

AL-ANON FACE À L'ALCOOLISME



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

« JE CHERCHAIS DÉSESPÉRÉMENT
DES RÉPONSES »

« S'OUVRIR À QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU »

« UNE BOUÉE DE SAUVETAGE FAITE
DE COMPRÉHENSION, D'ESPOIR ET DE FORCE »

EXEMPLAIRE
GRATUIT

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

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

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

Préambule des Douze Étapes suggéré aux groupes Al-Anon

Énoncé de but

Al-Anon face à l'alcoolisme présente les perspectives de membres Al-Anon et de professionnels sur la façon dont les Groupes Familiaux Al-Anon peuvent aider ceux qui sont affectés par la consommation d'alcool d'une autre personne. Al-Anon coopère avec les thérapeutes, les conseillers, et autres professionnels, mais n'est affilié et ne soutient aucun organisme professionnel ou privé. Les articles rédigés par des *membres* Al-Anon reflètent seulement leurs expériences personnelles avec les Groupes Familiaux Al-Anon; ils ne sont pas la voix d'Al-Anon dans son ensemble.

L'anonymat dans cette publication

Conformément à la tradition d'Al-Anon relative à l'anonymat, cette revue ne mentionne pas le nom complet des membres. Les photographies publiées dans cette revue ont fait l'objet d'une utilisation commerciale. Elles sont uniquement fournies à titre illustratif et ne représentent aucune personne identifiée comme membre Al-Anon ou Alateen.

Al-Anon face à l'alcoolisme. Tous droits réservés. Des extraits de cette publication peuvent être reproduits seulement avec la permission écrite de l'éditeur.

©2026, Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc.,
1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454 USA
(757) 563-1600; télécopieur : (757) 563-1656; wso@al-anon.org

Al-Anon Family Group Headquarters (Canada), Inc.
222 Queen Street, Suite 1000
Ottawa, Ontario, K1P 5V9 CANADA
(613) 723-8484

Afin d'en simplifier la lecture, le mot « buveur ou buveur problème » est utilisé dans l'ensemble de la revue. Il est entendu que les sujets traités s'appliquent également aux femmes.

Les Groupes Familiaux Al-Anon peuvent-ils m'aider?

Les personnes aux prises avec l'alcoolisme, que les professionnels de santé désignent parfois sous le terme de « trouble lié à la consommation d'alcool » (TCA), ont souvent tendance à minimiser leur comportement, en affirmant que la situation n'est pas aussi grave que les autres le pensent. Parallèlement, leur famille et leurs amis peuvent eux aussi minimiser l'impact que cette consommation d'alcool a sur leur vie personnelle. Ils font souvent de leur mieux pour préserver un semblant de normalité dans des situations qui peuvent leur sembler accablantes, voire insupportables.

Les questions suivantes peuvent vous aider à décider s'il vous serait bénéfique d'essayer une réunion Al-Anon.

- La quantité d'alcool consommée par une autre personne vous préoccupe-t-elle?
- Avez-vous des problèmes financiers à cause de la consommation d'alcool d'une autre personne?
- Mentez-vous pour cacher la consommation d'alcool d'une autre personne?
- Croyez-vous que personne ne vous aime ni ne se soucie de vous?
- Croyez-vous que si le buveur vous aimait, il cesserait de boire?
- Vos plans sont-ils souvent chamboulés ou annulés à cause du buveur?
- Vous est-il déjà arrivé de dire : « Si tu ne cesses pas de boire, je vais te quitter? »
- Avez-vous peur de contrarier l'alcoolique par crainte de provoquer une cuite?
- Êtes-vous gêné ou avez-vous peur d'amener vos amis chez vous?
- Avez-vous déjà été blessé ou gêné par la conduite de l'alcoolique?
- Avez-vous le sentiment d'attirer des gens qui ont un comportement compulsif ou abusif?
- Cherchez-vous des bouteilles d'alcool cachées?
- Refusez-vous des invitations à cause de la peur ou de l'anxiété?
- Éprouvez-vous un sentiment d'échec parce que vous ne pouvez pas contrôler sa consommation d'alcool?
- Pensez-vous que vos problèmes seraient résolus si l'alcoolique cessait de boire?

**Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions,
Al-Anon ou Alateen pourra peut-être vous aider.**

Lorsqu'un proche boit trop...

La personne aux prises avec l'alcool peut être votre partenaire, votre enfant, l'un de vos parents ou même un ami, un collègue ou un membre de votre famille. En fait, 49 % des personnes ayant répondu au dernier Sondage Al-Anon effectué auprès des membres ont indiqué être venus à Al-Anon en raison de l'alcoolisme ou de la dépendance d'un partenaire amoureux, tandis que 14 % ont été affectées par la consommation d'alcool d'un parent et 20 % par celle d'un enfant. Peu importe de qui il s'agit, la consommation d'alcool peut avoir de profondes répercussions sur votre vie. Les Groupes Familiaux Al-Anon offrent de l'espoir à quiconque a été touché par la consommation d'alcool d'une autre personne, que ce soit dans le passé ou aujourd'hui. Vous n'êtes pas seul, et vous pouvez trouver de l'aide.

Pour qu'Al-Anon soit efficace, que devrait être la sévérité du problème du buveur?

Du point de vue du programme Al-Anon, que le buveur soit alcoolique ou non importe peu. La question importante à poser est plutôt : sa consommation d'alcool vous dérange-t-elle?

Un de mes proches a un problème de drogue

Les Groupes Familiaux Al-Anon ont un seul but : aider les amis et les familles des alcooliques. Les personnes préoccupées par la consommation de drogues d'un proche sont invitées à assister aux réunions Al-Anon pour déterminer si ce programme leur convient, tout en sachant que celui-ci met l'accent sur l'alcoolisme. Les résultats du dernier Sondage effectué auprès des membres Al-Anon ont révélé que 45 % des personnes interrogées s'étaient initialement tournées vers Al-Anon en raison d'un problème de toxicomanie chez un proche ou un ami. Parmi celles-ci, 88 % ont par la suite constaté que la consommation d'alcool d'une autre personne avait également eu un effet négatif sur leur vie.

Aucun rendez-vous ni recommandation n'est nécessaire

Si vous êtes préoccupé par la consommation d'alcool d'une autre personne, vous êtes invité à assister à n'importe quelle réunion Al-Anon. Les réunions sont gratuites et vous n'avez besoin ni de rendez-vous, ni de recommandation, ni de préavis.

