

Extraits traduits de la revue mensuelle
des Groupes Familiaux Al-Anon *The Forum*
Vol. 28 N°5 • 2025

Amendes honorables à MA PUISSANCE SUPÉRIEURE

Al-Anon/Alateen

LElien

« La Première Tradition m'a appris qu'il est parfois nécessaire de se détacher, même physiquement, de l'alcoolique pour que la situation familiale s'améliore. »
- Par Eugene D., Floride

Photo : Norm W., Nouveau-Mexique

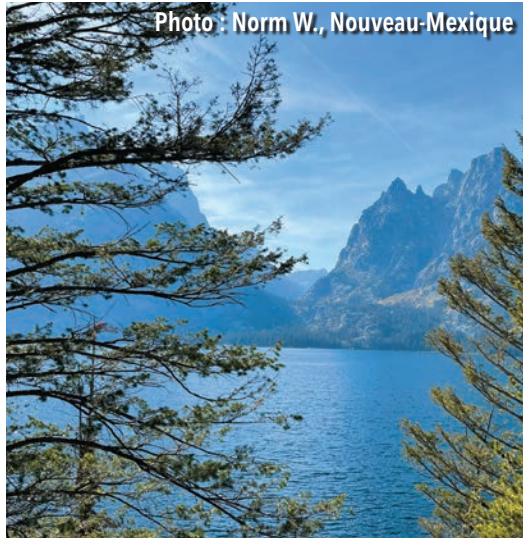
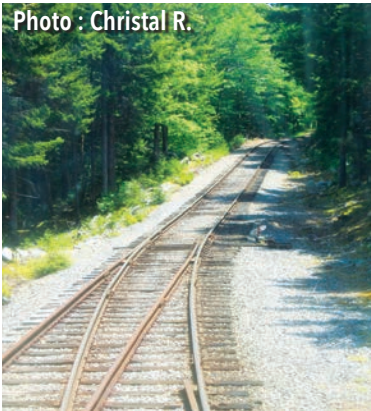


Photo : Christal R.



« La sérénité, c'est quand je ne permets plus à ce qui échappe à mon contrôle de cesser de me contrôler! »
- Par Marcia M., Colorado

« Au lieu de fuir et de m'isoler, dorénavant, je demande à ma Puissance Supérieure comment je peux participer. »
- Par Carla T., Nouveau-Mexique

Photo : Nora D., Ohio



Le détachement est un superpouvoir

Le fait de faire du travail de service au sein d'Al-Anon a donné un nouveau sens à ma vie. Au début, j'ai commencé par aider à installer et à arranger notre salle de réunion. J'ai également appris que le partage et la lecture de la Documentation Approuvée par la Conférence (DAC) lors des réunions constituaient une partie importante du travail de service, car cela pouvait avoir un impact positif sur les autres membres présents.

Grâce aux relations que j'ai nouées au sein d'Al-Anon, j'ai pu rendre service de différentes façons. Mes amis du programme montrent l'exemple. Leur expérience, leur force et leur espoir m'ont donné la confiance et le soutien dont j'avais besoin pour assumer d'autres fonctions de service.

Ma participation à un comité, mon bénévolat au centre du service local où je vendais de la documentation et répondais au téléphone, ainsi que ma participation à des ateliers de service et à des réunions du District ont tous été des éléments importants de mon parcours vers le rétablissement. Le fait d'avoir une Marraine de service, une personne de confiance vers qui je peux me tourner pour obtenir du soutien, m'a beaucoup aidée à progresser dans mon rétablissement grâce au service. Les années d'expérience de ma Marraine de service se sont avérées inestimables pour mon apprentissage et ma progression.

Nous ne sommes pas seuls dans cette aventure. Ensemble, grâce au service, nous pouvons nous épanouir et progresser dans notre rétablissement. Chaque rôle, qu'il soit grand ou petit, fait vraiment la différence.

Par Jamie P., Iowa

~
The Forum, octobre 2025

Les deux girafes

J'adore la documentation Alateen et je l'utilise lors des réunions pour débutants. C'est incroyable de voir à quel point les nouveaux venus adultes s'y identifient. La documentation Alateen va droit au but en quelques mots et présente également de magnifiques illustrations et images.

L'une de mes histoires préférées parmi celles partagées lors des réunions Alateen est celle des deux girafes. Avant Alateen, la girafe a le cou tordu et semble très malheureuse. Après Alateen, la girafe a le cou droit et a l'air d'être vraiment heureuse. Lorsque j'ai partagé l'histoire des girafes avec une nouvelle venue, elle a tellement été touchée par cette image qu'elle l'a partagée avec les autres nouveaux venus et le groupe. Mieux encore, cette même dame l'a partagée lors d'une réunion à laquelle je l'avais invitée quelques jours plus tard.

Youpi, une pièce de documentation Alateen qui captive et fait aussi écho chez les adultes!

P.S. : L'un de mes passages préférés de la Documentation Approuvée par la Conférence (DAC) se trouve dans le livre numérique *Alateen, un espoir pour les enfants des alcooliques* (eFB-3). Il résume parfaitement le programme Al-Anon en un passage magnifiquement écrit, que je partage également lors des réunions pour débutants :



« Alateen n'est pas destiné à des spectateurs. Si nous nous contentons de nous asseoir et d'observer, nous ne ferons que regarder les autres progresser. Le contraire est également vrai – si nous parlons tout le temps et n'écoutons jamais, nous n'apprendrons rien. Nous devrions tous être capables de dire ce que nous voulons dire sans être interrompus ou contredits. Autrement il y aura des sentiments négatifs, les membres se sentiront mal à l'aise et l'unité du groupe sera détruite. »

Par Andy

~

The Forum, septembre 2025

Maintenant, j'ai la foi et la confiance

Au cours des six derniers mois, j'ai appris à utiliser le slogan « Lâcher prise et s'en remettre à Dieu ». Parfois, j'ai l'impression que mes problèmes sont sans fin, comme si je ne pouvais jamais les surmonter. Maintenant, lorsque je suis confronté à un problème, j'ai la confiance et la foi nécessaires pour le résoudre.

Je pense qu'Alateen est un endroit où je peux être moi-même et parler de mes problèmes à voix haute avec d'autres

membres qui sont confrontés aux mêmes difficultés.

Ce que je préfère dans nos réunions, c'est le moment où nous partageons nos meilleurs et nos pires moments de la semaine écoulée, ou lorsque nous avons des conversations profondes sur nos expériences.

Par Trevor

~
The Forum, Septembre 2025

Soulager ma colère

Avant Alateen, ma vie était remplie de colère et je m'énervais pour un rien. Mes parents sont alcooliques, mais je ne les ai jamais vus boire de ma vie. Si j'avais des problèmes de colère, c'est parce que ma mère s'énervait sans cesse pour un rien et que mes parents ont fini par divorcer. Je n'ai pas vu ma mère depuis environ dix ans. Elle s'était enfuie en quittant l'État parce qu'elle avait manqué plusieurs audiences au tribunal.

Alateen m'a aidé à faire face à l'abandon de ma mère. Le programme m'a rendu plus calme et moins coléreux.

Aujourd'hui, je n'ai plus de problèmes de colère et je vais aux réunions chaque semaine, dans la mesure du possible. J'ai pardonné à ma mère parce que j'ai appris qu'elle souffrait probablement de troubles mentaux, qu'elle était aujourd'hui sans domicile fixe et qu'il y avait de fortes chances qu'elle soit toxicomane et alcoolique. Mon père est sobre depuis 26 ans et je lui suis reconnaissant d'avoir été présent dans ma vie.

