

**AL-ANON / ALATEEN France**

# La Chaîne

**Bulletin bimestriel des Groupes familiaux Al-Anon / Alateen**

## Cela aussi passera



### SOMMAIRE

Edito des Administrateurs.....	p.2	Littérature.....	p.14
Témoignages.....	p.3	Prochains thèmes.....	p.15
Service.....	p.8	Les trois héritages.....	p.16
Poésie.....	p.9	Les slogans.....	p.18
Bip-Bip.....	p.10	Abonnement.....	p.19
Alateen.....	p.12	La vie d'Al-Anon/Alateen.....	p.20

---

**n°571, Mars/Avril 2025**

## *Cela aussi passera*

**L**a vie auprès d'un alcoolique actif n'est pas un long fleuve tranquille !  
Et il y a bien des occasions pour se sentir mal. Ou remplie de confusion.  
Mais, voilà, la douleur passera. La confusion passera.

Parce que, avec Al-Anon, j'ai appris, et expérimenté !

Qu'il est possible de vivre heureux, que l'alcoolique boive encore ou non.

Que je ne peux ni changer le passé ni prévoir l'avenir.

Mais seulement vivre pour aujourd'hui.

Vivre et laisser vivre en lâchant prise.

Et retenir de chaque jour les mille et un motifs de gratitude qui se présentent à moi.

Ainsi outillée par le programme, je peux regarder mes émotions négatives pour ce qu'elles sont, les accepter pour aujourd'hui, éviter autant que je le peux de m'appesantir sur mes malheurs et, avec l'aide de ma Puissance Supérieure, avoir confiance que, aussi sûr que le jour se lève après la nuit, cela aussi passera!

Agnès Membre du Conseil d'Administration



## Huitième Etape

*Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à leur faire amende honorable.*

**J**e vais préciser la définition de l'expression « faire amende honorable » : demander pardon, avouer ses torts et s'en excuser.

A mes débuts, je n'ai jamais pu accepter que j'étais impuissant devant l'alcool vis-à-vis de mon épouse. Nous étions dans une situation de blocage de communication car je n'avais pas l'attitude adéquate. J'ai surmonté cette difficulté quand j'ai commencé à m'excuser et quand j'ai pris conscience que mes paroles étaient disproportionnées car je mettais en avant l'alcool et non la personne malade qui était en face de moi. Cette prise de conscience a été un déclic pour nous deux et nous avons pu parler de sa maladie. C'est en cela que j'ai fait amende honorable.

Mes parents étaient malades alcooliques et quand j'ai pu avouer ce secret d'enfance, il m'a été facile d'accepter cette situation. Cependant, cette huitième Etape m'a énormément couté car le pardon n'était pas en moi. J'avais du mal à prendre de la distance avec ma souffrance et les violences qui m'avaient été faites. Je ne consentais pas à accepter ce passé car je m'accrochais à ces souvenirs envahissants, intenses et féroces qui me mettaient dans une émotion incontrôlable.

Tant que nous n'accepterons ceux qui nous ont fait du tort tels qu'ils sont, il sera extrêmement difficile de consentir à faire amende honorable. La huitième Etape nous rappelle que nous sommes les seuls à pouvoir déverrouiller la porte de notre passé et à nous en éloigner.

Notre liste est complète, nous avons maintenant consenti. Nous demandons d'avoir du courage et nous nous rappelons qu'il ne nous est pas vraiment nécessaire d'aimer quelque chose pour consentir à le faire. En acceptant de consentir et en désirant un rétablissement accru dans notre vie, nous nous tournons vers notre Puissance Supérieure pour nous aider à arriver au pardon.

**La liste :**

1. A qui ai-je fait du tort ?
2. Comment ai-je fait du tort ?
3. Amende honorable adéquate. ■

Jean-Claude, AEA



# 22 ans en Al-Anon

**J**e suis le mari d'Yvette - pour ceux qui ne le savent pas.  
Elle a 22 ans de AA et 22 ans d'abstinence continue.  
J'ai 22 ans d'Al-Anon.

J'ai une énorme admiration pour son chemin parcouru. Ça n'a pas toujours été facile même parfois très difficile, mais aujourd'hui le constat est là, un parcours sans faute, dans une rigoureuse honnêteté, un jour à la fois.

Si je fais la rétrospective de ces années et si je dois en tirer des leçons, je dirai un grand merci à la fraternité AA, je dirai un grand merci à la fraternité Al-Anon.

Sans AA, je pense que la tâche aurait été ardue, l'effort de l'abstinence est colossal pour l'avoir suivie en spectateur, les stacauses pour reprendre sont légions, les envies et les tentations, de plus en plus espacées, sont toujours présentes.