Les réunions Alateen, destinées aux adolescents affectés par la consommation d'alcool d'une autre personne, ont souvent lieu en même temps et au même endroit que les réunions Al-Anon et sont exclusivement réservées aux jeunes.

Table des matières

Je me sentais insignifiante et je pensais que je n'étais pas digne d'amour

Alexandra W., Virginie.....4

Des années de rage et d'isolement

Bob H., Louisiane5

Les Groupes Familiaux Al-Anon rejoignent les familles là où elles en sont

Patty McCarthy, Faces & Voices of Recovery, Washington, D.C.6

Je cherchais désespérément des réponses

Ann S., Virginie.....8

S'ouvrir à quelque chose de nouveau

Nancy C., Autriche9

Je pensais que c'était ma faute

E.B..... 10

De l'aide pour gérer ma colère

Joshua 10

J'ai appris à m'aimer

Jayden..... 11

Les répercussions de l'alcoolisme sur la famille

Kenneth H., Floride..... 12

J'avais besoin d'aide pour moi

Kae M., Colorado..... 13

Une bouée de sauvetage faite de compréhension, d'espoir et de force

Susan Raphael, conseillère internationale certifiée en dépendances, Sustainable Recovery Counseling, Toronto (Ontario), Canada 15

Un programme transformateur

Anonyme 16

Perspectives professionnelles sur Al-Anon et Alateen..... 18

Un endroit où j'ai vraiment ma place

Michael B., New Jersey..... 20

La personne que j'étais censée être

Trudy C., Québec..... 21

Pourquoi je recommande Al-Anon aux familles : perspective d'une clinicienne-éducatrice

Dre Elizabeth Ruegg, CounselingWorks, New Port Richey, Floride..... 22

Al-Anon m'a appris à vivre

FloAnn Y., Arizona 24

Décidez par vous-même si Al-Anon peut vous aider

Vali F., Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginie 25

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
tient à remercier chaleureusement ses membres ainsi que les professionnels
qui ont mis leur expérience au service de cette publication.

Je me sentais insignifiante et je pensais que je n'étais pas digne d'amour

Mon père est décédé de l'alcoolisme quand j'avais 16 ans. Je n'ai jamais réalisé qu'il buvait à outrance, alors ce fut un choc. Avant sa mort, il était retourné dans sa ville natale, et quelques États nous séparaient. Je me souviens avoir passé du temps avec lui une fin de semaine sur deux quand j'étais enfant, mais après son départ du domicile familial, il nous rendait rarement visite. Je n'ai jamais su pourquoi il avait déménagé, alors naturellement, je me suis dit que c'était ma faute.

Après son décès, j'ai eu l'impression d'avoir été privée de la relation père-fille que j'avais tant désirée. Arrivée à l'âge adulte, je me sentais insignifiante et je pensais que je n'étais pas digne d'amour. Je m'entourais d'hommes émotionnellement (et littéralement) indisponibles. Je sabotais tous les petits moments de bonheur de ma vie, que je remplissais de chaos et de drame.

Au plus bas de ma vie, j'ai trouvé Al-Anon. Même si je savais que la mort de mon père m'avait affectée, je n'aurais jamais cru que son alcoolisme l'avait fait aussi. Comme je me trompais! À ma première réunion Al-Anon, j'ai rencontré d'autres enfants adultes d'alcooliques et j'ai vite réalisé que je n'étais pas la seule. C'était la première fois depuis longtemps que je me sentais remarquée et acceptée, et cela par ma simple présence.

Par Alexandra W., Virginie

Comment trouver une réunion Al-Anon ou Alateen?

Visitez al-anon.org/famille ou composez le
1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)
pour obtenir des renseignements
concernant les réunions.





Des années de rage et d'isolement

Je suis entré dans la salle de ma première réunion Al-Anon, convaincu que ce n'était pas pour moi. J'avais fait une carrière dans l'armée; j'avais mené des entraînements et dirigé des équipes. Je pouvais tout gérer. Aussi, m'asseoir en cercle pour parler de mes sentiments avec des gens qui, à mes yeux, n'avaient rien fait d'autre que de baisser les bras face aux défis des alcooliques qui faisaient partie de leur vie. Pour moi, ce n'était pas vraiment faire preuve de force ou de responsabilité. Et pourtant, j'ai continué à revenir, même si je partais avant la fin des réunions bien plus souvent que je n'y restais jusqu'au bout.

Ce que je ne voyais pas à l'époque, c'est que j'avais passé toute ma vie à être un caméléon et un paillasson. Ayant grandi dans le contexte de l'alcoolisme, j'avais appris à être ce qu'on voulait que je sois : silencieux, serviable, capable et invisible. Je ne demandais jamais rien. Je ne faisais jamais connaître mes besoins. Et sous toute cette compétence se cachaient des années de rage et d'isolement que je n'avais jamais ni reconnus ni exprimés.

Je pensais qu'être serviable était un signe de force. En réalité, j'étais épuisé à force d'essayer de tout porter sur mes épaules. J'étais en colère, mais incapable de l'admettre. Je m'étais perdu à force de prendre soin des autres. Puis, j'ai compris que la personne qui avait le plus besoin de mon attention était celle que j'avais ignorée depuis toujours : moi-même. C'est pour cette personne-là qu'Al-Anon existe. Al-Anon, c'est pour moi!

Par Bob H., Louisiane

Les Groupes Familiaux Al-Anon rejoignent les familles là où elles sont

En tant que personne en rétablissement à long terme qui a été profondément marquée par la consommation d'alcool d'un proche, je comprends le fardeau émotionnel que l'alcoolisme peut imposer aux familles. La confusion, la peur, la honte et l'isolement sont souvent accablants et invisibles. Au sein de notre organisation nationale de défense du rétablissement, nous croyons que le rétablissement n'est pas uniquement un parcours individuel, mais qu'il est aussi un parcours partagé. La guérison doit non seulement dépasser la personne qui souffre d'un trouble lié à la consommation d'alcool, mais aussi rejoindre toutes celles qui en sont affectées.

C'est pourquoi nous recommandons sans réserve Al-Anon et Alateen comme ressources essentielles aux familles en quête de connexion, de clarté et d'espoir. Dans le travail que nous faisons auprès des communautés au niveau national, nous rencontrons souvent des gens qui font tout ce qu'ils peuvent pour soutenir une personne aux

prises avec la consommation d'alcool. Pourtant, beaucoup ne s'aperçoivent pas que leur propre bien-être est tout aussi important.