Par Noah

~
The Forum, october 2025

Ce soir seulement

« Ce soir seulement » est une excellente expression. Je l'apprécie parce qu'elle peut servir à deux fins différentes. Elle peut m'aider à laisser temporairement de côté les choses qui peuvent être réglées plus tard. Par exemple, « Ce soir seulement, je ne vais pas me soucier de l'école » pourrait être

utilisé pendant que je suis en retraite en fin de semaine. « Ce soir seulement, je serai reconnaissant pour tout ce que j'ai » serait parfait si répété chaque soir pour créer une habitude.

Par Cody

~
The Forum, october 2025

Des Héritages dont nous pouvons être fiers

J'ai entendu dire que le rétablissement, l'unité et le service sont représentés par les trois côtés du triangle qui composent le logo Al-Anon. Plus encore, ces mots et les actions qu'ils impliquent sont le ciment de notre programme. Comme dans un triangle, chaque élément dépend des autres pour conserver sa forme. Mon expérience est que je dois participer aux trois pour tirer pleinement profit du programme Al-Anon.

Le rétablissement (à travers les Étapes) : comment est-ce que je m'aide moi-même?

L'unité (à travers les Traditions) : que fais-je pour soutenir mon groupe?

Le service (à travers les Concepts) : comment suis-je présente pour les autres?

Ces questions sont la manière dont je relie les Héritages à Al-Anon dans son ensemble, mais ce que j'aime tout autant, c'est la manière dont je peux également les appliquer à ma vie personnelle. Ces Héritages me montrent d'abord comment d'autres l'ont fait, puis me donnent l'occasion d'y participer moi-même, et enfin m'offrent la possibilité de partager avec d'autres ce qui m'a été donné si généreusement. « Les autres » peuvent être des membres Al-Anon, mais aussi des parents, des amis, des collègues, etc., même ceux qui ne franchiront peut-être jamais nos portes.

Ces Héritages nous donnent un modèle de vie qui a un impact sur nous et sur les personnes avec lesquelles nous interagissons chaque jour. Le dictionnaire Oxford définit un héritage comme « l'impact durable d'événements, d'actions, etc. particuliers qui ont eu lieu dans le passé, ou de la vie d'une personne ». Je pense que les Trois Héritages d'Al-Anon correspondent parfaitement à cette définition. De plus, je crois qu'ils nous offrent une nouvelle façon de vivre qui nous aide à laisser derrière nous nos héritages personnels, des héritages dont nous ne sommes parfois pas fiers!

Par Tracey C., Tennessee

The Forum, septembre 2025

Une occasion de faire un don en cette fin d'année

Alors que l'année touche à sa fin, nous nous rappelons les nombreuses façons dont votre généreux soutien nous a permis de transmettre un message d'espoir aux familles et aux amis d'alcooliques qui souffrent. Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. (AFG, Inc.) est un organisme à but non lucratif 501(c)(3). Par conséquent, les contributions individuelles versées directement à l'organisme sont déductibles d'impôt. Veuillez consulter votre conseiller fiscal pour savoir comment déclarer vos dons déductibles d'impôt dans votre déclaration de revenus. Alors que l'année tire à sa fin, n'oubliez pas AFG, Inc. dans la planification de votre contribution de fin d'année conformément à la Septième Tradition.

Vous pouvez donner de plusieurs façons de :

- ♦ Visitez la page « Faire une contribution » sur notre site Web à **al-anon.org/soutien-GFA** et faites une contribution avec PayPal ou par carte de crédit.
- ♦ Utilisez l'onglet « Contribution » de l'*Application Mobile Groupes Familiaux Al-Anon* pour contribuer de manière électronique avec Apple Pay ou Google Pay.
- ♦ Envoyez votre contribution par la poste à Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454.

**« Si les contributions des membres sont suffisantes, Al-Anon sera toujours là pour aider les familles et les amis des alcooliques. »
Les voies du rétablissement (FB-24), p. 195**

SOYEZ PATIENTS DURANT LE PROCESSUS!



Quelques semaines seulement après avoir fêté un anniversaire important, je me suis cassé la hanche à trois endroits. J'essayais de chasser un lézard de mon porche, et lorsque celui-ci a bondi, j'ai réagi à son mouvement soudain et je suis tombée par terre. J'ai quitté ma maison sur une civière et mon rétablissement a pris plusieurs mois.

Pendant ma convalescence, j'ai eu le temps de réfléchir à la manière dont Al-Anon s'appliquait à ma situation actuelle. La Douzième Étape m'enseigne que je peux appliquer les principes du programme dans tous les domaines de ma vie, et cette situation ne faisait pas exception.

La « gratitude » a été ma première réaction. Un orthopédiste de renom m'a opérée en urgence parce qu'il était de garde. Mon corps a retrouvé sa mobilité depuis que j'ai été autorisée à prolonger ma rééducation. Ma famille et mes amis m'ont apporté un soutien et des encouragements sans faille. Il y avait des raisons d'espérer.

J'avais du temps libre, mais je ne pouvais pas faire grand-chose. Chaque fois que mon cerveau passait en mode « réparation », je me rappelais mes jambes chancelantes et mon corps affaibli. Je ne pouvais pas rendre service en proposant une réunion à quelqu'un qui en avait peut-être besoin, en conduisant ma petite-fille au football, en promenant le chien ou en venant en aide à un ami désarmé. Limitée par les contraintes de mon corps, j'étais obligée de me concentrer sur moi-même comme jamais auparavant. Je pensais aux slogans « L'essentiel d'abord » et « Ça commence par moi. »

J'étais souvent impatiente face à ce processus. Je ressentais de la rancœur envers les coureurs insouciantes qui passaient devant ma porte et j'étais frustrée par ma lenteur et ma démarche irrégulière. La guérison prenait trop de temps et était trop douloureuse. Puis je me souvenais : « Un jour à la fois », « Se hâter lentement » et « Ne pas compliquer les choses ». Ces slogans qui m'avaient soutenue à travers les nombreuses crises pendant la phase de l'alcoolisme actif et au-delà m'étaient également très utiles dans cette situation.

Je vois chaque jour la preuve que « cela aussi passera ». Je guéris, j'avance et j'embrasse l'existence. Une fois de plus, les principes Al-Anon ont amélioré ma vie.

Par Thea J., Géorgie

~
The Forum, octobre 2025

VOUS POUVEZ reproduire cet article sur le site Web de votre corps de service ou dans votre bulletin de nouvelles en précisant : Permission accordée par la revue *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

Amendes honorables à MA PUISSANCE SUPÉRIEURE

Je pensais autrefois que je devais être quelqu'un, faire quelque chose ou comprendre quelque chose pour que tu sois là, que tu m'acceptes et que je puisse croire en toi. J'avais l'habitude de penser que je n'avais pas le droit d'avoir une Puissance Supérieure parce que j'avais passé ma vie à te fuir. Je dois avouer que je ne me suis jamais permis de penser que tu croyais en moi. Je ne savais pas que tu pouvais m'aimer ou que tu m'aimerais, compte tenu de ce que j'avais fait. Je me disais que tu ne voudrais jamais de moi.

