



SA CONSOMMATION

D'ALCOOL 

vous inquiète ?

NE RESTEZ PAS SEUL(E) !
AL-ANON PEUT VOUS AIDER

<http://al-anon-alateen.fr/>  Tél. 09 63 69 24 56

Les Groupes Familiaux Al-Anon

De la force et de l'espoir pour les amis et les familles des malades alcooliques



AL-ANON/ALATEEN

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

Les conflits, les difficultés croissantes finissent par affecter petit à petit tout l'entourage : conjoint(e)s, les enfants, parents, amis, relations professionnelles...

L'alcoolisme est un **mal familial** qui peut provoquer :

- **l'obsession** des proches : toute leur attention est centrée sur les moyens d'amener l'alcoolique à cesser de boire
- **l'anxiété** : voir un proche se détruire lentement par l'alcool
- **la colère** : tôt ou tard, la conduite de l'alcoolique finit par irriter ceux qui l'entourent
- **la négation** : ils croient ou veulent croire que le problème n'existe plus chaque fois que survient une période d'abstinence
- **le sentiment de culpabilité** : ils se croient responsables de la situation

Les personnes de l'entourage peuvent être désemparées, désespérées, profondément affectées et ont besoin d'aide.

Qui sommes-nous ?

Les groupes familiaux AL-ANON/ALATEEN forment une association internationale (26000 groupes dans 110 pays) de familles et d'amis d'alcooliques qui se réunissent pour partager leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leurs problèmes communs

Nous constatons que l'alcoolisme est un mal familial et qu'un changement d'attitude peut contribuer à notre rétablissement.

AL-ANON n'a qu'un but : aider les familles des alcooliques.

Les membres y parviennent en accueillant et en réconfortant l'entourage des alcooliques et en apportant leur compréhension à l'alcoolique.

Pour les enfants et adolescents :

Des réunions sont organisées pour eux : ALATEEN.

Ces groupes s'adressent aux enfants et adolescents dont l'un ou l'autre parent est alcoolique. Ils sont animés par les enfants et adolescents eux-mêmes, guidés par deux membres AL-ANON.

Un tchat ALATEEN sécurisé existe en langue française.

Comment AL-ANON peut-il aider ?

Les réunions

Les membres AL-ANON se réunissent pour partager leur expérience et réfléchir sur un thème. Chacun est invité à témoigner pour apporter force et espoir.

Le téléphone

Les membres peuvent se communiquer leur numéro de téléphone pour s'entraider par des échanges plus personnels, entre les réunions.

La documentation

AL-ANON propose des livres et des publications dans lesquels les membres peuvent trouver des réponses à leurs problèmes particuliers.

L'anonymat

AL-ANON est une association dont les membres sont anonymes. Tout ce qui se dit en réunion doit être gardé confidentiellement. C'est à cette condition seulement que les membres peuvent se sentir libres d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments.

Le programme

Le programme AL-ANON est basé sur les douze étapes des Alcooliques Anonymes, lesquelles ont été adaptées aux besoins de l'entourage. Les membres essaient de les appliquer dans leur vie, petit à petit, un jour à la fois. L'entraide chaleureuse des membres et la lecture de la documentation AL-ANON conduisent à une vie plus sereine.

La liberté

La seule condition requise pour qu'une personne fasse partie d'AL-ANON est que sa vie soit ou ait été affectée par la consommation d'alcool d'un proche. Chacun est libre de choisir son groupe, son assiduité. Il n'existe pas de hiérarchie. Chacun prend dans le programme, les réunions, les témoignages, ce qui lui semble utile, en toute liberté : «Prenez ce qui vous plaît et laissez le reste».

Le financement

Il n'y a pas de frais d'inscription ni de cotisation.

Chaque groupe subvient à ses propres besoins et refuse toute contribution de l'extérieur.

A la fin de chaque réunion, nous faisons passer un «chapeau» où chacun met ce qu'il veut ou ce qu'il peut.

Rappel historique

AL-ANON est une association créée en 1962 en France quelques années après celle des Alcooliques Anonymes. Le nom AL-ANON en est la contraction.