Lorsque nous reconnaissons des signes de détresse émotionnelle, de réactions dysfonctionnelles ou de stress chronique chez les membres de la famille, nous recommandons souvent Al-Anon comme un espace sûr et accueillant où ils peuvent commencer à se concentrer sur leur propre guérison. Ces groupes de soutien offrent quelque chose de vraiment puissant : une compréhension partagée. Les familles trouvent du réconfort lorsqu'elles découvrent qu'elles ne sont pas seules. Elles entendent des histoires qui reflètent leurs propres expériences et acquièrent des outils concrets pour faire face à la situation, établir des limites et retrouver la joie.

Avec le temps, nous avons été témoins de transformations remarquables. Des membres de la famille qui se sentaient autrefois impuissants commencent à reprendre leur vie en main, à





améliorer leur communication et à développer des relations plus saines. L'approche inclusive et sans jugement d'Al-Anon contribue à éliminer les barrières qui empêchent souvent les familles de demander de l'aide. Qu'une personne commence tout juste à reconnaître les conséquences de la consommation d'un proche ou qu'elle vive avec cette réalité depuis des années, Al-Anon la rejoint là où elle en est. La guérison est possible, et personne n'a à parcourir ce chemin seul.

En tant que professionnels, nous avons tout aussi bien l'occasion que la responsabilité d'orienter les familles vers des ressources qui favorisent leur rétablissement. Al-Anon demeure l'une des options les plus efficaces, accessibles et empreintes de compassion. Nous encourageons les familles à faire ce premier pas, non seulement pour le rétablissement de leur proche, mais aussi pour le leur.

Par Patty McCarthy

Directrice générale, Faces & Voices of Recovery
(Les visages et les voix du rétablissement)
Washington, D.C.

Je cherchais désespérément des réponses

Je suis arrivée à Al-Anon sur la recommandation d'une conseillère en santé mentale. J'avais passé la majorité de mes rencontres avec elle en larmes, à exprimer ma confusion et mes peurs face à ce que traversait mon mari. Je ne connaissais rien à l'alcoolisme. Mes parents buvaient socialement, et je ne les avais jamais vus, ni personne d'autre, se comporter comme mon mari le faisait. Alors, j'ai suivi son conseil et je suis allée à une réunion.

J'espérais que quelqu'un là-bas me dirait quoi faire pour que mon mari arrête de boire, parce que j'étais convaincue que c'était tout ce qu'il fallait pour que nous retrouvions une famille normale et parfaite, mais personne ne l'a fait. J'ai assisté à quelques autres réunions par la suite, mais je ne comprenais toujours pas ce que tout cela signifiait. J'ai rapidement cessé d'y aller parce que je ne voulais pas que mon mari se mette en colère contre moi.

La sobriété est allée et venue plusieurs fois chez nous, mais chaque fois qu'elle revenait, ce n'était jamais grâce à mes astuces pour le rendre sobre. Celle-ci était généralement liée aux conséquences qu'il subissait à cause de sa consommation. Pendant l'une de ces périodes de sobriété, j'ai compris que j'étais toujours aussi malheureuse, en dépit du fait qu'il allait relativement bien et qu'il fréquentait les réunions des Alcooliques Anonymes (AA).

En désespoir de cause, je suis retournée à Al-Anon. À la réunion où je suis allée, ils lisaient une brochure Al-Anon intitulée *La sobriété : un nouveau départ*. Tout à coup, j'ai pris conscience de ce qui se passait réellement et de la façon dont tout cela m'avait affectée. J'ai continué à assister aux réunions et à apprendre comment je pourrais survivre, dans cette situation, si c'était ce que je choisissais de faire. J'avais besoin d'outils pour ne pas me laisser entraîner émotionnellement dans des scènes dramatiques. Il me fallait admettre que je n'avais pas le pouvoir de garder mon mari sobre.

Par Ann S., Virginie

Quel genre de « réponses » suis-je susceptible de trouver aux Groupes Familiaux Al-Anon?

Les membres Al-Anon se soutiennent mutuellement en partageant comment ils utilisent les outils du programme Al-Anon pour améliorer leur propre vie.

Cet échange entre pairs permet souvent de découvrir de nouveaux choix et de nouvelles perspectives pour faire face aux conséquences de la consommation d'une autre personne. Les membres sont libres de prendre ce qui leur plait et de l'appliquer à leur propre situation; ils ne donnent ni conseils ni directives aux autres.

S'ouvrir à quelque chose de nouveau



Après sept ans de vie commune et six ans de coparentalité, mon compagnon et moi avons décidé de nous marier. Il avait toujours eu un problème d'alcool, mais notre mariage a déclenché une véritable obsession chez moi : ma mission était de le guérir de son alcoolisme.

L'alcool est devenu une source permanente de conflits dans notre mariage. Après un hiver entier marqué par les tensions, l'hostilité et des nuits blanches, nous étions tous deux à bout de force. Je vivais dans un état d'alerte permanent, tandis que mon mari souffrait désormais de crises de panique qu'il tentait d'apaiser en consommant toujours plus d'alcool.

Je croyais avoir tout essayé : les disputes, les supplications, le chantage. J'avais cherché des médecins, des thérapeutes et même des chamans qui pourraient indéniablement « guérir » mon mari... mais tous mes efforts ont été vains. Comme je connaissais les Alcooliques Anonymes (AA) grâce à des amis chers, j'ai décidé d'aller à Al-Anon pour manipuler mon mari pour qu'il aille aux AA.

Cependant, ma première réunion Al-Anon a pris une tournure inattendue : j'ai été accueillie avec amour et respect. Je me suis surprise à faire confiance à de parfaits étrangers, tandis que je pleurais

ouvertement et que je parlais pour la première fois de ma vie de l'alcoolisme de mon mari. Je n'en avais pas conscience à ce moment-là, mais ce jour-là, j'ai admis mon impuissance totale face à l'alcool. Ma vie était devenue incontrôlable, et j'étais désormais prête à remettre ma vie entre d'autres mains et à m'ouvrir à quelque chose de nouveau.

Lors de cette réunion, personne ne m'a encouragée à divorcer et personne n'a essayé de m'endoctriner. J'avais toutefois l'impression que beaucoup de personnes se reconnaissaient dans mon histoire, car dans leurs témoignages individuels, elles partageaient des expériences similaires. Cela m'a réconfortée.

J'ai continué à assister aux réunions, j'ai entrepris les Douze Étapes et je me suis remise sur pied. Depuis lors, les principes Al-Anon m'ont aidée à faire face à d'autres situations qui n'ont rien à voir avec l'alcoolisme, notamment les crises au sein de ma famille d'origine où régnait un climat dysfonctionnel, les difficultés au travail, la gestion de la pandémie de COVID-19 et la traversée des différentes saisons de la vie.

