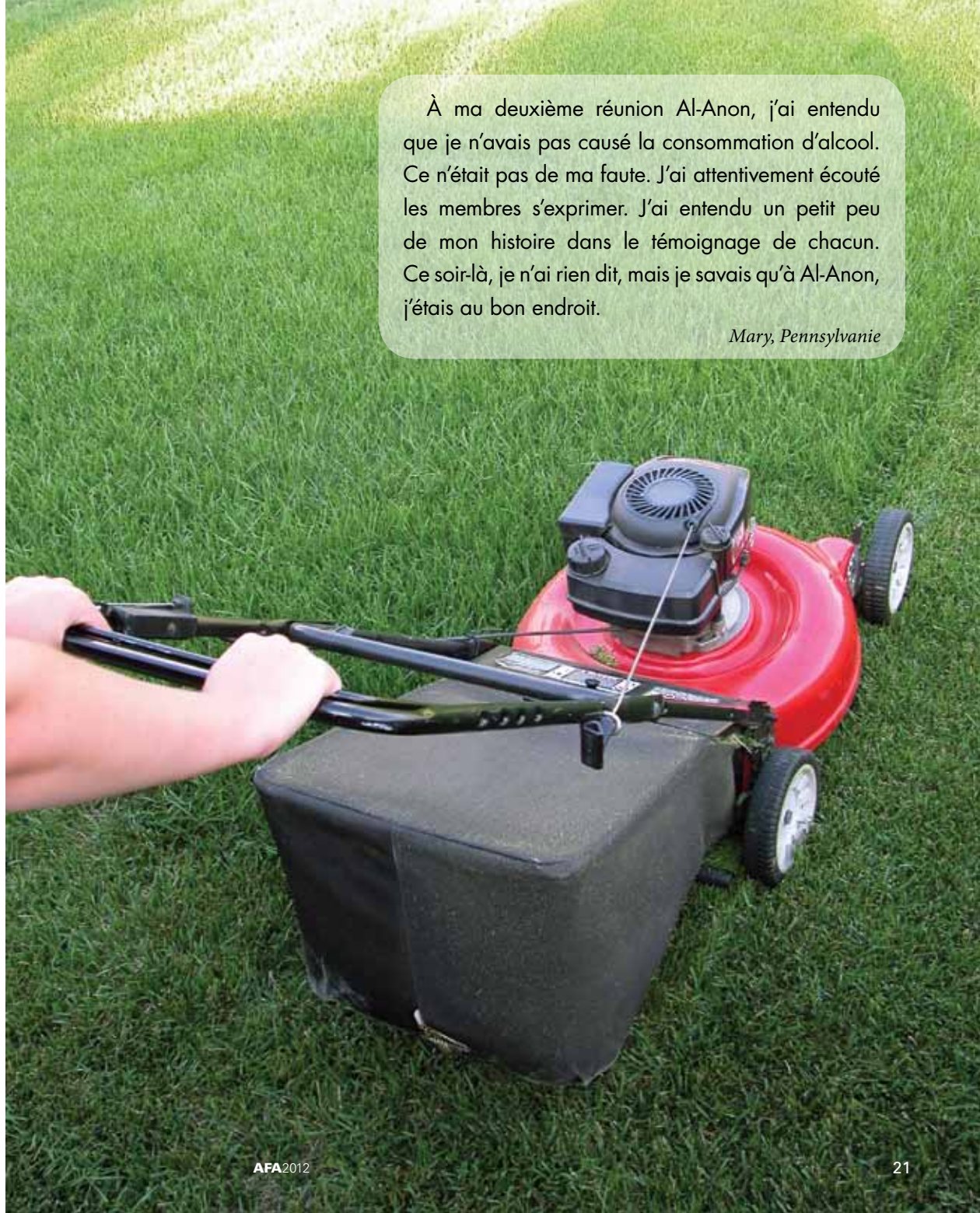
L'efficacité d'Al-Anon est vraiment subtile. Le succès dans le « programme », c'est comme regarder l'herbe pousser. On ne la voit pas pousser, mais un jour, on se rend compte qu'elle a besoin d'être coupée. Dans Al-Anon, un jour, on se sent bien dans sa peau et la situation dans laquelle on se trouve, et on se demande quand et comment cela a commencé.

Selon moi, la solution, c'est de mettre l'accent sur soi, au lieu de le mettre sur son fils, son conjoint ou qui que soit le buveur. Cela permet de mieux se sentir dans tous les domaines de sa vie.

Les bienfaits d'Al-Anon sont clairs : j'ai récupéré ma vie; je comprends mieux l'alcoolisme et j'ai une nouvelle relation avec mon fils. Elle est indéniablement meilleure que jamais. Elle est basée sur le respect et la confiance mutuels.

À ma deuxième réunion Al-Anon, j'ai entendu que je n'avais pas causé la consommation d'alcool. Ce n'était pas de ma faute. J'ai attentivement écouté les membres s'exprimer. J'ai entendu un petit peu de mon histoire dans le témoignage de chacun. Ce soir-là, je n'ai rien dit, mais je savais qu'à Al-Anon, j'étais au bon endroit.

Mary, Pennsylvanie



Un thérapeute explique les effets de la dépendance

Par Chris Loeffler, MSW, LCSW

Services d'assistance psychosociale de Forays, Denver, Colorado

Paula et Jess (noms d'emprunt) sont arrivés en thérapie pour travailler sur leur union. Il était indéniable que Paula était une femme qui prenait soin de tous. Étant une enfant issue d'une situation familiale chaotique – son père buvait et sa mère se cachait – elle n'a jamais été capable de « régler » sa propre famille, alors, elle a tourné son attention vers Jess.