Sans Al-Anon, j'aurais sombré dans la folie, sans Al-Anon, j'aurais pu la mettre en danger dans son abstinence, par des peurs, des anxiétés, des doutes et des certitudes, des croyances limitantes.

Si je fais référence à l'expérience à retenir de nos 22 ans, je retiendrais :

- Que AA et Al-Anon sont indispensables, une passerelle solide entre deux vies.
- Qu'il faut tout faire pour que ces deux fraternités (ces familles) traversent le temps et les âges
- Qu'il faut veiller aux respects des Etapes, des traditions et des Concepts, garants d'une ligne de conduite qui a fait ses preuves, le tout dans la bienveillance, en gardant l'esprit ouvert.
- Garder une rigoureuse honnêteté quoi qu'il en coûte, découvrir l'humilité, la tâche est rude.
- Que s'investir dans le service est une précieuse aide, je prends moi-même du service, aux services généraux d'Al-Anon France en ce début d'année, au bout de 22 ans, et j'en suis très fier.
- Ne pas hésiter une seconde à changer de groupe si on ne s'y sent pas bien, c'est primordial pour le rétablissement, c'est du vécu pour Yvette en AA et Al-Anon pour moi, notre vie est trop importante.

Enfin, 22 ans c'est aussi une expérience à partager, c'est se servir de la douzième Etape, en mettant en pratique, ces paroles du docteur Palomino, qui ne me quitte jamais et que j'essaye d'appliquer en Al-Anon :

« Lorsque j'accueille un nouveau malade, je lui dis : Je te montre un chemin, celui que tu pourrais prendre, mais il y a aussi le chemin sur lequel tu es et que tu n'arrives pas encore à quitter, et que c'est à toi, toi seul de décider lequel tu choisis. C'est à toi de faire la route. Je suis juste là pour t'écouter. »

J'aime voir vos beaux visages d'aujourd'hui, vous connaître est une chance. ■

Yves  
Groupe « Bien Être » de Saujon  
17600 Charente-Maritime



## *Cela n'arrive pas qu'aux autres*

**R**écemment un car scolaire qui transportait des enfants a eu un accident. Une lycéenne a été tuée. Un test salivaire a révélé que le chauffeur avait consommé des stupéfiants et de l'alcool. Autrefois j'aurais jugé, voir condamné le chauffeur.

Un jour en rentrant de mon travail, les gendarmes m'attendaient à mon domicile. Ils m'ont dit qu'ils avaient contrôlé C., ma femme, conduisant la voiture, alcoolisée. Sans hésiter j'ai reconnu qu'elle consommait de l'alcool. Je reconnaissais que c'était dangereux de conduire après en avoir consommé. Je n'en étais pas gêné. Ils ont apprécié que je le reconnaisse. Au tribunal je m'attendais à une peine qui aurait pu être sue de tout le monde. Sera-t-elle derrière les barreaux ? Cela lui a valu un retrait de permis. J'étais satisfait que ce retrait de permis soit effectué avant qu'elle ne provoque un accident, un accident qui aurait pu avoir les mêmes conséquences que celui auquel je fais référence.

Je me suis rappelé que notre programme nous encourage à reconnaître nos torts et à les réparer quand c'est possible. Je devais accepter le verdict.

Cette sérénité je la dois à Al-Anon. Merci Al-Anon. ■

Pierre



# Le 1<sup>er</sup> Concept

**J**e suis C. membre du Groupe à distance, du dimanche, à 19h30. J'ai rejoint ce Groupe il y a quelques mois. Il a été ouvert le 14 juillet 2024. Je m'y sens à ma place, accueillie et responsable de mes suggestions.

Le 26 janvier, je me suis proposée pour modérer le 1<sup>er</sup> Concept : « La responsabilité et l'autorité ultimes des services mondiaux d'Al-Anon relèvent des groupes Al Anon ».

C'était la première fois que je modérais sur un Concept mais ma motivation était claire : je désirais mettre les Concepts dans tous les domaines de ma vie, dans ma vie de tous les jours et voir comment je pouvais transposer ce que je comprenais de ma lecture des « Voies du rétablissement », page 249 et les suivantes.

Je voulais découvrir pourquoi il était dit que les Concepts étaient le secret d'Al-Anon le mieux gardé.

Pour aider les amis à me suivre et à comprendre, j'ai proposé un peu « d'histoire ». J'ai raconté comment et combien nos fondatrices se sont rendu compte qu'il était essentiel d'établir une relation étroite avec les Groupes. Il était nécessaire que la conscience de Groupe reflète fidèlement l'opinion des membres.

J'ai donné des dates, des chiffres et en suis vite venue à être plus attrayante par un partage de ma vie personnelle.

