

Il n'est pas nécessaire de boire pour souffrir de l'alcoolisme !

Enfants, parents, conjoints, amis : l'alcoolisme affecte grandement l'entourage

On estime que pour 1 personne qui boit excessivement, 5 autres personnes souffrent. Toutes ces personnes croient qu'elles peuvent aider l'alcoolique. Elles peuvent même se sentir responsables de sa consommation et s'en culpabiliser. Elles rencontrent toutes sortes de difficultés liées à la vie auprès d'une personne alcoolique.



Les membres des Groupes Familiaux Al-Anon et Alateen connaissent bien le problème, puisqu'ils y sont ou y ont été eux-mêmes confrontés. Ils peuvent vous apporter de l'espoir et du soutien au cours des réunions Al-Anon, pour vous aider à briser le cercle vicieux.

L'alcoolisme est un mal familial qui touche non seulement le buveur, mais aussi ses relations familiales et sociales. Les effets de cette addiction se font sentir dans le travail, les amitiés, l'amour et le rôle parental. En réaction à son comportement, son entourage essaie de contrôler sa consommation, ressent de la honte pour les scènes en public. Avec le temps, les proches peuvent se sentir responsable des souffrances et des craintes de l'alcoolique. Même les intentions bienveillantes les poussent à surveiller de près sa consommation, en comptant les verres, en jetant des boissons ou en fouillant la maison. Notre attention se concentre sur l'alcoolique et sur des moyens de l'aider à arrêter de boire

C'est cette OBSESSION qui occupe toutes nos pensées, nos actes et notre énergie

Il est douloureux de voir une personne se détruire lentement à cause de l'alcool. Pendant que l'alcoolique semble indifférent à ses responsabilités, ses proches s'inquiètent et commettent l'erreur de le protéger. Ils gèrent ses affaires, inventent des excuses et mentent pour tenter de préserver des relations en déclin.

Cette situation ne fait qu'accroître notre inquiétude, alimentant ainsi notre ANXIÉTÉ.

Avec le temps, le comportement de l'alcoolique finit par exaspérer ceux qui l'entourent. Ils réalisent qu'il ne respecte pas ses engagements, qu'il fuit ses responsabilités, qu'il ment et qu'il manipule pour dissimuler sa dépendance. Face à cette situation, les proches commencent à ressentir que l'alcoolique ne les aime pas, qu'il se moque de leur bien-être. Peu à peu, cette frustration se transforme en colère. Nous avons envie de rendre à l'alcoolique ce qu'il nous a fait subir : le punir, lui faire éprouver la douleur et la déception que nous ressentons face à son comportement. **De cette accumulation vient notre COLERE.**

Les proches de l'alcoolique commencent alors à jouer un rôle, à se mentir à eux-mêmes. Ils vivent dans un déni, croyant ou voulant croire que le problème est résolu chaque fois que l'alcoolique traverse une période d'abstinence. Ils refusent de voir les changements de comportement dus à l'abus d'alcool et ne peuvent envisager que leur proche puisse leur mentir à ce sujet.

C'est ainsi que LA NÉGATION s'installe, nous empêchant de faire face à la réalité de la situation et à reconnaître l'ampleur du problème.

Les proches de l'alcoolique finissent par se convaincre qu'ils ont mal agi, ou qu'ils auraient pu faire quelque chose de plus. L'un des plus grands torts infligés à ceux qui ont partagé une partie de leur vie avec une personne alcoolique est cette impression persistante qu'ils sont toujours responsables d'une manière ou d'une autre. Ils se sentent coupables de ne pas avoir été à la hauteur de la situation, de ne pas avoir été assez persuasifs, assez ingénieux pour résoudre le problème et sauver la personne qu'ils aiment.

LA CULPABILITE nous envahit, nous amenant à nous reprocher de n'avoir pas trouvé la solution pour arrêter la spirale destructrice de l'alcoolisme.

QUI SOMMES-NOUS ?