Par Nancy C., Autriche



Je pensais que c'était ma faute

Ma vie était difficile parce que je croyais que c'était ma faute si l'alcoolique qui faisait partie de ma vie buvait. Toutefois, à Alateen, j'ai découvert que cette pensée était fausse. Nous avons un dicton qu'on appelle les trois C : je ne l'ai pas causé; je ne peux pas le contrôler; je n'en connais pas la cure. Ici, je peux parler à des gens qui me comprennent et qui ne me jugeront pas à cause de mes antécédents. Faire partie d'Alateen m'aide à améliorer ma qualité de vie.

Par E.B.

De l'aide pour gérer ma colère

Avant, quand j'étais à l'école primaire, j'étais tout le temps dans une bagarre, mais plus maintenant. Je suis vraiment reconnaissant envers le programme Alateen de m'avoir aidé à gérer ma colère.

Par Joshua

Al-Anon et Alateen : l'endroit où vous pouvez trouver de l'aide...

Al-Anon est un programme de soutien mutuel avec des réunions qui sont animées par des membres. Notre programme est pour les gens sont ou qui ont été affectés par la consommation d'alcool d'une autre personne.

Les réunions Alateen sont pour les adolescents qui ont été affectés par la consommation d'alcool d'une autre personne. Bien que les membres Alateen animent leurs propres réunions, les adultes qui sont des Guides de groupe certifiés sont présents pour la sécurité et pour guider les jeunes.

J'ai appris à m'aimer

Avant Alateen, je ne cessais de me dénigrer. Je croyais que je n'étais pas à la hauteur parce que j'avais l'impression que mon père préférait l'alcool plutôt que sa fille. J'avais tellement de haine envers moi-même que je m'infligeais des punitions : je sautais des repas, je me critiquais sans cesse, et j'en arrivais même à m'automutiler.

Alateen m'a aidée à comprendre que mon père souffre d'une maladie. J'ai appris à m'aimer et à accepter le fait qu'il y a certaines choses que je ne peux pas changer. En cours de route, je me suis fait de très bons amis. Tout comme Alateen m'a aidée, j'espère qu'un jour, je pourrai aider d'autres personnes qui traversent les mêmes difficultés que moi.

Par Jayden



Les répercussions de l'alcoolisme sur la famille

Je n'avais jamais entendu parler d'alcoolisme dans ma famille, mais je savais que les deux parents de ma femme avaient souffert de cette maladie. Ces derniers étaient toutefois tous deux décédés avant que je ne la rencontre. Cela faisait quatre ans que nous étions mariés et j'avais le sentiment que quelque chose clochait, sans toutefois pouvoir mettre le doigt dessus. Alors, lorsqu'un ami m'a proposé d'assister à une réunion, j'ai accepté.

Je ne me souviens pas de ce qui a été dit sur l'alcoolisme lors de cette réunion, mais je me souviens très bien de l'amour, de la gentillesse et, surtout, de l'acceptation que j'y ai ressentis. J'avais hâte d'aller à la prochaine réunion. Je voulais comprendre ce qui me donnait ce sentiment de bien-être. J'ai trouvé la réponse à cette question, mais j'ai aussi appris autre chose de très important : les conséquences de la consommation d'alcool d'une autre personne peuvent avoir des répercussions sur une famille entière, même si cette personne n'est plus en vie.

Par Kenneth H., Floride



Des conséquences à long terme...

Même s'il n'y a pas d'alcoolisme en phase active dans votre vie actuelle, une ancienne relation avec un buveur problème peut parfois avoir des conséquences à long terme.

Les membres Al-Anon et Alateen s'entraident pour comprendre et se rétablir des conséquences de la consommation d'alcool d'une autre personne, ce qui crée une occasion mutuelle de rétablissement et de croissance.

J'avais besoin d'aide pour moi

J'ai grandi dans un foyer où l'alcool coulait à flots. Mon père était alcoolique, et la tension qui régnait à la maison était palpable aussi loin que je me souviens.

Je faisais tout mon possible pour passer inaperçue tout en mettant tout en œuvre pour plaire aux autres pour éviter de m'attirer des ennuis. Lorsque j'ai quitté le domicile familial pour aller à l'université, j'ai pris la décision de ranger l'alcoolisme dans une boîte imaginaire et de la laisser sur l'étagère du haut de mon placard. Loin des yeux, loin du cœur!

Eh bien, l'alcoolisme m'a malgré tout suivie. En observant les comportements appropriés chez des adultes en qui j'avais confiance, j'ai compris que mes comportements, mon attitude et mes croyances étaient fortement influencés par le mal familial qu'est l'alcoolisme. J'ai découvert les Groupes Familiaux Al-Anon et j'ai assisté à quelques réunions ici et là, mais je pensais encore pouvoir garder cette boîte bien rangée sur l'étagère du placard.

Quand notre fille a terminé le secondaire, elle avait, semblait-il, un sérieux problème d'alcool qui s'est manifesté dès son tout premier verre. Une fois de plus, j'ai assisté à des réunions Al-Anon, mais je ne suis pas restée engagée.

Puis deux autres membres de la famille sont devenus sérieusement alcooliques. À ce moment-là, j'ai fini par décider que j'avais besoin d'aide. La boîte avait fini par tomber de l'étagère et ma vie était devenue incontrôlable. Tous mes efforts pour contrôler la situation avaient l'effet inverse et je me sentais désemparée.

Ma participation régulière aux réunions Al-Anon, la lecture de la documentation Al-Anon et le travail avec une Marraine m'ont permis de trouver un chemin positif et spirituel vers la sérénité. Au cours des dix dernières années, j'ai été transformée par l'intégration des principes fondamentaux, la mise en pratique des Douze Étapes dans ma vie quotidienne, et l'ouverture à de nouvelles idées. Désormais, je me concentre sur moi-même; je me sens digne d'amour et j'aborde la vie avec espoir, force et courage.

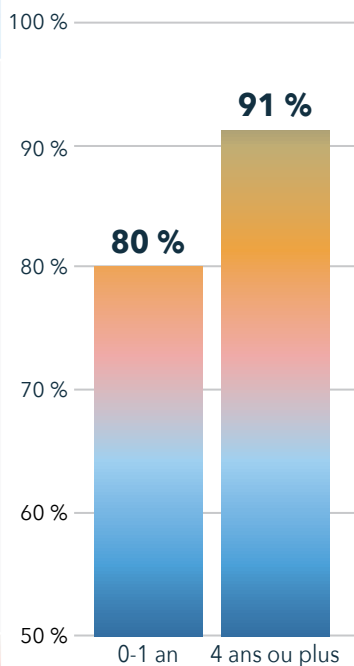
La guérison est en effet possible. Al-Anon est mon chemin.