Un Concept n'est pas qu'un Concept abstrait. Derrière, il y a de la vie ordinaire.

L'étude du 1<sup>er</sup> Concept m'a clarifié l'idée d'une conscience de Groupe, de la notion de responsabilité, de prise de décisions et de la façon de faire vivre la fraternité.

L'étude du 1<sup>er</sup> Concept me rappelle qu'il ne faut pas sous-estimer la valeur de la contribution de chacun. Il devient de ma responsabilité d'exposer un problème au Groupe.

Avec l'étude du 1<sup>er</sup> Concept, je mesure l'importance de l'accueil du nouveau car quand le Groupe tend une main, les membres y trouvent aussi de l'aide : se souvenir d'où nous sommes partis en racontant comment on est arrivé en Al-Anon. Se rappeler ce que Al-Anon nous a donné est important pour notre progrès.

L'étude du 1<sup>er</sup> Concept me rappelle l'importance de faire ma part. Je ne peux pas faire toute seule.

N'en est-il pas de même dans ma famille ?

Pourquoi se tuer à la tâche quand on peut demander de la partager.

Je me rappelle que je suis responsable de ma vie. Je ne peux pas m'attendre que les autres fassent pour moi ce que je peux faire moi-même. En même temps, je n'ai pas à assumer les responsabilités des autres.

Combien de fois ai-je cédé mes responsabilités à quelqu'un d'autre ?

A mon mari, par exemple.

Un soir, j'attendais que mon mari rentre du travail. Je sais cuisiner mais j'ai préféré suggérer ce que nous allions manger pour le dîner, je l'ai laissé prendre la décision finale et l'ai laissé préparer le repas tout seul.

Le principe spirituel de ce 1<sup>er</sup> Concept s'applique aussi bien à moi qu'au service mondial Al-Anon.

Je n'ai jamais demandé à mon mari ce qu'il pensait du fait que je lui cède la responsabilité de préparer le dîner. En tant que membre de notre couple, j'ai une certaine part de responsabilité et d'autorité.

J'ai longuement réfléchi sur la situation et sur ce que je comprenais de la situation. Pour aller plus loin, je décide de répondre à la question au sujet de méditation proposée dans le livre « Un peu de temps pour moi » page 22, en lien avec cette étude : « Aujourd'hui, je vais m'examiner pour voir si j'assume la responsabilité et l'autorité qui m'incombent, et si je laisse les autres assumer les leurs ».

Je décide de faire ma part et de permettre à mon époux, malade de l'alcool, de faire la sienne.

Je trouve que cette attitude est constructive. Elle me renvoie une belle image de moi et une belle image également de lui.

J'ai aimé faire cet exercice de transposition d'un Concept dans ma vie de tous les jours.

Je vais continuer à écouter pour apprendre à faire d'autres transpositions de ce genre.

J'ai appris sur moi, de mon attitude, dans ma vie auprès de mon chéri, malade de l'alcool. ■

Une amie du Groupe à distance **Ensemble, cheminS** faisant

## **SERVICE**

Les pages de service sont des informations destinées aux Groupes. Il est recommandé de les lire dans chaque Groupe.

### Conférence

La Conférence se déroulera du 26 au 27 avril 2025 à Paris au CISP Ravel.

Thème : L'attrait en action.

Atelier 1 : Accueil du nouveau dans le respect des traditions.

Atelier 2 : Communication : comment améliorer encore la transmission des informations auprès des amis et des groupes.

Le bulletin d'inscription à la Conférence est à renvoyer de préférence par mail avant le 10 mars 25 à [tresorier.alanon@orange.fr](mailto:tresorier.alanon@orange.fr)

### Assemblée Générale

Elle aura lieu en visio le **3 mai 2025** matin. Elle est accessible à tous les Membres Al-Anon, dans la limite des places disponibles par la visio. Pour y participer, le lien de la visio sera accessible depuis l'espace-membres de notre site internet ; Evènement AG.

### Finances

Un bilan financier complet sera présenté dans le dossier des participants de l'Assemblée Générale.

### Comité Vie des Régions

Le Comité Vie des Régions s'est réuni le 15 février 25 pour faire une synthèse de la réunion des Régions qui s'est finalement dérouler le 1 février 25 par visio le matin.

Cette synthèse va être communiquée au Comité de la Conférence pour aider les délégués lors des ateliers.

Le planning des réunions de travail ne change pas, une réunion du Comité Vie des Région le 24 mai 2025 en visio ainsi qu'une deuxième réunion des Régions le 14 juin 25 par visio le matin.

### Prochaine réunion du Conseil d'Administration

Du 14 au 16 mars 2025 Versailles et CDP visio.

