




Retour à la Première Étape

Ma vie avant Al-Anon était une lutte constante. J'avais l'impression de sauter d'un point à l'autre en espérant toujours que j'atterrirais au bon endroit, comme une partie de marelle. Mon père était alcoolique, mais ma mère ne permettait pas l'alcool à la maison. Conséquemment, il devait aller ailleurs pour boire. Je ne me souviens donc pas de l'avoir jamais vu boire ou ivre, mais de temps en temps nous le trouvions endormi par terre dans le salon ou sur la pelouse avant. Dans mon esprit enfantin, je pensais qu'il était trop fatigué pour aller dans la chambre. En outre, sa consommation d'alcool l'a éloigné de nous, et il n'était pas disponible comme père. Il a fini par succomber à l'alcoolisme et a finalement été interné. Il avait bouclé la boucle de sa vie – il avait perdu ses capacités motrices, avait des troubles d'élocution et se souvenait de peu. Il avait surtout de la difficulté à nous reconnaître, mes sœurs et moi. Pour nous, il était perdu et était retourné là où il avait commencé dans la vie – il portait même des couches. J'ai continué ma vie, mais j'avais conscience d'un certain vide que je ne pouvais expliquer.

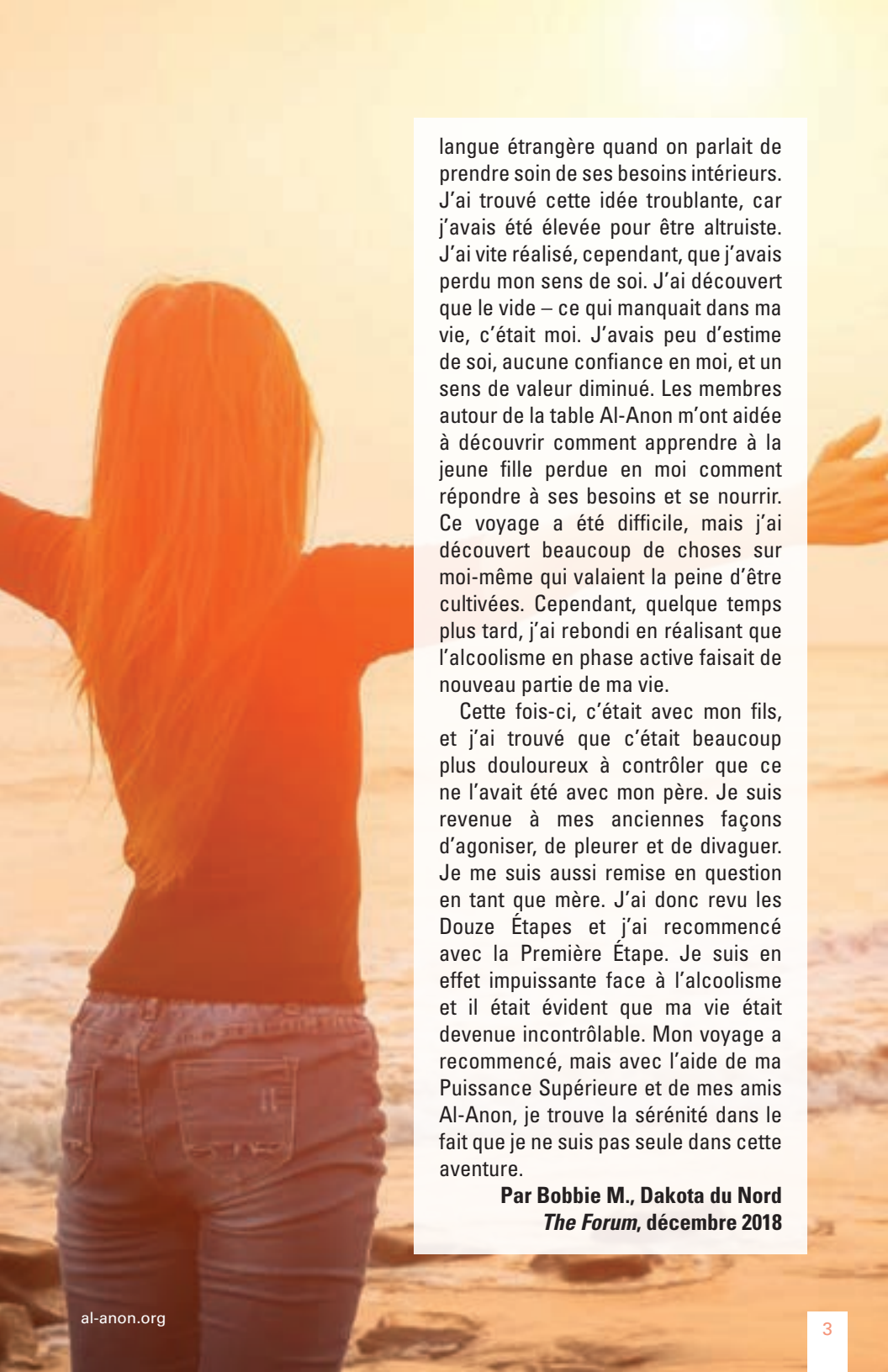
J'ai grandi à l'époque patriarcale – les hommes allaient travailler et rapportaient l'argent à la maison tandis que les femmes s'occupaient du foyer, des enfants et de leur mari. En regardant ma mère faire ce qu'elle était censée faire, je l'ai vue comme vraiment altruiste. Elle était disponible pour mes sœurs et moi. Elle nous a également réconfortées, nous a aidées à faire nos devoirs et nous a enseigné les techniques d'entretien ménager. Elle était très affectueuse, drôle et disciplinée. Nous étions prioritaires à ses yeux, avant elle-même et ses propres besoins. J'ai grandi et je suis devenue une épouse, une mère et une femme au foyer tout comme ma mère l'avait fait. Cependant, la vie était différente pour moi parce que ma mère avait été déterminée pour que mes sœurs et moi ayons une éducation au-delà de l'école secondaire, afin que nous puissions subvenir à nos besoins et ne soyons pas prises en otage comme elle l'avait été. J'avais donc une profession et j'ai choisi avec plaisir un conjoint qui était prêt à aider aux tâches ménagères et à la cuisine et qui était particulièrement amusant à regarder changer les couches. J'ai été bénie, mais il y avait toujours un vide : il manquait quelque chose.

