



TRIBUNE ALATEEN

Extraits traduits d'*Alateen Talk*,
Volume 54 (N° 3 et 4)
al-anon.org

Le bulletin trimestriel en anglais
des plus jeunes membres des

Groupes Familiaux Al-Anon à travers le monde

La communication

Kristen

Mes compétences en matière de communication se sont améliorées depuis que je suis à Alateen. J'avais l'habitude de jouer le rôle de la fille timide qui attendait que les autres lui adressent la parole. Si je voulais dire quelque chose, je me retenais. Maintenant, j'ai le courage de me présenter aux personnes que je rencontre. Depuis que je mets le programme en pratique et que je vais aux réunions, je sais comment établir des limites. Je peux confronter quelqu'un si je le dois sans me sentir mal à l'aise. Grâce à Alateen et aux outils que j'ai obtenus, ma relation avec ma famille et mes amis est devenue solide, équilibrée et gratifiante. Je suis vraiment reconnaissante envers Alateen pour toutes les choses positives que j'ai reçues dans ma courte vie. Sans ce programme, je ne serais pas la personne que je suis aujourd'hui.

La patience

Ally

J'étais constamment en colère contre ma mère. Nous nous querellions toujours et nous ne nous parlions jamais. Deux ans après que ma mère ait décidé de rejoindre Al-Anon, j'ai finalement décidé d'aller à Alateen. Je ne réalisais pas ce que j'étais en train de faire, mais après huit réunions, je me suis rendu compte de la facilité avec laquelle je communiquais avec ma mère. J'ai peine à l'admettre, mais je vois aussi combien nous sommes semblables. À Alateen, j'ai appris la patience et l'importance de la communication, car je dois prendre le temps de penser à ce que je veux dire. Maintenant, je peux laisser ma colère se dissiper. Ma sœur (qui est l'alcoolique de la famille) m'a montré l'importance de poser des questions. À chaque fois que j'ai besoin d'une réponse, je peux poser la question. La communication a sans aucun doute eu un impact sur ma vie. Je n'aurais pas pu le faire sans Alateen.

Le pardon

Anonyme

J'ai appris à mieux communiquer avec mes parents. Avant de rejoindre Alateen, ma mère et moi nous disputions souvent parce que nous avions du mal à nous comprendre. Alateen m'a montré que nous sommes bien plus semblables que nous l'imaginions. Alateen m'a également donné les outils dont j'avais besoin pour pardonner à mon père et restaurer notre relation.

Ressentiment et pardon

Michelle

Le ressentiment était un problème quotidien. J'éprouvais du ressentiment envers l'ensemble de ma famille parce que nous n'en étions pas vraiment une famille, et envers ma mère pour la bonne raison que j'ai du mal à faire confiance aux autres. J'étais constamment en colère et je la blâmais pour tout. Je ne comprenais pas comment les gens pouvaient vivre dans un foyer comme le mien. Ma mère avait fait partie de AA pendant toute sa vie; je connaissais donc la maladie. Cependant, ce n'est que lorsque j'ai commencé à assister aux réunions Alateen que je me suis rendu compte qu'il y avait d'autres adolescents dont les parents étaient également « malades » et que l'alcoolisme n'était pas la faute de ma mère.

Pardoner a toujours été une chose extrêmement difficile. Je n'oublierai jamais la colère que j'éprouvais lorsque mon père avait bu. J'étais également en colère contre le petit ami de ma mère pour la souffrance qu'il lui infligeait. J'éprouvais du ressentiment envers l'ensemble des membres de ma famille parce que leur vie était axée sur la consommation d'alcool. J'avais du mal à me dire que tout allait bien quand leurs actions montraient le contraire. Aujourd'hui, ma vie n'est peut-être pas parfaite, mais avec ce programme, elle est certainement mieux qu'auparavant et elle ne peut que s'améliorer. Je sais que mes amis et le lien que nous partageons m'aident dans les moments difficiles. Je suis reconnaissante d'avoir une famille complètement « loufoque » et affectée par l'alcoolisme parce que, sans cette famille, je ne serais pas ici à Alateen.