### Prochaines réunions « autres », avec participation du Conseil d'Administration

Comité des Politiques : 15 mars 2025 en visio.

Conférence 2025 : 26 et 27 avril 2025 au CISP Ravel.

Assemblée Générale : Samedi 3 mai 2025 en visio.

Réunion des Régions : 14 juin 2025 en visio le matin.

## *Se hâter lentement*

*Se hâter lentement  
Ne pas se précipiter,  
Faire et dire les choses posément,  
Prendre son temps.*

*On a hâte d'en voir le bout, la fin,  
Mais il faut suivre calmement le chemin,  
Eviter les raccourcis  
Et donc les pires ennuis.*

*Tout arrive un jour.  
Je te retrouverai mon petit Amour.  
J'attends ce moment  
Avec Impatience.  
J'y pense souvent  
Mais patience.*

*Pour notre bien  
A toutes les deux  
Je laisse la place aux hasards heureux  
De nous créer de beaux lendemains.*

*Main dans la main,  
Avançons vers des matins plus sereins.*

Clémentine Blanche.

# CNIP - Appel à serviteurs

La rotation des services conduit le CNIP à faire appel à des serviteurs pour son comité. Sa présidente arrive au terme de son mandat.

Le CNIP souhaite rester dynamique et poursuivre ses actions en interne, comme en externe. Un organigramme des orientations possibles a été élaboré l'an passé et présenté à la Conférence.

Les actions sont multiples. Aux serviteurs d'imaginer.....

Les coordonnateurs IP en Région sont membres de droit du CNIP. Leur participation est vivement souhaitée. Leurs idées, leurs projets sont les bienvenus.

## En interne :

- Des IP auprès de professionnels de santé, justice, social, dans des structures d'accueil de l'entourage du malade de l'alcool
- Des relations avec les correspondants de presse, de radio pour articles, entretiens téléphoniques dans des lieux divers et variés
- Des actions locales menées par chacun dans sa localité régionale
- Une participation de chacun dans les conventions de sa région
- Un groupe WhatsApp IP Al-Anon qui a permis de partager la connaissance d'IP, de renseigner, d'informer. Il vient d'être fermé faute de serviteurs pour assurer la rotation des services
- Le stockage des IP dans NetExplorer mis à disposition depuis des membres du CNIP
- Une collaboration avec différents comités : vie des Régions, comité des Politiques, La Chaîne, Le comité de préparation du congrès Al-Anon de St Jacut de la Mer.
- Le traitement des demandes qui arrivent sur l'adresse mail du CNIP
- Un groupe WhatsApp CNIP pour les informations urgentes
- Les réunions du CNIP ont lieu une fois/mois au jour et horaires à convenir
- Les missions des membres se recherchent et se distribuent en réunion
- Une campagne dans le genre « Une bouteille à la mer » serait souhaitable pour faire connaître davantage Al-Anon

**Actions à venir :**

- un agenda perpétuel IP
- une vidéo pour présenter AI Anon.....

**En externe :**

- Les relations avec les alliés naturels, les AA. : participation à leurs conventions, à leur congrès annuel et des relations facilitées avec les services des Alcooliques Anonymes
- Attente de contacts avec le secteur de la justice dans le domaine de « la justice restauratrice »
- Une participation à la Région des groupes à distance. Élaboration d'un flyer pour faire connaître les groupes. Le flyer s'est fait connaître sur le congrès des AA à Toulon, en novembre
- Modification de l'affiche des AA avec ajout de la mention « Avec la participation des AI Anon »
- Les IP en visio AA et AI Anon sont dans l'attente.

Des remerciements aux serviteurs de ce comité. De belles actions ont été menées. Merci à chacun.

Par les serviteurs à venir, d'autres actions locales, nationales viendront. **Alors rejoignez le CNIP !**

La phrase clé du CNIP est :

*« Faire sa part, sans se préoccuper du résultat ».*

Marie B  
Présidente du CNIP



## Mon histoire Alateen

**L**e moment où j'ai remarqué que quelque chose n'allait pas avec mes parents, c'est quand j'ai eu besoin d'aide pour mes devoirs et que j'ai demandé à mon père de le faire.

Quand je me suis approchée de lui, il avait une bière à la main et il l'a cachée derrière son dos en disant : « J'arrive tout de suite », tout en me repoussant. Je me suis demandé pourquoi il l'avait cachée derrière son dos. Je me suis sentie confuse et bouleversée. Mes parents se disputaient à cette époque, et j'avais trop peur de le dire à ma mère, car je pensais que cela déclencherait une nouvelle guerre entre eux.

Après cela, je suis devenue celle qui réglait les problèmes. Je retenais toujours mes émotions pour essayer d'apaiser les disputes entre mes parents et de maintenir la paix dans mon foyer.