Mon père était déjà décédé quand mon mari a été transféré en Allemagne dans l'Armée. Je suis allée à un entretien pour un emploi. Pendant l'entrevue, j'ai donné toutes les raisons pour lesquelles je n'étais pas qualifiée pour le poste, alors que le gentil monsieur écoutait.



Après que j'aie terminé, il a souri et m'a demandé si j'étais une enfant adulte d'alcoolique. J'ai été surprise par la question et un peu contrariée qu'il pose une question aussi personnelle. Cependant, je lui ai dit que mon père avait été alcoolique. Je lui ai aussi demandé pourquoi il voulait savoir cela. Il m'a dit qu'il pensait que j'avais les caractéristiques d'un enfant adulte d'alcoolique. J'ai demandé une explication parce que je n'avais aucune idée de ce qu'il voulait dire par *enfant adulte d'alcoolique*. Il m'a expliqué que l'alcoolisme est un mal familial qui touche tout le monde et que les membres de la famille développent souvent certaines caractéristiques pour faire face à la maladie. J'ai expliqué que mon père était décédé et que je ne sentais pas que sa consommation d'alcool avait un impact sur moi. Il m'a remis une brochure expliquant la maladie. Il a montré les différentes caractéristiques et les a expliquées. J'ai été étonnée que la description aille comme un gant à ma famille. J'étais l'enfant perdue, retirée, distante sur le plan émotionnel, réservée et très indépendante. Je ne pouvais plus nier que j'étais, en fait, très affectée par la maladie de l'alcoolisme.

Peu de temps après avoir obtenu le poste, un collègue m'a emmenée à ma première réunion Al-Anon. On m'a parlé des Douze Étapes et j'ai compris que je devais apprendre à prendre soin de moi. Certes, je savais me brosser les dents, me peigner les cheveux et me laver, mais c'était comme entendre une



langue étrangère quand on parlait de prendre soin de ses besoins intérieurs. J'ai trouvé cette idée troublante, car j'avais été élevée pour être altruiste. J'ai vite réalisé, cependant, que j'avais perdu mon sens de soi. J'ai découvert que le vide – ce qui manquait dans ma vie, c'était moi. J'avais peu d'estime de soi, aucune confiance en moi, et un sens de valeur diminué. Les membres autour de la table Al-Anon m'ont aidée à découvrir comment apprendre à la jeune fille perdue en moi comment répondre à ses besoins et se nourrir. Ce voyage a été difficile, mais j'ai découvert beaucoup de choses sur moi-même qui valaient la peine d'être cultivées. Cependant, quelque temps plus tard, j'ai rebondi en réalisant que l'alcoolisme en phase active faisait de nouveau partie de ma vie.

Cette fois-ci, c'était avec mon fils, et j'ai trouvé que c'était beaucoup plus douloureux à contrôler que ce ne l'avait été avec mon père. Je suis revenue à mes anciennes façons d'agoniser, de pleurer et de divaguer. Je me suis aussi remise en question en tant que mère. J'ai donc revu les Douze Étapes et j'ai recommencé avec la Première Étape. Je suis en effet impuissante face à l'alcoolisme et il était évident que ma vie était devenue incontrôlable. Mon voyage a recommencé, mais avec l'aide de ma Puissance Supérieure et de mes amis Al-Anon, je trouve la sérénité dans le fait que je ne suis pas seule dans cette aventure.

Par Bobbie M., Dakota du Nord
***The Forum*, décembre 2018**



Parce que tu étais là pour moi

J'ai assisté à une réunion Al-Anon pour la première fois il y a de nombreuses années parce que je vivais avec un alcoolique qui avait avoué avoir recommencé à boire. Ma vie était incontrôlable et, dans ce programme, j'ai trouvé l'acceptation et le soutien dont j'avais besoin. Al-Anon a été le point d'ancrage de ma vie et m'a aidée à faire face à de nombreux problèmes et questions. Avec le temps, l'alcoolique dans ma vie a trouvé la sobriété et sa propre sérénité chez les AA. Cependant, il est mort depuis, et je ne vis plus dans le contexte de la maladie.

Alors pourquoi est-ce que j'assiste encore aux réunions Al-Anon sur une base régulière? La réponse est que ce programme est un programme pour la vie. Les Étapes et les outils s'appliquent à presque tous les domaines de ma vie et je les utilise presque tous les jours. Je me sens très chanceuse d'avoir trouvé Al-Anon, et je veux être là pour tous ceux qui souffrent encore des conséquences de la consommation d'alcool d'une autre personne.

Par Leslie L., Ontario
***The Forum*, décembre 2018**

Vol. 21 N.° 6 2018

Une seconde chance à mon mariage

Je me suis retrouvée à sombrer de plus en plus dans la dépression alors que j'essayais de comprendre et de contrôler ce qui se passait dans mon mariage et dans notre foyer. Au fil du temps, j'ai pu modifier la définition que j'avais dans mon enfance de ce qu'était une personne alcoolique – un vagabond sans emploi manquant d'hygiène, menant une vie solitaire et qui était sans amis, famille ou argent. J'ai réalisé que c'était aussi l'homme que j'aimais et que j'avais épousé. Il était un bon soutien de famille; il était agréable, bien éduqué, beau et très aimé de sa famille et de ses amis. Cependant, sa consommation quotidienne d'alcool et ses changements de personnalité m'ont laissée perplexe et m'ont amené à penser que j'en étais peut-être la cause – que je pouvais peut-être les contrôler ou encore en connaître la cure.

Je suis allée à Al-Anon après la suggestion d'un conseiller et j'ai rencontré d'autres personnes qui avaient eu les mêmes pensées, ressenti les mêmes sentiments et vécu ce qui se passait dans ma relation. Après avoir participé au programme pendant un an et demi, l'alcoolisme a mis fin à notre mariage de 23 ans. Les membres Al-Anon ont partagé avec amour les slogans, la Documentation Approuvée par la Conférence, le parrainage, les Trois Héritages et une Puissance Supérieure Qui a pris soin de moi et était toujours disponible.

