

Extraits traduits de la revue mensuelle
des Groupes Familiaux Al-Anon *The Forum*
Vol. 28 N°2 • 2025

TROUVER
LA
LUMIÈRE
DANS
LES TÉNÉBRES

Al-Anon/Alateen

LElien

UNE « CITATION » À LA FOIS

Photo : Gaye E., Californie



« J'ai commencé
à comprendre
que ma Puissance
Supérieure
est définie par
moi-même et pour
moi-même. »
Beth P., Idaho

Photo : Heidi H., Californie

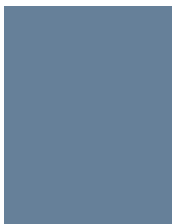
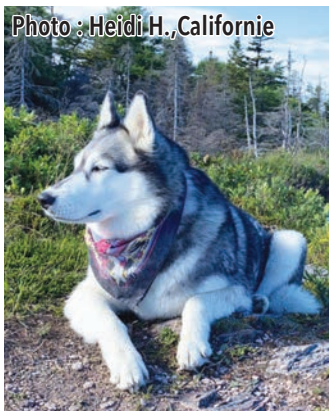


Photo : Patricia M., Texas



« L'espoir, du moins au début, n'est pas
toujours la voie la plus facile, mais c'est
toujours une option. »
Dorothy L., Iowa

« Je compare
mon expérience à un
voyage : Dieu a tracé
un chemin pour moi,
et ma Marraine est
mon GPS. »
Lyn C., Caroline du Nord

Photo : Marlene S., Minnesota



Mon train

Très tôt, mon train a pris la direction de nulle part. Avant le programme Al-Anon, mes pensées excessives et ma volonté personnelle m'emmenaient vers des destinations indésirables. Grâce à mon nouveau voyage Al-Anon, j'apprends à libérer ces pensées et à ne pas « prendre ce train » sans destination. Je n'attends plus sur le quai de mon esprit pour monter dans « le train du fil de mes pensées ». Mes choix me donnent l'occasion de chercher d'autres destinations.

En suivant le programme étape par étape, je peux entrevoir la lumière au bout du tunnel. Ma nouvelle destination est le chemin qui me mène à ma Puissance Supérieure – un chemin bien emprunté « un jour à la fois » par le biais d'Al-Anon. Je suis tellement reconnaissante envers ma Marraine pour son expérience, sa force et son espoir. Grâce à son soutien, j'ai cessé d'aller sur le quai de mon esprit. Avec son aide, j'oriente mon attention et mon rétablissement vers l'aide que je peux apporter aux autres. Je cherche des opportunités de service qui utilisent mes expériences de rétablissement dans Al-Anon. Mon train de pensées est maintenant en voie de rétablissement et voyage sur une voie différente. Grâce à Al-Anon, je voyage maintenant vers une belle destination.

Par Jane C., Massachusetts

.....
The Forum, mars 2025

Cet article peut être reproduit sur le site Web de votre corps de service ou dans votre bulletin de nouvelles en précisant :
Permission accordée par la revue *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.

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

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

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

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

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

Je suis parfaite telle que je suis

Ma vie a commencé comme celle de n'importe qui d'autre. Deux personnes sont tombées amoureuses et ont eu un enfant. J'ai toujours rêvé d'une famille parfaite et normale. J'avais un demi-frère plus âgé, issu du précédent mariage de ma mère. Il était tout pour elle. Ma mère avait déjà des problèmes d'alcool lorsqu'elle a rencontré mon père, mais elle l'a caché, craignant sa réaction.

Peu après ma naissance, on a diagnostiqué une leucémie lymphatique aiguë chez mon frère. Il avait dix ans. Les médecins ont dit à ma mère de continuer à vivre sa vie, ce qu'elle a fait, mais son état s'est aggravé et il a fini par décéder. Ma mère a été anéantie. Elle s'est jurée de ne pas me laisser partir et de ne jamais me laisser souffrir.

À l'âge de quatre ans, j'ai reçu un diagnostic pour le même cancer que mon frère, et c'était d'ailleurs le premier anniversaire de la commémoration de la mort de mon frère. Cela a détruit ma mère; elle a quitté son travail et s'est mise à boire davantage.

J'ai grandi, mon cancer a disparu, mais ma mère s'est accrochée à l'alcool. Mon père m'obligeait à aller chez elle en fin de semaine. Les propos qu'elle tenait quand elle était en état d'ébriété m'ont souvent marquée : « C'est à cause de toi que ton frère est mort! », disait-elle. « Tu n'aurais jamais dû naître. » Elle s'énervait souvent contre moi quand je lui demandais des petites... Demander une simple chose comme un bâton de fromage provoquait une réprimande. Cela m'a gravé dans l'esprit l'idée que « Je ne devrais jamais être née... j'étais la cause du problème! ».

Depuis que j'ai rejoint Alateen, j'ai compris que je ne suis pas le problème. Elle a une maladie et tout ce que je peux faire, c'est l'aimer à distance. Je suis parfaite comme je suis!

Par Natalie

.....

The Forum, mars 2025



Lâcher prise

J'ai commencé à fréquenter Alateen en 2021, puis j'ai cessé d'y aller. Je n'y suis pas retourné avant 2023 ou 2024. En 2022, j'ai pensé que je n'en avais pas besoin. Pendant cette période, ma vie est devenue incontrôlable. Je pensais que j'étais la seule enfant dont le père était ainsi. J'ai commencé à entendre des témoignages et j'ai réalisé que je n'étais pas seule. Mon slogan préféré est « Lâcher prise et s'en remettre à Dieu ». C'est ce que j'ai fait lorsque mon père a été admis en cure de désintoxication et c'est ce que j'ai fait lorsqu'il est parti dans un autre État. C'est aussi ce que je fais en ce moment et que je ferai quand je rentrerai à la maison. Je ne veux plus être une victime. Je suis responsable de moi-même et des enfants dont j'em'occupe et de personne d'autre. Après le camp de vacances, je vais essayer d'assister aux réunions Alateen une fois par semaine. Je me rends compte que j'aurai besoin d'Alateen et d'Al-Anon pour le reste de ma vie... et c'est bien comme ça! C'est normal de demander de l'aide. Je suis la seule personne que je peux changer. Avant, je laissais cette maladie contrôler tous les aspects de ma vie, et je n'étais même pas l'alcoolique!

Par Charlotte

.....

The Forum, mars 2025



La liberté et la paix à tout âge

La Première Étape stipule : « Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool – que notre vie était devenue incontrôlable. » Cette Étape m'a aidée à accepter ma situation avec les personnes alcooliques dans ma vie. Mes deux parents sont alcooliques; l'un est sobre depuis près de cinq ans et l'autre a eu plus de difficultés avec la maladie. En grandissant, j'ai tenté de les contrôler et je ne comprenais pas pourquoi mes inquiétudes et mes jugements ne suffisaient pas à les faire cesser immédiatement.