Je commence à réaliser que je t'en voulais pour ce que les autres m'avaient fait. Je ne pouvais pas me permettre de croire en toi après avoir vécu avec mon père et subi les abus religieux pendant mon enfance. Je ne pouvais jamais te trouver dans quoi que ce soit, et tout était sombre. Ce n'était pas ta faute. C'était la maladie. Je suis désolée de ne pas avoir compris que cela n'avait jamais été ton intention de me voir souffrir. Je pensais que tu me punissais. Je suis désolée de la façon dont je me suis traitée et dont je me suis parlé, à moi, ton enfant, pendant ces trente-trois dernières années. Je suis désolée de ne pas m'être sentie digne de ton amour et de ton acceptation. Je ne me sentais pas digne de pardon. Je suis désolée d'avoir pensé que je devais faire ton travail ou que tu avais besoin que je le fasse pour les autres. Je ne croyais pas que tu pouvais t'en charger. Je devais m'assurer de me sentir en sécurité et de garder le contrôle. Je devais savoir ce que seraient les résultats. Je ne pouvais pas comprendre ni respecter la relation que mes proches avaient choisi d'entretenir avec toi. Je suis désolée de ne pas avoir cru que les projets que tu avais à mon égard étaient bons, meilleur que tout ce que je pouvais imaginer.

Tu ne produis pas de déchets mais je me suis traitée comme tel. Aujourd'hui, je veux seulement savoir comment t'aider au mieux. Je ne souhaite rien d'autre que tu me montres la voie. Je comprends maintenant que tu veux que je sois libre. J'ai dû tout perdre et cesser de fuir pour te permettre de m'aider. Je sais que lorsque je me fais du mal, je te fais aussi du mal. Je suis désolée de t'avoir comparée à la douleur causée par les abus émotionnels de la vie et les défauts humains. Je t'aime. Merci de m'avoir aimée même lorsque je te rejetais. Merci de m'avoir ramenée à la maison; merci de m'avoir protégée; merci de m'avoir donné le rétablissement dont j'avais besoin; merci de m'avoir permis de te trouver dans ma compréhension.

Je sais que tu n'as jamais voulu que je te supplie et que je n'avais pas besoin d'être pardonnée. J'ai toujours été parfaitement bien pour toi, simplement parce que je suis ton enfant, ta bien-aimée, et que je suis parfaite telle que je suis. Tu me dis que je ne suis pas ce que j'ai fait ou ce qui m'a été fait; Tu me dis que je suis tel



un soleil levant. Je promets de faire de mon mieux pour honorer la façon dont tu m'aimes; je te laisserai être le conducteur, et je serai la voiture. Je porte peut-être le nom de mon père et la honte qu'il a laissée en moi, mais une nouvelle vie coule dans mes veines. Je suis nouvelle chaque matin. Aide-moi à te faire confiance, car j'en vaud la peine.

Par Angela L., Indiana

~
The Forum, septembre 2025

La vie continue - votre groupe se réunit-il comme prévu?

Lorsque les horaires changent en raison de vacances ou de congés, un peu de communication peut faire une grande différence. Cela peut faire la différence entre un nouveau venu qui se sent découragé et un nouveau venu qui trouve enfin l'aide et l'espoir que nous ressentons chez Al-Anon.

Vous pouvez tenir tout le monde informé et connecté à Al-Anon en :

- ♦ mettant à jour la liste de vos réunions sur les sites web locaux et du Bureau des Services Mondiaux;
- ♦ informant votre District ou le SIA des changements d'horaire;
- ♦ informant le lieu de réunion et affichant une notice claire;
- ♦ fournissant des ressources alternatives pour les réunions, telles que des informations sur les réunions électroniques ou une liste des réunions supplémentaires dans la région.

Visitez **al-anon.org/mise-a-jour** à tout moment pour actualiser les informations concernant votre groupe.

Quand je ne suis pas d'accord avec la conscience de groupe...

Il y a deux ans, mon groupe a décidé de prolonger la durée des réunions de 60 à 90 minutes. Je n'ai jamais aimé les réunions longues, mais je n'étais pas présente lors de la réunion d'affaires au cours de laquelle cette nouvelle durée a été votée. Comme de nombreuses réunions dans les environs duraient une heure, les nouveaux venus ou les visiteurs interrompaient souvent la réunion pour demander quand elle se terminerait. Certains membres arrivaient en retard, d'autres partaient tôt et d'autres encore se levaient pour s'étirer au milieu de la réunion. À mon avis, tout cela était très perturbant.

La prochaine réunion d'affaires avait été annoncée bien à l'avance et j'avais eu tout le temps de libérer mon emploi du temps pour y assister. L'ordre du jour comprenait le sujet du retour à une durée de réunion de 60 minutes. Lorsque la réunion d'affaires a commencé, j'ai été surprise de constater que tant de

membres n'étaient pas intéressés par de retourner à la période initiale de la réunion. J'ai présenté toutes les raisons pour lesquelles je souhaitais que la durée de la réunion soit modifiée et j'ai proposé des solutions pour répondre aux objections éventuelles.

Les membres ont exprimé qu'ils se sentaient plus détendus parce qu'ils n'avaient pas à se dépêcher pour lire la Formule de bienvenue et celle suggérée pour clore les réunions et ont souligné qu'ils avaient le temps de répondre aux questions concernant les annonces. Ils ont également fait remarquer que les perturbations qui me dérangeaient tant se produisaient également dans de nombreuses réunions plus courtes. Rien de tout cela n'a changé ma position, et mon opinion n'a pas non plus changé celle des autres membres.

Maintenant que le groupe avait pris la décision de maintenir la durée de la réunion à 90 minutes, même



si je n'étais pas d'accord, je devais reconsidérer mes choix. Une option extrême serait de quitter mon groupe d'appartenance et d'en trouver un autre; une autre serait d'y assister et de bouder et de maugréer à propos des choses qui me dérangent. Face à ces deux extrêmes, je me suis mise en quête d'un juste milieu.

Je me suis rappelé que je participais au programme Al-Anon pour me remettre des conséquences de l'alcoolisme d'une autre personne, et non pour entretenir l'impact de cette maladie sur ma vie. J'ai donc appelé ma Marraine pour discuter des Traditions. Les Première et Deuxième Traditions m'ont rappelé qu'il ne s'agissait pas de « mon » bien-être commun, mais de « notre » bien-être commun, et qu'une Puissance Supérieure – supérieure à moi-même ou au groupe – guidait les décisions. Comme stipulé dans la section « Les Groupes Al-Anon et Alateen à l'œuvre » du *Manuel de Service Al-Anon/Alateen* (FP-24/27), bien que le Cinquième Concept nous

accorde le droit de faire appel, une fois que le groupe a entendu l'appel, que la décision soit maintenue ou modifiée, le membre s'engage à accepter la décision de la conscience de groupe. Ma Marraine m'a encouragée à examiner mes motivations et à évaluer l'importance de cette question pour moi et pour le groupe.

Ce qui avait commencé comme une tentative pour faire entendre ma voix s'est finalement transformé en une formidable opportunité de croissance. Je pensais savoir ce que je voulais et croyais que c'était le mieux pour le groupe. Lorsque j'ai pu comprendre ce qui était vraiment important pour moi et pour le groupe, j'ai pu me joindre au soutien de l'objectif d'Al-Anon et découvrir des occasions de participer à l'unité du groupe en pratiquant la tolérance et l'acceptation et j'ai pu commencer à apprécier mon groupe d'appartenance.