Pendant plusieurs années, j'ai continué sans cesse à travailler sur mon rétablissement. La fraternité m'a donné un moyen de découvrir, de redécouvrir et de récupérer afin que je puisse être la personne que ma Puissance Supérieure voulait que je sois. Au fur et à mesure que ma vie s'épanouissait et que mes enfants et moi nous portions mieux, la vie de mon ancien mari semblait se rétrécir, et sa relation avec les enfants devenait tendue. Il a observé les améliorations que les enfants et moi avons apportées au fil du temps et a finalement trouvé son chemin vers les Alcooliques Anonymes – sans aucune aide de ma part – et il est resté pour travailler à son propre rétablissement. Après avoir participé à nos programmes pendant plusieurs années, nous avons reconnu l'amour et la santé personnelle que nous avons retrouvés. En nous engageant à poursuivre notre rétablissement, nous avons acquis et utilisé des compétences qui nous ont permis d'avoir une relation saine et enrichissante et nous avons choisi de nous remarier.

Je suis remariée depuis presque 12 ans maintenant. Notre relation est basée sur l'amour, l'honnêteté, la spiritualité et le rétablissement. Les Douze Étapes et les Douze Traditions m'ont été particulièrement utiles. Le rétablissement nous a réunis en tant que couple, mais il a aussi rétabli la confiance, le respect et la sérénité pour nos enfants. Aujourd'hui, notre famille prospère. J'aime mon premier et mon deuxième mari tels qu'ils sont, mais plus important encore, j'aime qui je suis grâce au soutien continu d'Al-Anon et à l'aide de ma Puissance Supérieure. Ouah!

Par Arla P., Wisconsin
The Forum, novembre 2018,

Célébrons un jour à la fois!

Congrès International Al-Anon de 2018

Le Congrès International Al-Anon de 2018 est maintenant un souvenir

Au nom des participants, des bénévoles et du personnel du Bureau des Services Mondiaux, un grand merci au Comité d'accueil pour les efforts de chacun de ses membres qui ont fait du Congrès un événement aussi réussi! Votre énergie, votre dynamisme et votre enthousiasme étaient contagieux pour tous ceux qui sont venus à Baltimore.

Thank you, Gracias et Merci!

Voici ce que les membres disent au sujet de la dernière brochure d'Al-Anon à l'intention des parents et des grands-parents :

- « J'aime beaucoup cette nouvelle brochure et le fait qu'elle mentionne la réalité du fait que beaucoup de jeunes consomment d'autres drogues en plus l'alcool. »
- « L'écriture étendue sur les Douze Étapes écrite pour les parents et les grands-parents est excellente. »
- « C'est merveilleux! »
- « Je pense que c'est un ajout précieux à notre documentation. »

« J'ai beaucoup aimé les histoires! Je pouvais m'identifier à tant de gens. J'adore l'histoire : « Notre fils alcoolique nous a donné un bon conseil. » *De l'espoir et de la compréhension pour les parents et les grands-parents* (FP-94) est une brochure de 24 pages qui est maintenant disponible pour 0,75 \$. Contactez votre Centre de Distribution de Documentation local ou téléchargez le formulaire de commande pour la documentation DAC sur le site Web al-anon.org pour commander.

N'oubliez pas — lorsque vous achetez des publications auprès de votre Centre de Distribution de Documentation local ou de votre Bureau des Services Généraux, vous appuyez vos services locaux.

Quand je suis arrivée à Al-Anon, je pensais que ma perspective était la seule qui comptait. Au fur et à mesure que j'ai progressé grâce à ma participation régulière aux réunions, au travail sur les Étapes et aux suggestions d'une Marraine, j'ai commencé à réaliser que chaque personne a une perspective différente et que chacun y a droit. Mon opinion n'est rien d'autre que cela. Je n'ai pas le droit de m'attendre à ce que quelqu'un d'autre se conforme à mes croyances, conseils, préjugés ou opinions. J'ai appris à écouter d'autres points de vue. J'en suis venue à croire que je pouvais contempler des perspectives avec lesquelles je n'étais peut-être pas d'accord, mais tout de même écouter les grains de sagesse quand j'avais suffisamment de respect pour ne pas juger. J'ai réalisé que nous parlons tous une langue différente, la nôtre. Si j'ai l'esprit assez ouvert et observateur, je peux trouver des similitudes entre nous. Cette prise de conscience m'a donné la capacité de changer ma vie et de respecter chaque personne pour ce qu'elle est exactement à tout moment.

Par Nona, Nevada
The Forum, novembre 2018

Faire place à une perspective différente



Le progrès vient

Lorsque j'étais enfant, j'ai suivi des cours de piano pendant plusieurs années. Vers la fin, j'ai perdu tout intérêt et je ne pratiquais plus en dehors des leçons prévues. Chaque semaine je suis allée à cette leçon et j'ai joué la même chanson pour le professeur – relativement mal. Je n'avais pas pu progresser pour apprendre de nouvelles chansons dans le livre de leçons, parce que je n'avais pas répété la chanson que j'étais censée apprendre. J'ai été coincée sur la même chanson pendant plusieurs semaines! À Al-Anon, on entend souvent le slogan « Le progrès, non la perfection ». Je peux mettre en pratique mon expérience des leçons de piano à mon programme Al-Anon et me rappeler que le progrès exige de la pratique. Je ne

Qui sommes-nous?

Résultats du sondage 2018 effectué auprès des membres Al-Anon

Les réponses d'un nombre record de 13 395 membres ont été comptabilisées.

Le sondage a révélé les informations suivantes :

- 76 % des membres qui ont jusqu'à un an de participation aux réunions Al-Anon rapportent une amélioration de leur santé mentale.
- 16 % des hommes membres Al-Anon sont aussi membres AA.

avec la pratique

peux pas simplement aller à ma réunion hebdomadaire et m'attendre à progresser dans mon programme. Si je ne fais rien d'autre, je serai coincée comme je l'ai été sur la même chanson à mon cours de piano. J'ai besoin de travailler sur les Étapes, d'appliquer les slogans, de lire la Documentation Approuvée par la Conférence, de communiquer avec ma Marraine, d'effectuer du travail de service et de fréquemment utiliser d'autres outils Al-Anon. De cette façon, je mets en pratique les idées Al-Anon et je progresse dans mon programme.

