

AL-ANON / ALATEEN France

La Chaîne

Bulletin bimestriel des Groupes familiaux Al-Anon / Alateen

L'alcoolisme, un mal familial



SOMMAIRE

Edito des Administrateurs	p.2	Littérature.....	p.18
Thème.....	p.3	Prochains thèmes	p.19
Témoignages	p.4	Les trois héritages	p.20
Bip-Bip.....	p.10	Les slogans	p.22
Poésie.....	p.15	Abonnement	p.23
Service	p.16	La vie d'Al-Anon/Alateen.....	p.24
Alateen.....	p.17		

n°571, Mars/Avril 2025

L'alcoolisme un mal familial

La campagne de presse Al-Anon « Une bouteille à la mer » affichait : « Pour une personne qui boit, cinq personnes trinquent ». On ne peut pas faire plus court ni plus percutant pour faire comprendre les conséquences de la consommation d'alcool sur l'entourage de l'alcoolique.

Consciente que ces conséquences souvent dramatiques sont partagées par de nombreux proches comme je l'ai constaté dans nos réunions, j'ai très vite cessé de me culpabiliser pour mes propres pensées et comportements que je retrouvais chez tant d'autres. On pourrait presque dire que mes réactions étaient normales dans ce contexte puisque partagées par le plus grand nombre.

Le mal qui m'a affectée durant les périodes actives de l'alcoolisme de mon mari se traduisait par diverses manifestations : colère, peur, angoisse, obsessions, douleurs physiques, idées suicidaires... Je me reconnais tellement dans l'affiche de la femme à la fenêtre, le soir j'attendais le retour de mon mari, surveillant la rue, ou l'oreille aux aguets, me demandant dans quel état il allait encore rentrer, si même il allait rentrer. Il faut bien le reconnaître, j'étais moi-même très malade et il était temps que je m'occupe de moi.

Heureusement, j'ai rencontré Al-Anon et ma vie a changé du tout au tout, l'angoisse et la peur ont fait place au détachement et à la confiance, puis mon mari est devenu abstinente, il l'est resté jusqu'à ce jour.

Je n'ai pas été la seule à être affectée par l'alcoolisme, mon fils aussi, lui-même alcoolique et souffrant d'un handicap psychique pour lequel je me garderai bien de faire un lien direct de cause à effet. Sa maladie psychique m'a profondément affectée, mais là aussi Al-Anon était là pour me soutenir comme dans la nouvelle épreuve que je vis aujourd'hui.

J'applique le programme « Dans tous les domaines de ma vie », il me soutient, il me donne une ligne de conduite et me permet de demeurer le plus souvent dans la joie et la sérénité.

Catherine, membre du Conseil d'Administration

L'alcoolisme, un mal familial

Moi c'est mon papa qui est malade alcoolique et je peux montrer que c'est un mal familial. Sa maladie m'a touché moi, ma maman, et aussi mes frères.

Aujourd'hui j'ai 22 ans et j'aime mes parents très fort.

Quand mon papa est tombé malade, il a fallu que ne me laisse pas aller, il a fallu que j'aide maman à tout gérer, je voulais soigner mon père, je lui demandais d'arrêter de boire, j'avais peur pour sa santé, je contrôlais sa consommation... et j'aidais à la maison. J'étais devenue le parent de mes parents...la maman de mon petit frère...

Maman aussi était malade. Et je me sentais coupable, je pensais que le prix à payer pour mes études était la cause du mal-être de mes parents... J'avais peur, de leurs réactions... et j'étais tout le temps dans l'émotionnel, je me mettais en colère...

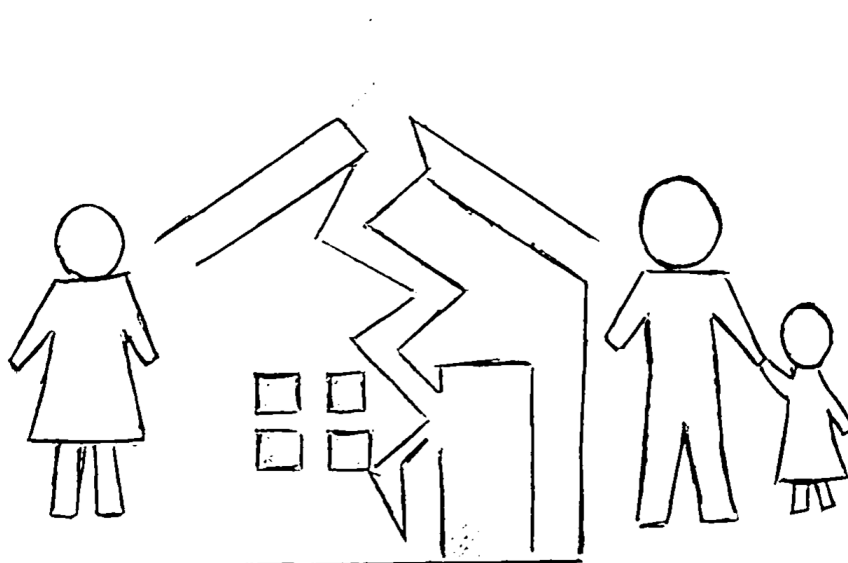
Puis mon papa est allé aux AA, il est devenu sobre, j'ai pris un appartement, j'ai trouvé du travail, et maman, moi, mon petit frère avons rencontré AL ANON.

Et petit à petit, nous retrouvons la sérénité.

Toute la famille se soigne. Nous essayons de vivre un jour à la fois. Nous allons aux réunions, travaillons le programme...