Lorsque je suis arrivée à ma première réunion Alateen, on a fait la lecture des Étapes. C'est à ce moment-là que j'ai entendu la Première Étape pour la toute première fois. C'est alors que j'ai commencé à réfléchir à la façon dont celle-ci pouvait s'appliquer à ma vie. Lors de la réunion suivante, nous avons lu un passage sur le fait d'essayer de contrôler l'alcoolique, et cela a fait un déclic dans mon

esprit. J'ai réalisé que, quel que soit mon âge ou ma maturité, je ne peux pas contrôler une autre personne, en particulier les alcooliques qui font partie de ma vie. Lorsque j'ai eu cette prise de conscience, j'ai commencé à lire les expériences d'autres membres Alateen concernant la Première Étape, ce qui m'a aidée à mieux la comprendre.

Accepter notre impuissance devant l'alcool nous aide à comprendre que la consommation d'alcool d'une personne alcoolique n'est pas notre faute. J'ai compris que la Première Étape n'est pas synonyme de défaite, mais une étape vers la sérénité. Le fait de passer par la Première Étape me permet de me sentir entière et en paix. Le mot clé de la Première Étape qui m'a aidée à comprendre est « impuissance ». Tout le monde a une idée de ce que signifie l'impuissance, mais pour moi, elle est synonyme de liberté et de paix.

Par Lucy

.....

The Forum, avril 2025

Je me suis senti délesté d'un fardeau

J'adore parler de la Puissance Supérieure, ce qui est très drôle, parce que lorsque j'ai commencé à assister aux réunions Alateen, l'idée de Dieu me faisait un peu peur. Enfant de membres des Alcooliques Anonymes (AA), je me souviens avoir demandé aux adultes de mon entourage s'ils croyaient en Dieu. Chacun d'entre eux a répondu exactement la même chose : « Je crois en une Puissance Supérieure. » Mais aucun d'entre eux n'a jamais rien dit de plus, si bien que lorsque je suis arrivée à Alateen, j'ai eu beaucoup de mal à comprendre le concept d'une Puissance Supérieure et à Lui faire confiance.

Il s'est avéré que le mot « abandon » me mettait mal à l'aise, parce qu'il signifiait renoncer à quelque chose, et je ne savais pas comment faire. Aujourd'hui, je peux abandonner tous les sentiments négatifs, les mauvaises situations et les choses qui sont hors de mon contrôle. Le fait de renoncer à ces choses me permet toujours de me sentir plus léger. Aujourd'hui, l'un de mes slogans préférés est « Lâcher prise et s'en remettre à Dieu »; cela me rappelle que ma Puissance Supérieure est toujours là avec moi.

Par Matthew

.....

The Forum, avril 2025

UNE DEUXIÈME CHANCE À LA VIE

J'ai découvert Al-Anon peu de temps après le décès de ma conjointe. J'étais perdu à l'époque et le groupe m'a accepté tel que j'étais. Il m'a fallu un certain temps pour comprendre les principes Al-Anon énoncés dans les Étapes et les Traditions, mais au fil du temps, je suis devenu une personne différente. Je ne me suis jamais senti poussé à faire quoi que ce soit.

J'ai attendu un an avant de me porter volontaire pour présider une réunion. Maintenant, je suis secrétaire de mon groupe d'appartenance et je participe aux activités de sensibilisation du public. J'aime le sentiment de famille que je ressens à chaque réunion. C'est un sentiment tellement agréable d'être accepté tel que je suis et d'essayer de rendre la pareille en remerciement de

tout ce qu'Al-Anon m'a apporté. On m'a donné une nouvelle perspective sur la vie, j'ai trouvé ma Puissance Supérieure et une nouvelle confiance en moi qui me permettent d'accomplir plus de choses qu'auparavant. Al-Anon a amélioré ma vie, et j'en suis heureux. Le programme m'a permis de rencontrer tous les membres de mon entourage que j'appelle aujourd'hui des amis.

Par Howard A., Ontario

...

The Forum, mars 2025

Cet article peut être reproduit sur le site Web de votre corps de service ou dans votre bulletin de nouvelles en précisant : Permission accordée par la revue *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.



Les richesses de

La Dixième Étape stipule : « Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus. » Le cadeau de mon inventaire continu s'articule autour de quatre questions simples : Quelles sont les cinq personnes qui se soucient de mon bien-être? De quoi suis-je reconnaissant aujourd'hui? Quel est mon trait de caractère positif le plus remarquable aujourd'hui? Quelle pensée, parole ou action serait-prêt à changer si j'en avais la possibilité? Dans mon journal intime, j'ai écrit ces questions avec un espace suffisant entre chacune pour me permettre de prendre des notes. Je suis plus motivé pour y répondre lorsque j'écris les questions à l'avance.

« Le fait de consigner mes dons, à la fois donnés et reçus, avec des exemples précis, signifie que je ne peux pas les réfuter; ils sont réels. »

En réfléchissant à ma journée, je peux passer en revue les atouts que j'ai notés dans mon inventaire de Quatrième Étape. Je me demande aussi s'il y a eu un trait de caractère dominant, comme le fait d'être impatient avec moi-même lorsque j'ai encore frappé la balle de golf hors des limites du terrain. En tant qu'enfant adulte d'un alcoolique, il m'est facile de penser que



la Réflexion



J'ai fait quelque chose de mal, que j'ai fait une erreur ou que les choses sont ma faute, c'est pourquoi je ne note seulement les situations que j'appelle « les mulligans » ou « les occasions de tout recommencer à zéro ».

J'écris dans ce journal intime tous les soirs. La page du 1^{er} juillet du recueil *Le Courage de changer* (FB-16) suggère : « Il faut du temps pour que les anciens doutes s'estompent et que les vieilles blessures se cicatrisent. La confiance en soi s'acquiert lentement, mais elle s'accroît par la pratique. » Régulièrement, je fais une retraite personnelle pour évaluer les notes que j'ai consignées dans mon journal. En règle générale, une période de 90 jours est suffisante pour broser un portrait concret de ma situation personnelle. Quels sont les points positifs qui ressortent? Quels sont les comportements émergents qui ne fonctionnent plus? Le fait de consigner mes dons, à la fois donnés et reçus, avec des exemples précis, signifie que je ne peux pas les réfuter; ils sont réels. Je peux conserver ce que j'apprends dans notre programme en le redonnant. Je peux partager ce résumé avec ma Puissance Supérieure, mon Parrain ou un ami Al-Anon proche.

Par Carl F., Ontario

....

The Forum, avril 2025

Un engagement de service à la fois, un investissement à la fois

Pendant la majeure partie de mes 23 années dans Al-Anon, j'ai eu le privilège de redonner à ce programme par le biais du service. Pendant tout ce temps, j'ai eu la chance que d'autres membres me montrent la voie en partageant l'expérience, la force et l'espoir de leur parcours dans le service, ainsi que par leurs actions.

Cela a commencé dans mon premier groupe d'appartenance, lorsque des membres m'ont aidé à comprendre le fonctionnement de notre réunion et l'aménagement de la salle de réunion. Ensuite, des serviteurs de confiance m'ont expliqué comment les décisions étaient prises lors des réunions de District et des réunions de l'Assemblée de la Circonscription, ainsi que les nombreux rôles nécessaires pour assurer le succès de ces rassemblements. D'autres encore m'ont enseigné les différentes fonctions et responsabilités des éléments de la structure de la Conférence des Services Mondiaux, tels que les comités exécutifs sans attribution régionale, le Comité exécutif et le Conseil d'Administration, et la manière dont chacun d'entre eux interagit avec nos Circonscriptions et le personnel du Bureau des Services Mondiaux. Plus récemment, j'ai commencé à comprendre le rôle d'Al-Anon à travers le monde en travaillant avec des membres issus de nombreuses structures internationales, en apprenant nos similitudes dans la lutte contre la maladie de l'alcoolisme, même si nous avons de nombreuses différences culturelles.