Par **Rebecca D., Minnesota**
The Forum, novembre

- 56 % des participants au sondage étaient âgés de 25 à 48 ans lorsqu'ils ont assisté pour la première fois à une réunion Al-Anon.
- 7 membres sur 10 ont été affectés par l'alcoolisme depuis deux générations ou plus.
- 58 % des membres ont déclaré assister à deux réunions ou plus par semaine.
- Plus d'un membre sur quatre a entendu parler d'Al-Anon par un professionnel.
- 78 % des participants au sondage ont consulté un conseiller ou un thérapeute professionnel.

Merci à tous ceux qui ont participé au sondage effectué auprès des membres.

Célébrons un jour à la fois!

Congrès International Al-Anon de 2018

C'était spectaculaire – Merci!

Célébrer un jour à la fois – c'est ce que 4 029 membres Al-Anon, Alateen, AA et leurs invités ont fait à Baltimore, Maryland, en juillet dernier. Grâce à nous tous, le Congrès International Al-Anon de 2018 a été spectaculaire. Merci!

Un grand merci aux fabuleux membres du Comité organisateur qui ont accueilli les participants de l'ensemble des États-Unis et du Canada, ainsi que ceux qui sont venus d'Australie, de France, d'Allemagne, du Mexique, de Nouvelle-Zélande, d'Afrique du Sud, d'Espagne, du Royaume-Uni... pour n'en nommer que quelques-uns. Merci aux membres qui ont offert des sourires chaleureux et des accolades et ont aimablement dirigé les gens vers les salles de réunion, les lieux de restauration, les ventes de livres et autres événements.

Les festivités ont commencé en juin avant le Congrès international, par une invitation aux participants inscrits à se joindre à une application mobile. Cette application a donné aux membres la possibilité de communiquer avec d'autres participants, de partager leur enthousiasme et de prévisualiser le programme du congrès. Les réjouissances se sont poursuivies le jeudi 5 juillet avec la Journée de rencontre organisée par le Conseil d'Administration. Plus d'un millier

de personnes se sont inscrites à cet événement qui a offert diverses sessions incluant des présentations, des tables rondes, des discussions sur le leadership et des panels dirigés par des membres du Conseil d'Administration et du personnel du Bureau des Services Mondiaux. Jeudi soir, le Comité organisateur a organisé une soirée pleine de joie et de camaraderie dans la salle d'accueil.

Vendredi, les participants pouvaient choisir parmi un certain nombre d'événements au cours de la journée, y compris des études de livres et des ateliers d'écriture, ainsi que des conférences, des tables rondes et la sélection des prochaines réunions. Il y a également eu une réunion ouverte Alateen et de nombreuses réunions ouvertes AA. Le Défilé du langage de l'amour a débuté vendredi soir avec 500 participants représentant leurs Circonscriptions, états, provinces ou pays en défilant en costumes de fête.

La première des trois réunions gigantesques—laréunioninternationale— a suivi le défilé, où des membres des Pays-Bas, de l'Afrique du Sud et de la Nouvelle-Zélande ont partagé leurs histoires. Les réunions gigantesques proposaient des projections vidéo, un sous-titrage codé et la traduction simultanée en français et en espagnol.

Samedi, les participants ont de nouveau pu assister à des tables rondes et à des événements avec divers conférenciers, présentateurs et modérateurs. Le Déjeuner des pionniers a également eu lieu samedi. Plus de 1 400 personnes ont assisté à ce déjeuner au cours duquel deux membres de longue date ont donné leur témoignage, ainsi que sept membres de longue date qui ont parlé pendant quelques minutes sur le thème : « Comment Al-Anon a-t-il évolué depuis que vous avez commencé à assister aux réunions? » La deuxième réunion gigantesque – la réunion familiale – a mis l’accent sur les témoignages d’un membre Al-Anon, d’un membre Alateen et d’un membre AA. Ensuite, nous avons célébré en dansant toute la nuit. La troisième réunion gigantesque – la réunion spirituelle – a clôturé le Congrès international le dimanche matin. Des membres du Maryland, du Danemark, du Texas et de l’Arizona ont partagé leurs histoires.

Les congrès internationaux offrent aux participants l’occasion de rencontrer d’anciens amis et d’en faire de nouveaux, tout en assistant à des réunions, en bavardant dans les

corridors de l’hôtel, en mangeant au restaurant, ou en tentant sa chance en faisant du cerceau dans la salle d’accueil.

Un de mes souvenirs préférés du Congrès international de 1998 est une promenade en calèche dans les rues de Salt Lake City en rentrant à mon hôtel un soir. Dix ans plus tard, lors du Congrès international de 2008 à Pittsburgh, j’ai vécu le même frisson au sommet du Centre des congrès en regardant un feu d’artifice le 4 juillet. Avant le début du Congrès international de Vancouver, j’ai vu la vasque olympique allumée juste à l’extérieur du Centre des congrès de Vancouver le jour de la Fête du Canada en 2013. Cette année à Baltimore, j’ai eu la chance incroyable de rencontrer ma Marraine Alateen presque partout où j’allais!

Pour moi, assister à un congrès international est une merveilleuse célébration du rétablissement de la famille, et j’ai l’intention de continuer à y assister. J’ai hâte de vous voir à Albuquerque du 29 juin au 2 juillet 2023.

Par Suzanne M., co-coordonnatrice du Congrès international de 2018
The Forum, décembre 2018

Nous avons hâte de vous voir à Albuquerque en 2023!

Énoncé de but

« Au cœur d’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.