Al-Anon/Alateen Groupes Familiaux est une association loi 1901 dont les statuts ont été publiés au Journal Officiel. Cette association réunit des parents, des familles et des ami.es d'alcooliques qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leurs problèmes communs. Nous croyons en effet que l'alcoolisme est un mal familial et qu'un changement d'attitude peut contribuer au rétablissement.

Al-Anon n'a qu'un but : aider les familles des alcooliques. Nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir face à la maladie de l'alcoolisme. Les Groupes Familiaux Al-Anon, qui comprennent Al-Anon et Alateen, sont nés aux États-Unis en 1951, à l'initiative des épouses des deux fondateurs des Alcooliques Anonymes.

A l'heure actuelle Al-Anon/Alateen est présent dans 133 pays. Désormais, des groupes se réunissent dans le monde entier, y compris en Asie, au Japon, en Thaïlande, en Inde, en Amérique du sud, au Honduras, au Chili, en Afrique du sud... Des réunions en langue francophone existent au Québec, en Belgique ou en Suisse romande et italienne. Il existe par ailleurs plus de 107 réunions électroniques (numériques, médias sociaux et téléphoniques).

En France, les Groupes Al-Anon sont présents depuis 1962, sous la forme d'une association sans but lucratif, Al-Anon/Alateen Groupes Familiaux, qui réunit 130 groupes. Si la majorité des Groupes se réunissent en présentiel, d'autres se retrouvent par visioconférence ou au téléphone.

COORDONNEES AL-ANON

AL-ANON / ALATEEN GROUPE FAMILIAUX FRANCE
24 rue du Maréchal Joffre
78000 VERSAILLES
E-mail : al-anon.alateen@orange.fr
al-anon-alateen.fr
+33 09 63 69 24 56

AL-ANON FAMILY GROUP
HEADQUARTERS, INC.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
757-563-1600 • Télécopieur 757-563-1656
wso@al-anon.org
al-anon.org

COMMENT AL-ANON PEUT-IL AIDER ?

En réunissant des proches des alcooliques, Al-Anon permet le partage et l'entraide entre des personnes vivant la même situation. Réunions, écoute, partage, anonymat, possibilité de téléphoner à d'autres membres, slogans inspirants tels que « un jour à la fois », « vivre et laisser vivre... », « se hâter lentement », le programme et la documentation Al-Anon sont les outils proposés pour aller mieux, que l'alcoolique boive encore ou pas. Il existe une liberté totale quant à la fréquentation des réunions. Chacun est libre de prendre ce qui lui plaît et de laisser le reste.

L'ANONYMAT, UN CADRE SÉCURISANT

Al-Anon/Alateen est un programme basé sur le principe de l'anonymat :

- L'anonymat est maintenu aux niveaux de la presse, de la radio, du cinéma, de la télévision et de l'Internet, ainsi que d'autres moyens de sensibiliser le public.
- L'identité de tous les membres est protégée, ainsi que celle de tous les membres des Alcooliques Anonymes.
- La confidentialité des discussions lors d'une réunion, ou entre membres, permet de développer un sentiment de confiance et d'honnêteté.

AL-ANON / ALATEEN D'HIER À AUJOURD'HUI

UN BREF HISTORIQUE

1939 L'origine des Groupes Familiaux Al-Anon trouve sa source aux U.S.A, quand des épouses d'alcooliques commencent à se réunir entre elles pendant que leurs époux participent à une réunion des Alcooliques Anonymes.

1951 Le mouvement se structure de façon indépendante sous le nom Groupes Familiaux Al-Anon, sous l'impulsion de Anne et Lois épouses des fondateurs des Alcooliques Anonymes.

1978 Le Comité de Coordination internationale a été mis sur pied pour favoriser l'unité à l'échelle mondiale et pour maintenir un contact avec les groupes Al-Anon/Alateen qui se sont formés dans des pays en dehors de la structure des États Unis et Canada.