Dans chacun de ces contextes, on m'a encouragé à essayer différents postes service et j'ai énormément progressé et appris en faisant cela que mes pensées antérieures à Al-Anon ont été chamboulées. J'ai appris que je n'aurai pas toutes les réponses, et c'est correct. Je commettrai des erreurs, et je peux recommencer et essayer de nouveau. Je n'ai pas besoin d'être responsable de tout, mais je dois faire ma part. Je n'ai pas besoin d'intervenir et d'effectuer votre travail, mais de me détacher avec amour et de vous laisser faire. Si vous avez besoin d'aide, vous pouvez demander; je dois attendre la question.

Le thème de la Conférence des Services Mondiaux de cette année, « S'investir mutuellement pour préserver notre héritage », décrit exactement ce que les autres membres ont fait pour moi en partageant leurs expériences pour m'aider à progresser. En agissant ainsi, ils ont fait un petit investissement pour qu'Al-Anon demeure un programme puissant. Notre *Manuel de Service Al-Anon/Alateen* (FP-24/27) me rappelle que nous conservons les cadeaux d'Al-Anon en les partageant avec les autres. Le service, c'est la façon dont j'investis maintenant ce que j'ai reçu des autres. Ce faisant, le programme sera là pour le nouveau venu qui cherche de l'aide, comme cela a été le cas pour moi lorsque je suis arrivé et comme il continue de l'être quand j'ai encore besoin d'aide aujourd'hui.

Par David B., Administrateur

.....

The Forum, juin 2025

TROUVER L'ÉQUILIBRE AU CENTRE

Un cerceau est une métaphore appropriée de ce qui est sous mon contrôle et ce qui ne l'est pas. Mon cerceau est grand, solide et ne se plie pas facilement. Je le transporte avec moi toute la journée, tous les jours. Il me rappelle que j'ai un espace personnel qui m'appartient. Cependant, à l'extérieur de mon cerceau, s'accrochent férocement des émotions telles que le chagrin, la douleur, l'anxiété, la tristesse et les regrets. Ces émotions continuent de planer aux confins de mon cerceau.

J'assiste aux réunions Al-Anon parce que partager avec les membres

m'aide à trouver un équilibre qui me permet de me tenir fermement centrée. Si je m'éloigne des réunions, je perds ma force fondamentale et les émotions négatives peuvent m'atteindre pour me coincer, me faire trébucher ou me tomber sur la tête de façon inattendue. Il n'est pas facile de garder l'équilibre à l'intérieur du cerceau, mais mes amis Al-Anon me rappellent à chaque réunion certains des outils que je peux utiliser pour garder la tête haute et aller de l'avant.

Par Cecelia P., Washington

...

The Forum, avril 2025

Cet article peut être reproduit sur le site Web de votre corps de service ou dans votre bulletin de nouvelles en précisant : Permission accordée par la revue *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.

Congrès International Al-Anon 2028 - et la ville hôte est...

Minneapolis, la « ville des lacs », au Minnesota, États-Unis, accueillera le Congrès international des Groupes Familiaux Al-Anon de 2028 au Minneapolis Convention Center du 20 au 23 juillet 2028.

Les Circonscriptions hôtes, Minnesota Nord et Minnesota Sud, et nous-mêmes sommes ravis de vous inviter à cette célébration. Marquez la date sur vos calendriers et préparez-vous à une grande dose de camaraderie et d'allégresse, alors que nous nous réunirons pour partager des accolades, des rires et, surtout, notre rétablissement Al-Anon!

J'ai adopté UNE AUTRE PERSPECTIVE

Après des décennies passées à être un caméléon, à changer et à m'adapter pour m'intégrer en toute sécurité, je ne savais plus très bien qui j'étais vraiment. La pauvre estime de soi que j'avais développée en grandissant dans un foyer affecté par l'alcoolisme s'est encore affaiblie lorsque j'ai fréquenté un agresseur, puis un alcoolique. Ces relations ne laissaient aucune place à mes opinions ou à mon développement. J'étais tellement perdue que je ne pouvais pas prendre de décisions de peur qu'elles soient mauvaises et que je sois punie. J'avais besoin qu'on me dise tout, qu'il s'agisse du restaurant dans lequel je devais manger ou de mes centres d'intérêt ou mes objectifs.

Maintenant, après seulement neuf mois dans Al-Anon, je peux regarder en arrière et avoir une vision plus claire de moi-même. Je n'étais pas sûre d'avoir progressé jusqu'à ce qu'on me dise qu'ils étaient visibles pour les autres. J'ai alors adopté une autre perspective. Je peux maintenant identifier des changements lents

et graduels. Je suis en mesure de prendre des décisions. Je m'exprime, mais surtout, je suis moins réactive. J'ai beaucoup moins le sentiment d'être responsable de l'humeur ou les problèmes de mon proche alcoolique. La femme que j'aspire à être est capable de continuer à s'occuper des autres tout en respectueuse des limites et peut prendre un temps de réflexion avant de répondre pour atteindre mon objectif de manière efficace – c'est une femme dont le sens de direction indéniable.

Je peux pardonner mes erreurs et mes défauts de caractère, car ils ne sont pas le fruit de la malveillance. Vivre pour moi-même et non pour quelqu'un d'autre est un combat plus facile aujourd'hui, et je ne cède pas aussi facilement que par le passé. Mon proche alcoolique et moi sommes des personnes distinctes, et je mérite la même considération en tant que conjointe.

Par Levi L., Colombie-Britannique

...
The Forum, avril 2025

Cet article peut être reproduit sur le site Web de votre corps de service ou dans votre bulletin de nouvelles en précisant : Permission accordée par la revue *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.



Investir dans notre héritage Alateen

En tant que membre passionnée par le service Alateen et Guide d'un groupe Alateen, je me demande comment je peux faire participer les membres Alateen dans ce processus. Il est si facile de penser que les membres Alateen n'ont rien à perdre. Après tout, en tant qu'adulte, c'est à moi qu'incombe la responsabilité d'obtenir la certification de membre Al-Anon engagé dans le service Alateen. N'est-ce pas là un vieux raisonnement? N'ai-je pas pensé de la même façon lorsque l'alcoolique buvait encore – que tout reposait sur moi? Que puis-je faire différemment? Et qu'arrive-t-il à Alateen si je ne certifie pas que je peux continuer à rendre service? Que m'arrive-t-il si je ne m'engage pas dans le service? L'image du tabouret à trois pieds – qui nécessite le rétablissement, l'unité et le service pour être stable – devient très vivante!