Quelque temps après, ma mère a commencé à fréquenter les réunions Al-Anon et était engagée dans le programme depuis un an lorsque mon père est parti en cure de désintoxication. La veille, nos parents ont demandé à nous parler et mon père a admis qu'il avait un problème d'alcool. Au début, après avoir entendu ce que mon père avait dit, je me suis sentie sans aucune émotion; je ne savais pas quoi ressentir.

Le lendemain matin, mon père est parti et je me suis dit : « Pourquoi est-ce que ça m'arrive à moi? » En regardant mon père partir, je me suis sentie accablée. C'était il y a près de trois ans.

Lorsque ma mère m'a présenté Alateen, je pensais honnêtement que ce serait très ennuyeux. Je pensais que je n'avais pas besoin d'y aller, que j'avais tout compris et que j'allais bien.

Avant Alateen, j'avais l'impression de ne pas pouvoir exprimer mes sentiments, qu'il s'agisse de tristesse, de colère, d'émotion, etc., mais après avoir assisté à des réunions et entendu que d'autres membres avaient vécu des expériences comme la mienne, je me suis sentie à ma place. J'avais le sentiment que les membres pouvaient comprendre ce que je ressentais, et j'ai réalisé que je n'avais pas besoin de tout refouler pour que tout ait l'air parfait de l'extérieur. Quelques mois plus tard, nous avons décidé de créer un groupe Alateen dans notre ville.

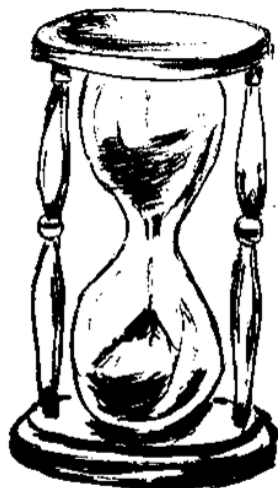


Neuf mois se sont écoulés depuis le début de notre réunion, et Alateen a eu un impact important sur ma vie, non seulement en ce qui concerne l'alcoolisme, mais aussi l'école et ma santé mentale.

Les slogans sont très importants pour moi. Les deux que je trouve les plus utiles sont « Un jour à la fois » et « Lâcher prise et s'en remettre à Dieu ». Ces slogans m'aident à prendre mon temps et à ne me préoccuper de personne d'autre que moi. Je ne peux pas contrôler les paroles ou les actions de quelqu'un d'autre, mais à Alateen, j'ai appris que je peux contrôler les miennes. « Un jour à la fois » me rappelle de rester dans le présent, plutôt que de vivre dans le passé ou l'avenir. Garder mes pensées dans le passé ou l'avenir ne me permet pas de profiter du temps que j'ai maintenant, dans le présent. Ces leçons simples m'aident à me détacher des problèmes des autres et à me concentrer sur ma propre progression.

Lorsque nous avons formé notre groupe, nous avons décidé d'ouvrir nos réunions aux membres âgés de sept à dix-huit ans. La plupart du temps, les membres de notre groupe ont entre neuf et quinze ans, mais même lorsqu'il y a des enfants de sept ans dans une réunion, ils ont de l'expérience, de la force et de l'espoir à partager. Si, dans notre Circonscription, les réunions Alateen restent peu nombreuses, j'espère qu'elles se développeront à mesure que les familles se souviendront que l'alcoolisme est une maladie familiale et que tous les enfants peuvent bénéficier d'un espace sûr où ils peuvent travailler ensemble sur leurs expériences.

