

COMMENT JE ME FAIS ENTENDRE ?

Le message à transmettre variera en fonction de l'auditoire. Il est important de se poser la question suivante : comment vais-je susciter l'intérêt des personnes qui sont en face de moi ? Qu'attendent-ils de moi ?

Il faudra d'abord faire la distinction entre les AA que tout le monde connaît, et les Al-Anon complémentent inconnus du grand public.

Notre cible est de communiquer avec les 6 millions de personnes qui sont en souffrance à cause de la maladie d'un membre de leur famille. Comment les atteindre ? On ne peut les atteindre que par l'intermédiaire des malades alcooliques qui sont en cure à l'hôpital, des infirmières, des assistantes sociales, des médecins, pharmaciens, des journalistes. Mon discours ne sera pas le même suivant que je m'adresse à l'un ou l'autre de ces auditoires parce que chacun d'entre eux attendra de moi des choses différentes.

Mais la base de mon discours restera mon témoignage sincère décrivant ce que fut ma vie à côté d'un malade alcoolique, mon impuissance à l'aider, ma douleur de le voir souffrir et se dégrader avant de trouver Al Anon et d'entamer mon rétablissement.

- Pour le malade alcoolique qui m'écoute, l'intérêt de mon témoignage est qu'il devra percevoir, que si son conjoint rejoint Al Anon, il le laissera tranquille, et qu'il aura à gérer lui-même son alcool en rejoignant ou non les AA. Il comprendra que dans son combat épuisant contre la maladie, il n'aura plus à se préoccuper de sa compagne ou de son compagnon qu'il ne trouvera plus devant lui, à l'infantiliser, à le culpabiliser, mais à côté de lui.
- Pour le médecin ou le pharmacien qui connaît ses patients et leur famille, nous lui procurons un nouvel outil dans sa panoplie de traitement. Il sait maintenant qu'il pourra s'adresser à l'entourage du malade en leur indiquant qu'il existe pour eux une association qui pourra les aider.
- Pour l'assistante sociale qui a le plus souvent à gérer les conséquences familiales des ravages de l'alcool, nous lui procurons bien plus qu'aux médecins, un outil extraordinaire dans la mesure où le rétablissement du conjoint sera pour elle un point d'appui dans la thérapie qu'elle entame avec la famille.
- Pour le journaliste, (presse ou radio) c'est le scoop, l'information nouvelle. Comment intéresser mes lecteurs ? L'info est qu'il existe à côté des AA (qu'il connaît), les Al Anon que le journaliste et ses lecteurs ne connaissent pas. Ils sont 6 millions à souffrir des méfaits de l'alcool d'un membre de la famille. Une présentation de l'histoire d'Al Anon sera dans ce cadre la bienvenue.

Une fois la structure de mon discours établie en fonction de l'auditoire, il convient de l'accompagner d'un minimum de documentations adaptées.

- Je prépare **ma documentation** en ayant à l'esprit que **c'est l'image d'Al-Anon** /alateen. La documentation doit être de première fraîcheur (les documents photocopiés et rephotocopiés sont à éviter) :
 - une ou deux affiches sur lesquelles les indications locales auront été rajoutées très proprement. Une impression ordinateur découpée et collée proprement vaut mieux qu'une adresse ajoutée au marqueur. Elles sont à donner au responsable de l'établissement pour affichage sur les panneaux. C'est souvent possible.
 - les dépliants Espoir et aide pour les familles et les amis des alcooliques (bien imprimés et proprement pliés)
 - des petits cartons
 - des listes des groupes de la région.
- Pour faire passer mon message au public qui est face à moi, je dois me rappeler qu'il faut faire **envie et non pitié** (pas de " pauvre de moi "). Je parle avec mon cœur et donne de la force, d'une voix claire et avec le sourire. Regarder l'ensemble des participants encourage l'écoute. (Ne pas toujours regarder dans la même direction).
- Nous sommes là pour **parler de NOTRE expérience de rétablissement** grâce à l'aide de l'association (pas de la vie de l'alcoolique !).
- Le public présent ne connaît pas Al-Anon. Je ne suis pas dans une réunion de partage Al-Anon et je dois constamment y penser pour m'exprimer de façon appropriée. Exemples : « ma P.S », « de nombreuses 24 heures » etc...
- Le site Internet d'Al-Anon peut permettre de se renseigner anonymement et de façon plus personnelle. (Vérifier si l'adresse du site et celle de la messagerie Al-Anon/Alateen figurent bien sur le dépliant Espoir et aide).
- **Laisser à la porte mon ressentiment** envers les médecins, psychiatres et autres professionnels. Je peux peut-être témoigner du **bien-être** ressenti lorsqu'un professionnel a **reconnu ma souffrance** et m'a **informé de l'existence d'une aide** à l'entourage.
- Le mot fraternité a souvent une connotation religieuse, lui **préférer le mot association**. Attention : en France le mot " Dieu " est presque toujours associé à une religion en particulier ! Lorsque nous sommes " attaqués " sur ce sujet, il est important de dire qu'il s'agit de **Dieu tel que chacun le conçoit** car :

Al-Anon est destiné à quiconque souffre de l'alcoolisme d'un proche sans distinction de religion, d'appartenance philosophique, politique ou autre.

Bonne information publique !