Partager et apprendre

Meghan

Quand je suis arrivée à Alateen, je ne savais pas à quoi m'attendre et j'avais peur de parler. Semaine après, j'écoutais les autres. Une semaine, j'ai été émue par une de mes lectures et j'ai décidé d'en parler. Après avoir donné mon témoignage, je me suis rendu compte qu'il n'y avait aucune raison d'être nerveuse. Tout le monde pouvait comprendre ce que je disais et maintenant, chaque semaine, je donne mon témoignage et j'apprends énormément des autres et vice versa.



Cinq choses pour lesquelles j'ai de la gratitude

Andrea

J'éprouve de la gratitude envers ma famille, parce que celle-ci compte beaucoup à mes yeux. Quand rien ne va, ma famille est toujours là! Je suis également reconnaissante parce que j'ai tout ce dont j'ai besoin et bien plus encore. En troisième position viennent mes amis Alateen. J'éprouve de la gratitude parce que je peux toujours leur parler de mes sentiments. Nous partageons beaucoup de rires et nous passons toujours de bons moments ensemble. Quatrièmement, je suis reconnaissante d'être en bonne santé. Je peux faire ce que je veux, aller dans divers endroits, nager, écouter de la musique et danser. Enfin, je suis reconnaissante d'avoir pu voyager et visiter tant d'endroits merveilleux... et, pour tout cela, je suis reconnaissante.

J'ai appris à communiquer

Niecy

Depuis Alateen, ma façon de communiquer a radicalement changé. Avant Alateen, quand je parlais aux gens, j'étais grossière et pas toujours cohérente. J'ai appris la bonne façon de communiquer. Si je ne veux pas parler, je dis gentiment : « Je n'ai pas envie de parler », au lieu de me fâcher et d'être de mauvaise humeur. Je me sens tellement à l'aise à Alateen que j'ai l'impression que cela fait longtemps que je fais partie du programme.

De nouvelles attitudes

Chris

Avant d'arriver à Alateen, mon attitude était fougueuse et grincheuse, mais quand je suis allé à Alateen, mon attitude a commencé à changer. Les outils du programme que j'ai utilisés jusqu'à présent sont les slogans « Se hâter lentement » et « Vivre et laisser vivre ». Si je n'avais pas changé mon comportement, je n'aurais certainement pas la dizaine d'amis que j'ai maintenant.

Je suis allé à Alateen parce que...

Anonyme

Je suis allé à Alateen en premier lieu parce que mon père savait que j'étais susceptible de devenir alcoolique. J'ai accepté avec réticence. La première fois que je suis allé à une réunion, je me suis dit que cela allait être une grande occasion pour écouter les autres s'apitoyer sur leur sort. À cette première réunion, j'ai obtenu du réconfort en écoutant les membres Alateen partager leur expérience, leur force et leur espoir. J'ai également appris que je n'étais pas le seul à traverser des moments difficiles. Il y avait des membres dont la vie était meilleure, semblable ou pire que la mienne. J'ai persévéré parce que j'avais besoin d'entendre des témoignages sur les difficultés que nous rencontrions et la façon de les surmonter.

Je surmonte mon tempérament coléreux

Kelly

Lorsque je suis en colère, j'ai tendance à être méchante et cruelle. Alateen m'aide à reconnaître que ce n'est pas une bonne chose et que je devrais être agréable avec les autres même si je suis en colère.

Je peux aller faire une promenade, jouer avec mon chien ou jouer au piano. Jouer un morceau fort et rapide me permet d'extérioriser ma colère sans être méchante envers les autres. Il se pourrait même que quelqu'un aime ce que je suis en train de jouer!