Par Alicia  
*The Forum, novembre 2024*

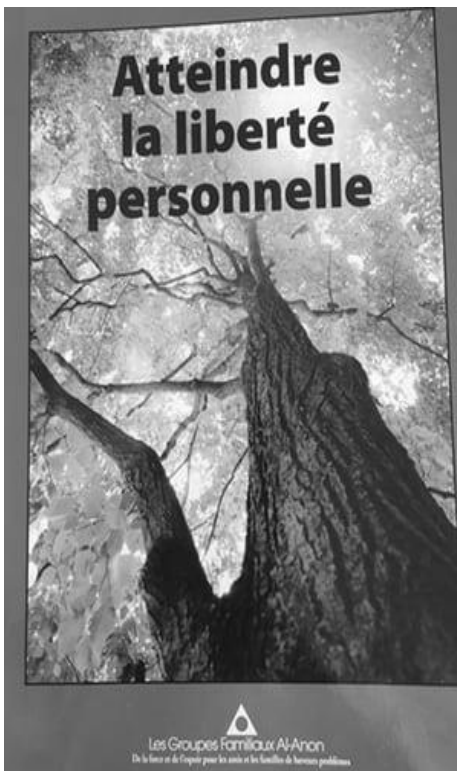




# ~~LITTÉRATURE~~ LITTÉRATURE

# Atteindre la liberté personnelle

## Vivre les héritages



Ref. 3.31- 16 €

A mon arrivée en Al-Anon, j'ai été accueillie avec la première Etape : « *Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool ; que notre vie était devenue incontrôlable.* » J'avais la tête dure : les amis ont dû me la répéter longtemps avant que je ne la fasse mienne. Puis au fil des mois, au fil des années, j'ai continué d'étudier ; petit à petit, un jour à la fois, j'ai réussi à m'imprégner des douze Etapes, même si je suis loin de les avoir toutes intégrées.

Mais les Etapes ne sont qu'une des faces du paravent chinois de nacre et de laque dont hérite quiconque pousse la porte d'Al-Anon. Les autres faces sont les douze traditions et les douze Concepts. Certes, je les connaissais ; tous les mois, une réunion était consacrée à une tradition que nous lisions avant, bien vite, de parler d'autre chose. Quant aux Concepts, les membres de notre petit Groupe de province les considéraient comme réservés aux instances nationales ou internationales. Le paravent chinois montrait sa première face mais il demeurait replié.



## **LITTERATURE LITTERATURE**

Notre Groupe a connu après la crise sanitaire du COVID une période de dépression où nous ne nous réunissions qu'une fois par mois, de moins en moins nombreux, jusqu'à ce qu'il nous faille prendre une décision : fermer le groupe ou revenir à un fonctionnement plus rigoureux. Nous avons repris nos réunions hebdomadaires, nous avons à nouveau nommé des responsables de service et nous avons repris la programmation des thèmes de réunion pour une étude plus approfondie que jamais du programme. Et nos thèmes incluent désormais l'étude des autres Héritages : les Traditions et les Concepts.

***Atteindre la liberté personnelle***, sous sa forme de cahier à spirale, nous propose pour chaque Etape, Tradition et Concept, une analyse détaillée, une expérience et des questions. Il est l'outil indispensable pour travailler seul ou en groupe, découvrant que ces phrases énigmatiques sont en fait des outils précieux pour la vie de notre groupe et pour notre vie personnelle. Petit à petit, il nous permet de déployer le paravent chinois qui est aujourd'hui le plus bel ornement de notre demeure intérieure.

## *Les prochains thèmes de La Chaîne*

Mai-Juin .....Prendre soin de soi  
Juillet-Août .....M'occuper de mes affaires  
Septembre-Octobre .....Savoir dire non

Ces thèmes vous sont proposés mais vous pouvez aussi laisser parler votre cœur à propos de tout autre sujet inspiré par notre programme.

**Dans le cadre de la transmission du message Al-Anon/Alateen,  
La Chaîne et le Comité web s'associent !**

**Les témoignages que vous nous faites parvenir sont ainsi susceptibles  
d'être reproduits en tout ou partie pour être diffusés  
sur le site internet [al-anon-alateen.fr](http://al-anon-alateen.fr)**

*(vous pouvez vous opposer à cette diffusion par simple demande)*

N'hésitez pas à envoyer quelques mots, *La Chaîne* est, comme les Groupes, un espace de partage. Elle existe pour vous mais aussi grâce à vous !

Vous pouvez envoyer votre contribution par e-mail adressé à :

alanon.lachaine@yahoo.fr

*Vous facilitez le travail de mise en page en envoyant vos textes sous format Word, mais tous les formats sont acceptés, y compris un texte libre dans le corps de votre e-mail ou un manuscrit envoyé par courrier aux Services Généraux (adresse en dernière page).*

*Au plaisir de vous lire !*



# LES TROIS HERITAGES

## TROISIEME ETAPE

Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous le concevions.*

## TROISIEME TRADITION

Lorsqu'ils se réunissent dans un but d'entraide, les parents d'alcooliques peuvent se nommer Groupes familiaux Al-Anon pourvu que, comme groupes, ils n'aient aucune affiliation. La seule condition requise pour faire partie d'Al-Anon, c'est qu'il y ait un problème d'alcoolisme chez un parent ou un ami.

## TROISIEME CONCEPT

Le droit de décision rend possible un leadership efficace.



## QUATRIEME ETAPE

Nous avons procédé à un inventaire moral sérieux et courageux de nous-même.

## QUATRIEME TRADITION

Chaque groupe devrait être autonome, sauf en ce qui peut affecter un autre groupe, ou Al-Anon ou AA dans leur ensemble.

## QUATRIEME CONCEPT

La participation est la clef de l'harmonie.