Au lieu, *d'un remède*

Je considère parfois les réunions Al-Anon comme une salle d'urgence ou une clinique médicale où je peux me faire soigner pour mon anxiété, ma colère, ma peur et mon incertitude. J'y vais quand j'ai besoin d'une dose d'Al-Anon. J'y assiste parce que j'ai besoin d'entendre quelqu'un partager son problème, qui peut ressembler au mien. Cela m'aide de savoir que je ne suis pas le seul à l'avoir. Je veux entendre et ressentir l'expérience, la force et l'espoir des membres s'ils sont prêts à le faire. Et si ce n'est pas le cas, il est aussi bon de les entendre parler de leur souffrance, parce que nous pouvons tous être liés par notre douleur, aussi bien que par notre joie. Je sais que je me sentirai mieux après la réunion, quoi que je puisse entendre ou dire. Je vois cela comme un traitement pour m'aider à faire face aux conséquences de la maladie familiale de l'alcoolisme. C'est un médicament efficace qui m'aide à aller mieux. Écouter les membres partager leur histoire et les voir aller mieux contribue à l'amélioration de ma santé. J'essaie de ne pas oublier que ce n'est pas un processus de guérison à court terme. Même si je dois me présenter plus souvent à la clinique, je n'ai pas besoin d'appeler pour obtenir un rendez-vous – je peux simplement y aller et assister à une réunion Al-Anon.

Par Robert H., Virginie
***The Forum*, novembre 2018**

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.

À la recherche de l'équilibre dans tous les domaines de ma vie

Je suis l'une de ces membres Al-Anon dont la vie entière avant le programme – et parfois même dans le programme – a été motivée par le fait de ne pas rester immobile. Dans ma maladie, j'ai souvent choisi de rester occupée afin de ne pas ressentir mes sentiments ou être assise dans l'inconfort associé au changement et aux situations sur lesquelles je n'ai aucun contrôle. Il n'est donc pas surprenant qu'au cours de ma première année à titre de directrice générale, j'aie dû faire preuve de prudence face au thème de notre Conférence : « Al-Anon – Il n'y a pas de place pour l'immobilisme! » pour continuer à rechercher l'équilibre au travail et dans ma vie personnelle.

Cette année, j'ai eu de nombreuses occasions enthousiasmantes de passer à l'action. Je fais le trajet hebdomadaire entre ma maison, au nord de la Virginie, et Virginia Beach et je fais de nombreux voyages pour rendre visite aux membres de la fraternité. Voyager me donne une occasion concrète de sortir de ma routine quotidienne. Il m'arrive parfois d'assister à moins de réunions, de manquer des appels avec ma Marraine et de manquer ma méditation du matin. Maintenir une relation saine avec mon conjoint à la maison et trouver le temps de prendre soin de moi exigent de l'attention et sont primordiaux pour mon travail de service dans ce programme. Au travail, nous avons exploré de nouvelles idées pour attirer les nouveaux venus et inspirer les membres actuels à « persévérer dans Al-Anon ». Il y a beaucoup à faire, et je me sens souvent obligée de

travailler au-delà d'un nombre d'heures équitable.

Pour moi, l'équilibre n'est pas naturel. Ce n'est que grâce à ce programme que j'ai appris à reconnaître la différence entre faire ce qui semble juste et courir à vitesse pour l'éviter. En même temps, je reconnais dans mon nouveau rôle et dans d'autres domaines de ma vie que la peur (soit d'être trop occupée ou d'affronter le changement) ne peut me servir d'excuse pour rester dans l'immobilisme. Le progrès vient en allant au-delà de ma zone de confort et en gardant l'équilibre. Quelle que soit la situation, je dois être prête à mettre en pratique la Troisième Étape en confiant ma volonté et ma vie aux soins de Dieu tel que je Le conçois.

Dans Al-Anon, j'ai appris qu'aller de l'avant dépend de ma volonté d'agir, en étant consciente que je dois d'abord m'arrêter pour m'assurer que chaque action reflète la volonté de ma Puissance Supérieure. Je trouve ma solution à la fois dans la prière et la méditation et dans le soutien que je reçois de ma Marraine et de mes amis du programme. Je suis reconnaissante, car je ne suis pas tenue de faire quoi que ce soit seule, que ce soit dans ma vie personnelle ou dans le travail de service au niveau mondial. J'ai l'honneur de bénéficier d'un leadership partagé avec le Conseil d'Administration et le Comité exécutif, ce qui m'aide à trouver un équilibre tout en continuant à propager Al-Anon à la portée de tous et partout.

**Par Vali F., Directrice générale du
Bureau des Services Mondiaux
The Forum, décembre 2018**

Ce matin, j'ai contacté un autre membre Al-Anon. J'étais de nouveau obsédée par des choses que d'autres personnes dans ma vie, à mon avis, ne faisaient pas bien. Cette personne m'a suggéré d'imaginer un grand vase sur un présentoir rempli de billes de différentes couleurs. Située au fond du vase, il y a une petite bille jaune massif. Cette bille attire toute mon attention, elle représente quelque chose que je n'aime pas, quelque chose qui me rend mal à l'aise ou que j'ai jugé. Quand je me concentre sur la bille jaune, j'ignore et manque toutes les couleurs brillantes des autres billes. Elle m'a suggéré de penser aux autres billes comme si elles étaient des attributs positifs chez d'autres personnes.

Je me concentre parfois sur ce qui ne va pas dans mon univers, au lieu de me concentrer sur l'ensemble de la situation. Aujourd'hui, je sais que les gens ne vont pas toujours agir, faire, ou penser comme je pense qu'ils le devraient. Donc, pour aujourd'hui seulement, je vais me concentrer sur l'appréciation des belles couleurs et des qualités uniques des nombreuses billes dans mon vase et les gens dans ma vie. « Aujourd'hui seulement », je vais me concentrer sur le fait d'être le meilleur membre Al-Anon possible et ne pas essayer d'améliorer ou de corriger qui que ce soit d'autre que moi-même.

Par Patti A., Californie
The Forum, décembre 2018



TOUTES LES BILLES DANS LE VASE

J'EN SUIS VENU À CROIRE

en une Puissance Supérieure plus aimante

Mon épouse est sujette aux accès de rage, même lorsque je laisse la porte d'une armoire ouverte ou que je laisse tomber accidentellement un bout de papier. Et, même si elle me rabaisse souvent, c'est mieux que mon premier mariage où ma femme me battait, et où j'entrais dans des colères noires. J'ai adhéré à Al-Anon parce qu'un ami m'a dit que, de toutes les personnes qu'il connaissait, j'étais celui qui vivait le plus de tragédies. Le chaos me causait du chagrin et je me sentais très triste. J'avais une image terrible de moi-même et j'avais souvent un comportement autodestructeur. Bien que je ne fusse pas tout à fait sûr de la raison pour laquelle j'étais à Al-Anon, le fait d'écouter les témoignages des membres m'a mis sur la voie de la guérison et du rétablissement.