Par Kae M., Colorado



Le rétablissement, ça commence ici

Commencer quelque chose de nouveau peut sembler accablant, mais vous n'êtes pas seul. Selon le plus récent Sondage effectué auprès des membres Al-Anon, 80 % des membres affirment que leur santé mentale s'est améliorée durant leur première année de participation aux réunions. Cela signifie qu'un changement réel est possible, même tôt dans le processus. Et plus les gens restent longtemps, plus ils en retirent des bienfaits : 91 % des membres ayant quatre ans ou plus dans le programme Al-Anon rapportent une amélioration de leur santé mentale.



Découvrez l'Application Mobile Groupes Familiaux Al-Anon!

L'Application Mobile Groupes Familiaux Al-Anon (Appli Mobile GFA) offre un espace virtuel accessible à tous, sûr et convivial, pour le rétablissement et la vie en communauté. En seulement quelques clics dans l'Appli Mobile GFA, les membres Al-Anon et les nouveaux venus du monde entier, qu'ils parlent anglais, français ou espagnol, peuvent se réunir pour s'apporter un soutien mutuel.

Médias sociaux des GFA

Trouvez les Groupes Familiaux Al-Anon sur les médias sociaux en cherchant @Al-Anon_BSM (français), @Al-AnonWSO (anglais) et @Al-Anon_OSM (espagnol).

Une bouée de sauvetage faite de compréhension, d'espoir et de force

Dans mon travail de conseillère auprès des adolescents et des familles confrontés à des défis liés aux dépendances, je rencontre des parents, des frères et sœurs et des proches jouant le rôle de personnel soignant qui sont épuisés et ne savent plus vers qui se tourner. Ils ne boivent peut-être pas eux-mêmes, mais l'alcool façonne leur quotidien. Lorsque j'observe des signes comme le stress chronique, l'insomnie ou une inquiétude constante avec des questionnements du type « et si... », je sais que ces proches ont besoin d'un soutien qui se concentre autant sur leur bien-être que sur celui de la personne qui boit.

C'est alors que je leur parle d'Al-Anon et d'Alateen. J'explique que ces groupes d'entraide entre pairs ne sont ni un traitement ni une religion, mais des communautés sécuritaires où les gens partagent leurs expériences, trouvent de la compréhension et acquièrent des capacités d'adaptation saines. Ils y découvrent aussi la réalité de la dépendance et de l'alcoolisme, ce que c'est, ce que ce n'est pas, et comment cela affecte l'ensemble de la famille. Beaucoup de parents et d'adolescents hésitent au début, craignant d'être jugés ou croyant qu'ils sont censés « sauver » l'alcoolique. Je les rassure : le programme Al-Anon consiste à prendre soin de soi et établir des liens; il n'y a pas de blâme.

Les familles qui assistent régulièrement aux réunions Al-Anon rapportent des changements remarquables. Les parents décrivent moins de conflits et davantage de calme à la maison. Ils acquièrent des

stratégies concrètes pour établir des limites et permettre aux conséquences naturelles de suivre leur cours. Les adolescents me disent qu'ils se sentent enfin entendus et moins seuls. Les relations passent progressivement d'un mode de crise à des interactions plus respectueuses et plus solidaires.

Je recommande Al-Anon et Alateen parce que le rétablissement ne concerne pas seulement la personne qui a un problème d'alcool. Les familles méritent aussi de se rétablir. En combinant le counseling professionnel avec le soutien continu de pairs, elles développent la résilience nécessaire pour avancer sur le chemin du rétablissement.

Chaque semaine, je vois comment cette simple recommandation peut transformer des vies. Une mère qui se sentait autrefois dépassée parle maintenant avec une confiance tranquille. Un adolescent qui se croyait responsable de la consommation d'un parent ou d'un frère ou d'une sœur sourit maintenant plus souvent qu'il ne fronce les sourcils. Ces bienfaits ne se manifestent pas du jour au lendemain, mais ils sont bien réels et peuvent perdurer.

Quand les familles me demandent la première chose à faire, je leur dis : « Appelez le 1-888-4AL-ANON ou visitez al-anon.org pour trouver une réunion, et essayez-en quelques-unes jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous convient. » Avec ce premier petit pas, beaucoup découvrent une bouée de sauvetage faite de compréhension, d'espoir et de force pour le parcours qui les attend.

Par Susan Raphael

Conseillère internationale certifiée en dépendances,
Sustainable Recovery Counseling,
Toronto (Ontario), Canada, et auteure

Un programme transformateur

Mon mari, son parrain des Alcooliques Anonymes (AA) et moi étions assis dans ma cuisine. J'étais en larmes. Mon mari semblait rechuter chaque semaine. J'étais bouleversée et à court d'espoir. Nos enfants avaient deux et cinq ans. J'ai dit à mon mari que j'étais prête à donner ma vie, si ça voulait dire qu'il deviendrait sobre. À ce moment-là, son parrain a dit : « Toi, tu as besoin d'Al-Anon. » Comme j'ignorais ce qu'était Al-Anon, il m'a expliqué que c'était un programme de rétablissement pour moi.

Je suis allée à la réunion et je n'ai pas cessé de pleurer. J'ai entendu les membres du groupe raconter des histoires semblables à la mienne et partager des secrets que je n'aurais jamais pu dire à haute voix. C'était comme si une lumière s'était allumée et que je voyais enfin qu'il y avait de l'espoir – l'espoir de retrouver ma vie et ma joie. J'avais hâte d'aller à la réunion suivante.

Nous n'avions pas de voiture et nous étions fauchés à cause de la dépendance de mon mari, mais une femme très gentille m'a offert de venir me chercher pour aller aux réunions. Al-Anon est devenu ma bouée de sauvetage et mon espoir. J'ai commencé à me concentrer sur mon propre rétablissement et à pratiquer le détachement avec amour vis-à-vis de mon mari, alors qu'il commençait à mettre en pratique son propre programme. C'était quelque chose que j'avais appris aux réunions.

Cela fait maintenant douze années que je suis allée à cette première réunion, et je demeure très impliquée dans Al-Anon. Je suis une membre reconnaissante qui a trouvé de l'aide et de l'espoir, « un jour à la fois », petit à petit, dans ce programme remarquable et transformateur.