## Le troisième Concept

« **A** quoi bon embaucher des employés intelligents si c'est pour leur dire ce qu'ils doivent faire ? » me disait ma fille lors de sa dernière visite. Et c'est bien de cela que nous parle le troisième Concept.

En prenant du service, j'ai acquis le droit de prendre des décisions. Certes, le groupe possède l'autorité absolue, comme nous le rappelle le premier Concept (La responsabilité et l'autorité ultimes des services mondiaux d'Al-Anon relèvent des groupes Al-Anon.). Mais si je m'en réfère au groupe pour chaque détail de mon action en tant que responsable, cela ne peut que générer lourdeur et perte de temps, les réunions du groupe étant uniquement consacrées au traitement de mon service.

En tant que responsable, je me dois de prendre des décisions mûrement réfléchies mais de les prendre moi-même. J'ai pour m'y aider la littérature Al-Anon et le parrainage de service ; je peux appeler à mon aide mon parrain, des membres qui ont plus d'expérience que moi ou des amis privilégiés mais c'est à moi qu'appartient la décision.

Le Groupe, en me confiant le service, m'a témoigné sa confiance : je dois en être digne et m'efforcer d'agir au mieux de ses intérêts. De même, je dois témoigner de la confiance envers toute personne qui prend une décision dans le cadre de son service et ne pas chercher l'erreur en permanence.

Chacun des responsables dans Al-Anon est d'abord et avant tout un serviteur de confiance ; je me dois d'être digne de la confiance des autres membres et je dois leur faire confiance.

*« Je ne peux pas écrire les livres Al-Anon seul. Je ne peux pas répondre à tous les appels téléphoniques. Je ne peux pas dispenser toute l'information nécessaire. Mais je peux assumer la responsabilité des pages qu'il m'est possible d'écrire, des appels téléphoniques auxquels il m'est possible de répondre... de l'information qu'il m'est possible de transmettre... Personnellement, je considère ce Concept comme un outil supplémentaire pour mon rétablissement. Il affirme que je suis responsable de ma vie. » (Les voies du rétablissement – Page 253)*

Marie-Anne

## *Lâcher prise et s'en remettre à Dieu*

**C**'est pour moi un des outils d'Al-Anon le plus difficile à appliquer, probablement parce que j'ai toujours un peu ce sentiment de pouvoir tout gérer et d'avoir raison, malgré mes années de pratique du programme. J'ai appris à vivre un jour à la fois, à me détacher (un peu...), à vivre et laisser vivre, à utiliser les outils Al-Anon et à avoir confiance en moi. Cela me donne le sentiment que je suis devenue une meilleure personne et que grâce à cela tout le monde autour de moi ira mieux – j'ai dû oublier d'apprendre l'humilité...

C'est probablement aussi parce que j'ai toujours du mal avec le concept de Dieu et que ma conception d'une Puissance Supérieure n'est pas encore claire. Alors j'ai décidé d'utiliser l'acrostiche :

Demande  
Insiste  
Écoute  
Utilise

Quand je suis face à un problème ou une obsession, je demande : je partage en réunion, ou j'appelle un.e ami.e, ou encore je cherche une réponse dans la DAC. Si ça ne fonctionne pas j'insiste : je téléphone encore, je lis encore, je lance mon dé aux slogans, et je prie.

Mais tout cela ne servirait pas si je n'écoutais pas – et avec l'esprit ouvert s'il vous plaît ! Il me faut vouloir être réceptive aux signes de ma Puissance Supérieure qui se manifeste à travers les mots de mes ami.es, la page du livre que j'ouvre au hasard ou le slogan sur lequel mon dé s'est arrêté. Et surtout, vouloir utiliser le chemin qui m'est montré.

En faisant tout cela, j'utilise les ressources que notre programme met à notre disposition et qui me permettent de cesser de ruminer mon problème toute seule ; je le dépose, il devient moins lourd ; mes obsessions disparaissent, comme par magie, et je peux profiter du moment présent. Je suis loin d'être capable de lâcher prise sur tout ce qui me pèse en un claquement de doigt, mais j'ai maintenant un aperçu de ses bienfaits et des outils pour y parvenir – il ne me reste qu'à persévérer !

Claire

# ABONNEMENT A LA CHAINE ✂

Les tarifs de *La Chaîne* :

Abonnement normal pour un an ..... 25 euros  
Abonnement de soutien pour un an ..... 30 à 50 euros  
Abonnement d'essai pour 6 mois ..... 15 euros

La Chaîne est au même tarif pour la France métropolitaine et l'Outremer.

Vous pouvez également la recevoir à l'étranger : ajoutez 2 euros pour l'affranchissement.  
Dans tous les cas, l'envoi se fait sous pli discret, sans mention du nom « Al-Anon ».