J'entends souvent dire qu'Alateen est Al-Anon et qu'Al-Anon est Alateen. Je dois fournir un effort conscient pour partager ce message avec les membres Alateen du groupe que je soutiens. Lorsque j'ai participé à un renouvellement de certification Alateen de la Circonscription il y a quelques années, nous avons suivi la formation en présentiel et avons décidé de montrer comment se déroulait une réunion Alateen. Les adolescents étaient prêts à sacrifier une partie de leur samedi pour y participer, et ils

ont pu bénéficier de certaines des informations communiquées pendant la formation avant de faire la simulation de la réunion Alateen. La réaction de chacun a été unanime : « Wow! C'est vraiment une chose que j'ignorais! »

Maintenant que la fenêtre du renouvellement de la certification de 2025 est ouverte, nous avons l'occasion d'impliquer les membres Alateen. Ils peuvent participer à la formation afin que les membres Al-Anon continuent à prendre part au service et à mieux comprendre le rôle important que nous avons dans le soutien des groupes Alateen. La meilleure façon de partager les responsabilités est de les partager – en d'autres termes : faites-le! Que peuvent faire les membres Alateen pour contribuer au processus du renouvellement de la certification? Que peuvent faire les membres Al-Anon engagés dans le service Alateen qui sont présentement certifiés pour encourager les membres Al-Anon à en faire de même? Les Districts ou les Services d'Information Al-Anon peuvent-ils aider ou partager les annonces lorsque la fenêtre du renouvellement de la certification est ouverte?

Parlons-en ensemble et partageons nos idées. Un grand nombre de membres s'intéressent à la revitalisation d'Alateen et essaient diverses approches pour attirer les adolescents aux réunions. Partager le cadeau de l'espoir n'a pas de prix.



Nous partageons tous la responsabilité de veiller à ce qu'Alateen continue d'être là pour tout adolescent (ou jeune) affecté par la consommation d'alcool d'une autre personne. Nous espérons que le renouvellement de la certification Alateen de 2025 sera couronné de succès!

Merci pour tout ce que vous faites pour Alateen!

**Par Sue P., directrice adjointe –
Services aux groupes**

...

The Forum, février 2025

Énoncé de but

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

Demande de témoignages pour la nouvelle DAC sur les finances dans le cadre du rétablissement Al-Anon

La maladie familiale qu'est l'alcoolisme entraîne des répercussions physiques, émotionnelles, spirituelles et financières. La Conférence des Services Mondiaux de 2024 a donné son approbation conceptuelle pour une nouvelle pièce de documentation sur notre relation avec les finances dans le cadre du rétablissement Al-Anon. Avez-vous mis en pratique les principes Al-Anon dans votre vie financière? Veuillez partager votre expérience, votre force et votre espoir avec nous! Allez sur al-anon.org/partagez pour télécharger les lignes directrices pour rédiger et soumettre votre témoignage en français accompagné d'une traduction en anglais.



« Notre bien commun » - Notes du BSM

Transmettre le message Al-Anon en ligne

Que nous utilisons les médias sociaux pour communiquer avec nos amis et notre famille ou pour suivre nos activités préférées, ils font maintenant partie intégrante de notre vie. Les médias sociaux sont un moyen de transmettre le message Al-Anon, mais ils peuvent être délicats.

La politique sur les Médias sociaux qui se trouve dans la section « Relations publiques » de la section Condensé des Politiques Al-Anon et Alateen du *Manuel de Service Al-Anon/Alateen* (FP-24/27) fournit des suggestions sur l'utilisation des médias sociaux pour diffuser notre message d'aide et d'espoir à ceux et celles qui souffrent de l'alcoolisme d'une autre personne.

La politique fournit une autorité de service soigneusement définie afin que chaque membre et chaque organisme de service puisse comprendre le rôle qu'il joue dans l'utilisation de cette plateforme pour transmettre le message, comme qui peut créer

des profils ou des pages de médias sociaux Al-Anon ou Alateen et quels rôles les groupes et les membres peuvent assumer.

Tout en partageant le message d'aide et d'espoir aux familles et aux amis des alcooliques sur les médias sociaux, les membres sont encouragés à se conformer aux Traditions Al-Anon, en mettant en pratique l'obéissance volontaire. La Onzième Tradition stipule, en partie, que « 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. » Cette règle s'applique également à notre présence en ligne, tout comme la Douzième Tradition, qui stipule que « L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos Traditions, nous rappelant toujours de placer les principes au-dessus des personnalités. »

Voici une réunion instantanée sur le sujet : « Retour aux sources »

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

.....

Lala, Floride : Lorsque je suis arrivée à Al-Anon, j'étais épuisée et remplie d'anxiété. Je manquais de solutions pour aider mes proches alcooliques. Après avoir cherché inlassablement des réponses pour eux et essayé de forcer les solutions par la colère, le traitement silencieux et les ultimatums, j'ai finalement touché le fond. Je me sentais vide et triste, et je n'arrivais pas à les convaincre d'arrêter de boire. Un jour, je me suis regardée dans le miroir et j'ai réalisé que je m'étais abandonnée et perdue en essayant de « sauver » les membres de ma famille qui ne voulaient pas être sauvés. C'est à ce moment-là que j'ai découvert Al-Anon. J'ai alors pris la décision consciente de me changer moi, mais encore plus important, j'ai maintenant un plan d'action pour continuer à me concentrer sur moi-même. Comme conséquence naturelle de mon travail sur moi-même et de mon détachement avec amour, mes proches ont également connu des améliorations. Imaginez-vous un petit peu! Ils n'avaient pas besoin de mon aide après tout; ils avaient juste eu besoin que je travaille sur moi-même!

Lucia F-G., Indiana : Dès mon plus jeune âge, j'ai appris à observer attentivement les autres pour savoir comment j'allais me sentir ce jour-là. Sans m'en rendre compte, j'ai associé mon bien-être intérieur avec leur état de contentement. Si seulement je pouvais faire en sorte que les gens autour de moi se portent mieux, alors le nœud dans mes tripes se desserrerait. C'est une conséquence de la maladie familiale de l'alcoolisme. Heureusement, je suis devenue suffisamment désespérée pour chercher à me rétablir. Grâce à l'écoute des témoignages d'autres membres Al-Anon et aux Étapes, j'ai appris à me pardonner pour ma peur, mon anxiété et mon besoin de connexion. En examinant mon enfance, j'ai pris conscience que j'avais consacré une partie de mon énergie et de mon pouvoir, dans l'inaccessible à essayer de faire en sorte que les autres soient d'accord avec moi pour que je puisse me sentir bien dans ma peau. Maintenant que je comprends mieux le « pouvoir de la connexion saine », que j'appelle ma Puissance Supérieure, je peux avoir mes propres sentiments sans crainte. Une honnêteté rigoureuse m'aide à faire face à une réalité : j'ai toujours été « parfaite telle que j'étais ». Je suis à la recherche de ce qui m'appartient et de ma véritable identité. Je ne minimise plus ma douleur et je n'ai plus à assumer ou à me laisser submerger par les sentiments intenses des autres.

POUR UNE RÉFLEXION PLUS APPROFONDIE

Comment puis-je définir mes attentes?

Comment mes luttes se manifestent-elles?

**Quelle est UNE action que je peux entreprendre
aujourd'hui pour revenir à moi-même?**

TROUVER
LA
LUMIÈRE
DANS
LES TÉNÉBRES

Ayant grandi dans un foyer alcoolique, j'ai été confrontée à la confusion et à la frustration. Si mon enfance a connu de fugaces moments de bonheur, ils ont été souvent éclipsés par les difficultés de ma famille. L'amour me semblait conditionnel et la sécurité que je désirais tant était constamment menacée. Mes émotions étaient un mélange de peur, de honte et de tristesse.