Une fois que j'ai commencé à travailler sur les Étapes, j'ai eu des problèmes avec la Deuxième Étape parce que mon concept de Dieu était celui d'un enfant de neuf ans. Pour moi, c'était un vieil homme barbu et en colère qui allait me punir pour mes péchés. Je ne pouvais pas m'imaginer que Dieu écoute mes prières. Puis, j'ai entendu deux choses qui m'ont aidé. Dans une réunion, une femme a dit que Dieu ne nous parle pas directement, mais à travers les lèvres d'autres personnes. Alors, j'ai commencé à écouter. Peu de temps après, j'ai entendu une autre membre dire que, dans le passé, elle avait eu un Dieu en colère, alors sa Marraine

l'avait encouragée à envisager un Dieu d'amour. C'est ce que j'avais besoin d'entendre!

L'ensemble du programme s'est ouvert devant moi comme un tapis rouge quand j'ai fait l'étude de la Deuxième Étape et que j'ai écouté les membres partager l'histoire de leur vie dans le rétablissement. Aujourd'hui, je travaille sur les Étapes, je médite,



Pour moi, c'était un vieil homme barbu et en colère qui allait me punir pour mes péchés.



je prie à ma Puissance Supérieure, je parle du programme, je tiens un journal et je partage avec mon Parrain, au lieu d'agir comme si j'étais Dieu Lui-même. Ma femme a encore beaucoup de rage en elle, mais la différence c'est qu'aujourd'hui, je nous aime moi et elle, et j'essaie de comprendre la maladie dont elle souffre. Je comprends aussi que je préfère être heureux qu'avoir raison. Parfois, je dois simplement m'en aller, mais maintenant nos disputes se terminent en quelques instants au lieu de durer plusieurs jours; et quand je dors, c'est comme un bébé et sans ressentiment.

**Par Mike L., Géorgie
The Forum, novembre 2018**

Voici une réunion instantanée sur la Onzième Étape : 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.

Lisez les témoignages et faites part de vos pensées et de vos réactions...

Anonyme : Avec la Onzième Étape, je me suis rapprochée de Dieu tel que je Le conçois, Le priant souvent pour connaître sa volonté et avoir la force de l'exécuter. J'y ai pensé lors d'un voyage que j'ai effectué en montagne en Caroline-du-Nord pour m'occuper d'une amie bien-aimée et mentore spirituelle. Quelque temps après son déménagement, elle a glissé sur du verglas et s'est fracturé le fémur à plusieurs endroits, ce qui l'a rendue totalement dépendante d'autres personnes pour ses soins. Comme je me rapprochais de sa maison, je n'ai pas pu m'empêcher de penser, *que puis-je offrir? Comment puis-je redonner à quelqu'un qui a tant donné?* J'ai prié : « Mon Dieu, que veux-Tu que je fasse? » Pendant mon séjour, j'ai travaillé dur pour cuisiner, nettoyer et prendre soin de mon amie. J'étais heureuse de le faire. Quand le moment de m'en aller est venu, elle m'a remerciée. Elle était en larmes, mais elle m'a dit une chose qui m'a fait réaliser la profondeur du programme : « Tu me donnes tellement de force. » Je me suis alors rendu compte que j'étais enfin disposée à écouter.

.....

Carolyn K., Ohio : On m'a diagnostiqué une maladie neurodégénérative terminale; chaque jour est donc très précieux pour moi. Au début de chaque journée, je me concentre sur la Onzième Étape, en particulier sur les mots « améliorer notre contact conscient avec Dieu *tel que nous Le concevions* ». Je passe en revue avec gratitude les miracles que ma Puissance Supérieure m'a donnés la veille. Ce faisant, je remarque comment la journée s'est vraiment déroulée – généralement pas comme je l'avais prévue. Cependant, je me rends compte que j'ai obtenu ce dont j'avais besoin plutôt que ce que je pensais être le mieux pour moi. Cela me rappelle que l'avenir est entre les mains de Dieu et que vivre le jour présent est la meilleure façon pour moi d'entrer en contact avec ce qu'Il veut pour moi. Mon slogan pour aujourd'hui est « *Sois là maintenant!* »

Certaines choses à garder à l'esprit en ce qui concerne la **Onzième Étape**

Quand et où est-ce que je me sens le plus à l'aise pour mon temps de prière et de méditation?

Qu'est-ce que cela signifie pour moi aujourd'hui d'avoir un contact conscient avec Dieu?

Quelle est la différence entre la prière et la méditation?

Voici une réunion instantanée sur la 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.

Lisez les témoignages et faites part de vos pensées et de vos réactions...

Christine W., Illinois : Travailler sur la Douzième Étape a été pour moi une renaissance au niveau de mon esprit et m'a permis d'avoir une relation plus étroite avec Dieu par laquelle je suis devenue une personne transformée. Cette Étape me demande de transmettre ce message aux autres – quelle occasion de redonner le cadeau que j'ai reçu de cette fraternité mondiale! Il ne suffit pas d'assister régulièrement aux réunions. Je dois partager en tête-à-tête, à commencer par le nouveau venu qui me rappelle que je suis encore en rétablissement.

.....

Anne W., Maryland : Quand je suis arrivée à ce programme il y a quelques années, j'étais une personne spirituelle dont la vie était dans le chaos. J'ai eu de la difficulté avec les Première, Deuxième et Troisième Étapes. Je peux voir maintenant qu'elles ont été pour moi la clé du réveil spirituel qui est le fondement de la Douzième Étape. Mon réveil spirituel est survenu quand j'ai finalement compris que Dieu est aux commandes. Sachant cela je suis naturellement satisfaite. Je n'ai pas besoin de faire semblant d'être sereine – je le suis. Quel soulagement! Je n'ai pas besoin de travailler si dur tout le temps.

Certaines choses à garder à l'esprit en ce qui concerne la **Douzième Étape**

Qu'est-ce que cela signifie pour moi de connaître un « réveil spirituel »?