Jess n'avait pas l'intention de laisser qui que ce soit le « régler ». Étant lui-même le fils de parents alcooliques, il était bien déterminé à faire les choses comme il l'entendait. Alors, il attaquait et il réagissait. Ils sont malgré tout restés ensemble. Lors des séances, elle se lamentait : « C'est moi qui fais tout le travail dans notre couple. Si seulement vous pouviez voir à quel point il est méchant. » Et lui de rétorquer : « Personne d'autre ne saurait tolérer ses jérémiades. » J'ai souri et j'ai demandé : « Et vous voici donc, encore ensemble après dix ans. C'est vraiment surprenant que vous continuiez à accepter cet abus, n'est-ce pas? »

En fait, quiconque connaît l'alcoolisme sait bien que ce n'est pas du tout inhabituel. Les enfants des alcooliques ont des attentes relativement basses de leurs relations. Ayant nié ou minimisé les contradictions effrayantes de leurs parents pendant plusieurs années, les enfants adultes des alcooliques savent, au mieux, comment survivre.

Le fait de véritablement s'épanouir est, pour eux, un concept étranger. Ils craignent que l'intimité révèle brutalement leurs nombreuses déficiences.

Et pourtant, ces deux-là s'aimaient d'une façon étrange : ils allaient bien ensemble, mais en même temps, se déchiraient l'un l'autre. Nous pouvons appeler cela la danse du déni, ou tout simplement le comportement qu'ils héritent de leurs modèles du passé.

Aussi bien Paula que Jess comprenaient qu'ils imitaient la danse macabre de leurs parents. Ils ne savaient pas comment briser le cycle. Reconnaissant qu'ils n'avaient rien à perdre, ils ont tous deux accepté d'aller à Al-Anon. Ils ignoraient simplement combien ils avaient à apprendre. Bien que la thérapie puisse les éduquer, seul le soutien mutuel d'un programme tel qu'Al-Anon pourrait les aider à rencontrer d'autres personnes et leur montrer que, bien qu'étant un cas individuel, ils n'étaient pas seuls.

Paula pouvait arriver à voir qu'aimer une personne ne voulait pas dire la changer ou accepter ses abus. Mettre l'accent sur elle-même et rester sur son « côté du

trottoir » est devenu sa devise. Jess pouvait commencer à s'éloigner de son rôle de « victime en colère », implanté en lui depuis longtemps. Ils pouvaient tous deux lentement commencer à apprécier que l'espoir et l'encouragement qu'ils n'avaient pas eu dans leur enfance, était exactement ce qu'ils pouvaient obtenir d'Al-Anon et commencer à partager cela entre eux. Tout cela est vraiment gratuit et thérapeutique.

Chris Loeffler, MSW, LCSW, spécialiste en assistance psychosociale et des compétences relationnelles à Forays Counseling Services (Services d'assistance psychosociale de Forays, Denver, Colorado).



Comprendre comment la consommation d'alcool de mon père a affecté mon choix de partenaires...

Lynda J., Ontario

J'ai quitté mon premier mari à cause de son comportement lorsqu'il buvait. Un prêtre m'a suggéré d'aller à Al-Anon, mais je me disais que si seulement mon conjoint cessait de boire, tout irait bien.

Plus tard, j'ai été attirée par un autre homme dont la consommation d'alcool m'affectait aussi. Après plusieurs années de vie commune, nous nous sommes mariés.

Pendant toutes ces années, sa consommation d'alcool a empiré de même que tous les comportements correspondants.

Désespérée, je suis venue vers les portes d'Al-Anon sachant déjà que c'était dans le but de surmonter les

conséquences du mal familial de l'alcoolisme. Ce que j'ai manqué de reconnaître, c'était que l'alcoolisme de mon père, de mon grand-père et de mes oncles m'avait aussi affectée moi. Spécialement, la réaction de ma mère face à leur consommation d'alcool avait le plus influencé mon inaptitude à faire face à la situation.

J'ai adhéré à Al-Anon, j'ai laissé aller mon obstination, j'ai ouvert mon esprit et je ne l'ai jamais regretté depuis. L'accueil que j'ai reçu a débuté mon chemin vers le rétablissement, un chemin avec des hauts et des bas, mais clairement vers une vie sereine et meilleure.



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 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, professionnel, ou organisme. 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 de famille 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 2012. Tous droits réservés.
Des extraits de cette publication peuvent être reproduits seulement avec la permission écrite de l'éditeur.

©2011, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454;
(757) 563-1600, Télécopieur : (757) 563-1655

Al-Anon Family Groups Headquarters (Canada) Inc.
275 Slater Street, Suite 900
Ottawa, ON K1P 5H9
(613) 723-8484
afgwso@al-anon.ca

Souhaitez-vous que la consommation d'alcool cesse ?

Vous avez des alternatives.
Les Groupes Familiaux Al-Anon
peuvent vous aider.

Comment trouver une réunion Al-Anon ou Alateen?

Composez le

1 888 4AL-ANON

(1 888 425-2666)

du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HNE)

ou visitez

www.al-anon.alateen.org

pour obtenir des renseignements sur les réunions.

Il se peut qu'Al-Anon figure 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