1986 La première Réunion Internationale des Services Généraux Al-Anon (RISGA) a eu lieu du 12 au 16 septembre et s'est tenue tous les deux ans depuis lors. Le but de la RISGA, par l'intermédiaire de ses Délégués, est de partager l'expérience du service d'Al-Anon à travers le monde.

⇒ ALATEEN DÉBUTE

1955 L'intérêt pour les problèmes des enfants des alcooliques s'est manifesté au Congrès international AA, tenu à Saint Louis et où plusieurs témoignages Al-Anon traitaient des « enfants des alcooliques ».

1957 Le premier groupe Alateen a été formé en Californie aux U.S.A par le fils adolescent de parents AA/ Al-Anon. La même année, la brochure Youth and the Alcoholic Parent (L'adolescent et le parent alcoolique) a été publiée.

⇒ AL-ANON ALATEEN GROUPES FAMILIAUX FRANCE

1960 En France, quatre conjointes d'Alcooliques se retrouvent dans le couloir sur la banquette pendant les réunions AA et décident de prendre contact avec les États-Unis.

1962 Le premier Groupe se constitue en France à Paris, au Quai d'Orsay.

2012 50 ans d'Al-Anon en France

2019 Ouverture du 1er Groupe exclusivement par visio-conférence « Al-Anon est là »

Automne 2021 Après le Covid, les Groupes reprennent progressivement les réunions en présentiel. Des Groupes conservent un fonctionnement mixte, soit avec alternance de réunions téléphoniques ou visio et de réunions physiques, soit des réunions hybrides, physiques et par téléphone en même temps.

2023 129 Groupes sont inscrits au Bureau des Services Généraux France : 127 Groupes Al-Anon et 1 groupe Alateen. Les Groupes sont répartis dans 20 Régions

2023 Al-Anon / Alateen est présent dans 133 pays dans le monde.

2024 12 groupes en visioconférence sont inscrits en France. Ces groupes accueillent aussi des membres venus des 4 coins du monde

Pour en savoir plus sur l'histoire d'Al-Anon : [Vous pouvez consulter la brochure « A-Anon d'hier à aujourd'hui »](#)

TEMOIGNAGES DE PROFESSIONNELS DE SANTE

Les proches des malades de l'alcool si démunis

« Nous sommes fréquemment interpellés en tant que spécialistes du soin en addictologie par le manque de structures et de lieux d'accueil réservés l'entourage et notamment aux familles de malades alcooliques. Confrontée à cette difficulté, j'ai été amenée à rencontrer les représentants des aides aux familles et notamment les AL-ANON qui offrent un espace de parole et de partage à tous ceux qui souffrent du « VOIR BOIRE ».

Si l'alcoolisme est la maladie de la honte, l'entourage n'échappe pas à cette douleur et sensation et ce d'autant plus qu'il se sent coupable de ne pas avoir su ou pu aider son proche quand il était encore temps. De ce fait, naît une spirale d'incompréhension et de souffrance dont patients et entourage sont les victimes. Acceptons simplement et humblement de ne pas avoir été formés pour l'aide à l'entourage et venons chercher pour nous- mêmes et donc pour ceux que nous voulons accompagner, l'information, la formation et l'aide auprès de ceux qui ont vécu 10 ans, 15 ans, 20 ans contre l'alcool puis avec l'alcool et qui ont fini par apprendre à survivre puis vivre et enfin revivre avec ou malgré la dépendance de leur proche. »

Micheline CLAUDON. Psychologue-addictologue, Service addictologie, Hôpital Bichat, Paris

Oui, les familles de patients alcooliques souffrent...

"J'étais tout jeune interne en Psychiatrie ; un jour est admise dans notre service, une patiente d'une cinquantaine d'années, pour un état délirant soudain, sans antécédents psychiatriques.

Après 48h, la patiente s'apaise et m'explique sa vie auprès de son mari alcoolique...

Dans ce « tourbillon quotidien de folie », elle avait bel et bien perdu la raison ; qu'elle a retrouvée en quelques jours de paix à l'hôpital.