Par Christa A., coordonnatrice des services aux groupes et d'Alateen

~
The Forum, novembre 2025

Le lien est une revue publiée en français six fois par an par Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617, États-Unis.

Numéro d'appels sans frais uniquement pour obtenir des informations sur les réunions de groupes : 1 888 4AL-ANON aux États-Unis et au Canada.

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Abonnement individuel d'un an, Canada et États-Unis : 10 \$ US; Autres pays : 13 \$ US.

Cette revue renferme des informations, des politiques et des commentaires provenant de bénévoles, de membres du personnel et de lecteurs qui partagent leurs expériences de croissance individuelle et celles de leurs groupes à travers le travail de service.



L'attrait ou la réclame?

Alors que le calendrier se tourne vers une nouvelle année, je réfléchis à l'endroit où ma vie était avant Al-Anon et où elle est maintenant. Je médite sur la chance que j'ai eue d'avoir trouvé un endroit qui m'a montré de la chaleur, de la compréhension et de l'amour. Alors que je continue à travailler sur le programme pour améliorer ma vie, je me sens obligé de partager avec les autres ce que j'ai appris.

Plus d'une décennie d'expérience en marketing numérique m'a appris toutes les astuces du métier pour générer des clics sur les sites Web et des prospects et des ventes en ligne. Par conséquent, lorsque j'ai rejoint l'équipe du BSM, je me suis senti qualifié. Cependant, c'est là que mes deux mondes se sont heurtés : comment faire connaître le programme Al-Anon tout en adoptant les Traditions d'Al-Anon.

Le premier défi consiste à comprendre la différence entre l'attrait et la réclame et comment elles

s'appliquent à l'information publique. Bien qu'il y ait plusieurs différences clés entre l'attrait et la réclame, celles qui m'ont le plus frappé sont que l'attrait consiste à fournir de l'information, alors que la réclame consiste à faire des promesses. La comparaison dans le monde du marketing numérique est que l'attrait serait une bannière qui demande « Êtes-vous préoccupé par la consommation d'alcool d'une autre personne? Al-Anon peut vous aider. » La réclame serait la même bannière disant : « Assister aux réunions Al-Anon rendra votre vie meilleure. » Bien que ce dernier point soit vrai dans mon cas, il s'agit d'une promesse implicite; par conséquent, il s'agit plus de réclame que d'attrait.

Alors, cela signifie que nous pouvons construire des sites Web, concevoir des panneaux d'affichage et afficher des prospectus et des affiches dans nos collectivités locales. La plupart de ces activités ont un coût associé, qu'il s'agisse de payer pour l'adresse



d'un site Web, tel qu' **al-anon.org**, de payer pour un panneau d'affichage ou d'imprimer du matériel. Payer pour ces biens et services est une autre façon de mettre en pratique la Septième Tradition. Cependant, il y a d'autres projets que les groupes et les Districts entreprennent à très peu de frais. Le projet des annonces d'intérêt public en est un exemple. Ici, les membres peuvent communiquer avec leurs stations de télévision et de radio locales pour leur donner de l'information sur Al-Anon et leur demander s'ils

seraient prêts à aider les familles et les amis des alcooliques en diffusant nos messages d'intérêt public pour faire connaître notre programme.

Un autre exemple de projet de communications avec le public peu coûteux consiste à organiser

une réunion ouverte et à inviter des professionnels de la communauté qui sont spécialisés en toxicomanie et en santé mentale à venir nous rendre visite pour en apprendre davantage sur ce qu'est Al-Anon. C'est une excellente occasion de leur fournir des dépliants et de la documentation sur Al-Anon, telle que la revue *Al-Anon face à l'alcoolisme*, afin qu'ils puissent les transmettre à leurs clients ou patients.

Lorsque je pense aux membres, aux groupes et aux Districts du monde entier qui participent à divers projets de communications avec le public, je ne peux m'empêcher de sourire et de penser à la Déclaration d'Al-Anon et de me sentir satisfait de savoir que je fourni ma part d'efforts.

**Scot P., Directeur –
Communications et sensibilisation
de la communauté**

~
The Forum, novembre 2025



« Notre bien commun » – Notes du BSM

La véritable origine des affiches pour les communications avec le public... avec toutes nos excuses

Dans la revue *Le lien*, vol. 27 n° 3, nous avons mis en avant une affiche pour les communications avec le public représentant une femme et un enfant prisonniers d'une bouteille et avons déclaré que l'idée venait de membres de Floride. Bien que des serveurs de confiance de Floride nous aient contactés pour adapter une affiche de communication avec le public contenant ces éléments, en réalité, l'idée venait, comme indiqué ici, du Bureau des Services Généraux (BSG) d'Afrique du Sud, plusieurs années auparavant. Le Bureau des Services Mondiaux (BSM) regrette profondément cette erreur et le préjudice qu'elle a causé, et nous présentons nos sincères excuses pour cette attribution erronée et pour le temps qu'il nous a fallu pour apporter cette correction et faire amende honorable au BSG d'Afrique du Sud.

Lorsque l'Afrique du Sud a porté cette question à l'attention du BSM, à la suite de la publication en 2024 du troisième numéro de la revue *Le lien*, nous avons eu l'occasion de consulter les archives du BSM. Nous pouvons désormais replacer l'image originale dans son contexte.

Cette image qui émane tant de puissance a une longue histoire. Pour célébrer son 60^e anniversaire en 2010, l'équipe des communications avec le public du BSG d'Afrique du Sud a financé la campagne médiatique "HOPE in a bottle" (DE L'ESPOIR dans une bouteille), qui a été largement diffusée dans tout le pays. Le BSG d'Afrique du Sud et son prestataire

publicitaire ont développé l'image de l'affiche grâce à leur créativité et à leur travail acharné. En 2012, l'Afrique du Sud a accueilli la Réunion Internationale des Services Généraux d'Al-Anon (RISGA), au cours de laquelle les membres ont présenté des documents issus de la campagne, suscitant l'intérêt et l'enthousiasme des Délégués internationaux et des participants.



Crédit photographique : matériel pour la campagne de communications avec le public "Sixty Years of HOPE 2011" (Soixante ans d'ESPOIR 2011) Groupes Familiaux Al-Anon d'Afrique du Sud.

Nous sommes émerveillés par les bonnes choses issues de ce parcours : ces images captivantes reflètent honnêtement les sentiments de ceux qui sont pris au piège dans la maladie familiale qu'est l'alcoolisme. Au-delà des distances et du temps, le message unificateur d'aide et d'espoir continue indéniablement à toucher la communauté mondiale d'Al-Anon.



Les hommes sont également les bienvenus!

Pour beaucoup d'entre nous, assister à cette première réunion était une expérience inconfortable. Nous avons essayé de comprendre pourquoi nos proches se comportaient ainsi. Nous nous sommes demandé si quelqu'un pouvait vraiment comprendre ce que nous avons vécu. Cette expérience n'est pas différente pour les hommes. En fait, cela peut même sembler plus difficile si la plupart des membres présents dans la salle sont des femmes qui semblent déjà se connaître. Il faut du courage pour rester.

Selon le sondage effectué auprès des membres Al-Anon en 2024, 11,9 % des répondants se sont identifiés comme étant des hommes. Ces chiffres montrent que les hommes trouvent leur chemin vers Al-Anon et reçoivent le soutien dont ils ont besoin. Nous sommes peut-être moins nombreux, messieurs, mais vous n'êtes pas des étrangers, et vous n'êtes pas seuls!

