

Livres susceptibles de vous intéresser :

Alateen, un espoir pour les enfants des alcooliques (FB-3)

Al-Anon un jour à la fois (FB-6)

Le Courage de changer (FB-16)

De la survie au rétablissement (FB-21)

Comment Al-Anon œuvre pour les familles et les amis des alcooliques (FB-22)

Les voies du rétablissement : les Étapes, les Traditions et les Concepts d'Al-Anon (FB-24)

Les Douze Étapes

Ayant prouvé leur puissance et leur valeur, les Douze Étapes d'AA ont été adoptées par Al-Anon, presque mot pour mot. Elles représentent un mode de vie qui attire toute personne de bonne volonté, croyante ou non. Remarquez la puissance de chacun de ces mots!

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 avons 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 seulement de nous faire connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Comme résultat de ces étapes, nous avons connu un réveil spirituel et nous avons essayé de transmettre ce message à d'autres et de mettre ces principes en pratique dans tous les domaines de notre vie.

Les Groupes Familiaux Al-Anon forment une fraternité de parents et d'amis d'alcooliques qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leurs problèmes communs. Nous croyons que l'alcoolisme est un mal familial et qu'un changement d'attitude peut contribuer au rétablissement.

Al-Anon n'est affilié à aucune secte, dénomination religieuse, entité politique, organisation ou institution. Al-Anon ne s'engage dans aucune controverse et ne donne son appui ni ne s'oppose à aucune cause. Il n'y a pas de frais d'inscription; la fraternité subvient à ses propres besoins grâce aux contributions volontaires de ses membres.

Al-Anon n'a qu'un but : aider les familles des alcooliques. Nous y parvenons en pratiquant les Douze Étapes, en accueillant et en réconfortant les familles des alcooliques, et en apportant notre compréhension et notre encouragement à l'alcoolique.

Préambule des Douze Étapes suggéré aux groupes Al-Anon

Pour obtenir des informations sur les réunions, composez le :

1 888 425-2666 (1 888 4AL-ANON)
(États-Unis et Canada, du lundi au vendredi,
entre 8 h et 18 h HNE)

Al-Anon/Alateen subvient à ses propres besoins grâce aux contributions volontaires de ses membres et à la vente de la Documentation Approuvée par la Conférence.

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
Tél. : (757) 563-1600 Téléc. : (757) 563-1655

275 Slater Street, Suite 900
Ottawa, ON K1P 5H9
Tél. : (613) 723-8484

www.al-anon.alateen.org wso@al-anon.org
www.al-anon.ca afgwso@al-anon.ca

Le titre original de ce dépliant est
AL-ANON FAMILY GROUPS WELCOME ADULT
CHILDREN OF ALCOHOLICS

Al-Anon figure peut-être dans
votre annuaire téléphonique.

Les Groupes Familiaux Al-Anon accueillent les enfants adultes d'alcooliques

SERVICE



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

Les Groupes Familiaux Al-Anon accueillent les enfants adultes d'alcooliques

L'alcoolisme est un mal familial. Chaque alcoolique affecte au moins quatre autres personnes, y compris ses enfants, ses frères et sœurs, son compagnon ou sa compagne, ses amis et ses collègues. Un grand nombre de personnes qui ont été exposées à l'alcoolisme durant l'enfance rencontrent des difficultés dans leurs relations de vie d'adulte. Elles ont souvent du mal à affronter la peur, la colère, la culpabilité, la honte et la question de l'estime de soi.

« La tristesse douloureuse causée par l'alcool avait pratiquement conquis le meilleur de moi. Ce sentiment m'a accompagné durant toute ma vie. Cependant, je ne l'ai jamais confronté. Je ne l'ai jamais compris. Je croyais avoir dépassé tout cela. J'en avais peur, terriblement honte et je restais toujours dans l'ombre. Je balayais tout sous le tapis et quelquefois, il y avait même de la place pour moi en dessous. »

« J'ai grandi dans un foyer affecté par l'alcoolisme. L'environnement était instable, dangereux et chargé de tension. Il y avait parfois des démonstrations d'affection, mais je ne pouvais jamais m'y fier. J'ai été témoin des signes de violence de la part de mon père et de la froideur glaciale d'une mère qui refusait de m'adresser la parole. Je redoutais ma propre colère et la somme de violence qui sommeillaient en moi. J'étais entouré de modèles desquels j'avais appris des comportements négatifs. »

Si le fait d'avoir grandi dans le contexte de la consommation d'alcool d'une autre personne vous a affecté, Al-Anon est un endroit sûr où vous pourrez partager vos inquiétudes, vos questions et votre désir de mener une vie meilleure. Quels que soient vos problèmes, il y a dans Al-Anon d'autres personnes qui ont vécu les mêmes. Ensemble, nous apprenons à faire face à notre passé, à lâcher prise et à mener une vie heureuse et productive dans le présent.