J'ai compris que je devais m'occuper de moi, que j'étais la fille de mes parents, la sœur de mes frères...Ils peuvent toujours compter sur moi mais je les laisse vivre et je vis. ■

Leila





Mon nouveau mode de vie

Bonjour les amis, je m'appelle Claire, je suis Al-Anon. J'ai découvert que j'étais Al-Anon à l'automne 1997. Comme on m'a proposé de suivre un programme de rétablissement, cela signifiait qu'il y avait de l'espoir. !!!

Lorsque je suis arrivée à ma première réunion, j'étais tellement mal, malheureuse avec l'impression d'être toujours piégée que j'étais prête à tenter quelque chose de nouveau. J'ai quand même pris le temps de regarder où je mettais les pieds et j'ai été rassurée : accueil chaleureux et sans manipulation, on pouvait dire ce que l'on vivait, ressentait sans avoir à critiquer l'autre. Enfin, je voyais des personnes lumineuses, persévérantes qui savaient parler à la fois du concret de la vie et de Dieu (aussi bien en AA qu'en Al-Anon). On me donnait des OUTILS. Je me suis dit OK, c'est pour moi.

Assez vite, mais pas parfaitement j'ai réussi à ne pas surveiller sa consommation, compter les bouteilles, les vider. J'ai essayé de moins « discutaitter », de ne pas rentrer dans les controverses. Rien que ces deux nouvelles attitudes ont limité les tensions, souvent.

Pour préparer ce témoignage, j'ai essayé de voir les éléments essentiels de mon nouveau mode de vie. Il y en a 4 :

UN JOUR A LA FOIS

Je suis une femme anxieuse, bourrée de craintes. Et l'avantage avec le Un jour à la fois, c'est qu'elles ne peuvent pas toutes rentrer dans la journée. Ça limite. Je me faisais un plan d'action avec les choses concrètes à faire. Avec deux bébés à la maison, j'avais de quoi faire. Et le soir, je cochais tout ce que j'avais fait. Cela me remplissait de fierté et j'avais l'impression d'avoir du pouvoir sur ma vie. Je regardais aussi toutes les jolies rencontres, les surprises et cela me remplissait de GRATITUDE. Je continue ainsi encore aujourd'hui.

J'ai toujours des « peurs » mais j'ai moins peur d'avoir peur car je connais le contre poison : un jour à la fois et la gratitude.

DIEU EXISTE ... et ce n'est pas moi

Je crois que j'ai toujours eu la conviction que Dieu existait... Mais le hic, c'est que je me prenais et que je me prends encore parfois pour Dieu. Je me précipite pour « sauver », guérir, faire à la place (même si on ne me demande rien). Je sais ce que l'autre doit faire pour être heureux.

J'ai beaucoup progressé mais il faut que je reste vigilante

Vous vous en doutez : la vie se charge avec ou sans humour de me remettre à ma place.

NE PAS COMPLIQUER LES CHOSES

Ce slogan m'a toujours amusé. J'ai toujours aimé et moins maintenant (ouf !) les situations compliquées, les gens compliqués. Et j'ai été servie. Pour moi, c'était comme des défis à relever. Je croyais que c'était ça la vraie vie. Je ne voulais surtout pas m'ennuyer. Et je sais avec le recul que je me suis détournée de relations saines et sereines, ayant peur qu'elles soient ennuyeuses.

ME RESPECTER

J'ai souvent eu l'impression de ne pas être respectée. Parfois c'était vrai, parfois c'était une construction mentale, une projection, une interprétation.

J'ai mis beaucoup de temps avec Al-Anon, à me poser la question : Et moi est-ce que je me respecte ?

J'ai toujours été en bonne santé. J'avais l'impression que j'étais redevable, que je devais me mettre au service des autres.

Un exemple dont je suis fière mais qui m'a fait beaucoup réfléchir :

Lorsque les enfants étaient petits, j'ai travaillé un mi - temps. Puis, on m'a proposé un temps plein dans une autre ville assez éloignée. Une promotion. Cela signifiait être séparés pour des raisons professionnelles. Dans mon entourage, certains me disaient : « On ne quitte pas un mari malade », c'est vrai que cela commençait à se voir...

Tandis que d'autres avaient tranché : « Profites-en, tu prends la tangente ! »

Et me respecter, c'était vraiment réfléchir à ce qui était bon pour moi. J'ai choisi d'accepter la promotion et nous nous sommes organisés pour avoir une vie de famille, même à distance.

J'avais entendu en réunion, que si quelque chose est bon pour toi, cela ne peut être néfaste pour l'autre. Cela peut le déranger oui, c'est sûr.

Merci les amis de m'avoir écoutée. Et merci à vous de m'avoir lue. ■

Claire



La force du service : un outil pour mon rétablissement

J'étais, en arrivant dans un groupe Al-Anon, très seule, isolée. J'ai appris à parler en réunion, écouter je savais le faire, puisque je n'avais pas eu droit à la parole depuis mon enfance... mais je ne savais pas m'exprimer, je n'avais jamais appris. Et encore moins exprimer ce que je ressentais, ça m'a pris beaucoup de temps. Quand on m'a sollicitée dans mon groupe pour le service de trésorier, j'ai été très surprise. Je me disais : « ils ne me connaissent pas, sinon ils ne m'auraient pas demandé de prendre ce service ». En effet, il manquait parfois de l'argent dans mon porte-monnaie et j'étais forcément responsable. J'ai commencé à évoluer doucement, vraiment très lentement, j'ai pris quelques millimètres. Et mon esprit s'est ouvert, je n'étais pas toujours responsable des problèmes dans ma famille. J'ai bien réussi à assumer ce service, c'était la preuve qu'ils avaient eu raison de me confier la trésorerie du groupe.

