

# Doubting your Sanity?

*When someone  
else's drinking is  
part of the problem...*

*Al-Anon can help.*

## SERVICE



Al-Anon Family Groups  
Help and hope for families and friends of alcoholics

## Do you feel like you don't know where to turn?

### Al-Anon's Invitation to You

We invite you to try our program. At Al-Anon meetings, you will meet other people facing the same problems you are.

In Al-Anon, we begin to recover from the effects of being close to an alcoholic. We do this by sharing our experiences with others. As we begin to understand the family disease of alcoholism, we are better able to handle our problems and improve our lives.

You can gain support and understanding by listening and speaking with others at Al-Anon meetings. In Al-Anon, you are no longer alone. We urge you to contact the nearest Al-Anon Family Group.

**No Dues or Fees.** Our meetings are free. We meet our group expenses by passing the basket. All contributions are voluntary.

**Anonymous and Confidential.** Your identity and what you say at meetings will be carefully guarded.

*"I went to the  
health agency  
begging for help."*

*"I can't believe  
this has  
happened to me."*

### It's Time For Help.

Alcoholism is a family disease. It affects everyone who is close to the alcoholic. Most of us believe that the alcoholic is the one who needs to change. It comes as a shock to hear that we also need to change and it's time to look at ourselves. By going to an Al-Anon meeting, you will find help and understanding. You will no longer be alone.

*"I couldn't take it  
anymore. I took  
my wife to the  
psychiatric hospital  
not knowing what  
else to do."*

### There is a Better Way.

Are you "sick and tired of being sick and tired?" On your own, you've tried everything you could think of and nothing seems to work. Don't be too hard on yourself and don't give up. There is hope.

You are at a turning point. If you would like your life to be different, Al-Anon offers you a better way. At Al-Anon meetings, you will meet people who understand your frustration.

*"Every day was a  
slow death."*

### We Urge you to Try Al-Anon.

Like you, members in Al-Anon know what it is like to live with the uncertainty of alcoholism. At this critical time in your life, you can begin to move forward by finding out where Al-Anon meetings are located in your community. Before you leave this facility, ask your counselor or a staff member to help you contact a local Al-Anon group.

*"I was sure he  
was the one who  
was crazy. I was  
so surprised when  
I ended up in a  
psychiatric ward."*

### Local Al-Anon Meeting Schedule

**For meeting information call:**  
1-888-425-2666 (1-888-4AL-ANON)

Al-Anon/Alateen is supported by members' voluntary contributions and from the sale of our Conference Approved Literature.

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.  
1600 Corporate Landing Parkway  
Virginia Beach, VA 23454-5617  
Phone: (757) 563-1600 Fax: (757) 563-1656

Al-Anon Family Group Headquarters (Canada) Inc.  
275 Slater Street, Suite 900, Ottawa, ON K1P 5H9  
Phone: (613) 723-8484  
al-anon.org



Approved by  
World Service Conference  
Al-Anon Family Groups

P-89EF

# Doutez-vous de votre santé mentale?

Quand la consommation d'alcool d'une autre personne fait partie du problème...

Al-Anon peut vous aider.

## SERVICE



Les Groupes Familiaux Al-Anon  
De l'aide et de l'espoir pour les familles et les amis des alcooliques

## Avez-vous l'impression de ne pas savoir vers où vous tourner?

### Al-Anon vous invite

Nous vous invitons à essayer notre programme. Aux réunions Al-Anon, vous ferez la connaissance de gens qui font face aux mêmes problèmes que vous.

Dans Al-Anon, nous commençons à nous rétablir des conséquences de la vie auprès d'une personne alcoolique. Nous le faisons en partageant nos expériences avec les autres. À mesure que nous comprenons le mal familial de l'alcoolisme, nous pouvons mieux faire face à nos problèmes et améliorer nos vies.

Vous pouvez trouver du soutien et de la compréhension en écoutant et en discutant avec les autres membres aux réunions Al-Anon. Dans Al-Anon, vous n'êtes désormais plus seul. Nous vous exhortons à communiquer avec le groupe familial Al-Anon le plus près.

**Pas de cotisations ni de frais d'inscription.** Nos réunions sont gratuites. Nous défrayons les dépenses du groupe en faisant une collecte. Les contributions sont volontaires.

**Anonyme et confidentiel.** Votre identité et ce que vous dites aux réunions seront soigneusement gardés.

### Il est temps de chercher de l'aide.

L'alcoolisme est un mal familial. Il affecte tous les proches de l'alcoolique. Nous sommes nombreux à penser que c'est l'alcoolique qui doit changer. Nous sommes choqués d'entendre que nous avons aussi besoin de changer et il est temps de nous regarder nous-mêmes. En assistant à une réunion Al-Anon, vous trouverez de l'aide et de la compréhension. Vous ne serez désormais plus seul.

### Il y a une meilleure façon.

Est-ce que vous « en avez assez d'en avoir assez »? Vous avez tout essayé par vous-même et rien n'a l'air de fonctionner? Ne soyez pas trop sévère avec vous-même et tenez bon. Il y a de l'espoir. Vous vous

*« Je suis allée au service de santé, les suppliant de m'aider. »*

*« Je ne peux pas croire que cela m'est arrivé. »*

*« Je voulais rester au lit toute la journée. »*

*« Je n'en pouvais plus. J'ai amené ma femme à l'hôpital psychiatrique, ne sachant que faire d'autre. »*

trouvez à un point tournant. Si vous désirez que votre vie soit différente, Al-Anon vous offre une meilleure façon. Aux réunions Al-Anon, vous rencontrerez des gens qui comprennent votre frustration.

*« Chaque jour était une morte lente. »*

### Nous vous exhortons à essayer Al-Anon.

Comme vous, tous les membres Al-Anon savent ce que c'est que de vivre avec l'incertitude de l'alcoolisme. À ce point critique de votre vie, vous pouvez avancer d'un pas en trouvant d'abord où sont les réunions Al-Anon dans votre communauté. Demandez à votre conseiller ou à un membre du personnel de vous aider à communiquer avec un groupe Al-Anon de la région.

*« J'étais certaine que c'est lui qui était fou. J'ai été tellement surprise lorsque je me suis retrouvée au service psychiatrique. »*

### Liste de réunions locales :

#### Pour obtenir des informations sur les réunions, composez le :

1 888 425-2666 (1 888 4AL-ANON)

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

Al-Anon Family Group Headquarters (Canada) Inc.  
275 Slater Street, Suite 900, Ottawa, ON K1P 5H9  
Tél. : (613) 723-8484

al-anon.org



Approuvé par la  
Conférence des Services Mondiaux des  
Groupes Familiaux Al-Anon

P-89EF