

# LE DÉTACHEMENT

Le détachement n'est ni bon ni mauvais. Il n'implique ni jugement ni condamnation de la personne ou de la situation dont nous nous détachons. Prendre du recul devant les effets néfastes que l'alcoolisme d'une autre personne peut avoir sur nous, peut être une forme de détachement : ceci n'exige pas nécessairement une séparation physique. Le détachement peut nous aider à regarder notre situation de façon réaliste et objective.

L'alcoolisme est un mal familial. Vivre les conséquences de la consommation d'alcool de quelqu'un d'autre est une situation trop accablante pour que la plupart des gens puissent la supporter sans aide.

Dans Al-Anon nous apprenons qu'en tant qu'individus, nous ne sommes pas responsables de la maladie d'une autre personne ni de son rétablissement.

Le détachement nous permet de cesser d'être obsédés par le comportement d'une autre personne et commençons à mener une vie plus heureuse et plus contrôlable, une vie remplie de dignité et comportant des droits, une vie guidée par une Puissance supérieure à nous-mêmes. Nous pouvons encore aimer la personne sans aimer son comportement.

## DANS AL-ANON, NOUS APPRENNONS À :

- ne pas souffrir à cause des actions ou des réactions des autres;
- ne pas permettre qu'au nom du rétablissement d'une autre personne, nous soyons manipulés ou traités injustement;
- ne pas faire pour les autres ce qu'ils pourraient faire eux-mêmes;
- ne pas profiter de la situation pour forcer quelqu'un d'autre à manger, se coucher, se lever, payer les comptes, ne pas boire ou à se comporter comme nous le souhaiterions;
- ne pas dissimuler les erreurs ou les méfaits de quelqu'un d'autre;
- ne pas provoquer une crise;
- ne pas empêcher qu'une crise se produise si c'est dans l'ordre normal des choses.