Quand mes enfants ont grandi, j'ai pu me rendre en réunion de région. Rapidement, on m'a sollicitée pour être secrétaire. Même processus : l'incompréhension et le doute (pourquoi moi ? s'ils me connaissaient...). J'ai bien assumé ce service durant 4 ans. J'ai grandi de quelques centimètres. Ensuite, on m'a sollicitée pour la présidence de région. J'étais un peu plus en confiance, car je savais comment se passaient les réunions et en quoi consistait cette fonction. J'étais tout de même bouleversée qu'on me fasse confiance. J'ai fait du mieux que j'ai pu. J'ai encore grandi...A la fin de mon mandat, j'ai proposé mes services pour un parrainage de service sans m'imposer, en attendant qu'on me sollicite, car c'est ainsi que j'avais tellement grandi. Il me fallait apprendre à essayer de me débrouiller seule pour me rendre compte que j'étais capable. Mais il me fallait aussi apprendre à demander de l'aide en cas de besoin.

J'ai déménagé dans une autre région. A ma 1^{ère} réunion de région, personne ne se proposait pour le service de délégué. Je ne pouvais envisager que cette région ne soit pas représentée à la Conférence ou à l'Assemblée Générale, je me suis présentée, personne ne me connaissait, il y avait une chaise vide. J'ai été élue comme déléguée de région. Pour moi, c'était compliqué. J'étais impressionnée, aller à Paris, prendre le métro, le bus, trouver mon chemin et le plus important participer à ma 1^{ère} Conférence et Assemblée Générale. Je ne pensais qu'à l'intérêt général d'Al-Anon durant cette Conférence. Dès le début, la Conférence était très agitée, il y avait des tensions. J'ai occupé pleinement ma place de déléguée. J'ai pris mes responsabilités pour la fraternité, j'ai voté en mon âme et conscience. J'étais très fière de moi, dans le fond.

J'ai pris conscience combien j'avais énormément grandi, combien j'avais appris de chose grâce au programme, et que je savais prendre une décision dans l'intérêt de tous.

Ma fabuleuse aventure avec le service n'était pas terminée, on allait encore me solliciter. Sans vraiment penser que je pourrais être élue, j'ai accepté de me présenter au Conseil d'Administration. J'ai été élue, ça me paraissait incroyable...si vous connaissez vraiment ma vie, vous pourriez deviner quel pas de géant je venais de faire. Car ce qui me caractérise en premier dans ma 4^{ème} étape, c'est la peur. Ma peur est ma première nature, j'ai tellement eu peur dans ma vie... Mais depuis que je connais ce programme, et surtout depuis que j'ai rencontré ma Puissance Supérieure, un Dieu tel que je le conçois, j'accepte chaque prise de risque, même si j'ai peur. Je fais les choses avec ma peur, je fais tout ce qui est demandé du mieux que je peux, même si j'ai très peur. J'ai toujours dit : « si je dois attendre de ne plus avoir peur pour faire quelque chose, je ne ferai jamais rien. » J'y suis restée 5 ans. C'était constamment compliqué, je préparais toutes mes prises de parole avec beaucoup de soin, puis je lâchais prise et je m'en remettait à ma Puissance Supérieure. Je lui disais : « avec toi ! » et nous y allions ensemble pour le bien commun et l'intérêt de tous. J'ai tellement appris à faire face à la réalité, à sortir de ma zone de confort pour me regarder en face. Le service a été pour moi un si grand cadeau, il a été un tel outil pour mon rétablissement. Ce partage en toute humilité et simplicité peut peut-être aider à vous lancer. A tous les niveaux, la fraternité a besoin de serviteur, dans les groupes, en région, aux Services Généraux, dans les Comités, au Conseil d'Administration...c'est une aventure extraordinaire qu'il faut tenter.

Aujourd'hui, après avoir œuvré 4 ans dans ma région, je passe le relais, il me semble que j'ai fait ce que je pouvais. Il faut aussi laisser à d'autres la possibilité de grandir, de comprendre combien on peut se rétablir par et avec le service. C'est une telle force !

Merci mes ami-e-s de m'avoir lue et de m'avoir fait confiance.
Avec mon amitié fraternelle. ■

Sylvie



Marcel & Marie-Jo

En 1968, mon mari (Marcel) a posé son dernier verre. Il n'y avait pas de Groupe AA dans la région Rhône-Alpes. Marcel faisait partie des « isolés » et entretenait une longue correspondance avec les amis des environs.

En 1972, nous avons assisté au Congrès AA et Al-Anon à Chamalières. Ce fut ma première réunion Al-Anon. Quelle découverte ! Je trouvais quelque chose pour moi. Quelle fraternité ! Quel accueil ! Quel partage ! Quelle humilité !

Puis, en 1974, avec l'aide de François de Chamalières, Marcel a activement participé à l'ouverture du 1^{er} Groupe AA à Choulans, et a posé la 1^{ère} pierre du Groupe AA à Lyon.

Quant à moi, j'ai eu la chance de rencontrer Loïs à un Congrès en Suisse et d'entendre son témoignage. Cependant, il n'y avait pas Groupe Al-Anon dans la région et je ne parvenais pas à en créer un, faute d'amis. J'étais, moi aussi, une « isolée ».