En grandissant, je me suis accrochée à l'espoir que la vie ne se résumait pas à la misère, mais le bagage émotionnel était un lourd fardeau. Luttant avec un état d'esprit de victime, je me suis retrouvée coincée entre le ressentiment pour le dysfonctionnement de ma famille et un désir ardent de connexion au sein de celle-ci. Je cherchais désespérément la clarté émotionnelle, mais ma confusion s'est poursuivie jusqu'à ce que je découvre Al-Anon.

Lors de ma première réunion, j'étais assise dans une salle bien éclairée, parmi des membres que je ne connaissais pas qui me racontaient leur histoire. En les écoutant partager leurs luttes et la résilience qui s'est ensuivie, j'ai reconnu que je n'étais pas seule; nous avons tous ressenti l'impact de l'alcoolisme de différentes façons.

À chaque réunion à laquelle j'ai assisté, j'ai commencé à comprendre les précieux outils offerts par Al-Anon. Grâce à des pratiques comme le détachement et l'autocompassion, j'ai

appris à reconnaître mes sentiments. Le programme Al-Anon est devenu mon guide, m'accompagnant sur des chemins dont je ne soupçonnais pas l'existence. J'ai reconnu l'importance de la clarté émotionnelle – non pas pour effacer mon passé, mais pour le comprendre pleinement et éventuellement pardonner.

Le désespoir qui hantait mon enfance s'est transformé en leçons qui m'ont permis d'aller de l'avant. Les liens que j'ai noués avec d'autres membres qui comprenaient mes difficultés sont devenus vitaux; ils m'ont servi de mentors, partageant leur cheminement vers la guérison. Ma frustration s'est graduellement transformée en acceptation, et ma confusion s'est transformée en sagesse.

Grâce à Al-Anon, j'ai découvert l'espoir – une lueur d'espoir qui a traversé des années d'obscurité. J'ai adopté les principes spirituels de l'acceptation, de la prise de conscience et du contentement, réalisant que la véritable clarté réside dans la reconnaissance et la compréhension des émotions plutôt que dans leur élimination. Mon voyage vers la clarté émotionnelle a commencé et, pour la première fois, je me suis sentie vraiment libre.

Par Rosemary B., Arizona

...

The Forum, avril 2025

CE QU'IL M'APPARTIENT DE RÉSOUDRE

Aujourd'hui, j'ai reçu le même barrage émotionnel colérique de la part de la même personne qui réagit de la même manière depuis dix ans. *Je me suis demandé ce que je faisais encore ici.* La Formule de bienvenue suggérée aux membres Al-Anon stipule que « nous pouvons trouver du *contentement* et même du *bonheur*, que l'alcoolique boive encore ou non. »

Je ne sais pas si les mots *contentement* ou *bonheur* s'appliqueraient à ma situation personnelle en ce moment, mais je sais qu'aujourd'hui, j'en connais un peu plus sur la façon de prendre soin de moi. Premièrement, je n'ai pas répliqué, même si les mots me montaient à la gorge. Deuxièmement, j'ai choisi de me retirer. Rien de ce que j'aurais pu dire n'aurait amélioré la situation. Les choses qui provoquaient la colère de l'autre personne n'étaient pas nécessairement de ma responsabilité.

Il m'a été difficile de déterminer ce qu'il m'appartenait de résoudre. On m'avait appris que si un problème devait être réglé et que je pouvais le faire, je devais le résoudre. Mais l'expérience m'avait appris que la résolution de tous les problèmes ne rendrait pas l'autre personne heureuse si elle choisissait d'être en colère. En effet, si la colère était son choix, de nouvelles émotions s'aligneraient derrière les autres comme des petits soldats. Je me retrouverais épuisé et triste, parce que rien de ce que je faisais ne résolvait le problème réel.

Aujourd'hui, la troisième chose que je sais faire est de remettre l'autre personne à une Puissance Supérieure. Même si c'est moi qui me fais crier dessus, je sais que ce comportement est le reflet de ce que les gens pensent d'eux-mêmes et non de moi.

Enfin, et c'est peut-être la chose dont je suis le plus reconnaissante, lorsque j'arrive dans un endroit sûr, j'ai le droit de pleurer. Cela fait mal de se faire crier dessus. Ce programme ne me dit pas que je ne peux ou ne dois pas être triste. J'ai le droit de pleurer sur la situation et la relation. Je sais que je peux faire part de ces sentiments à ma Puissance Supérieure, à mon Parrain ou à un ami Al-Anon en qui j'ai confiance. Je n'ai pas besoin de faire cavalier seul.

Par Robbie M., Caroline du Sud

.....

The Forum, mars 2025

CE QU'IL




« Mais
l'expérience
m'avait appris
que la résolution
de tous les
problèmes ne
rendrait pas
l'autre personne
heureuse. »

... M'APPARTIENT DE RÉSOUDRE

Avoir
conscience,
accepter
et agir





Quand je suis arrivée à Al-Anon, mon aptitude à identifier des sentiments spécifiques était limitée. Je pouvais identifier la colère et peut-être la tristesse, mais pas la peur ou la honte. Je n'avais pas conscience que la honte influençait mes décisions au quotidien, et la surmonter et la comprendre m'a conduite aux « trois A » d'Al-Anon » : avoir conscience, accepter et agir.

Il m'a fallu des années pour prendre conscience de la honte profonde que je ressentais, en travaillant sur le programme avec des MARRAINES, en assistant à des réunions, en lisant la Documentation Approuvée par la Conférence (DAC) et faisant plusieurs fois une Quatrième Étape. En tant qu'enfant placée en famille d'accueil, j'ai grandi en croyant que quelque chose n'allait pas chez moi (une définition de la honte) parce que personne ne souhaitait m'adopter. L'un de mes parents d'accueil souffrait « d'ébriété mentale », et ses commentaires à mon égard ont renforcé la conviction que personne ne voulait de moi. Je n'ai jamais partagé cette conviction avec qui que ce soit, mais je l'ai gardée au fond de moi dans mes relations et mes comportements d'adulte. J'ai épousé un alcoolique et j'ai finalement trouvé Al-Anon. Lentement, au fil des nombreuses années à travailler mon programme, j'ai pris conscience de cette honte profonde.

L'acceptation a souvent été difficile pour moi, mais dresser une liste des comportements et des personnes qui déclenchent mon sentiment de honte s'avère plus facile aujourd'hui. Je peux accepter non seulement la mienne, mais aussi celle qui est engendrée par le comportement des autres.

Ce processus impliquant une action de ma part demeure un travail en cours. Aujourd'hui, je suis en mesure d'identifier mes comportements motivés par la honte. Le perfectionnisme, le fait de me blâmer pour tout et de vouloir plaire à tout le monde sont des signes que j'agis encore en fonction de cette vieille habitude honteuse. Je demande l'aide de ma Puissance Supérieure et je parle à ma MARRAINE et à mes amis membres Al-Anon pour clarifier mes pensées. Je sais qu'avec l'acceptation et l'utilisation de mes outils Al-Anon, je peux ajuster ma perspective et retrouver une vision équilibrée de moi-même et de mon rôle dans les situations de la vie.