Comment la Première à la Onzième Étape m'ont-elles préparé à entreprendre la Douzième Étape?

De quelle manière pourrais-je transmettre le message aux autres?



Un lieu sûr

Onzième Étape : « 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. »

Plus j'ai assisté aux réunions Al-Anon et plus j'ai trouvé la sérénité et un sentiment de paix, comme je l'ai entendu et moi-même partagé lors des réunions et lorsque j'ai travaillé sur les Étapes avec mon Parrain – en particulier la Onzième Étape. J'ai par ailleurs développé une relation plus profonde et plus personnelle avec ma Puissance Supérieure. Il y a encore des jours où je ressens de la frustration, des périodes de solitude et des moments de doute, mais j'ai commencé à faire l'expérience d'une présence nouvelle et durable qui ne me parle pas tant en paroles, mais comme une expérience d'amour. La prière et la méditation me permettent, parfois, d'être libre de mes pensées ininterrompues, souvent pressantes. Le calme qui émerge est pour moi un lieu de repos, un lieu à l'abri de mon esprit inquiet, parfois sornois.

Même lorsque j'entame la journée qui m'attend, j'emporte avec moi la pensée de ce lieu sûr.

Dans ma vie quotidienne, que ce soit dans le monde, en famille, entre amis ou lors de réunions, je trouve que ce sentiment de paix peut changer mes relations. Quand je demande à ma Puissance Supérieure de m'aider à voir les autres comme Elle veut que je les voie, Elle me montre parfois la même paix en eux que j'ai commencé à vivre. Mes relations commencent à me révéler la personne que Dieu a créée. Par la mise en pratique de la Onzième Étape, j'ai une relation plus étroite avec ma Puissance Supérieure, et je deviens plus conscient de la volonté de Dieu à mon égard. Je me rends aussi compte que j'ai la force de l'exécuter.

**Par Jay A., Wisconsin
The Forum, novembre 2018**



L'attrait, non la réclame

Onzième Tradition : Notre politique en relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder notre anonymat personnel aux niveaux de la presse, de la radio, du cinéma et de la télévision. Nous devons protéger avec un soin spécial l'anonymat de tous les membres AA.

Au début d'une de mes premières réunions Al-Anon, quelqu'un a lu une carte qui nous encourageait à ne pas parler de religion, de professions, de publications extérieures, d'organisations et autres programmes de Douze Étapes. Cela m'a fait prendre conscience de la différence entre l'attrait et la réclame. L'attrait m'aide à porter la vie comme un vêtement ample et à laisser passer la journée, alors que la réclame signifie forcer des solutions et des plans.

Récemment, au Congrès international, nous portions tous nos insignes. Au cours d'un trajet en taxi, le chauffeur a dit qu'il était membre AA et

qu'il n'avait rien entendu de positif au sujet d'Al-Anon. J'ai pu partager avec lui mon expérience, ma force et mon espoir. Il a dit que ses yeux s'étaient ouverts à l'aide et à l'espoir qu'Al-Anon peut apporter. Notre documentation parle de devenir un ambassadeur Al-Anon. Cela me rappelle que je peux me demander si j'agis comme si j'ai un programme et si je parle de moi ou de l'alcoolique. Au lieu de cela, je peux tranquillement inviter d'autres personnes à se joindre à nous. Ça, c'est quelque chose que je peux faire.

**Par Joan V., Connecticut
The Forum, novembre 2018**

Je ne suis pas tenue de tout faire seule

Onzième Concept : Le Bureau des Services Mondiaux est composé de comités sélectionnés, d'un personnel administratif et d'employés rémunérés.

Quand j'ai assisté à ma première réunion Al-Anon, j'ai trouvé des personnes amicales, de la documentation et une chaleur qui ressemblait à celle d'une famille. Je n'ai jamais pensé à la façon dont tout cela en est arrivé là, ni à la façon dont les membres ont obtenu les paroles de sagesse qu'ils semblaient répandre à chaque réunion comme de la poussière de lutin dans un conte de fées. J'ai fait des progrès tellement rapidement que cela m'a semblé presque magique. J'ai persisté dans Al-Anon et je n'ai jamais remis en question le pourquoi et le comment d'Al-Anon. J'ai simplement présumé que les réunions et la documentation seraient là, de la même façon que des enfants qui jouent ne pensent jamais au loyer ou aux factures des services publics. J'ignorais totalement que, pour que mes réunions aient lieu et que la documentation soit disponible, il fallait bien que quelqu'un en soit responsable.

J'ai vite découvert qu'il n'y avait pas de poussière de lutin. Le travail de service qui a rendu ma réunion possible est le fruit d'équipes de bénévoles, de travailleurs rémunérés et de comités. Ils travaillaient tous ensemble; personne ne peut à lui seul s'occuper de toutes les affaires d'Al-Anon. Avant Al-Anon, j'avais essayé de tout faire toute seule. Peut-être que cela m'avait permis de me sentir importante ou indispensable. Peut-être que cela m'a juste tenue trop occupée pour penser à moi-même. Je n'ai donc jamais fixé de limites; j'ai juste prié pour avoir plus de force, au lieu de demander à quelqu'un de m'aider. Le Onzième Concept me rappelle qu'il est tout à fait acceptable de demander de l'aide. Je n'ai pas besoin d'essayer de tout faire moi-même, car cela prive les autres de la possibilité de faire du travail de service et de progresser. Ce Concept m'enseigne que le travail d'équipe fonctionne mieux dans tous les domaines de ma vie.

**Par Tarcila F., Tennessee
The Forum, novembre 2018**

«
J'ai persisté dans Al-Anon
et je n'ai jamais remis en
question le pourquoi et
le comment d'Al-Anon.
»

Le temps de Dieu

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.

Je peux énumérer plusieurs réveils spirituels qui sont survenus dans ma vie à la suite de ma participation à Al-Anon et de la mise en pratique des Douze Étapes. Cependant, si je devais chercher les buissons ardents de ces réveils spirituels, ils semblent tous venir de ma participation dans le travail de service Al-Anon. Cela a propulsé ma progression au-delà de tout ce que je pouvais imaginer.