J'avais gardé cette rencontre marquante dans un coin de ma mémoire. Cela m'est revenu des années plus tard, quand je me suis spécialisé en Alcoologie/Addictologie.

Oui, les familles de patients addicts souffrent.

Non, cette souffrance n'est pas moins légitime que celle des patients eux-mêmes.

Oui, prendre en compte cette souffrance peut aider ces familles.

Oui, prendre en compte cette dimension familiale peut favoriser le parcours de rétablissement du patient lui-même.

C'est tout l'engagement du mouvement Al-Anon, que je connais depuis 1990, que je soutiens pleinement, et qui directement ou indirectement m'aide dans mon travail quotidien.

Nos équipes soignantes ont à cœur de transmettre les coordonnées des groupes Al-Anon, pour que les familles puissent y trouver aide, réconfort, soutien et partages, dans la tempête qu'elles traversent elles aussi".

**Docteur Emmanuel PALOMINO Psychiatre, addictologue, praticien hospitalier
Médecin chef de la Filière d'Addictologie du Centre Hospitalier de Jonzac**

L'alcoolisme, un mal familial

Quand j'explique à mes patients que l'alcoolisme est un mal familial, un système dysfonctionnel qui s'auto-entretient, qu'ils sont eux aussi malades, qu'ils souffrent d'une maladie qui est la « codépendance » ... je fais face à de l'incompréhension et des résistances. « C'est l'autre le malade, pas moi ! » Et pourtant, comme le malade alcoolique, ils ont perdu la maîtrise de leur vie, tout est centré et dépend du « malade ». Ils souffrent d'obsessions, d'angoisses, avec des stratégies de contrôle (bien vaines), sont envahis par la colère, la culpabilité, le désespoir... et cela a souvent des répercussions dans tous les domaines de leur vie.

D'après mon expérience, seule la parole d'une personne qui a vécu la même chose, qui a marché dans les mêmes pas, peut les faire accéder à un autre regard sur leur situation et envisager un éventuel changement. Ils ne sont plus seuls. Ils se sentent compris, soutenus, ils retrouvent espoir en prenant conscience qu'une autre vie est possible, même si l'alcoolique continue de boire ! Les partages d'expérience, l'écoute bienveillante, l'identification, l'apprentissage du lâcher prise... sont les outils des réunions des Groupes Familiaux Al Anon/Alateen et c'est ce qui leur permet de se décentrer du malade pour se changer soi-même. Il ne faut pas se leurrer, nos patients ne nous disent pas tout, par pudeur, par honte, par peur d'être jugé... alors qu'ils peuvent absolument tout dire entre membres de l'association, car tous ont des vécus semblables. Ils vont pouvoir apprivoiser l'idée qu'ils ne peuvent pas sauver le malade alcoolique, mais qu'ils peuvent se sauver eux-mêmes... ce qui est probablement la meilleure manière d'aider le malade !

Marion ACQUIER, psychologue clinicienne au sein du service d'Addictologie du Grand Hôpital de l'Est Francilien

TEMOIGNAGES DE PROCHES

Je suis la mère d'un alcoolique

« Ma fille est alcoolique. Quand je me suis rendu compte de la gravité de la situation, je suis d'abord passée par des sentiments de colère, de honte, d'incompréhension. Puis, je me suis sentie coupable. Qu'est-ce que j'avais raté dans mon rôle d'éducatrice n'avais-je pas montré mon amour ou au contraire avais-je été une mère trop protectrice ? Impossible de penser à autre chose, travailler, sortir, recevoir ses amis, tout devenait une corvée. Je sombrais avec ma fille. J'ai poussé la porte des « Al-Anon ». A la première réunion, la lecture des différentes Étapes et Traditions m'a quelque peu déconcerté. Mais l'accueil si chaleureux des personnes présentes, l'écoute, le partage des mêmes préoccupations, la profonde amitié qui naît au fil des séances, m'ont libérée du désespoir. J'apprends que l'alcoolisme est une maladie contre laquelle on est impuissant, que c'est moi qui dois changer d'attitude, retrouver une tranquillité d'esprit et une certaine joie de vivre. Comme pour le malade alcoolique, je sais que le chemin vers la guérison sera long et difficile mais que chacun y parviendra. » **Jacqueline**