Par Madeline S., Wyoming

...
The Forum, mars 2025

Cet article peut être reproduit sur le site Web de votre corps de service ou dans votre bulletin de nouvelles en précisant : Permission accordée par la revue *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.

Suis-je vraiment disposée à pleinement consentir?

Sixième Étape : Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.

Chère Puissance Supérieure,

.....

J'ai médité sur la Sixième Étape et pensé à l'idée de « pleinement consentir » à ce que Vous supprimiez tous mes défauts de caractère. Je me suis interrogée sur la manière de pleinement consentir à Vous permettre de le faire. Quelqu'un pourrait-il me donner une définition opérationnelle du terme « pleinement consentir »? Je ne sais pas comment l'évaluer. Je me suis identifiée à certains des commentaires faits par d'autres membres Al-Anon dans notre documentation. Oui, je tire parfois une certaine satisfaction de mes défauts et je suis peut-être réticente à y renoncer. Oui, il est possible que si je souffrais davantage de mes défauts, je serais plus désireuse de les voir disparaître. Cependant, le commentaire auquel je m'identifie le plus est le suivant : « Je n'ai jamais pleinement consenti à quoi que ce soit dans ma vie! » Cela me semble vrai. Lorsque je repense à ma vie, il me semble que je n'ai jamais été, ou dû être, tout à fait prête pour quoi que ce soit : le premier jour dans une nouvelle école, essayer de faire partie de l'équipe de natation, passer le test d'évaluation de l'université, parler devant un groupe, partir à l'université, travailler comme conseillère pour les jeunes, me marier, commencer mon premier emploi à temps plein ou devenir mère. Je pourrais continuer, mais Vous voyez ce que je veux dire.

Je constate également qu'aller de l'avant dans ces entreprises ou ces engagements a impliqué de vivre avec le sentiment de ne pas être totalement préparée ou sûre de moi. Cela a aussi signifié que j'ai dû accepter le risque d'incertitude et d'échec potentiel, dans l'espoir de récolter les bienfaits qui pourraient résulter de cette démarche. Je reconnais, Puissance Supérieure, que le fait d'aller de l'avant a été bénéfique dans ma vie. J'ai reçu de l'aide lorsque j'en avais besoin, étape par étape. Cela m'a permis d'apprendre et de progresser; j'ai trébuché, mais j'ai persévéré et j'ai fait l'expérience de la grâce.

C'est l'affirmation de ma foi en Vous et en moi-même. Je suis prête et je Vous fais confiance pour éliminer mes défauts de caractère. J'espère que c'est assez proche de l'idée de « pleinement consentir ». Je sais que si je trébuché, Vous serez là. Vous ne me direz pas que j'ai mal agi, car Vous êtes, après tout, indulgent et patient. Quoi qu'il arrive, j'apprendrai ce que je dois apprendre. Alors me voilà, aussi prête que jamais!

Anonyme

The Forum, juin 2025

Mettre en pratique les principes de coopération, séparation et concentration

Sixième Tradition : Nos Groupes Familiaux ne devraient jamais ni appuyer ni financer aucune entreprise extérieure, ni lui prêter notre nom, de peur que les questions d'argent, de propriété et de prestige ne nous détournent de notre but spirituel premier. Cependant, bien qu'étant une entité séparée des Alcooliques Anonymes, nous devrions toujours coopérer avec eux.

.....

J'aime les Traditions! Elles constituent une partie tellement importante d'Al-Anon et je m'y identifie profondément. Il y a plusieurs années, lorsque j'ai eu l'impression que mon groupe d'appartenance ne se concentrait pas suffisamment sur les Traditions, j'ai demandé à ma Marraine si je pouvais commencer une réunion axée sur les Traditions. Avec le soutien de celle-ci et l'aide de quelques membres, nous avons débuté une réunion le samedi après-midi. Initialement modeste, elle s'est développée avec le temps et a même accueilli des conférenciers qui ont partagé leurs expériences avec les Douze Traditions.

L'une des Traditions qui m'a le plus marquée est la Sixième. Elle met en lumière des principes spirituels tels que la coopération, la séparation et la concentration. Par exemple, coopérer signifie travailler ensemble pour un bénéfice mutuel – un principe qui m'a guidée à la fois dans le service Al-Anon et dans ma vie personnelle. Une de mes ressources préférées, *Comment Al-Anon œuvre pour les familles et les amis des alcooliques* (FB-32), me rappelle que même si de nombreuses causes sont valables, notre but premier est d'aider

les familles et les amis des alcooliques. Ce principe nous permet de ne pas diluer notre travail avec des éléments extérieurs.

La Sixième Tradition met également l'accent sur la coopération, et non l'affiliation avec les Alcooliques Anonymes (AA). En tant que membre Al-Anon, je peux participer à des réunions ouvertes des AA, mais je veille à ce que le but de notre fraternité reste clair et sans distraction. De même, dans ma vie personnelle, je fais preuve de discernement lorsque j'offre un soutien affectif, des ressources financières ou mon temps. Par exemple, lorsque le fils d'une amie a récemment été confronté à de graves difficultés, j'ai éprouvé une profonde empathie, mais j'ai reconnu l'importance de fixer des limites en accord avec mes principes spirituels. Cela m'a permis de me détacher avec amour, de m'éloigner du problème sans pour autant priver mon amie de mon soutien.

La Sixième Tradition me permet de garder les pieds sur terre. Elle m'encourage à faire une pause, à prier et à poser des questions telles que :

Suite à la page suivante

Quels sont mes motivations? Cela contribue-t-il à mon rétablissement? Qu'en pense ma Puissance Supérieure?
Ces réflexions m'aident à rester fidèle à mon cheminement spirituel. La réunion sur les Traditions que j'ai commencée a fini par fermer après mon déménagement, mais je suis reconnaissante d'avoir eu

la chance d'entrer en contact avec d'autres membres par le biais de nos Traditions vitales. Je suis très reconnaissante de la sagesse de ces Traditions et de la clarté qu'elles apportent à ma vie.

Par Jennifer U., New York

.....

The Forum, juin 2025

Une invitation, pas une attente : Un mantra pour une gratitude mutuelle

Sixième Concept : La Conférence reconnaît la responsabilité administrative primordiale des Administrateurs.

.....

Dans le cadre de ma vie professionnelle en tant qu'éducatrice, je me suis souvent sentie dépassée par la charge de travail, mais au lieu de considérer le besoin d'aide comme une faiblesse, j'ai appris, dans Al-Anon, à le voir comme une opportunité. Heureusement, je travaillais dans une école qui accueillait des bénévoles. La pratique consistant à inviter d'autres personnes à m'aider dans ma classe m'a été très utile. En déléguant les tableaux d'affichage, la correction des devoirs et d'autres petites tâches, j'ai pu mettre mon énergie là où elle était le plus nécessaire.