« Al-Anon était pour moi un havre de paix. Pour la première fois de ma vie, j'avais le sentiment d'être accepté à ma juste valeur. Dans Al-Anon, j'ai appris à me concentrer sur moi plutôt que sur l'alcoolique. J'ai commencé à modifier les vieilles habitudes et à apprendre de nouvelles façons de résoudre mes problèmes. Les époux et épouses d'alcooliques ont partagé pourquoi ils réagissaient comme ils le faisaient. Pour la première fois de ma vie, j'ai pris conscience que tous les membres de la famille sont affectés par la personne qui boit. »

« Les sentiments que j'ai perçus autour de moi dans la salle de réunion étaient semblables aux miens : le manque de confiance, la colère, l'agressivité, le ressentiment, le manque de certitude et la nature protectrice. Ces membres acceptaient de vivre avec des émotions angoissantes et difficiles à accepter. Je me sentais détendu et moins marginal. J'en ai tiré de l'encouragement et je me suis promis de m'accepter tel quel. »

Certaines réunions Al-Anon sont appelées réunions pour les « enfants adultes des alcooliques » et se concentrent sur les conséquences qu'entraîne le fait d'avoir grandi au contact de l'alcoolisme – toutefois, chaque groupe Al-Anon est ouvert à tous les membres de la famille et aux amis des alcooliques et offre aide et soutien à quiconque est affecté par la consommation d'alcool d'une autre personne, quelle que soit la nature de sa relation avec l'alcoolique.

« À ma première réunion, j'étais le seul enfant d'une personne alcoolique. Cela n'avait aucune importance. J'aspirais à un avenir meilleur, et ces membres m'ont donné de l'espoir le tout premier jour. Ils ont compris ma souffrance. Je n'étais plus seul. Le programme m'avait offert des outils pour faire face à l'alcoolisme. La consommation d'alcool de mes parents n'avait plus aucune incidence sur ma vie. »

« Après six mois, j'ai finalement pris conscience que j'avais ma place dans le groupe. Au début, je me sentais différente des autres membres qui étaient mariés à des alcooliques. Je n'ai jamais réalisé que j'avais autant de ressentiment, de colère, de haine, etc. que les épouses ou les époux des alcooliques. Le fait d'être âgée de vingt-cinq ans ne faisait aucune différence; en fait, l'âge ne veut rien dire dans Al-Anon. Nous ne sommes jamais seuls dans ce programme. »

Il n'y a pas « d'experts » ou de conseillers professionnels dans Al-Anon. Dans des discussions de groupe informelles et dans les témoignages individuels, les membres apprennent à faire face à leurs peurs, à éprouver leurs sentiments, à les partager avec d'autres personnes et à se rétablir ensemble des cicatrices du passé.

« Les réunions Al-Anon m'ont sauvé la vie. J'ai découvert beaucoup de choses, en particulier l'amour et la clarté que je ne pouvais trouver nulle part ailleurs. Nous avons survécu la même guerre, livré les mêmes batailles et souffert les mêmes cicatrices. Nous sommes tous de véritables miracles. Nous nous aimons et nous nous appuyons les uns les autres. J'apprends à vivre 24 heures à la fois. Je n'hésite pas à demander de l'aide. »

Ma vie est plus sereine. En changeant les choses que je peux (moi) je découvre le bonheur. »

Dans Al-Anon, nous apprenons à être bons envers nous-mêmes et à nous donner le temps dont nous avons besoin pour nous rétablir. Nous transportons une tonne de bagages dans nos réunions, et se remettre des conséquences du passé demande du temps. Nous apprenons que l'alcoolisme est réellement une maladie; que nous ne l'avons pas causée, nous n'en connaissons pas la cure et nous ne pouvons pas la contrôler.

« Assister aux réunions Al-Anon m'a donné une nouvelle compréhension de la maladie de l'alcoolisme et de la façon dont elle a affecté mes êtres chers. J'ai été soulagée d'entendre que je n'avais pas causé l'alcoolisme des membres de ma famille, et que je ne pouvais pas contrôler leur désir de boire de quelque manière que ce soit. Avec Al-Anon, j'ai appris que la seule personne que je pouvais contrôler, c'était moi. Accepter cela m'a permis de me rétablir des conséquences d'une enfance dans un foyer affecté par l'alcoolisme. Lorsque j'ai cessé de m'ingérer dans les actions de l'alcoolique, je me suis redécouverte. »

« Les comportements et les attitudes que j'ai appris dans l'enfance me brisaient moi, ma vie et ma créativité. Après deux réunions Al-Anon, j'ai commencé à comprendre ma colère et la leur, et je savais que je désirais plus que la liberté d'éprouver de la colère. Al-Anon m'a donné ce quelque chose en plus. Al-Anon m'a donné les outils pour contrôler cette énergie incroyable que j'avais bloquée depuis si longtemps; laquelle serait gaspillée si je la dépensais sur la colère. Al-Anon m'a donné une compréhension saine de l'amour : pour les autres et pour moi. »

Nous vous suggérons d'assister à six réunions avant de décider si Al-Anon est pour vous. Nous vous exhortons à parler à d'autres personnes avant et après les réunions, et à lire la documentation Al-Anon. Pour trouver une réunion Al-Anon, veuillez consulter les pages blanches de votre annuaire téléphonique local, visitez notre Site Web au www.al-anon.alateen.org ou composez le 1 888 4AL-ANON (1 888 425-2666) du lundi au vendredi, entre 8 h et 18 h (heure normale de l'Est),

« Je n'ai pas toujours raison. Je n'ai pas toujours tort. Ma vie n'est pas celle de ma sœur, de mon frère, de mes parents ou de mes grands-parents! Délicieusement, elle est devenue mienne. Mon rétablissement est une chose nouvelle, mais assister aux réunions Al-Anon est un début! Al-Anon est un endroit où nous pouvons cesser de courir, prendre un nouveau départ, continuer et progresser. »