Parfois, ces buissons ardents sont une petite flamme entre ma Puissance Supérieure et moi. D'autres fois, ce sont des feux à trois alarmes que je partage dans mes réunions Al-Anon. Un exemple récent est celui où le Bureau des Services Mondiaux (BSM) m'a contactée pour participer à un balado. On ne m'a pas dit grand-chose à ce sujet – juste que le thème serait donné lorsque le balado serait prêt à être enregistré et que mon témoignage devait venir du cœur – et non pas avoir été répété. On m'a également dit qu'il y aurait deux ou trois autres membres Al-Anon choisis au hasard. Quand j'ai appelé, je me suis présentée et j'ai immédiatement entendu une voix à l'autre bout du fil dire : « Sandy, c'est

toi?! » Dans sa sélection, le BSM avait demandé à une chère amie Al-Anon qui avait récemment déménagé de l'Illinois, mon état natal, pour aller en Floride, de participer à ce même appel. Nous avons bien ri toutes les deux de la coïncidence que j'appelle le « le temps de Dieu ».

Tant de fois, j'ai voulu refuser l'occasion de faire du travail de service. J'ai utilisé ce qui semblait être des excuses légitimes à l'époque : *je suis trop occupée; quelqu'un d'autre a besoin d'une occasion pour progresser; c'est trop loin*. Cependant, dans la plupart des cas, la vraie raison était la peur de ne pas le faire assez bien ou, pire, de me mettre dans l'embarras devant les autres. Toutefois, ma Marraine, qui connaît personnellement les avantages du travail de service, m'aide à transformer mon non en oui. Je suis vraiment reconnaissante d'avoir outrepassé ma peur et de pouvoir être témoin de tous les miracles et buissons ardents que ma Puissance Supérieure m'a réservés.

**Par Sandy W., Illinois
The Forum, décembre 2018**



La Douzième Tradition m'offre l'humilité

Douzième Tradition : Notre politique en relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder notre anonymat personnel aux niveaux de la presse, de la radio, du cinéma et de la télévision. Nous devons protéger avec un soin spécial l'anonymat de tous les membres AA.

Je vois la Douzième Tradition comme un résumé des Traditions précédentes, tout comme la Douzième Étape l'est pour les Étapes précédentes. Dans chaque Tradition se trouve le principe de l'humilité. Aucun individu n'est responsable d'un groupe Al-Anon. De plus, le concept de l'anonymat est basé sur la spiritualité. Ce que je dis ou ce que je fais lors d'une réunion n'a pas plus d'importance que ce qu'un nouveau venu peut partager. Que j'occupe une fonction de service ou ce qu'est cette fonction ne fait aucune différence.

Je suis aussi importante qu'un autre membre, jamais plus jamais moins. La mise en pratique de ces « principes au-dessus des personnalités » m'aide à progresser en humilité, ce qui me maintient en contact conscient avec ma Puissance Supérieure. C'est mon but ultime aujourd'hui. En conséquence, je trouve de la sérénité, je suis guidée et je me sens en sécurité et aimée.

**Par Renee M., Nevada
The Forum, décembre 2018**

Grâce au Douzième Concept, ma vie est plus facile à contrôler

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.

Tout au long de mon rétablissement, j'ai toujours été reconnaissante de la variété d'outils Al-Anon parmi lesquels je pouvais choisir. Cependant, les Concepts de Service m'étaient quelque un peu inaccessibles jusqu'à ce que j'y travaille avec ma Marraine.

Premièrement, le principe d'une « ample réserve » dans la première Garantie me dit que je dois d'abord mettre de côté des ressources adéquates – temps, énergie, argent, sérénité – dans mes comptes spirituel, émotionnel, mental, physique, social, financier et professionnel avant de faire tout retrait au nom des autres. Une fois mon compte suffisamment rempli, je suis libre de partager mes ressources. J'ai appris que j'en reviens tout de suite à la Première Étape – admettre que ma vie est incontrôlable – quand j'essaie de donner aux autres alors que mon compte est presque épuisé, ou que je n'ai pas les réserves nécessaires pour faire face à des demandes imprévues sur mes ressources.

Deuxièmement, le principe de l'« autorité absolue » de la deuxième Garantie me rappelle que ma Puissance

Supérieure et moi sommes les autorités ultimes sur ma personne; je ne suis pas esclave des exigences, des besoins ou des opinions des autres. Ce principe me pousse à consacrer le temps, l'espace, la réflexion et la prière dont j'ai besoin pour faire les meilleurs choix pour moi-même, au lieu de me précipiter et de réagir pour contorsionner ma vie autour de forces extérieures. Cela m'aide aussi à rester assez humble pour reconnaître que je ne suis pas en position d'autorité sur les autres.

Enfin, le principe de l'action démocratique de la Cinquième Garantie me rappelle de placer les principes au-dessus de ma personnalité autoritaire et de prendre le temps de considérer ce qui est le mieux pour les autres et les groupes dans leur ensemble. Cela m'aide à garder à l'esprit que je ne suis qu'une personne dans un groupe d'égaux. Collectivement, les cinq Garanties du Douzième Concept décrivent un mode de vie sain qui peut m'édifier suffisamment pour me traiter moi et les autres avec dignité et amour.

Par Kelly

The Forum, décembre 2018

ALATEEN

Le slogan « Se hâter lentement » me permet de garder les pieds sur terre



Parfois, c'est difficile de passer du temps avec mon père. Il nous réprimande constamment, ma sœur et moi, et quand nous nous fâchons, il dit que c'est juste une blague. Quand il fait ça, je veux crier et discuter avec lui, ce qui ne finit jamais bien. Cependant, « se hâter lentement » m'aide à me rappeler que je n'ai pas besoin de crier et que mon père est affecté par sa maladie. Me disputer avec lui ne me servira à rien, et n'arrangera pas la situation. Me détacher, me relaxer et persister quand je ne suis pas aussi en colère est une bien meilleure façon d'y faire face. « Se hâter lentement » me permet de garder les pieds sur terre et de vivre dans l'instant, au lieu de me mettre en colère.

**Par Brooke, Massachusetts
The Forum, décembre 2018**

Le lien est un bulletin publié 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.

Ce bulletin 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.