Il n'est facile pour personne de parler de ce qui se passe réellement à la maison, et pour beaucoup d'hommes, cela peut être particulièrement difficile. C'est pourquoi des ressources telles que *Al-Anon, c'est aussi pour les hommes* (FP-1), *Boit-elle trop?* (FP-62) et d'autres brochures offrent une aide pour faire face aux effets de la maladie familiale qu'est l'alcoolisme. Le fait de mettre cette documentation à la disposition des membres lors des réunions et de la partager avec les hommes nous permet de savoir que nous pouvons nous aussi être entendus et compris, et nous rappelle que nous avons notre place.

Énoncé de but

« Au cœur des Groupes Familiaux Al-Anon » présente des nouvelles, des politiques et des commentaires venant des bénévoles, des membres du personnel et des lecteurs qui partagent leur expérience dans le service. Cet article peut être reproduit sur votre site Web ou dans votre bulletin de nouvelles en précisant : Permission accordée par la revue *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.

*Le
détachement
est
un superpouvoir*



Je suis actuellement en instance de divorce avec quelqu'un qui n'appartient à aucun programme. Nous avons un fils de 12 ans. Quand notre fils était petit, avec les meilleures intentions du monde, je l'ai protégé des transgressions de son père. Parfois, il passait une semaine chez mes parents quand son père était en pleine spirale descendante.

Nous avons entamé la procédure de divorce lorsque notre fils avait 11 ans. Je me suis retrouvée dans une situation étrange, car personne dans mon entourage ne connaissait la vérité sur ma situation familiale. Je me suis retrouvée à essayer constamment de convaincre les autres que ma famille était parfaite. J'ai été choquée de réaliser que j'avais menti (presque) autant que mon ex.

Si je n'avais pas imposé des solutions et des résultats, tout le monde, y compris mon fils, aurait été témoin du chaos. Mon ex aurait subi de réelles conséquences, peut-être une condamnation pour conduite en état d'ivresse, la perte de son emploi, l'impossibilité d'assister à un événement, etc.

Mon fils aurait vu de ses propres yeux toute la gravité de la maladie, au lieu d'en entendre parler par moi. Avec le temps et grâce à mon programme Al-Anon, je peux voir les effets positifs du lâcher-prise. Ne pas intervenir me donne l'impression d'avoir un superpouvoir. J'aurais aimé le savoir plus tôt, mais je suppose que je n'étais pas prête quand le moment est arrivé.

Par Christi

~

The Forum, octobre 2025

Le lien a besoin du point de vue masculin

Votre expérience compte. Le rétablissement ne concerne pas seulement la transformation personnelle, il s'agit aussi d'éclairer la voie pour d'autres maris, partenaires, pères, frères et fils d'alcooliques qui luttent contre la maladie familiale qu'est l'alcoolisme. Lorsque les hommes partagent leurs expériences authentiques de vie avec l'alcoolisme d'un être cher, cela brise les murs de honte et d'isolement qui éloignent tant de personnes des salles de réunions Al-Anon. Votre vulnérabilité devient l'espoir de quelqu'un d'autre, et votre cheminement devient la preuve que le rétablissement est possible. Veuillez visiter **al-anon.org/partagez** pour soumettre votre témoignage et aider d'autres hommes à réaliser qu'ils ne sont pas seuls.

Investir dans la communauté soutient notre but

Cette année a marqué une étape importante dans ma vie : le mariage de ma fille, la première de notre famille recomposée de cinq enfants. Ayant participé en tant que consultante invitée pendant les mois des préparatifs du mariage, j'ai été submergée de gratitude envers le programme Al-Anon. Lorsque je suis arrivée dans les salles de réunion, j'étais profondément affectée par la maladie familiale qu'est l'alcoolisme, et les répercussions sur ma fille avaient été énormes. Heureusement, lorsqu'elle s'est lancée dans la vie, j'avais déjà passé beaucoup de temps dans le programme et j'avais surtout appris à m'occuper de mes affaires et à respecter ses choix. En pratiquant le détachement, j'ai eu le privilège de voir ma fille relever des défis et finalement trouver l'âme sœur dans une région (quelque peu) rurale du sud du Wisconsin.

À la mi-avril, je me suis retrouvée à 1 200 km de chez moi, pour participer à la semaine de célébration entre amis et en famille que ma fille et son mari avaient organisée. Avant même le début de la cérémonie, j'étais profondément émue par le lien mère-fille dont nous avons pu profiter en faisant les courses de dernière minute. Puis, lors de la cérémonie, le célébrant, cousin de mon gendre, a commencé à partager son message. Il a parlé de l'importance de la communauté dans la réussite d'un mariage. Il a rappelé à chaque participant sa responsabilité d'être disponible lorsque des défis inévitables se présenteraient, d'écouter et d'offrir l'espoir que « cela aussi passera ».

Sans le savoir, il a partagé le thème de la Conférence Al-Anon de cette année lorsqu'il a demandé aux participants de s'investir pour préserver l'héritage qui se crée lorsque

les vœux de mariage sont échangés. J'en ai les larmes aux yeux rien que d'y repenser, car à ce moment-là, j'ai regardé autour de moi et j'ai réalisé ce qu'un groupe d'amis et de membres de la famille dévoués peuvent accomplir lorsqu'ils s'engagent tous dans un même but.

La cérémonie de mariage a eu lieu quelques jours avant la Conférence des Services Mondiaux (CSM) de 2025. Je suis certaine que ce hasard n'était pas une coïncidence; ma Puissance Supérieure avait sans aucun doute un plan. Lors de la CSM, j'ai observé de nombreux serveurs de confiance Al-Anon s'investir mutuellement et dans notre but commun alors que nous menions des conversations difficiles en tant que communauté. Grâce à notre volonté et à notre ouverture d'esprit pour discuter et écouter les idées des autres, et grâce à l'application des principes spirituels contenus dans nos Trois Héritages, nous avons négocié pour préserver notre héritage au service de notre but premier.

Ces deux événements ont profondément marqué ma vie. Ils m'ont rappelé que l'élément le plus important de l'héritage pour moi est la communauté et les liens personnels. Ils m'ont aidée à réaliser que dans ma vie personnelle, je m'étais attachée à des manifestations tangibles de l'héritage plutôt qu'à l'essence spirituelle et relationnelle qui se cache derrière. Ainsi, une fois de plus, chez Al-Anon, je me suis ouverte à « faire confiance au processus » qui me conduit à transformer ma vie. Je suis impatiente de voir ce que « l'avenir nous réserve ».

Par Vali F., directrice générale

The Forum, décembre 2025

J'étais désespérée!

J'ai lu un jour que 80 % des gens changent par désespoir, tandis que seulement 20 % changent par inspiration. Lorsque j'ai assisté à ma première réunion Al-Anon, je n'étais certainement pas inspirée à changer, j'étais désespérée. La vérité est que la souffrance peut être un excellent moteur de changement. Je ne peux pas dire que celui-ci a été facile pour moi, ni qu'il s'est produit du jour au lendemain. Semaine après semaine, en participant aux réunions Al-Anon, je me suis retrouvée à rechercher la camaraderie, l'amitié et la sérénité que je trouvais dans notre groupe.