J'avais l'habitude d'être souvent en colère, mais je ne m'en rendais pas compte. Maintenant, je sais quand je suis en colère et je peux choisir de ne pas réagir. Depuis que je suis à Alateen, je n'aime plus être en compagnie de personnes coléreuses.



Les plus jeunes membres

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

Savannah

La chose la plus importante que j'ai apprise à Alateen, c'est que je n'ai pas causé la maladie de l'alcoolisme de ma mère, que je ne puis la contrôler, et que je n'en connais pas la cure.

Cela m'aide aussi dans des situations de la vie quotidienne autre que l'alcoolisme de ma mère.

Avant d'aller à Alateen, je ne comprenais pas que ma mère était alcoolique. Je pensais que sa consommation d'alcool était normale, mais j'avais tort. J'ai grandi avec deux parents alcooliques. Mon père a réussi à changer et il est maintenant ministre du culte et j'en suis heureuse.

Grâce à Alateen, je comprends maintenant que ma mère souffre d'une maladie. Elle est malade et je ne peux pas le changer. Dans les réunions Alateen, je peux faire part de ce que je ressens.

Alateen me donne la sérénité

Emily

Avant Alateen, je m'inquiétais toute la journée à l'école. Si mon professeur m'interrogeait, j'entendais mes camarades de classe murmurer : « Pourquoi ne sait-elle pas la réponse à cette question? » Maintenant, je sais que je peux faire mon travail et me détendre. Alateen me donne du réconfort et de la force lorsque je me sens faible. Mais plus que tout, Alateen me donne de la sérénité. C'est la raison pour laquelle je continue d'aller aux réunions. Grâce à Alateen je suis toujours calme à l'école.

Grâce à Alateen, je ressens
la sérénité et la joie

Zachary

Avant de venir à Alateen, j'avais l'impression d'être mort. Quand mon père criait sur ma mère, tout semblait troubler la plupart du temps. J'avais l'habitude d'aller me coucher en me disant : « Tout cela, c'est à cause de moi! » Certains soirs, mon père rentrait à la maison complètement ivre et je restais éveillé jusqu'à ce qu'il aille se coucher. Ensuite, je suis allé à Alateen et je me suis dit : « C'est un de ces programmes stupides qui est censé m'aider à avoir une meilleure opinion de moi-même. » Après quelques semaines, mon opinion a complètement changé. Je ressentais de l'enthousiasme et j'étais heureux. Maintenant, je ne me sens pas responsable de la maladie de ma famille.

J'ai admis ma part
de responsabilité

Sierra

Depuis que ma mère a commencé à boire, ma vie est difficile. J'avais peur de ce qu'elle me ferait si j'essayais de lui faire face et décidais de lui poser des questions. Je m'en prenais aux autres en explosant et en hurlant. J'étais consommé de colère et des pensées sombres m'envahissaient l'esprit. Ensuite, je suis allée à Alateen. Là, j'ai appris à ne pas imposer ma frustration aux autres et à admettre à ma Puissance Supérieure qu'il y avait d'autres personnes dans le monde comme moi avec les mêmes problèmes et les mêmes sentiments.

Alateen Talk ISSN n° 1054-1411 est un bulletin en anglais publié quatre fois par année et protégé par droits d'auteurs par Al-Anon Family Headquarters, Inc. qui ne devrait pas être reproduit sans avoir obtenu une permission au préalable. Les membres Alateen du monde entier partagent leur expérience, leur force et leur espoir à travers les mots écrits d'*Alateen Talk*. Leurs témoignages illustrent leur vie personnelle, la façon dont leur groupe Alateen fonctionne, et les façons de transmettre le message Alateen aux jeunes qui souffrent encore de la consommation d'alcool d'une autre personne.

Publié par Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23545-5617.
Courriel : wso@al-anon.org, télécopieur : (757) 563-1656.

Le bulletin en français, Tribune Alateen, lequel est une sélection d'articles traduits d'Alateen Talk est uniquement disponible en ligne.