Je suis le mari d'une alcoolique

« Bonjour, je m'appelle Antoine, je suis le mari d'une alcoolique. J'ai connu Al-Anon en suivant ma femme à sa première réunion Alcooliques Anonymes. J'étais partagé entre une grande espérance, c'est probablement ça la bonne solution pour tenir le coup et une grande crainte. Al-Anon m'a permis dans un premier temps de comprendre l'alcoolisme en tant que maladie. Maladie de l'esprit, du corps, de l'âme ; maladie progressive, incurable, mortelle, je ne suis pas responsable de cette maladie. Al-Anon m'a expliqué que l'alcoolisme était un véritable mal familial : si nous faisons ou si nous avons fait partie de l'entourage alcoolique, nous sommes tous plus ou moins affectés par les conséquences de l'alcoolisme cette personne. Plus nous l'aimons, plus nous serons touchés par la honte, l'obsession, l'anxiété, la colère, la négation, la culpabilité, le ressentiment. Al-Anon me donne la possibilité de me rétablir, d'être responsable de moi, d'assumer mes choix, de réfléchir au sens que je donne à ma vie. Et cela, quelle que soit l'attitude de l'alcoolique : qu'il refuse de reconnaître son problème, qu'il essaie de s'en sortir sans y arriver, qu'il soit sur la voie du rétablissement ou qu'il soit décédé. Personnellement, j'ai une infinie reconnaissance envers Al-Anon et Alcooliques Anonymes. C'est sans aucune hésitation que je vous dis : si vous connaissez des personnes qui vivent cet enfer, n'hésitez pas à leur parler d'Al-Anon. » **Antoine**

Je suis la fille adolescente d'un alcoolique

C'est mon père qui est alcoolique depuis toujours. Ma mère l'a su 10 ans après leur mariage. Au début elle ne savait pas comment s'y prendre. Puis elle a été aux **Al-Anon**. Et mon père est allé aux Alcooliques Anonymes. Puis ma mère nous a parlé à mon frère et à moi du problème de l'alcoolisme et elle nous a proposé le groupe **Alateen**. Bon, je ne savais pas à quoi m'attendre. La première fois que j'y suis allée, c'était une séance spéciale, une sorte de réunion ouverte Al-Anon et Alcooliques Anonymes. Il y avait 2 témoignages, un Alcooliques Anonymes et un **Al-Anon**. C'est là que j'ai pu rencontrer les premiers Alateen. A ma première séance, j'ai pu raconter les choses les plus frappantes que j'avais vécues.

Ensuite, j'ai continué à venir à Alateen pendant longtemps. J'y ai trouvé des personnes qui comprenaient mes problèmes, qui avaient vécu la même chose que moi. Avant Alateen, j'étais mal dans ma peau, j'étais carrément la tête de turc de ma classe. Je restais dans mon coin et je n'avais pas d'amies. Maintenant, j'ai pris confiance en moi, ça va beaucoup mieux : j'ai plusieurs amis. Pour moi, c'est un grand changement par rapport à avant. **Agnès**

Je suis l'enfant adulte d'alcoolique

Je fais partie d'**Al-Anon** car l'alcoolisme est un mal familial. J'ai erré longtemps avant que la question ne tombe sous le sens : J'avais grandi auprès d'une personne ayant un problème d'alcool

J'ai appris toutes sortes de façons de me « mettre à l'abri », la soumission, la fuite, la distorsion de la réalité, le déni. J'ai compris et accepté avec ce programme que je peux m'en sortir de manière équilibrée et donc satisfaisante seulement si j'affronte la peur qui se cache derrière un de mes comportements appris.