Ce n'étaient pas seulement les membres que je rencontrais, les merveilleux slogans que j'entendais (ils font vraiment la différence), les histoires partagées et les larmes que nous versions tous qui me faisaient revenir aux réunions. Bien que tout cela ait été inestimable, c'est le renouveau de ma relation avec ma Puissance Supérieure qui a « scellé l'affaire ». Je me souviens avoir pleuré à la fin de ma première réunion lorsque notre Président a conclu en

disant : « Qui nous aime? » Je n'avais pas ressenti l'amour de ma Puissance Supérieure depuis des années, mais je ressentais désormais un lien avec Dieu que j'attendais avec impatience chaque semaine.

Aujourd'hui, je continue « à revenir » au « club ». Je dis en plaisantant : « Au début, personne ne veut en être membre, mais d'une certaine manière, nous sommes heureux de l'être maintenant. » Je continue à devenir la personne que je souhaite être tout en aidant les nouveaux membres Al-Anon à trouver l'espoir quand il semble n'y en avoir aucun. La douleur dans la vie est inévitable, mais la souffrance est facultative. Al-Anon m'a apporté la paix et la sérénité que je recherchais désespérément, simplement parce que j'ai continué « à revenir ». Après tout, je le vauds bien!

Anonyme

The Forum, septembre 2025

VOUS POUVEZ reproduire cet article sur le site Web de votre corps de service ou dans votre bulletin de nouvelles en précisant : Permission accordée par la revue *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.





Ma vie, ses choix

Je n'ai jamais été une adepte de l'alcool, mais j'ai dû accepter le fait que je ne pouvais rien faire pour empêcher mon jeune fils de boire. Comment ai-je vécu le fait d'admettre que j'étais impuissante devant l'alcool? C'était répugnant et terrifiant. Les dégâts ont été considérables, et certains perdurent encore aujourd'hui. J'ai dû apprendre à vivre avec la possibilité que mes pires craintes se réalisent. Je veux dire vivre vraiment, et non recroquevillée à passer mon temps dans la peur ou à essayer de le protéger. Je l'aime, mais je ne lui dois pas de sacrifier le reste de ma vie.

Il est le seul à pouvoir décider de changer sa consommation d'alcool, et mon implication dans ce domaine l'empêche d'affronter la réalité. Je me sentais responsable et je pensais que mon éducation inadéquate avait contribué à son alcoolisme, mais je ne pouvais pas contrôler sa maladie et je n'en connaissais pas la cure.

Cependant, c'est lui qui prend la décision chaque fois qu'il achète et boit de l'alcool. Chaque fois qu'il fait face aux conséquences de sa consommation d'alcool, c'est à lui de décider comment ses priorités pourraient changer. Il m'a été difficile d'accepter mon impuissance, mais c'est ma réalité en tant que parent. La formulation de la Première Étape, « Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool – que notre vie était devenue incontrôlable. » m'encourage et m'aide à reconnaître que je ne suis pas la seule à faire face à cette situation et à trouver un moyen de vivre pleinement malgré tout.

Anonyme

~
The Forum, octobre 2025

VOUS POUVEZ reproduire cet article sur le site Web de votre corps de service ou dans votre bulletin de nouvelles en précisant : Permission accordée par la revue *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.



Un réveil progressif

Douzième Étape : 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.

.....

Lorsque j'ai commencé mon parcours Al-Anon et découvert les Douze Étapes, je m'imaginais qu'un réveil spirituel s'accompagnerait de feux d'artifice, d'anges, de harpes ou d'un grand coup sur la tête. Pouf! Toutes les maladies de mes proches disparaîtraient comme par magie! Tout le monde serait prospère, heureux et aimé. Une voix venue d'en haut retentirait et me remplirait de l'éveil auquel j'aspirais. Réjouissez-vous et soyez heureux.

Mais me voici, plus de cinq années plus tard, beaucoup plus sage, et je sais que je change, que je progresse et que je passe de l'obscurité à la lumière. J'apprends que l'éveil est pour moi un processus lent, interne et silencieux. C'est un cadeau que je dois continuellement me préparer à recevoir. Souvent, je ne suis pas consciente de cette croissance et je la néglige. Je me demande si quelque chose s'est réellement passé, mais je me rends compte que le simple fait de me rendre

à ma première réunion Al-Anon a été un éveil spirituel dont je suis éternellement reconnaissante.

Une autre partie de mon réveil spirituel est la prise de conscience que je ne suis pas seule et impuissante. J'apprends certaines vérités sur moi-même. Je suis désormais plus honnête, tolérante, altruiste, aimante et sereine. Mais surtout, je suis de plus en plus consciente de la présence d'un Dieu aimant dans ma vie.

Le chagrin fait partie de notre vie (comme cela a été le cas pour moi cette année), tout comme la déception et la réalisation que je n'ai aucun contrôle sur les autres. Le rétablissement ne me protège pas de la vie; il me permet de vivre plus pleinement et de faire face à ces problèmes lorsqu'ils se présentent. J'apprends qu'Al-Anon m'apporte un soutien humain, une Puissance Supérieure Qui me guide et les Douze Étapes à suivre. J'essaie de me rappeler que les possibilités de ce vaste



(suite de la page 21)

programme spirituel restent illimitées pour moi.

La joie de vivre est le thème des Douze Étapes, mais celles-ci exigent de la conscience et de la pratique. J'ai récemment commencé une physiothérapie pour ce que je pensais être une blessure au genou, mais je vois maintenant que l'os de la hanche est relié à l'os du genou, comme le dit la chanson. Si je veux que la douleur disparaisse, je dois pratiquer religieusement les exercices qui renforceront mes muscles fessiers. J'ai un thérapeute brillant pour me guider, mais si je ne m'entraîne pas, je ne me débarrasserai pas de la douleur. Il en va de même pour Al-Anon.

J'ai peut-être une Puissance Supérieure et une Marraine pour me guider, mais c'est moi qui dois suivre les Étapes et effectuer le travail.

Passer de l'anxiété et de l'inquiétude à la confiance et à l'amour, puis partager ces dons est un autre éveil. Je devrais toujours être consciente et prête à aider une autre personne en difficulté. Mais je sais que la frontière est très mince entre aider et imposer mes opinions.

L'abandon demeure une pratique. Aujourd'hui, je vais me tenir prête pour les réveils spirituels qui ne manqueront pas de se produire lorsque je m'abandonnerai à la volonté de Dieu.

Par Mary Jane B., Illinois

The Forum, décembre 2025



À l'écoute des similitudes

Douzième Tradition : L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos Traditions, nous rappelant toujours de placer les principes au-dessus des personnalités.

.....

Je suis extrêmement reconnaissante qu'après avoir suivi ce programme pendant des années, j'ai enfin compris que j'avais intrinsèquement de la valeur! Je n'ai plus besoin d'éloges ni de félicitations pour le travail que j'accomplis à la maison, au travail ou pour notre communauté. J'ai appris à apprécier l'anonymat et l'idée que nous faisons tous partie de quelque chose qui nous dépasse largement. Ce que je fais, où je vis et avec qui je m'associe n'ont aucune importance lorsque je raconte comment j'ai utilisé un outil de ce programme pour surmonter un obstacle à ma tranquillité d'esprit.