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Code postal : .....

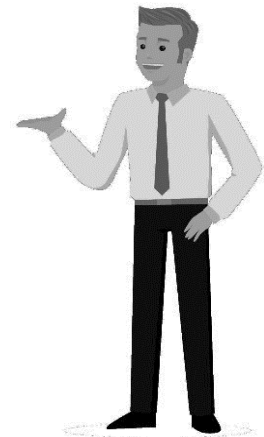
Ville : .....

Pays : .....

Téléphone (\*) : .....

E-mail (\*) : .....

(\*) Utile en cas de souci



**De préférence je paie par virement sur le compte LA POSTE :**

IBAN : FR04 2004 1010 1238 1760 0F03 383

BIC : PSSTFRPPSCE

Objet : « La Chaîne Nom Prénom » (mon nom et mon prénom)

**et j'envoie par e-mail une copie de ce bulletin renseigné à : al-**

**ou je rédige un chèque à l'ordre de « Al-Anon »**

**et j'envoie ce bulletin renseigné et le chèque à**

Al-Anon/Alateen  
24 rue du Maréchal Joffre  
78000 Versailles.

**Vivement  
le prochain numéro !**

# LA VIE D'AL-ANON/ALATEEN

## OUVERTURES

### **GROUPE A DISTANCE**

Le Groupe **Skoazell**, de la Région Bretagne, existe depuis janvier 2025 et se réunit les 1ers et 3èmes mercredis à 20h, réunion ouverte le 1er mercredi du mois.

ID de la réunion en visio : 84 03 16 82 616  
Code : 245649

Par téléphone au n° : +33186995831  
Code : 84 03 16 82 616 ##

Contact : [skoazell.alanonbretagne@gmail.com](mailto:skoazell.alanonbretagne@gmail.com)

### **53000 LAVAL**

Le Groupe **Force et Espoir** se réunit les 2èmes et 4èmes samedis du mois de 10h30 à 12h dans la salle Saint Jean au 60, Boulevard Frédérique Chaplet, Laval. Les réunions sont ouvertes le 4ème samedi.

Contact : [lavalalanon53@gmail.com](mailto:lavalalanon53@gmail.com)

## MODIFICATIONS

### **38000 GRENOBLE**

Le Groupe de Grenoble tient des réunions téléphoniques les 1ers et 3èmes jeudis à 12h30, des réunions physiques les 2èmes et 4èmes jeudis à 18h30 et n'a pas de réunions les 5èmes jeudis. Adresse : 8 rue Bobillot, Grenoble. Téléphone : 01 59 42 30 37  
Code d'accès : 213 9641#.

Contact : [grenoble.groupe.alanon@gmail.com](mailto:grenoble.groupe.alanon@gmail.com)

### **12000 RODEZ**

Le Groupe **Tendre la main** se réunit désormais à 10h le 4ème samedi du mois, à la Maison des associations 15, Avenue Tarayre, Rodez.

Contact : [alanon.rodez@gmail.com](mailto:alanon.rodez@gmail.com)

### **75001 PARIS**

Le Groupe "**Nadzieja**" **Espoir**, en langue polonaise, se réunit tous les lundis à 20h, 263 Rue Saint Honoré, 75001 PARIS - Métro Concorde.

Contact : [paris.nadzieja.alanon@outlook.fr](mailto:paris.nadzieja.alanon@outlook.fr)  
07 59 63 33 15

### **44400 REZE**

Le Groupe **Rezé** a retrouvé sa salle au 40, rue Jean Jaurès à Rezé. Les réunions ont lieu tous les lundis à 20h30, réunion ouverte les 3èmes lundis.

Contact : [reze.alanon@gmail.com](mailto:reze.alanon@gmail.com)

## FERMETURES

Les Groupes de **Rouen rive droite** - 76000, **Les Piverts** - 29000 Quimper, **Le Puy en Velay** - 43000, **Nemours** - 77140 et **Espoir pour les parents** - Groupe à distance, sont désormais fermés.

# Al-Anon/Alateen France

Site internet : <http://al-anon-alateen.fr>

Espace Membres du site Internet :

Clic sur « **ESPACE MEMBRES** »

Mot de passe : Lois.Anne

Services Généraux :

Email : [al-anon.alateen@orange.fr](mailto:al-anon.alateen@orange.fr)

24 rue du Maréchal Joffre 78000 Versailles

Répondeur 12ème Etape : 09 63 69 24 56 (appel non surtaxé).

(Merci de privilégier les courriers et e-mails aux appels téléphoniques).

Références bancaires :

LA POSTE

IBAN : FR04 2004 1010 1238 1760 0F03 383

BIC PSSTFRPPS