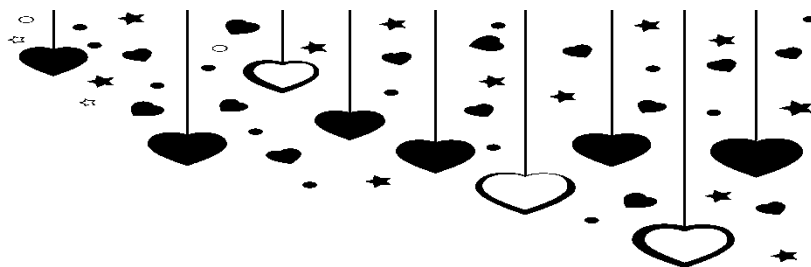
Quelques années plus tard, l'aide que j'attendais est arrivée, et un premier Groupe Al-Anon a été créé dans la région.

Nous allons fêter le 50^{ème} anniversaire des Groupes AA à Lyon et dans les environs, pour lequel on m'a demandé d'apporter mon témoignage sur cette époque où les Groupes étaient en création.

Je suis très âgée mais je compte bien y assister, le 12 octobre 2024 à Caluire.

Avec toute mon amitié ■

Marie-Jo



Le Pardon

Depuis que j'ai pardonné à ma famille, ma vie a changé de façon radicale. Pour la toute première fois de ma vie, j'ai découvert que la sérénité était possible et que le bonheur vient de moi. J'ai découvert que j'avais reçu de nombreux bienfaits et j'ai établi un contact avec ma Puissance Supérieure.

J'ai toujours cru que Dieu tenait le compte de toutes mes erreurs. Al-Anon m'a montré à quel point j'avais tort : au lieu de trouver un dieu vengeur ou un dieu qui juge, j'ai appris que Dieu m'aime tel que je suis et que je suis digne d'être aimé.

Je voudrais remercier les membres en voie de rétablissement, les Adultes Enfants d'Alcooliques et les serviteurs de confiance qui sont le trésor de toute la fraternité Al-Anon.

J'ai trouvé l'acceptation, le soutien et un amour si chaleureux que j'ai peine à le décrire. Je ne savais pas que l'amour inconditionnel existait. Maintenant je sais qu'il existe en abondance. J'ai appris qu'il était beaucoup plus nuisible et pénible pour moi de garder des rancunes et d'entretenir du ressentiment que de passer par le processus du chagrin dont j'ai pu avoir besoin pour en arriver à pardonner mon passé et à me pardonner. J'ai appris que je ne suis pas parfait et que je n'ai pas à l'être.

Il était important pour moi de me rappeler que je travaillais toutes les Etapes pour mon propre bien. Si quelqu'un d'autre bénéficiait de mes amendes honorables c'était merveilleux. Le véritable but de ces Etapes était de libérer ma conscience. C'était de m'aider à me débarrasser de ma culpabilité afin de pouvoir croître. Si les gens acceptaient mon pardon, bien sûr que je m'en réjouissais, mais j'avais toujours besoin de me rendre compte que cette acceptation coïncidait avec le moment que Dieu avait prévu et non le mien. Tout au long de mon parcours, je devais faire amende honorable pour le tort que je m'étais infligé. Changer mon attitude et mieux prendre soin de moi m'a beaucoup aidé. Me pardonner mes faiblesses et accepter mes forces m'a véritablement donné la liberté.

Jean-Claude, AEA

Une RISGA historique

La RISGA, Réunion Internationale des Services Généraux AI-Anon, qui a lieu tous les 2 ans, se passait cette année aux Etats-Unis à Virginia Beach, le fief du Bureau des Services Mondiaux. Elle vient de se terminer et Rayanne et Guy, vos dévoués Délégués aux Réunions Internationales en sont rentrés éblouis. Quelle qualité dans les échanges, quelle ouverture sur le futur, quel souffle AI-Anon ! A la sortie, c'est la RISGA elle-même qui a changé.

Nous vous proposons, dans le numéro précédent, le témoignage de Rayanne sur la RISGA, voici aujourd'hui un récit par Guy de ce qui a abouti aux changements de fond de la RISGA.

Les jours qui ont changé la RISGA

La RISGA 2024 (Réunion Internationale des Services Généraux AI-Anon) a créé un élan formidable (voir article de Rayanne dans le numéro précédent de *La Chaîne*) ... et pourtant elle avait mal commencé !

En avril-mai, les e-mails se succèdent. Les unes après les autres, des Structures annoncent qu'elles ne pourront pas venir, le coût d'inscription étant trop élevé pour elles : 2 800 \$, voyage inclus. Fin mai, le CCI (Comité de Coordination Internationale du Bureau des Services Mondiaux) envoie un questionnaire à toutes les Structures pour qu'elles donnent leur avis sur le montant d'inscription et qu'elles disent si elles pourraient quand même s'inscrire si le montant était modifié. Quelques jours plus tard, le CCI propose un forum vidéo sur ce sujet, diffuse les réponses au questionnaire et envisage 4 façons possibles de régler cette question.

Le forum a lieu le 3 juin. 3 types de solutions émergent : réduire le montant d'inscription, faire une partie de la RISGA en réunion hybride, proposer aux Structures de se regrouper pour envoyer un Délégué commun.

Le 19 juin, le CCI annonce la décision du Conseil d'Administration US&Canada : ayant écouté les suggestions du forum, il réduit le montant d'inscription à 1 600 \$.

Le 25 juillet, le CCI annoncera la tenue d'une réunion hybride le dernier jour de la RISGA, décision prise également à partir des suggestions du forum. Pour la France, Rayanne participera en présentiel et Guy en vidéo.