La réflexion sur les questions posées dans notre documentation m'a aidée à réfléchir au Sixième Concept et à tout ce que j'ai appris sur le fait de demander de l'aide. Aussi loin que je me souviens, je n'aimais pas me sentir vulnérable ou avoir besoin d'aide. Avant Al-Anon, un de mes mantras était : « Si tu veux que quelque chose soit bien fait, fais-le toi-même! »

Après plusieurs années dans l'enseignement, je suis devenue bibliothécaire dans mon école. À cette époque-là, je faisais partie d'Al-Anon depuis assez longtemps pour que demander de l'aide devienne une seconde nature. J'ai participé à notre séance annuelle d'orientation des bénévoles et puis j'ai invité les parents des élèves de l'école à m'aider à la bibliothèque. Le risque de demander l'aide dont j'avais besoin en a vraiment valu la peine. Non seulement ma charge de travail a diminué, mais de nombreuses personnes qui sont entrées dans ma bibliothèque en tant que bénévoles sont devenues des amis de confiance.

Au fil du temps, j'ai adopté un nouveau mantra : « C'est une invitation, pas une attente. » J'ai prononcé ces mots autant pour me le rappeler à moi-même qu'au destinataire de la demande. Je me réjouissais que quelqu'un accepte

Suite à la page suivante

ma demande d'aide, mais je n'avais pas de ressentiment s'il ne l'acceptait pas. En conséquence, j'ai été richement récompensée.

En avril 2021, ma mère a été placée en soins palliatifs. Ce printemps-là, la moquette de ma bibliothèque devait être enlevée et remplacée par du carrelage. Cela impliquait que je devais mettre en boîte la collection complète de près de 8 000 livres. J'ai été absente de l'école pendant les dernières semaines de la vie de ma mère et les jours qui ont suivi. À mon retour, j'ai sollicité l'accès au bâtiment

un samedi de mai et j'ai fait savoir à mes amis bibliothécaires que j'avais besoin d'aide pour ranger la bibliothèque. À ma grande joie et à mon grand étonnement, toutes les personnes que j'avais invitées étaient présentes ce jour-là pour m'aider. Une tâche intimidante a été accomplie et j'ai été entourée de l'amour de ma Puissance Supérieure et de mes amis... tout cela parce que j'avais demandé de l'aide.

Par Margie S., Virginie

.....
The Forum, juin 2025

L'humilité face à mes déficiences

Septième Étape : Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.

.....

Ces derniers mois, j'ai réfléchi à l'humilité. Cette pensée semble revenir dans mes lettres quotidiennes à Dieu, ce qui a donc attiré mon attention lorsque j'ai relu cette Étape.

J'aime bien l'idée que j'ai entendue dans Al-Anon qui suggère que, tout en priant pour demander de faire disparaître un défaut, une attitude ou un comportement, je peux demander à le remplacer. Cela me rappelle la sagesse parentale qui consiste à ne pas dire à un enfant ce qu'il ne doit pas faire sans lui suggérer ce qu'il *peut* faire à la place. Il s'agit d'une approche axée sur la solution plutôt que sur le problème.

Ainsi, dès le début de l'Étape quand j'ai réalisé que le mot « humblement » s'y trouvait, il m'est venu à l'esprit que l'humilité pourrait remplacer mes déficiences.

Al-Anon m'a gentiment guidée à rechercher en toute honnêteté les causes profondes de mes déficiences. Si je porte des jugements, est-ce parce que je crois savoir ce qui est le mieux pour les autres et comment ils devraient se comporter? Si je m'éloigne des autres, est-ce par peur de ne pas être appréciée?

L'humilité peut m'aider à remplacer bon nombre de mes déficiences fondamentales telles que l'arrogance, la peur et la honte. Je dois reconnaître que je ne sais pas ce qui est le mieux pour les autres, que je ne connais pas l'avenir et qu'il est impossible de le contrôler. Je ne peux pas non plus changer le passé, mais je peux humblement faire amende honorable.

Suite à la page suivante

L'Étape stipule également que je demande à ma Puissance Supérieure de faire disparaître mes déficiences. Si l'humilité consiste à connaître ma place réelle par rapport à Dieu, alors

je m'exhorte à Le laisser effectuer son travail pendant que je m'efforce d'être, avec humilité, la personne qu'Il a créée.

Par Nancy M., Texas

.....

The Forum, juillet 2025

Plus qu'un dollar

Septième Tradition : Chaque groupe devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser les contributions de l'extérieur.

.....

Au début, la Septième Tradition ne signifiait pas grand-chose pour moi. Ce n'était rien d'autre qu'une simple déclaration de bon sens concernant mon groupe, indiquant que je devais systématiquement faire ma contribution d'un dollar lors des réunions, afin que le groupe puisse survivre financièrement. Au fur et à mesure que je progressais dans le programme, ma compréhension de cette Tradition s'est élargie pour inclure la contribution par la participation pendant les réunions, même si je me sentais timide ou mal à l'aise, parce que le groupe avait besoin que chacun d'entre nous partage son expérience, sa force et son espoir pour que le groupe puisse se développer spirituellement. J'ai également pris conscience que chaque réunion avait besoin de quelqu'un pour préparer et ranger la salle, présider la réunion, ainsi que d'un membre pour servir de Représentant du Groupe. Chaque petit pas que j'ai fait m'a permis de me sentir plus proche du groupe et de notre fraternité mondiale.

En travaillant sur le programme au fil du temps, j'ai découvert que les Traditions pouvaient également s'appliquer à ma vie personnelle, en particulier la Septième Tradition. Je m'étais toujours sentie trop responsable des finances de notre foyer parce que je ne gagnais jamais plus que mon mari. Pour compenser, j'avais l'impression de devoir faire des économies sur mes dépenses personnelles parce que je ne pouvais pas rivaliser avec ce qu'il gagnait. Ici, j'ai appris à être plus généreuse envers moi-même et mes besoins, et j'ai commencé à donner plus d'un dollar lors des réunions, compte tenu de l'aide abondante que je recevais.

Dans ces salles, j'ai appris ce qu'est l'équilibre, prendre soin de soi et permettre aux autres de prendre soin d'eux-mêmes de la manière qu'ils jugent appropriée. « Ce n'est ni mon cochon ni ma ferme! » est devenu un mantra personnel et une réalité après que ma fille a amené un cochon ventru dans sa maison et, une fois de plus, j'ai été forcée de lâcher prise sur ses choix.

Suite à la page suivante

La Septième Tradition m'encourage à être autonome, ce qui signifie que je dois prendre la responsabilité de mes émotions, de mon corps, de ma spiritualité et de mes relations. Avant Al-Anon, je dépendais souvent d'autres personnes pour répondre à mes besoins, ce qui conduisait à des déceptions et du ressentiment. J'ai été absolument

stupéfaite de voir comment les choses s'arrangeaient à chaque fois que je finissais par lâcher prise et que je laissais ma fille trouver ses propres réponses. C'était un soulagement pour moi et une opportunité de croissance pour elle!

Par Joanna L., Ohio

.....

The Forum, juillet 2025

Harmonie et responsabilité

Septième Concept : Les Administrateurs ont des droits légaux tandis que les droits de la Conférence sont traditionnels.

.....

La première fois que j'ai lu les Concepts de Service, je suis restée vraiment perplexe. Qu'est-ce que toutes ces questions juridiques avaient à voir avec Al-Anon? Pourquoi rendre les choses si compliquées? Au cours de la dernière année, mon groupe d'étude a fait la lecture du livre *Les voies du rétablissement* (FB-24) et j'espérais pouvoir mieux comprendre quand nous arriverions à la section des Concepts. J'aime comment les histoires personnelles sont liées à chaque Étape, Tradition et Concept. Elles m'aident vraiment à relier les principes du programme à ma vie quotidienne et à Al-Anon.

