

La véritable symphonie

Un dimanche après-midi, ma Marraine m'a invitée à la rejoindre pour un pique-nique dans le parc où un orchestre local jouait chaque semaine. J'ai accepté de bon cœur, principalement parce que je voulais passer un peu de temps avec elle, mais aussi parce que j'étais impatiente d'assister au concert. Ayant grandi dans un foyer alcoolique avec six enfants et peu d'argent, mes parents ne m'emmenaient jamais à des évènements culturels.

Il faisait beau, les gens installaient leurs chaises, leurs couvertures et leur pique-nique, attendant de voir l'orchestre. Ma Marraine et moi nous sommes promenées en attendant le début du concert. La musique était merveilleuse et j'ai beaucoup apprécié la nouvelle expérience.

La musique s'est arrêtée vingt minutes plus tard et j'étais déçue que le concert soit si court. Je me suis tournée vers ma Marraine, lui exprimant ma déception tout en commençant à rassembler mes affaires. Elle m'a regardée fixement pendant une minute, incrédule. Je pense qu'elle attendait de voir si je parlais sérieusement.

Puis elle m'a dit : « Becky, ils étaient simplement en train d'accorder leurs instruments ! » Nous avons bien ri de mon manque de savoir. Ma Marraine m'a dit de m'asseoir et de rester pour entendre la véritable symphonie. Le véritable spectacle n'a pas tardé à commencer et c'était vraiment merveilleux.



Par Becky R., Caroline du Nord
The Forum, mai 2006



Cet article peut être reproduit sur Internet en précisant : Permission accordée par The Forum, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.

L'essentiel d'abord

Lorsque j'ai assisté à ma première réunion Al-Anon, j'avais l'impression de mourir intérieurement. J'assistais aussi bien à des thérapies individuelles qu'à des thérapies de groupe. Les personnes qui assistaient aux thérapies de groupe avaient des problèmes divers et certains assistaient également aux réunions Al-Anon ou des Alcooliques Anonymes. Lorsque ma thérapeute m'a suggéré de trouver la raison pour laquelle les alcooliques m'attiraient toujours, j'ai eu un choc parce que je ne comprenais pas ce qu'elle voulait dire. Elle m'a dirigée vers Al-Anon. J'y suis allée pour comprendre le sens de ce qu'elle m'avait dit.

Après deux années dans Al-Anon, je me suis rendu compte que j'étais tellement obsédée par les faits et gestes de mon mari que je n'avais moi-même plus de vie. Le chemin vers le rétablissement a été long et difficile et je sais qu'il me reste encore un long parcours. Les Douze Étapes et le soutien et la compréhension du groupe Al-Anon m'ont littéralement sauvé la vie. Chaque jour, je pratique inlassablement les trois premières Étapes. Les autres Étapes, de la Quatrième à la Douzième, je les pratique comme j'en ressens le besoin – mais maintenant, j'en comprends le sens.

Depuis que j'assiste aux réunions Al-Anon et que je ne suis plus dans le déni, je suis étonnée et stupéfaite de l'amplitude de l'alcoolisme dans notre société. Tant de personnes dans mon entourage font face aux mêmes problèmes que moi. Pour moi, l'essentiel c'est d'être disponible pour les autres tout en me concentrant d'abord sur moi – un combat quotidien.

Quelquefois, j'ai envie de me comparer aux autres mais j'ai appris que je peux progresser seulement si je compare la personne que j'étais auparavant à celle que je suis devenue. Ce qui est efficace pour une personne peut ne pas l'être pour moi, mais je peux appliquer les Douze Étapes Al-Anon à toutes les situations auxquelles je dois faire face.

Al-Anon est un merveilleux programme pour les familles et les amis des alcooliques. Ce programme comporte des principes que nous pouvons tous utiliser pour améliorer notre vie et notre relation avec notre famille et nos amis. Comme je l'entends aux réunions, nous « appliquons ces principes dans tous les domaines de notre vie. »



Cet article peut être reproduit sur Internet en précisant : Permission accordée par The Forum, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.



Par Lu S., Caroline du Nord
The Forum, avril 2006

« Quelquefois, j'ai envie de me comparer aux autres mais j'ai appris que je peux progresser seulement si je compare la personne que j'étais auparavant à celle que je suis devenue. »

Faire des choix différents a affermi mon amour-propre

Anonyme, Canada

The Forum, septembre 2006

Dieu m'a fait un cadeau hors du commun. À ma naissance, il me manquait une main. Mes parents me disent que j'étais une petite fille heureuse, aimante et extravertie. Lorsque j'ai commencé l'école, j'ai commencé à changer. Je suis devenue irascible, honteuse et critique envers moi-même. Afin de faire face à mes sentiments, j'ai commencé à nier qui j'étais vraiment. J'ai commencé à cacher cette partie de moi, ce qui me prenait beaucoup d'énergie et me causait beaucoup d'anxiété.

dans la déraison. Lorsque je pense que je suis restée mariée à un alcoolique qui abusait de moi, me manquait de respect, m'humiliait et me brisait le cœur, cela me rend triste.

Al-Anon m'a aidée à changer ma vie. J'ai surmonté des épreuves que je n'aurais jamais cru pouvoir dominer. Dans Al-Anon, j'ai appris à être honnête envers moi-même, à m'aimer et à me respecter. J'en ai eu assez de me sentir comme une victime. Je ne repose plus sur les autres pour mon bonheur – je me

« Lorsque je pense que je suis restée mariée à un alcoolique qui abusait de moi, me manquait de respect, m'humiliait et me brisait le cœur, cela me rend triste. »

De nombreux conseillers ont essayé de m'aider à surmonter ma peur d'être rejetée et ma difficulté à m'accepter telle que j'étais. À cause du sentiment d'insécurité dû à mon apparence, j'ai laissé passer beaucoup d'occasions. J'étais déprimée, suicidaire et je m'isolais des autres. Mon état émotionnel et physique se détériorait. J'ai tenté de modifier mon apparence pour l'améliorer – pour me rendre belle.

Certains de mes choix m'ont menée vers des chemins dangereux. J'ai confondu le sexe avec l'amour et je suis devenue libertine, ce qui me rendait malheureuse. J'ai utilisé la nourriture pour apaiser mes sentiments malsains et j'ai pris du poids. Je me suis rendu compte que mon mode de vie ne me convenait pas mais j'ai continué à vivre

tourne au contraire vers ma Puissance Supérieure ou ma Marraine. En retour, je ressens du soulagement et de la sérénité. Je suis attentionnée envers moi-même et je comprends qu'il s'agit d'un engagement de toute une vie.

Au cours de cette année, j'ai remarqué tant de progrès en moi. J'apprends à « Lâcher prise et à m'en remettre à Dieu. » La honte, la culpabilité et les vieux ressentiments disparaissent graduellement de mon passé. La qualité de ma relation avec mes enfants, mes amis et ma famille s'améliore.

Bien que l'alcoolisme de mon ex-conjoint soit encore un défi, je sais qu'un jour, – grâce à ce programme en Douze Étapes – nous ferons la paix. Pour la première fois de ma vie, je peux me regarder et me dire : « Je t'aime. »



Cet article peut être reproduit sur Internet en précisant : Permission accordée par *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.

Le lien