L'inscription, repoussée au 17 juillet, se termine et le CCI ne peut que constater qu'aucune Structure n'a inscrit de Délégué supplémentaire malgré la réduction importante du coût d'inscription. Sur les 39 Structures AI-Anon dans le monde, 12 sont représentées à Virginia Beach et 20 le jour de la réunion hybride.

A titre de comparaison, sur les 10 RISGA précédentes, la moyenne était de 17 Structures représentées. La participation en présentiel est faible. Elle pose question.

Le 7 septembre, le CCI informe les Structures qu'elle met à l'ordre du jour de la RISGA une Big Question « Est-ce que votre Structure considère toujours la RISGA comme pertinente pour Al-Anon dans son ensemble ? » et détaille cette question principale en 5 « sous-questions ».

Coup de chance, ou coup de pouce de notre PS de groupe, une réunion du CA (Conseil d'Administration) a lieu à Versailles deux semaines plus tard. Ce sera LE sujet international de ce CA.

L'une des sous-questions demande les idées qu'on pourrait apporter. Le CA s'accorde sur une proposition en 3 points :

- Les Délégués à la RISGA ne sont plus des Délégués de Structure mais des Délégués de Zone ou de Groupe de Structures. Typiquement 3 Délégués par Zone ou Groupe de Structures et 7 Zones ou Groupes de Structures dans le Monde.
- Aucun frais d'inscription n'est demandé aux participants. C'est le BSM qui finance entièrement la RISGA, y compris les frais de transport.
- C'est la RISGA qui prend les décisions qui concernent l'ensemble de la Fraternité.

Rayanne est chargée de présenter cette proposition pendant les ateliers sur la Big Question.

4 jours plus tard elle est dans l'avion, direction Virginia Beach.

Jeudi, la Big Question est abordée dans 2 ateliers. Le premier recueille les informations des participants et celles envoyées par e-mail. Le deuxième en fait la synthèse en 7 points.

Samedi, réunion hybride, les 7 points sont triés par ordre de priorité décroissante :

1. Explorer différentes solutions pour le financement
2. Ré-imaginer le but de la RISGA pour qu'elle devienne un organe de décision
3. Ordre du jour et mise en œuvre de la RISGA (tout ou partie) par des Délégués (et non le CCI)
4. Explorer les options de réunion virtuelle / hybride
5. Service de traduction pendant la RISGA pour les Délégués ne maîtrisant pas l'anglais
6. Parrainage de service pour les Délégués à la RISGA
7. Ajouter une Zone Océanie

La RISGA se met en marche. Elle prend les points dans l'ordre pour définir les actions à enclencher.

Point 1 (solutions de financement). La RISGA vote une motion, de création d'un groupe de travail international comportant des membres du CCI et des Délégués de la RISGA.

Mais le temps file ! Voyant que le temps allait manquer pour aborder les autres points les plus importants, une motion est votée pour poursuivre cette RISGA par des réunions en visio. Le premier sujet abordé en RISGA visio sera le point 2, la RISGA organe de décision.

Et déjà la RISGA se termine, dans les embrassades et les grands gestes d'au revoir sur écran.

Cette RISGA terminée, je prends le temps de m'arrêter et de me retourner pour évaluer, en observateur, le chemin parcouru en quelques jours. Il est phénoménal. Jusque cette année, la RISGA était un lieu d'échanges entre Délégués internationaux. Ils en revenaient le cœur gonflé, pleins des souvenirs des uns et des autres, prêts à faire part dans leur Structure des expériences partagées.

Cette année, il y a eu ces échanges, et il y a eu beaucoup plus, une véritable révolution. Calmement, consciencieusement, la RISGA s'est levée, elle a pris son destin en mains, elle a décidé de s'occuper elle-même de son avenir.

Elle s'en donne les moyens. Pour la première fois un groupe de travail international a été créé et pour la première fois des « RISGA intermédiaires » en visio ont été décidées. Entre ses réunions tous les 2 ans, la RISGA continue à avancer pour résoudre sa question existentielle, la « Big Question ».

Elle se fixe ses axes directeurs. Ce sont de vrais sujets que la RISGA a le courage de regarder en face : assurer la plus forte participation possible quitte à remettre en cause le fonctionnement actuel et son financement, donner à la RISGA un vrai pouvoir de décision, ce qui était jusque-là un sujet impossible à aborder sereinement.

La Big Question demandait si la RISGA était en train de disparaître. C'est la RISGA elle-même qui a prouvé le contraire. Non seulement elle est plus vivante que jamais, mais elle a grandi. Sous nos yeux elle a changé. La RISGA est passée de l'adolescence à l'âge adulte.

Guy, Délégué aux Réunions Internationales

Des nouvelles de la Suisse...

Le 9 novembre dernier à Maracon, tout proche du Lac Léman, s'est déroulée une journée d'atelier Al-Anon sur le thème de « Laisser vivre », organisée par le Service Formation. Cet atelier fait suite à une précédente journée, en mai dernier, sur le thème de « Vivre ».

Lors de cet atelier, nous avons décortiqué la Prière de la Sérénité (en travail individuel), créé de nouvelles prières (en binôme), imagées ensuite avec de la pâte à modeler.

L'après-midi, les participants ont expérimenté, par groupes de 4, le « processus de prise de décision basé sur la connaissance » (tiré dans *De Nombreuses Voix un Voyage*, p.363) à travers diverses situations de conscience de groupe. A la suite de quoi, en plénière, chaque groupe a fait un petit sketch de quelques minutes. Cela a fait émerger des pistes de réflexion, des liens avec les Héritages et beaucoup de rires !