Avant Al-Anon, notre famille s'asseyait autour de la table et l'alcoolique prenait l'initiative. Peu importe ce qu'il pensait ou disait, tout le monde suivait. Il y avait de nombreux matins où je « prenais sa température » avant qu'il ne parte, afin de déterminer le genre de journée que j'allais avoir. S'il était grincheux,

je l'étais aussi. S'il était heureux, je l'étais aussi. S'il était en colère, je l'étais aussi. Nous marchions sur des œufs et évitions d'aborder l'éléphant dans la pièce.

Lorsque mon groupe d'étude a abordé le Septième Concept et que j'ai lu l'une des histoires personnelles, j'ai été accablée par la tristesse. Cette histoire a ravivé de nombreux souvenirs. Avant Al-Anon, je n'avais aucune idée de ce que je faisais. Je faisais de mon mieux, mais j'aimerais pouvoir revenir en arrière et changer certaines choses. Ce concept est un peu aigre-doux pour moi, mais une déclaration de cette histoire m'a vraiment parlé et je l'ai absolument adorée : « Dans cette famille, je suis le conseil d'administration. » (*Les voies du rétablissement*, p. 293)

Mes enfants sont aujourd'hui adultes, et l'un d'entre eux ne vit même plus ici, mais je la considère toujours comme faisant partie de la « conférence » de notre famille.

Suite à la page suivante

C'est incroyable comme j'ai appris à travailler avec les autres, y compris avec mes enfants, pour trouver des solutions ensemble. J'ai noué de véritables relations avec les gens grâce à nos Héritages. Aujourd'hui plus que jamais, je respecte les opinions des autres. Parfois, leurs opinions diffèrent des miennes; après tout, mes enfants ont une vingtaine d'années, et beaucoup de mes points de vue diffèrent des leurs, mais cela n'a vraiment aucune importance!

Aujourd'hui, je m'entraîne à lâcher prise et à m'en remettre à Dieu pour diriger mon foyer. Je n'aurais jamais fait cela dans le passé cause de ce

changement, mon estime de soi est plus grande. J'ai également réalisé que je suis parfois le seul membre du conseil d'administration dans notre foyer. Mes enfants peuvent exprimer leurs opinions (c'est leur droit traditionnel), mais je suis la seule adulte à pouvoir prendre la décision finale (c'est mon droit légal) avec toutes les informations que j'ai recueillies. Parfois, cela fait peur! Et quand j'ai peur, je me tourne vers ma Puissance Supérieure qui sait toujours ce qu'il faut faire!

Par Robin P., Nebraska

...

The Forum, juillet 2025

Quelle est la différence entre le Représentant de Groupe et l'adresse postale courante?

Les membres qui assistent régulièrement aux réunions Al-Anon occupent des fonctions dans le groupe. Le membre qui fait office d'adresse postale courante du groupe reçoit les communications postales et numériques du BSM, y compris la lettre d'appel trimestrielle s'adressant aux membres du groupe, le bulletin électronique, *Le Messenger* et les annonces pertinentes affichées sur AFG Connects.

Les informations sont fournies afin d'être partagées avec le groupe. Les membres rapportent qu'ils ont trouvé utile de servir en tant qu'adresse postale courante pendant au moins un an.

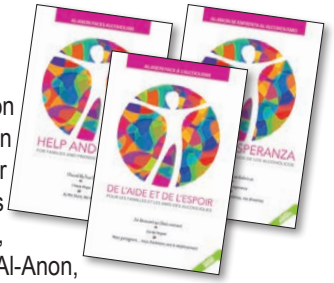
Le Représentant de Groupe (RG) est élu par les membres du groupe pour un mandat de trois ans. Le RG est la voix du groupe qu'il représente lors des réunions du District et de l'Assemblée de la Circonscription afin d'y porter la conscience du groupe et de recueillir des informations concernant le District et la Circonscription pour les rapporter au groupe.

Pour en savoir plus sur ces postes distincts, consultez la-sous-section « Fonctions de service du groupe » du *Manuel de Service Al-Anon/Alateen 2022-2025 (FP-24/27)*.

Soutenez le rétablissement avec *Al-Anon face à l'alcoolisme*

Al-Anon face à l'alcoolisme (FAFAM) est la revue d'information publique d'Al-Anon et notre plus important projet d'information publique avec la participation des membres. Conçu pour présenter les bienfaits d'Al-Anon et d'Alateen aux personnes affectées par la consommation d'alcool d'une autre personne, il comprend des renseignements essentiels concernant Al-Anon, des témoignages de membres et des articles de professionnels qui soulignent l'importance du rétablissement familial et offrent de l'aide et de l'espoir.

Disponible en un ensemble de 25 exemplaires pour 8,00 \$ seulement, vous pouvez aider les autres à découvrir une voie vers la guérison en plaçant la revue *Al-Anon face à l'alcoolisme* dans votre communauté. Disponible en anglais, français et espagnol.



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.

***Al-Anon face à l'alcoolisme* (FP-95)**

Commandez en ligne à al-anon.org/commanderafa

Quantité

_____ **FP-95** 25 exemplaire(s) à 8,00 \$ US l'unité..... \$

Frais de poste et manutention pour les É.-U., Bermudes, Porto Rico..... \$
pour les commandes entre 0 \$ et 100,00 \$ ajouter 10,00 \$
pour les commandes de plus de 100,00 \$ ajouter 10%

Frais de poste et manutention pour le Canada \$
pour les commandes entre 0 \$ et 100,00 \$ ajouter 20,00 \$
pour les commandes de plus de 100,00 \$ ajouter 20%

Frais de poste et manutention pour les pays étrangers \$
pour les commandes entre 0 \$ et 50,00 \$ ajouter 20,00 \$
pour les commandes de plus de 50,00 \$ ajouter 50%

TOTAL (EN DEVISES AMÉRICAINES) \$

Veuillez libeller vos chèques à l'ordre de :
AFG, Inc.
ou envoyez-la par télécopieur au :
(757) 563-1655

Postez votre commande à :
AFG, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617

Ce formulaire peut être photocopié.

**N'envoyez pas d'argent en espèces
Pas de commandes payables sur livraison**

La documentation peut être payée en devises canadiennes à la parité du dollar américain.

Nous acceptons Visa, MasterCard, American Express et Discover. Veuillez compléter les informations suivantes :

Visa MasterCard American Express Discover

Date d'expiration _____ Code de sécurité _____

Numéro de carte _____

Téléphone _____

Signature _____

Requise pour commande sur carte de crédit

Votre carte de crédit sera débitée par AFG, Inc.

Expédiez à :

Nom _____

Adresse _____

Ville/Province/État _____

Code postal _____

Check Total

Date

Order #

NE RIEN ÉCRIRE DANS CET ESPACE

Photo : Ben V., Tennessee

« Ce que j'ai appris, c'est que je dois m'aider moi-même afin
d'être suffisamment en santé pour aider les autres. »

-Anonyme

Al-Anon/Alateen

LElien

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