Je trouve très intéressant que nous ne prodiguions pas de conseils dans ce programme, car j'aurais certainement pris la fuite si cela avait été mon expérience en tant que nouvelle venue dans Al-Anon. J'avais besoin que les autres me donnent l'espace

et le temps nécessaires pour croire en une Puissance Supérieure, puis pour trébucher et tomber pendant que j'apprenais à abandonner ma volonté à cette entité. Raconter des histoires est une façon ancienne de transmettre des informations; c'est un moyen plus doux et plus délicat d'entrer en contact avec les autres. D'après mon expérience, les conseils directs sont rarement utiles pour aider quelqu'un à se découvrir. Et même si je trouve parfois les gens difficiles, nous ne sommes pas censés vivre seuls. Le concept qui sous-tend l'expression « les principes au-dessus des personnalités » me rappelle de considérer comme sacré l'espace que je partage avec les autres membres lors d'une réunion et de voir les similitudes, et non les différences.

Par Brianna M., Idaho

~
The Forum, décembre 2025

Un inventaire pour les Fêtes

Douzième Concept : La base spirituelle des services mondiaux d'Al-Anon est contenue dans les Garanties Générales de la Conférence, article 12 de la Charte.

.....

À l'approche des Fêtes et des interactions avec ma famille, les Garanties Générales du Douzième Concept me montrent, de manière concentrée, comment évaluer mes comportements qui peuvent mener à une situation incontrôlable.

Pendant cette période, j'ai tendance à vouloir dépenser trop pour mes nièces et neveux, même si mon conjoint et moi avons discuté de nos dépenses. Quand je repense à tout cela, je me rends compte que j'ai besoin de compenser les années où je n'étais pas présente dans leur vie. Je veux que la quantité de biens matériels soit à la hauteur de l'amour que je leur porte. Cette méthode de calcul ne fonctionnera jamais. Je dois tenir compte non seulement de mes finances, mais aussi de ma capacité spirituelle et émotionnelle. La Première Garantie « que son principe de prudente gestion financière soit de ne garder que les fonds suffisants pour son fonctionnement, y compris une ample réserve » m'indique que je dois m'occuper des frais de déplacement et autres dépenses avant de dépenser de l'argent pour des cadeaux. Je dois également vérifier que j'ai suffisamment de capacité émotionnelle et spirituelle pour voir ma famille et être présente pour chacun d'entre eux. Cela peut signifier savoir où se tiennent les réunions

locales ou accéder à des réunions électroniques afin de me rappeler les outils du programme et de me présenter de manière authentique.

J'avais l'habitude de justifier mes dépenses excessives envers ma famille d'origine sous prétexte que « c'est ainsi que nous avons appris à manifester et à recevoir de l'amour ». Je m'attendais à ce que mon époux comprenne à quel point mon raisonnement était convaincant et suive mon exemple. Non seulement cela a créé du ressentiment, mais cela a également compromis l'unité de notre relation. Quand je repense à cette période, je me rends compte que je me suis placée en « position d'autorité absolue » sur lui (Deuxième Garantie). En tant que membre de notre couple, mon époux a également son mot à dire et son droit de vote. Mes justifications ne valent pas plus que ses préoccupations concernant nos finances et notre harmonie émotionnelle.

Aujourd'hui, comme le suggère la Troisième Garantie, nous discutons, votons et nous mettons d'accord à l'unanimité sur notre budget et nos besoins émotionnels et spirituels avant d'arriver, afin de pouvoir prendre soin de nous-mêmes et de notre couple. Elle me rappelle que les plus jeunes apprécient davantage le temps que nous passons à jouer et à interagir avec eux que





les cadeaux extravagants avec lesquels ils peuvent jouer seuls. J'exprime mon besoin de calme et d'espace pour que nous puissions passer en revue nos journées, nous adapter, aller à des réunions et communiquer afin de ne pas nous perdre dans la frénésie du temps des Fêtes.

Les Quatrième et Cinquième Garanties me rappellent que même si je mets en pratique des principes pour ma propre autonomie spirituelle et financière, je n'ai pas le droit de punir, d'exiger ou de forcer quoi que ce soit à quiconque dans ma famille d'origine. Peu importe comment nous avons été affectés par l'alcoolisme, nous sommes tous égaux et méritons la

possibilité de participer dans la mesure de nos capacités.

Les Concepts de Service ne me semblent plus être une énigme que je dois résoudre. Ils m'aident à comprendre que mon programme Al-Anon n'est ni noir ni blanc, mais transparent. Les Garanties Générales sont devenues un inventaire incroyable lorsque je rends visite à ma famille pour évaluer où j'en suis en termes d'harmonie avec moi-même, de même qu'évaluer ces principes, ma famille et Dieu tel que je Le conçois.

Reconnaissante en Arizona

The Forum, décembre 2025

Mon rappel quotidien

Première Étape : Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool – que notre vie était devenue incontrôlable.

.....

Quand j'ai entendu parler de la Première Étape pour la première fois, je n'avais aucun problème avec l'idée que ma vie était incontrôlable. Je vivais dans le chaos, rongée par le désespoir et le découragement. La police était venue chez moi tellement de fois qu'un jour, un policier m'a dit: « Vous êtes la famille_____ que nous venons voir assez souvent, n'est-ce pas? » Ils avaient entendu cette histoire tellement de fois qu'ils avaient cessé de nous prendre au sérieux. Les policiers nous ont avertis, l'alcoolique et moi, que si nous ne mettions pas fin à la violence domestique, nous finirions tous les deux en prison. Chaque fois qu'ils partaient, ils me disaient de le quitter.

Mais j'avais un problème avec la première partie de la Première Étape. Comment pouvais-je être impuissant devant l'alcool? Ce n'était qu'un liquide, un produit chimique. Je pouvais le verser, je pouvais le jeter. J'étais dans le déni total. Je ne savais certainement pas que l'alcoolisme était une maladie, mais par la suite, j'ai vu et entendu la sérénité des membres présents dans la pièce. Ils m'ont assurée qu'ils

avaient admis leur impuissance, et je voulais ce qu'ils avaient. Ils m'ont dit que si j'avais du mal à admettre mon impuissance, je pouvais remplacer le mot « alcool » par « personnes, lieux et choses ». Je pouvais le faire; après tout, l'alcool était une chose. Ce fut le début de mon rétablissement!

Après avoir fréquenté Al-Anon pendant deux ans, j'ai pris la décision de quitter cette relation. J'ai continué à mettre en pratique la Première Étape dans ma vie. J'ai perdu le désir d'essayer de contrôler les choses sur lesquelles je n'avais aucun pouvoir. Je pouvais facilement admettre mon impuissance.

Maintenant, j'applique la Première Étape tous les jours pour me rappeler mon impuissance et à quelle vitesse ma vie peut devenir incontrôlable. Aujourd'hui, les policiers ne connaissent plus mon nom. J'ai maintenant la sérénité que j'ai vue et entendue pour la première fois dans les salles de réunion Al-Anon. Pour cela, je suis éternellement reconnaissante.

Par Pam S., Floride

~
The Forum, janvier 2026

L'unité et prendre soin de soi vont de pair

Première Tradition : Notre bien commun devrait venir en premier lieu; le progrès personnel de la majorité repose sur l'unité.

.....

Avec l'aide de ma Puissance Supérieure, je cherche à trouver un équilibre entre ce dont j'ai besoin et ce qui est le mieux pour ma famille dans son ensemble. Par la prière et la méditation, je demande à ma Puissance Supérieure de me faire comprendre clairement mes besoins. Une fois que je sais ce dont j'ai besoin, je m'efforce activement de prendre soin de mon corps, de mon esprit et de mon âme.