Aujourd'hui, mon mari et moi avons un foyer de rétablissement, par la grâce de Dieu, et nous avons retrouvé notre santé, notre espoir, notre foi et notre joie, grâce aux incroyables programmes en douze étapes des Groupes Familiaux Al-Anon et des AA.

Anonyme



Expliquer la maladie à de jeunes enfants

« Nous pensons peut-être que nos enfants ignorent ce qui se passe, mais la plupart du temps, ils savent quand quelque chose va mal. Les enfants ont une étonnante capacité de faire face à la vérité. Envelopper la maladie de mystères et de mensonges fait beaucoup plus peur qu'une conversation réaliste sur la maladie de l'alcoolisme.

Pour expliquer la maladie à de jeunes enfants, il est bon de la comparer à une maladie chronique qu'ils connaissent. Nous pouvons souligner que la personne alcoolique est malade et qu'elle ne pense pas les choses qu'elle dit quand elle a bu. Nous devrions prendre soin d'expliquer à nos enfants qu'ils ne sont nullement responsables de la consommation d'alcool et leur rappeler que nous les aimons. »

Extrait du dépliant Al-Anon *Comment puis-je aider mes enfants?*

À propos des lieux où se tiennent les réunions Al-Anon...

Les groupes se réunissent dans une variété d'endroits, allant de salles louées pour les réunions en présentiel aux plateformes électroniques, ce qui rend le soutien accessible, peu importe où vous vous trouvez.

De nombreux groupes Al-Anon se réunissent dans des bibliothèques, des hôpitaux ou d'autres installations communautaires, y compris des églises. Même si certaines réunions Al-Anon ont lieu dans des établissements religieux ou des lieux de culte, Al-Anon en tant que tel, n'est lié à aucune église, confession ou religion. Al-Anon est un programme spirituel dont les réunions sont ouvertes à toute personne affectée par la consommation d'alcool d'un proche, indépendamment de ses convictions religieuses ou de son absence de croyance.

Il n'y a ni cotisation ni frais

Les groupes Al-Anon et Alateen sont financièrement autonomes.

Pendant les réunions, les membres passent généralement un panier ou fournissent un lien pour les contributions volontaires afin de couvrir les dépenses courantes telles que le loyer et la documentation Al-Anon.

Perspectives professionnelles

« Je travaille avec des étudiants dans un centre de consultation psychologique et je rencontre souvent des jeunes qui font face au poids émotionnel de l'alcoolisme d'un proche. Al-Anon offre un espace sécuritaire et sans jugement où l'on peut partager ses expériences, mieux comprendre sa situation et amorcer un processus de guérison, non pas de l'alcool, mais du chaos qu'il crée dans les relations. Pour de nombreux étudiants, c'est le début d'un nouveau chapitre. »

Fumie Abe, MA, LCMHC, LCAS, University of North Carolina à Greensboro, Caroline du Nord, AOD, coordonnatrice/prestataire

« Dans la région rurale où je travaille, je rencontre des parents, des partenaires, des étudiants et des adolescents qui portent en silence un lourd fardeau lié à la consommation d'alcool d'un proche. Je recommande Al-Anon parce que ce programme est un complément aux outils axés sur les traumatismes que j'enseigne. En apprenant les stratégies concrètes des soins personnels et de l'établissement de limites, les membres de la famille découvrent qu'ils peuvent retrouver un certain équilibre même si la consommation d'alcool continue. Ces changements se répercutent ensuite sur l'ensemble de la communauté rurale et contribuent à réduire le cycle générationnel de stress souvent associé à la consommation d'alcool. »

Jon Dance, MPH, CPRS, étudiant au doctorat à Virginia Tech, Christiansburg, Virginie

« Confrontés aux conséquences émotionnelles, mentales et financières d'une vie dans le contexte de l'alcoolisme d'un proche, mes clients constatent que la combinaison de l'aide professionnelle et d'Al-Anon (ou d'Alateen) est souvent plus bénéfique que l'un ou l'autre seul. Les recherches démontrent que la participation à des groupes d'entraide comme Al-Anon et Alateen entraîne des améliorations mesurables dans le cadre du soutien social, des symptômes, des habiletés d'adaptation et du sentiment de contrôle sur sa propre vie. »

Jerry Manney, MS, LADCI, conseiller en toxicomanie et en alcoolisme, Ashby, Massachusetts



sur Al-Anon et Alateen



« Je suis avocate en droit de la famille depuis trente-six ans. Chaque jour, je vois des clients qui vivent avec un partenaire qui boit, ou qui décident de quitter une telle relation. Je veux que mes clients trouvent un système de soutien en dehors de notre relation juridique. Je recommande Al-Anon parce que c'est gratuit et parce que le réseau de soutien qu'un client y trouve est plus significatif que tout ce qu'un avocat peut offrir. »

Julie Ashworth, avocate, Collierville, Tennessee

« Nous enseignons à nos étudiants qu'une heure de psychothérapie par semaine peut ne pas suffire à contrer les effets stressants, dangereux ou complaisants de l'entourage familial et social des gens. Les groupes Al-Anon offrent une communauté d'appui, de compréhension et d'équilibre pour les clients qui ont des proches qui sont aux prises avec l'alcool. Al-Anon propose aussi des ressources éducatives et des opportunités de leadership, permettant à des personnes ayant des niveaux d'intérêt et de connaissances variés de s'impliquer dans le programme Al-Anon de diverses façons et sur plusieurs années. Les réunions sont gratuites et accessibles aux personnes qui n'ont pas les ressources ou qui ne sont pas en mesure de se déplacer. »

Lyuba Bobova, professeure agrégée, Adler University, Chicago, Illinois

Un endroit où j'ai vraiment ma place

J'ai été affecté par l'alcoolisme de mon père depuis le jour de ma naissance, et j'en portais les séquelles émotionnelles ainsi que des comportements malsains. Quand mon père est devenu sobre, lui et ma mère m'ont présenté leurs excuses et m'ont encouragé à aller à Al-Anon.

Après quelques faux départs, j'ai décidé de donner une véritable chance à Al-Anon en y allant régulièrement. À l'époque, le stress lié au travail et à ma relation avec mon premier petit ami me pesait beaucoup. J'avais beaucoup de réserves à l'idée d'y aller. Je venais tout juste d'annoncer que j'étais homosexuel et j'avais peur de la façon dont les gens allaient me traiter. De plus, je me sentais habituellement très mal à l'aise dans les grands groupes. Mes débuts dans le rétablissement ont été lents. Pendant deux ans, je n'ai assisté qu'à une seule réunion par semaine. Cette réunion était axée sur les adultes qui avaient grandi dans le contexte de l'alcoolisme.