Durant cette journée, toutes les tâches (repas de midi, rangement, stand littérature...) ont été réparties équitablement entre les participants (10^{ème} concept). Cela permet plus de légèreté dans le service, mais surtout de mettre en pratique, tous ensemble, le principe de délégation (8^{ème} concept) et de favoriser l'harmonie entre les participants (4^{ème} concept).

Tout au long de l'année, nous organisons des ateliers, en présentiel et en virtuel. Chaque membre Al-Anon, de Suisse et d'ailleurs, est bienvenu !

Le Service Formation de Suisse romande et italienne :
Emilie, Ulrike, Cathleen, Mariette

Plus d'informations sur notre site www.alanon.ch ou par e-mail à formation@alanon.ch

« Le Service Formation a pour but d'organiser [...] des ateliers sur des thèmes pertinents pour Al-Anon. A travers ces activités, les participants mettent en pratique les étapes, les Traditions et les Concepts dans la vie réelle afin de se rétablir dans la sérénité. » (Extrait du manuel de service de Suisse romande et italienne)





La revue *Le lien* a besoin de vos témoignages sur nos trois Héritages!

Nous vous invitons à écrire au sujet de l'une des Douze Étapes, Traditions ou Concepts de Service puisque votre Bureau des Services Mondiaux reçoit très peu de témoignages à leur sujet. Les soumissions devraient comprendre entre 200 et 400 mots.

REMARQUE : Les soumissions en français doivent être accompagnées d'une traduction anglaise. Envoyez vos articles en ligne ou par écrit à *Le lien*, 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617 ou à wso@al-anon.org.

Bonjour les ami.e.s,

Nos amis de la revue " Le Lien " nous appellent à témoigner notre expérience par rapport à nos 3 héritages. (12 étapes,12 traditions,12 concepts).

Comme nous lisons dans notre préambule : **les groupes Al-Anon partagent leur expérience, leur force et leur espoir.**

La revue "Le Lien" me donne l'opportunité de faire ma part ; " Ça commence par moi" en permettant que mon expérience soit lue dans le monde entier et peut-être retenue pour la littérature DAC.

Mais surtout, qu'elle apporte un message de force et d'espoir pour les personnes qui sont affectées par l'alcoolisme d'un proche.

Marie-Christine

Rencontrer



Hier encore, je rencontrais des inconnus,
 Qui souffraient et paraissaient abattus.
 L'alcoolisme, véritable fléau qui les a touchés,
 Un fardeau difficile à porter.

Douleurs, trop extrêmes,
 Pour braver seuls leurs problèmes.
 Dans un désarroi et une profonde anxiété,
 La vie de leur entourage, aussi, a basculé.

Alors, la porte des AA, des Al-Anon, se sont ouvertes,
 Et lentement, des solutions leur sont offertes.
 Rencontrer régulièrement les « AA et Al-Anon »,
 Ces groupes de paroles qui connaissent le pardon.

Avec de nombreux efforts,
 Ils trouveront du réconfort.
 Plus de larmes coulant sur le visage,
 Un cœur brisé étreint dans une cage.

Petit à petit se relever,
 Et trouver de la sérénité.
 Alors avec joie, rencontrer les inconnus d'hier,
 Aujourd'hui, souriants, sereins et fiers.

Merci à Hélène, de Belgique

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

Conférence et Assemblée Générale

La Conférence se déroulera du 26 au 27 avril 2025 à Paris au CISP de Ravel. Le questionnaire pour la préparation des ateliers est à remplir et à renvoyer **au plus tard le 28 février 2025**.

L'Assemblée Générale aura lieu le 3 mai 2025 en visio.

Finance

La trésorerie Al-Anon est à l'équilibre, cependant, pour une meilleure gestion, nous suggérons aux Groupes de faire remonter leurs contributions en cours d'année et pas uniquement en novembre.

Comité des Politiques

Le Comité des Politiques s'est retrouvé le 30 novembre 24 en visio de 9h30 à 12h pour avancer sur plusieurs sujets :

- Validation du document : "Publication des réunions sur notre site internet".
- Relecture des documents préparés par le Comité Internet et Téléphone (charte, formulaire correspondant internet et guide du correspondant internet et téléphone) qui seront validés par mail par le Comité des Politiques après mise à jour.
- Présentation du calendrier perpétuel pour l'information publique afin de donner les modifications à apporter pour validation par mail également par le Comité des Politiques.

Comité Vie des Régions

Le Comité Vie des Régions s'est réuni le 26 octobre 24 afin de préparer la réunion des Régions qui se déroulera le 11 janvier 25 par visio le matin.

Il a préparé un planning de réunion de travail jusqu'à mai 2025 ainsi qu'une deuxième réunion des Régions le 14 juin 25 par visio le matin.

Prochaine réunion du Conseil d'Administration

- Visio le 25 janvier 2025.
- Du 14 au 16 mars 2025 Versailles et CDP visio.

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

Réunion des Régions : 11 janvier 2025 en visio le matin.

Comité des Politiques : 15 mars 2025 en visio.

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

Assemblée Générale : Samedi 3 mai 2025 en visio.

Les slogans simplifient la vie

L'une de mes « peurs cauchemardesques » est de ne pas être assez intelligente pour entrer dans l'université que je souhaite. Il est parfois difficile de tout faire fonctionner lorsque, comme moi, votre mère est alcoolique et qu'elle vous empêche de faire vos devoirs.

