

Directives Al-Anon

L'expérience partagée des membres Al-Anon et Alateen

Membres Al-Anon/Alateen intéressés à donner leur témoignage FG-1

Quand vous êtes invités pour la première fois à donner votre témoignage sur votre rétablissement en tant que membre Al-Anon ou Alateen, à une réunion, un congrès, ou tout autre *événement*, il se peut que vous éprouviez un moment de panique passer. Cette *réaction* est tout à fait normale, mais quand elle est passée et que vous vous êtes entendu répondre « *oui* », vous découvrez qu'une aventure merveilleusement révélatrice vous attend. Avec un peu d'encouragement, tout le monde peut partager son histoire. Les seuls ingrédients nécessaires sont d'une part la volonté d'essayer et d'autre part la confiance en une Puissance Supérieure. Partager son histoire est l'opportunité de découvrir un nouvel aspect de soi-même dont on ne soupçonnait peut-être pas l'existence. Des membres affirment que le fait de parler devant un groupe ajoute une autre dimension de croissance à leur expérience Al-Anon.

Quand vous êtes invités à donner votre témoignage, déterminez :

- Si l'on s'attend à ce que vous fassiez le récit de votre rétablissement personnel ou que vous traitiez d'un sujet touchant le programme Al-Anon.
- Si votre auditoire est uniquement composé de membres Al-Anon, ou s'il inclut d'autres personnes qui ne sont pas membres des Groupes Familiaux Al-Anon (tels que des professionnels ou des étudiants). Cela vous aidera à savoir comment orienter votre témoignage.
- S'il y a un temps limite de parole.
- Si l'on s'attend à ce que vous participiez à une session de questions/réponses ou si une période de discussion est prévue après votre témoignage.
- Si l'on s'attend à ce que vous fassiez quelque peu l'historique d'Al-Anon/Alateen.

Déterminez ce que vous allez dire

- Rappelez-vous que le but de votre témoignage est de transmettre le message de rétablissement Al-Anon/Alateen en partageant votre expérience, votre force et votre espoir.
- Donnez une brève explication de ce que vous étiez avant de rejoindre Al-Anon/Alateen, en vous concentrant sur *votre* comportement et *non* sur celui de l'alcoolique ou des autres.
- Décrivez comment vous avez transformé votre vie en utilisant les outils du programme.
- Vous tiendrez peut-être à insister sur l'Étape, le slogan, le livre ou la publication Al-Anon/Alateen qui vous a le plus aidé.
- Dites ce qu'Al-Anon/Alateen signifie pour vous.
- Décrivez comment vous appliquez le programme Al-Anon/Alateen dans votre vie et votre comportement.

- Mettez l'accent sur votre rétablissement et comment vous avez vécu les conséquences de la consommation d'alcool d'une autre personne dans votre vie actuelle ou passée.
- Évitez d'utiliser des termes de jargon professionnel ou des termes qui ne sont pas reliés à Al-Anon lorsque vous vous exprimez en tant que membre Al-Anon ou Alateen.
- Si l'on vous demande d'animer une réunion fermée sur un sujet particulier comme une Étape, un slogan ou un thème relatif à de la Documentation Al-Anon/Alateen approuvée par la Conférence, il est bon de donner votre point de vue sur le sujet tel qu'il se rapporte à votre expérience personnelle.
- Si l'on vous demande de choisir un sujet, utilisez des ressources [telle que la directive *Programme suggéré pour les réunions Al-Anon/Alateen* (FG-13)].
- Si un membre Alateen doit s'adresser à un groupe Al-Anon, insistez tout particulièrement sur la nécessité d'avoir des Guides de groupe Alateen et sur leur rôle.