Si j'ai besoin de l'aide de mon mari, je lui suggère des moyens de m'aider. Je formule ces demandes avec humilité, sachant que mon bien-aimé devra peut-être consulter sa Puissance Supérieure pour s'assurer que ses besoins sont également satisfaits.

La plupart du temps, je parviens à satisfaire mes besoins sans perturber l'unité de mon foyer. Cela se fait généralement lorsque je reste flexible. Lorsque je suis bien reposée et connectée à ma Puissance Supérieure, des solutions créatives me viennent souvent à l'esprit sans effort.

Si je suis bloquée, j'appelle d'autres membres Al-Anon et leur demande de partager leur expérience, leur force et leur espoir sur des questions spécifiques. Le fait de contacter un autre membre et de partager un peu de ce qui se passe dans ma vie peut alléger le fardeau de la frustration ou de la peur.

Le téléphone est un outil important dans mon programme. Appeler quelqu'un en dehors de mon cercle familial me permet d'examiner le problème à travers le prisme de notre programme en Douze Étapes. Il n'est pas nécessaire de convaincre la personne à l'autre bout du fil que j'ai raison. Au contraire, notre conversation se concentre sur les mesures que je peux prendre pour trouver une solution aimante.

La magie de l'unité est puissante. Elle m'aide à rester concentrée sur l'objectif de la solidarité. La Première Tradition me rappelle que prendre soin de soi et l'unité vont de pair.

Par Elizabeth, Californie

~
The Forum, janvier 2026

La responsabilité et l'autorité

Premier Concept : La responsabilité et l'autorité ultimes des services mondiaux d'Al-Anon relèvent des groupes Al-Anon.

.....

Il m'arrive parfois d'assimiler ou de confondre responsabilité et autorité. Le Premier Concept stipule que ces deux notions relèvent de nos groupes lorsqu'il s'agit des services mondiaux, décrits dans *Le Manuel de Service Al-Anon/Alateen* (FP-24/27) comme « ces éléments spéciaux de l'activité globale des services qui permettent à notre fraternité de fonctionner dans son ensemble. » (p.182). Pour moi, c'est ce qui fait de nous une fraternité spirituelle. Ce n'est pas un membre en particulier, ni même le Bureau des Services Mondiaux, qui nous permet d'avancer dans le monde. C'est grâce à notre participation commune et à notre conscience collective de groupe. Je dois être responsable et faire savoir aux gens qui nous sommes et où ils peuvent nous trouver. Cela me permet de progresser, et parfois, la croissance se fait à pas de géant.

J'ai pris grand plaisir à assumer la responsabilité de Représentante de Groupe (RG) pour assister aux réunions du District et de la Circonscription, servir de porte-parole, voter, écouter et rapporter les informations. En tant que RG, j'ai également participé à l'élection d'un Délégué pour représenter notre Circonscription en tant qu'intermédiaire et oreille attentive lors de la Conférence des Services Mondiaux annuelle, mais si nous cessons de le faire, je crains que nous renoncions au Premier Concept, dont certains décrivent la beauté comme une pyramide inversée.

Nous perdrons la structure démocratique de notre fraternité. Nous renoncerions à notre nature spirituelle, ainsi qu'à nos possibilités personnelles de croissance en assumant des responsabilités et en rendant service au sein de nos groupes.

Rendre service a été pour moi une opportunité de croissance. Parfois, il m'est plus facile d'assumer une position d'autorité que de rendre service. Je trouve que me concentrer sur le *donnant-donnant* m'aide à voir la différence. À la maison, dans mon groupe ou dans ma Circonscription, je peux me porter volontaire ou occuper un poste de service. Nous utilisons le terme « serveurs de confiance » parce que nous servons les autres et que, ce faisant, les autres en viennent à nous faire confiance. À l'inverse, je peux aussi « prendre l'autorité » et essayer d'être le patron. J'ai souvent essayé de le faire dans ma relation avec l'alcoolique : prendre le contrôle, manipuler ou carrément imposer ma façon de faire comme étant la bonne. Cela n'a pas fonctionné, et cela ne fonctionne pas non plus chez Al-Anon. Même lorsque les devoirs d'un poste de service sont définis, je pense qu'ils visent généralement à détailler une responsabilité, et non à faire respecter l'autorité. Pour moi, Al-Anon est un lieu aimant où l'on peut s'exercer à faire du travail de service plutôt qu'à prendre le pouvoir.

Par Miriam M., Californie

~

The Forum, janvier 2026

NOUVEAU!



Offre spéciale pour les Fêtes

Offre spéciale pour les Fêtes : l'histoire d'Al-Anon avec livraison gratuite!

Le 75^e anniversaire d'Al-Anon arrive en 2026. Vous pouvez dès maintenant suivre l'histoire fascinante des débuts et du développement de notre fraternité au fil des ans et redécouvrir l'une de nos premières brochures en profitant de

L'Offre spéciale des Groupes Familiaux Al-Anon : l'histoire d'Al-Anon (FK-75) comprenant une livraison gratuite.

L'Offre spéciale des Groupes Familiaux Al-Anon : l'histoire d'Al-Anon (FK-75) comprend :

De nombreuses voix, un voyage (FB-31)

Les Groupes Familiaux Al-Anon (FB-5)

L'alcoolisme, un mal familial (FP-4)

Cette offre spéciale à 25 \$ US comprend une livraison gratuite.

Offre spéciale : l'ensemble est disponible pour une période limitée, jusqu'au 2 janvier 2026

Visitez al-anon.org/magasin pour commander.

Quantité

_____ **Offre spéciale des Groupes Familiaux Al-Anon : l'histoire d'Al-Anon (FK-75)** à 25 \$ US l'unité \$ US

Habitants de la Virginie, ajoutez 6 % taxes sur la vente..... Total _____ \$ US

Livraison gratuite

		COMMANDEZ EN LIGNE : AL-ANON.ORG/MAGASIN	
Veuillez libeller vos chèques à l'ordre de :		Ce formulaire peut être photocopié.	
AFG, Inc. 1600 Corporate Landing Parkway Virginia Beach, VA 23454-5617		N'envoyez pas d'argent en espèces Pas de commandes payables sur livraison	
Ou envoyez-la par télécopieur au : (757) 563-1655 En ligne: al-anon.org/magasin		La documentation peut être payée en devises canadiennes à la parité du dollar américain.	
Nous acceptons Visa, MasterCard, American Express et Discover. Veuillez compléter les informations suivantes :		Expédiez à :	
<input type="checkbox"/> Visa <input type="checkbox"/> MasterCard <input type="checkbox"/> Discover <input type="checkbox"/> American Express		Nom _____	
Date d'expiration _____ Code de sécurité _____		Adresse _____	
Numéro de carte _____		Ville/Province/État _____	
Téléphone _____		Code postal _____	
Signature _____		Check Total Date Order #	
Requise pour commande sur carte de crédit			
Votre carte de crédit sera débitée par AFG, Inc.		NE RIEN ÉCRIRE DANS CET ESPACE	

Photo : Barbara C., Floride



**« Aujourd'hui, je sais que je suis la seule capable de me
disqualifier pour participer à n'importe quel aspect de ma vie. »**
- Par Jessica L., Kentucky

Al-Anon/Alateen

LElien

Téléphone : 1-888-4-Al-Anon pour obtenir des renseignements sur les réunions
Site Web : al-anon.org