Après de nombreuses discussions avec mon père, j'ai réalisé que lorsque j'étais chez ma mère, j'avais toujours besoin de me distraire avec des choses comme des jeux vidéo. Cela n'a jamais été un problème parce que j'avais toujours assez de temps pour travailler, me faire crier dessus, jouer aux jeux vidéo et faire mes devoirs.

Mais avec la quantité de devoirs que j'ai maintenant, je n'ai plus le temps de faire toutes ces activités. J'ai beaucoup plus de mal à me concentrer sur mes devoirs.

Alateen m'a donné la force d'accepter que l'alcoolisme affecte ma vie scolaire. Il est très difficile de penser à un traumatisme aussi normalisé dans ma vie. Des slogans comme « Lâcher prise et s'en remettre à Dieu » et « Un jour à la fois » simplifient tout. ■

Mackie, *The Forum*, septembre 2024

Lâcher prise sur la vengeance

La Troisième Étape consiste à confier ma volonté à Dieu. Lorsque quelqu'un me fait du mal, j'ai envie de lui rendre la pareille parce que je suis vraiment en colère contre cette personne et que je n'arrive pas à contrôler mes pensées et mes actes.

Lorsque je suis heureuse et que je ne suis pas en colère contre quelqu'un, je peux mieux contrôler mes pensées et mes actions. Quand je suis en colère contre quelqu'un, je veux toujours me venger.

Lorsque j'utilise la Troisième Étape, je confie ma volonté – ou mon désir de vengeance – entre les mains de Dieu. Si je ne remettais pas mon désir de vengeance à Dieu, je resterais vraiment en colère et je pourrais faire de mauvais choix.

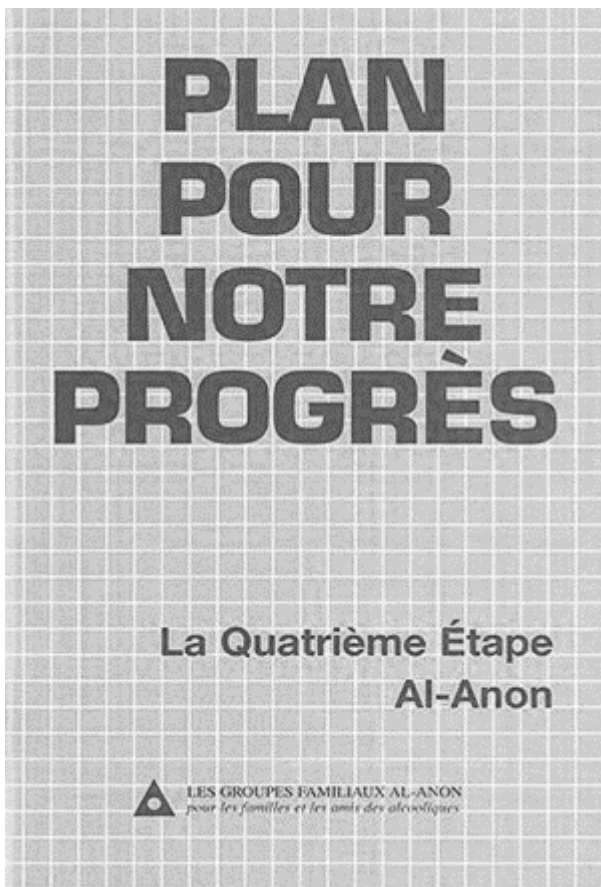
Lorsque je confie ma volonté à Dieu, je peux laisser tomber mes mauvaises pensées et mes mauvais sentiments. ■

Carly, *The Forum*, septembre 2024



Plan pour notre progrès

« Nous avons procédé à un inventaire moral, sérieux et courageux de nous-mêmes. »



Ref. 3.05 - 5 €

Pendant des années, j'ai vu la quatrième Étape comme une barrière infranchissable. Comment réaliser avec précision cet inventaire « sérieux et courageux » de moi-même ? Certes, je sais bien voir ce qui va ou ce qui ne va pas chez les autres, et particulièrement chez l'alcoolique de ma vie. Mais comment m'évaluer moi-même ?

Le *Plan pour notre progrès* (PPP pour les intimes) est un cahier d'exercices qui facilite grandement cet inventaire ; chaque facette de notre personnalité, chaque émotion, chaque sentiment, fait l'objet d'un paragraphe qui, par ses multiples questions, me permet de faire le point aussi honnêtement que possible. Un large espace me permet de noter mes réponses pour m'en souvenir l'an prochain, quand je referai ma 4ème étape, plus rapidement cette fois. Au fil des années, il me permettra de mesurer l'étendue de mon rétablissement.

Je peux ainsi prendre conscience non seulement des défauts de caractère dont je dois me défaire au fil du programme mais également de qualités que je n'aurais jamais soupçonnées.

Les prochains thèmes de La Chaîne

Mars-Avril.....Cela aussi passera
Mai-JuinPrendre soin de soi
Juillet-AoûtM'occuper de mes affaires

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**

(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 !

PREMIERE ETAPE

Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool
– que notre vie était devenue incontrôlable. –

PREMIERE TRADITION

Notre bien commun devrait venir en premier lieu ;
le progrès personnel de la majorité repose sur l'unité.

PREMIERE CONCEPT

La responsabilité et l'autorité ultimes des services mondiaux d'Al-Anon relève des groupes Al-Anon.



DEUXIEME ETAPE

Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure
à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

DEUXIEME TRADITION

Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité – un Dieu d'amour tel qu'Il peut Se manifester à notre conscience de groupe. Nos dirigeants ne sont que des serviteurs de confiance – ils ne gouvernent pas.