Enregistrements audio

Durant les différentes activités Al-Anon ouvertes aux non-membres, les conférenciers sont souvent enregistrés. Par conséquent, c'est aux membres qui consentent à ce que leur témoignage soit enregistré de protéger leur anonymat en utilisant uniquement leur prénom ou un pseudonyme, s'ils le jugent nécessaire, et de maintenir l'anonymat d'autres membres Al-Anon et AA. Ces enregistrements deviennent la propriété du fournisseur de services chargé des enregistrements et sont susceptibles d'être distribués dans les médias (y compris l'Internet) ou vendus sur le site Web dudit fournisseur d'enregistrements; à moins que le conférencier ne l'interdise expressément lors de la signature de décharge de responsabilités.

Quelques suggestions d'ordre général

- Certains membres jugent bon de se préparer un résumé.
- D'autres se servent de fiches sur lesquelles ils inscrivent une phrase d'ouverture, quelques phrases clés qui pourront les dépanner s'il leur arrivait de perdre le fil de leur pensée au cours de leur témoignage, et une phrase finale à utiliser en guise de conclusion.
- Si le fait d'être en face d'un auditoire vous pose un problème, essayez de regarder quelques personnes placées dans différentes parties de la salle.
- Parlez assez fort pour qu'on vous entende au fond de la salle.

Quand vous prenez la parole devant un auditoire constitué de non-membres

- Établissez clairement que vous exprimez vos propres idées et pas nécessairement celles d'Al-Anon et d'Alateen dans leur ensemble.
- Gardez à l'esprit que l'image que le public se fait d'Al-Anon/Alateen repose en partie sur votre témoignage; par conséquent, essayez de bien expliquer ce que représente la fraternité AlAnon/Alateen, ce qu'elle accomplit et les services qu'elle offre à la communauté.
- N'oubliez pas de parler d'Alateen.
- Respectez l'anonymat et protégez l'identité de tous les membres Al-Anon, Alateen et AA.
- Dites à la presse et à l'association qui vous invite que seuls les prénoms devraient être mentionnés dans la publicité et la présentation devant l'auditoire.
- Insistez sur l'importance d'assister régulièrement aux réunions Al-Anon et Alateen.

Choses à garder à l'esprit

- Vous avez quelque chose d'intéressant à raconter; alors, soyez vous-même et laissez parler votre cœur; n'ayez pas peur de vous révéler aux autres.
- Vous avez un message important à transmettre. Les Groupes Familiaux Al-Anon vous ont apporté de la tranquillité d'esprit; que tout le monde le sache.
- Votre démarche sera un succès, même si votre témoignage n'aide qu'une seule personne. Rappelez-vous : où que vous alliez, la plupart des gens sont chaleureux et réceptifs.
- Vous êtes là pour transmettre le message que les Groupes Familiaux Al-Anon offrent un nouveau mode de vie aux personnes qui souffrent des conséquences de la consommation d'alcool d'une autre personne.

À l'intention des membres ayant d'autres affiliations

Il n'y a aucune recommandation spécifique pour les membres Al-Anon et Alateen qui appartiennent à d'autres groupes anonymes (ex. : Alcooliques Anonymes, Outremangeurs Anonymes, etc.) ou qui sont des professionnels dans le domaine de l'alcoolisme.

En tant que membre Al-Anon/Alateen, quand vous vous adressez à des groupes de professionnels, concentrez-vous uniquement sur :

- Al-Anon/Alateen
- Vous-même
- Votre interprétation des Douze Étapes Al-Anon/Alateen

La dilution de notre message par l'introduction d'autres philosophies peut apporter de la confusion aux membres Al-Anon ou Alateen éventuels, ainsi qu'aux professionnels.

Partagez avec joie

- Décrivez votre comportement après avoir fait partie d'Al-Anon ou Alateen, en vous concentrant sur vos progrès et non sur ceux de l'alcoolique ou des autres.
- Apportez de la documentation à laquelle vous pourrez faire référence et peut-être quelques exemplaires supplémentaires que vous pourrez offrir.
- Prenez le temps de parler à chacun des membres éventuels. Ayez à votre disposition des noms et des numéros de téléphone que ces personnes pourront contacter.

Si vous désirez d'autres idées et suggestions sur la façon de donner un témoignage, consultez notre Documentation Al-Anon/Alateen approuvée par la Conférence.