La peur n'a pas été un bon guide dans mon existence. Croyant me mettre à l'abri, je me suis trouvée encore plus exposée et démunie au bout du compte. Aujourd'hui, je cherche et je finis par trouver le courage d'être moi, je m'efforce d'en supporter les conséquences. A quoi cela rimait-il d'assumer le choix d'une autre personne et d'être incapable de se charger des conséquences ? **Sandra**

Je suis la petite fille d'un alcoolique

Je suis Carole et petite fille d'alcoolique. Mes deux grands-pères étaient alcooliques mais j'en ai connu qu'un qui parlait très peu. Je le voyais quitter la table très tôt au cours des repas de famille. Je n'ai jamais pensé à l'époque qu'il était alcoolique.

Je suis venue en Al-Anon parce que mon compagnon buvait et j'étais complètement désemparée. Je passais mon temps à attendre qu'il ait envie d'interagir avec moi. Je ne faisais plus aucun projet et les crises entre nous augmentent et me donnaient un fort sentiment de culpabilité.

Avec Al-Anon, rapidement, je me suis rendu compte que j'avais vécu dans ma famille d'origine bon nombre de dysfonctionnements dont parlaient les amis. J'avais l'impression que, quoi que je fasse, je ne pourrais éviter les crises fréquentes entre mes parents. Ma mère ne pouvait s'empêcher de dramatiser et de manipuler : « On ira en vacances début juillet sauf si ta grand-mère ou ton grand-père meurt d'ici là. », « Si tu sors, je vais encore être seule »

Tout le monde parlait en même temps, cherchant à prouver que chacun avait raison et je ressentais le manque d'écoute.

J'ai aussi été élevée dans le culte de la réussite : chez nous, le but n'était pas de s'épanouir mais d'être meilleurs que les autres. Mon père nous classait en fonction de nos compétences. Il y avait beaucoup d'amour et d'échanges mais j'ai souvent eu le sentiment que c'était un amour sous condition. Ce sentiment d'impuissance que j'ai reconnu en Al-Anon s'est aussi immiscé dans les injonctions contradictoires : « Fais des études, mais sois autonome. »

Ces injonctions contradictoires me mettaient dans des impasses - comme avec l'alcoolique - et me donnaient un sentiment d'inadaptation aux autres. J'ai toujours eu beaucoup de mal à trouver ma place dans des grands groupes et j'ai noué des relations très fusionnelles tant en amitié que dans mes relations amoureuses.

Quand le groupe visio GRANDIR (qui est dédié aux Adultes Enfants d'Alcooliques) a ouvert, je n'ai d'abord pas osé y aller, je ne pensais pas être à ma place, n'étant pas fille d'alcoolique. Heureusement, il y avait des réunions dites « ouvertes », recevant des personnes n'ayant pas été affectées par l'alcool d'un proche. Je fus surprise de constater que je m'identifiais à la plupart des témoignages bien que je n'aie jamais vu mes parents ivres. Mes parents n'ont jamais imaginé avoir été affectés par l'alcoolique. Ma mère dit souvent : « Ce n'est pas que mon père était alcoolique, c'est juste que quand il buvait, il faisait n'importe quoi »

Ce programme a transformé ma vie. Auparavant je pouvais me sentir seule dans chaque situation de ma vie et mon besoin d'être reconnue était insatiable. J'essaie autant que possible de ne pas contrôler tout le monde et également de sortir de l'apitoiement pour être actrice de ma vie.

Aujourd'hui, je sais qui je suis, je suis bien avec moi-même et n'attends plus comme une affamée l'approbation des autres.

Quel miracle !

Bien à vous Carole



Les Groupes **Familiaux** Al-Anon

De l'aide et de l'espoir pour les familles et les amis des alcooliques



**Pour
1 personne
qui boit,
5 personnes
trinquent**

**Si les conséquences sur
l'alcoolique sont connues
et reconnues, les dégâts
collatéraux de l'alcool
sur l'entourage des malades
alcooliques sont rarement
abordés.**

al-anon-alateen.fr

Al-Anon