DEUXIEME CONCEPT

Les groupes familiaux Al-Anon ont délégué l'entière autorité relative à l'administration et au fonctionnement de la fraternité à leur Conférence et à ses corps de services.

La première Etape

Comme beaucoup d'entre nous, j'ai lutté seule devant l'alcool qui détruisait l'homme de ma vie. Je croyais que je pourrais gagner la victoire, qu'il me suffisait de trouver la solution : ne plus en acheter, ne plus laisser mon époux avoir accès aux comptes, surveiller sa consommation, éloigner ses amis trop laxistes. Vous avez deviné : ça ne marchait pas.

Une amie AA, voyant ma détresse, m'a amenée en réunion Al-Anon. Aux premiers mots : *Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool...* je me suis effondrée en larmes. Enfin, je n'étais plus seule : toutes les personnes présentes avaient connu la même situation d'impuissance et l'avaient admis. Puis, *...que notre vie était devenue incontrôlable* m'a fait comprendre que je n'étais pas responsable du fiasco de ma vie. J'ai trouvé autour des tables des oreilles attentives à mes déboires, des personnes qui ne se posaient pas en donneurs de leçon mais qui me transmettaient leur expérience. C'est grâce à eux et à Al-Anon que j'ai pu commencer mon rétablissement.

« La première étape a été ce qu'il me fût le plus difficile d'accepter. Impuissante devant l'alcool ? Une canette de bière ? Une bouteille de vodka ? Ce ne sont que des objets, des choses sans importance et inanimées. Comment admettre que c'était la bouteille qui gagnait et qu'elle pouvait me vaincre maintes et maintes fois ? ... Accepter cette étape ne démontrait pas une faiblesse de caractère. C'était admettre honnêtement qu'il y a des choses que nous ne pouvons pas changer. Accepter mon impuissance devant l'alcool met fin à la lutte. Cela me libère afin que je travaille à des choses qui peuvent être changées. » (Les voies du rétablissement, p.12).

Marie-Anne

Ecouter pour apprendre

Avant d'assister aux réunions Al-Anon, j'étais toujours prompte à juger les gens que je rencontrais. Il y avait les gens « de mon monde », lesquels partageaient mes valeurs et mes centres d'intérêt et avec qui il m'était agréable de discuter.

De l'autre côté, il y avait toutes ces personnes que j'étais amenée à croiser qui venaient d'un autre milieu que le mien, qui avaient des opinions politiques différentes. Comme je pensais détenir la vérité, je préférais essayer de les convaincre qu'elles se trompaient - il était inutile que je me donne la peine de prêter attention à ce qu'elles disaient, ça ne m'intéressait pas.

Et puis j'ai commencé à assister à des réunions Al-Anon, en compagnie de gens qui ne partageaient avec moi que leur relation avec une personne alcoolique. Ils étaient probablement de milieu différents, de sensibilité politique différente, de niveau d'étude différents, mais ce qui était formidable c'est que cela ne se savait pas et n'avait aucune importance. J'étais avide d'apprendre et j'écoutais chacun avec la même attention.

Avec ce slogan, j'ai appris que si je voulais progresser il était important que je sois capable d'écouter sans préjugés. Je suis heureuse d'avoir appris cela et de pouvoir le mettre en pratique dans ma vie. Aujourd'hui, je suis capable d'écouter des gens avec qui je n'ai rien de commun en apparence et j'en retire toujours quelque chose, que ce soit une petite astuce ou une grande leçon de vie.

Ce slogan me dit aussi que je dois m'écouter moi-même, c'est-à-dire faire confiance à mes sentiments, à mes émotions et à mes intuitions. En m'écoutant je peux apprendre à vivre d'une façon plus saine - bien plus saine que lorsque émotions, sentiments et intuitions étaient réprimés car je n'avais pas l'esprit disponible.

Claire

ABONNEMENT A LA CHAÎNE ✂

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 :

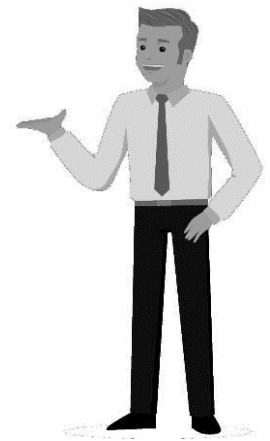
Ville :

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 ren-
seigné à : al-anon.alateen@orange.fr

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

MODIFICATIONS

31000 TOULOUSE

Depuis le 9 novembre, les réunions du **Groupe Toulouse Marengo** ont lieu à la salle Espace François Laffont, 1 rue Léon Jouhaux, Toulouse. Elles se tiennent le samedi matin de 10h à 11h30.

44400 REZE

Les réunions ont lieu les 1^{ers}, 2^{èmes} et 4^{èmes} lundi du mois, de 20h30 à 22h. Jusqu'au 25 janvier elles ont lieu à La Classerie, Modulaire 4 (à droite au fond du parc), 44400 Reze. Elles reprendront ensuite à l'adresse suivante : 40 rue Jean Jaurès, salle au 1^{er} étage au fonds de la cour, à Reze. Contact : reze.alanon@gmail.com

24100 BERGERAC

Le Groupe de Bergerac se réunit chaque mardi à 20h, sauf jours fériés et mois d'août, à la Maison des associations, 5 place Jules Ferry, Bergerac – dans la salle n°5 à l'angle gauche. Les réunions accueillent tout public sur demande.
Contact : alanongroupebergerac@gmail.com

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
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