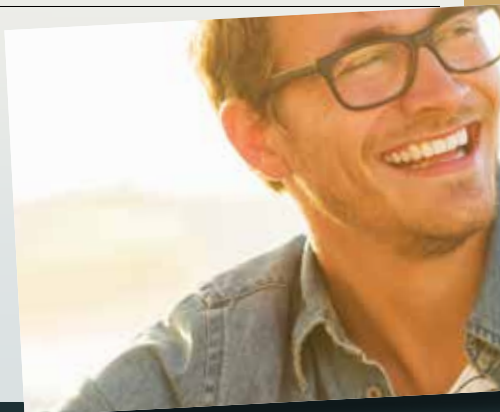
Je me sentais étonnamment détendu quand j'étais là-bas. Pour la première fois de ma vie, je faisais partie d'un groupe où j'avais vraiment l'impression d'être à ma place. J'y ressentais un sentiment profond de chaleur et de camaraderie. Pourtant, baisser ma garde après tant d'années passées à me méfier des autres n'était pas chose facile. J'ai toutefois appris

que lorsque je prenais le risque de partager quelque chose de difficile à dire à voix haute, je me sentais à la fois plus proche du groupe et mieux dans ma peau.

Je continue à aller aux réunions parce que la vie suit son cours. Même si une grande crise peut encore raviver d'anciens traumatismes liés à une enfance marquée par l'alcoolisme, je suis à des années-lumière de l'endroit où j'étais au départ. Les réunions et les autres outils du programme m'ont donné la confiance nécessaire pour faire face à tout ce que la vie mettra sur mon chemin.

Rejoindre Al-Anon a été le plus beau cadeau que je me sois jamais offert. Je sais désormais que j'ai ma place ici parce que j'ai été affecté par la consommation d'alcool d'une autre personne. Quiconque a été affecté par la consommation d'alcool de quelqu'un d'autre est bienvenu à Al-Anon. Je n'ai plus peur de partager ce que j'ai sur le cœur avec le groupe ni d'essayer une nouvelle réunion, car je sais que je serai toujours accueilli avec amour et respect.

Par Michael B., New Jersey



La personne que j'étais censée être

Lorsque je suis allée à Al-Anon pour la première fois, j'attendais simplement que ma vie redevienne « normale ». Toutefois, à la suite d'un épisode de violence physique à la maison, je me suis retrouvée dans un centre d'hébergement pour femmes. Pendant mon séjour, des membres Al-Anon m'ont téléphoné et m'ont invitée à prendre un café. J'en ai été profondément touchée et, pour la première fois de ma vie, je me suis sentie à ma place. Ces personnes m'ont aimée alors que je ne me sentais pas digne d'amour, et elles m'ont acceptée, même lorsque mon comportement laissait à désirer. Ce sentiment d'appartenance, je l'avais recherché toute ma vie, et il était enfin palpable.

Au début de mon rétablissement, j'ai découvert plusieurs alcools cachés dans les garde-robes de mon enfance et de ma vie adulte, et j'ai constaté les conséquences durables que tout cela avait

eues sur moi. J'ai continué à assister aux réunions et, avec le temps, le programme s'est infiltré dans ma vie et dans mon âme sans que je m'en rende vraiment compte.

Quand mon fils a commencé à boire excessivement à l'âge de 14 ans, j'avais déjà quelques années dans le programme Al-Anon. Même si c'était extrêmement douloureux, grâce aux outils que j'avais appris dans le programme, j'ai survécu à sa rage envers moi, à ses fugues, au trafic de substances illicites, et même à son incarcération dans un pénitencier fédéral au Canada. J'ai pu traverser ces périodes difficiles avec dignité grâce au soutien et à l'amour que les autres membres m'ont donnés.

Mon fils a maintenant 42 ans et continue de boire de façon excessive. Grâce à ce programme, je peux avoir une relation saine avec lui et sa famille. Même aux pires moments de sa maladie, je pouvais encore voir, derrière sa souffrance liée à l'alcoolisme, ce beau petit garçon à l'âme douce, et j'étais capable de l'aimer sans réserve.

Venir à Al-Anon et mettre les principes du programme en pratique dans ma vie m'a permis de devenir la personne que j'étais censée être et m'a donné une qualité de vie pour laquelle j'éprouve une profonde gratitude.

Par Trudy C., Québec



Pourquoi je recommande Al-Anon aux familles : perspective d'une clinicienne-éducatrice

Un jour, une étudiante au cycle supérieur est venue dans mon bureau pour me demander si les troubles liés à l'usage d'alcool pouvaient être héréditaires. Son attitude professionnelle s'est rapidement dissipée lorsqu'elle m'a confié, en larmes, que le père de son enfant souffrait de troubles non traités liés à l'alcool et à d'autres substances, et que les dépendances de toutes sortes étaient courantes dans sa famille. Sa question sous-jacente était profondément personnelle : si elle élevait bien son enfant, l'aimait de tout son cœur et limitait strictement son exposition à l'alcool, serait-il à l'abri de la dépendance ?

J'aurais voulu pouvoir lui offrir une réponse simple et rassurante. J'aurais voulu pouvoir lui dire que son amour maternel et un milieu de vie stable protégeraient son enfant. Au lieu de cela, je lui ai raconté ce que j'avais appris au cours de mes quarante années en tant que psychothérapeute, spécialiste certifiée en dépendances et professeure en travail social.

Les antécédents familiaux et la prédisposition génétique sont des facteurs de risque, mais le risque n'est pas une fatalité. Les « trois C » sont au cœur des Groupes Familiaux

Al-Anon : vous ne l'avez pas causé, vous ne pouvez pas le contrôler, et vous ne pouvez pas trouver de cure. Ce que vous pouvez faire, c'est bâtir un sentiment de sécurité grâce à des stratégies d'adaptation équilibrées et un réseau de soutien stable.

Al-Anon et Alateen sont des éléments centraux de ce réseau. Les thérapeutes peuvent enseigner des techniques d'adaptation et des plans de sécurité, mais Al-Anon offre ce que les professionnels ne peuvent pas offrir : la compagnie et la compréhension de personnes qui aiment elles aussi quelqu'un aux prises avec l'alcool. Les réunions sont gratuites et offertes en ligne et en personne. Certaines réunions ont un thème particulier, comme les groupes LGBTQIA+ ou les réunions en langue des signes américaine, mais toute personne préoccupée par la consommation d'alcool d'un proche est la bienvenue à n'importe quelle réunion Al-Anon.