Loïs W., épouse de Bill W.,(cofondateur des Alcooliques anonymes) constate que les relations demeurent difficiles bien que son mari soit abstinent. Elle rencontre d'autres épouses d'alcooliques : celles-ci partagent mutuellement l'aide personnelle reçue en essayant de vivre selon les douze étapes des Alcooliques Anonymes.

1941 Création des premiers groupes familiaux (Etats-Unis).

1951 Adoption du nom groupes familiaux AL-ANON

1962 Premier groupe en France, Paris, Quai d'Orsay.

1965 Création légale de l'association sous le nom d'AL-ANON Groupes Familiaux et premier Conseil d'Administration

1979 Première Conférence (réunion nationale)

1987 Première rencontre francophone entre la Suisse, la Belgique et la France.

1997 Nantes : premier congrès AL-ANON/ALATEEN

1998 Création d'un comité national d'information publique.

2001 Cinquantième anniversaire AL-ANON dans le monde

Congrès à Courbevoie, Ste Catherine les Arras, Annecy, St Jacut de la mer, Paray le Monial, Lalonde les Maures, Paris en 2014.

Actuellement, environ 200 groupes sont constitués en France.

Certains groupes fonctionnent en ligne ou par tchat.

La presse et les médias

Comme le font les Alcooliques Anonymes, bien connus des médias, nous sollicitons l'aide de la presse écrite, radiophonique et télévisée pour mieux faire connaître notre association. Nous avons besoin de vous. Il est nécessaire que les familles et les amis des malades alcooliques sachent que l'association AL-ANON peut les aider.

Nous comptons sur votre aide et, d'avance, nous vous en remercions.

Les coordonnées d'Al-Anon / Alateen Groupes familiaux - Association loi 1901

Siège social : 24, rue du Maréchal Joffre 78000 Versailles – tél. : 06 31 08 24 32

Contact national : 09 63 69 24 56

E-mail : al-anon.alateen@orange.fr Site Internet : <http://al-anon-alateen.fr>

Contact local ou régional :

TEMOIGNAGES DE PROFESSIONNELS DE SANTE

Psychiatre addictologue, Responsable du CERTA*, Hôpital Paul Brousse Villejuif.

« C'est pour moi un véritable honneur et un immense plaisir que de témoigner par ces lignes de la longue collaboration que le CERTA (Centre d'Enseignement de Recherche et de Traitement en Addictologie) a établie avec l'association AL-ANON.

Je dirige un centre de soins, de recherche et d'enseignement à l'hôpital Paul Brousse de Villejuif où l'alcool représente une grande part de notre activité. Depuis une dizaine d'années, nous avons eu l'occasion de mettre en place des projets de soins associant 3 volets :

- Un volet biologique avec une investigation tournée vers la recherche des conséquences physiques liées à la prise d'alcool.*
- Un volet psychologique et psychiatrique qui consiste à rechercher les facteurs sous-tendant un comportement d'alcoolisation mais aussi ses conséquences cliniques comme la dépression.*
- Le dernier volet que j'appellerai « social » est destiné à développer un maximum de liens avec l'extérieur : éducateurs sociaux, employeurs, personnels pédagogiques, administratifs, toutes structures susceptibles d'accueillir un jour un de nos patients.*

Dans ce volet, la famille est un partenaire crucial que les médecins et l'hôpital ont trop longtemps ignoré.

L'action d'AL-ANON a été pour nous capitale. Cette association nous a sensibilisés sur le vécu de l'entourage, sa souffrance et son ressenti. Nous avons ouvert notre structure à cette association et son action a été rapidement appréciée aussi bien par les patients que par le personnel soignant.

Je fais le vœu d'une évolution toujours aussi positive en espérant poursuivre cette collaboration afin que nos patients puissent en bénéficier. »

Dr Amine BENYAMINA

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

« Nous sommes fréquemment interpellés en tant que spécialistes du soin en addictologie par le manque de structures et de lieux d'accueil réservés à 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

TEMOIGNAGES DE PROCHES ET FAMILLES

AL-ANON : une mère

« 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 Etapes 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

AL-ANON : un époux

« 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 de 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

ALATEEN (groupe enfants)

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