J'ai remarqué que plusieurs clients qui assistent aux réunions Al-Anon finissent par lâcher prise sur leur peur, leur colère et leur frustration. Leurs sentiments de stress, de désespoir et d'isolement diminuent. Leur foyer devient plus calme à mesure qu'ils établissent des limites cohérentes et renoncent à la tâche impossible de gérer le comportement des autres.

Aux collègues cliniciens et aux étudiants qui entrent en pratique, j'insiste que recommander Al-Anon aux clients appropriés améliore la qualité des soins. Je les encourage à

afficher de la documentation Al-Anon et les horaires des réunions locales dans la salle d'attente pour réduire la honte et normaliser la participation.

Aux clients nerveux à l'idée d'assister à leur première réunion, je souligne qu'ils ne seront jamais forcés de parler. Je les invite à écouter sans jugement et à noter s'ils se

reconnaissent dans les expériences des autres.

L'amour ne peut prévenir ni guérir la dépendance, mais il peut choisir la communauté, la force et l'espoir. Dans Al-Anon et Alateen, beaucoup trouvent les trois.

Par Dre Elizabeth Ruegg

CounselingWorks, New Port Richey, Floride



Qu'en est-il de l'« anonymat »?

L'un des principes fondamentaux d'Al-Anon est l'anonymat. Les réunions sont confidentielles, et les membres ne divulguent à personne qui ils voient ni ce qu'ils entendent. L'anonymat contribue aussi à créer un climat d'unité et d'égalité, de sorte que des personnes de tous les horizons se sentent les bienvenues à toute réunion Al-Anon ou Alateen. Comme les membres sont assurés que ce qu'ils partagent aux réunions restera confidentiel, ils peuvent s'exprimer librement, avec honnêteté et dire ce qu'ils ont sur le cœur.

Al-Anon m'a appris à vivre

C'est suite à la recommandation du conseiller en dépendance de mon mari que je suis allée à Al-Anon. J'étais en colère, pleine de ressentiment et épuisée. J'avais l'impression que c'était une chose de plus que je devais faire pour un homme qui, selon moi, ne faisait rien pour lui-même. Mais j'y suis tout de même allée, et dès cette première réunion, quelque chose a changé. On a lu le premier chapitre du livre *Comment Al-Anon œuvre pour les familles et les amis des alcooliques*, et je ne me sentais plus invisible. Les histoires ressemblaient aux miennes. La douleur m'était familière. Pour la première fois, j'avais l'impression de ne pas être seule.

Depuis, je suis devenue une membre plus engagée. J'ai travaillé sur les Douze Étapes et j'ai développé une relation avec une Puissance Supérieure qui me semble familière, même si elle ne correspond pas aux définitions traditionnelles. J'ai appris à coexister paisiblement avec les autres, y compris mon proche alcoolique, ma famille et mes collègues. J'ai découvert comment vivre en communauté, comment diriger avec compassion et comment prendre la responsabilité de ma propre vie.

Aujourd'hui, mon foyer n'est pas parfait, mais il est paisible. J'ai appris que la sérénité n'est pas quelque chose qui vous arrive; c'est quelque chose que vous choisissez, que vous pratiquez. Al-Anon ne m'a pas seulement aidée à survivre, il m'a appris à vivre.

Par FloAnn Y., Arizona



Comment trouver une réunion Al-Anon ou Alateen?

Visitez al-anon.org/famille ou composez le 1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666) pour obtenir des renseignements concernant les réunions.

Décidez par vous-même si Al-Anon peut vous aider

Le jour où j'ai assisté à ma première réunion Al-Anon, j'étais désespérée et j'étais en quête de paix – car la seule solution que j'envisageais à l'époque était le suicide. Je cherchais à comprendre pourquoi je n'arrêtais pas de reproduire des comportements autodestructeurs. À Al-Anon, j'ai rencontré des personnes qui partageaient des sentiments et des expériences qui m'étaient familiers, et j'ai réalisé qu'elles avaient trouvé des solutions, ce qui m'a redonné de l'espoir.

À l'époque où j'ai rejoint le programme, je n'étais pas l'épouse d'un alcoolique et je n'avais aucunement l'intention d'essayer de résoudre le problème d'une autre personne. Pourtant, j'avais grandi dans un foyer où l'alcoolisme était présent. Cela a établi les fondements de schémas comportementaux négatifs dans ma vie qui m'ont hantée jusqu'à ce que je découvre Al-Anon.

Ma conseillère m'a dit que j'avais besoin d'un système de soutien pour maintenir mes efforts entre chaque séance. C'est ainsi que je suis tombée sur les questions du site Web Al-Anon (également présentes sur la première page de cette revue), auxquelles j'avais répondu « oui » dans l'ensemble. Pourtant, j'avais l'impression de ne pas être à ma place.

Mais ce que j'ai découvert, c'est que les Groupes Familiaux Al-Anon sont une fraternité diversifiée qui est composée de personnes affectées par l'alcoolisme de quelqu'un d'autre qui recherchent de l'aide et du soutien pour se rétablir des conséquences de cette maladie. Les groupes sont formés de conjoints, partenaires, parents, grands-parents, frères et sœurs, et amis qui ont été affectés par la maladie. Nous partageons tous le message d'espoir qui vient de la mise en pratique des Douze Étapes et du travail de service offert à autrui.

Aujourd'hui, ma vie est pleine d'espoir. Mon engagement à utiliser les principes du programme m'a permis d'avoir une carrière dynamique qui m'a amenée à devenir la directrice générale d'Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. Les outils Al-Anon m'ont aidée à améliorer tous les domaines de ma vie.

Depuis la création de l'organisation en 1951, les Groupes Familiaux Al-Anon ont aidé des gens comme moi – et cela, depuis plus de 75 ans. Si vous vous demandez si Al-Anon est pour vous, pourquoi ne pas aller à une réunion, que ce soit dans votre communauté locale ou en ligne? Les réunions Al-Anon face à face sont disponibles partout et , les réunions électroniques sont disponibles 24 heures sur 24 sur les plateformes électroniques – et celles-ci sont toutes gratuites. Les membres vous accueilleront et vous encourageront à décider par vous-même si le programme peut être utile dans votre situation.

Par Vali F.

Directrice générale, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginie, États-Unis



Êtes-vous préoccupé par la consommation d'alcool
d'une autre personne?

Vous n'êtes pas seul.

Al-Anon et Alateen peuvent vous aider.

Pour obtenir des renseignements
concernant les réunions, composez le

1-888-4AL-ANON

(1-888-425-2666)

or visitez

al-anon.org/famille



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