

TRIBUNE

ALATEEN

Extraits traduits d'Alateen Talk,
Volume 51 (N° 1 et 2)

www.al-anon.alateen.org

Le bulletin trimestriel en anglais des plus
jeunes membres des Groupes Familiaux
Al-Anon à travers le monde

Alateen, c'est super!

Andrew

Quand j'avais sept ans, mon père était toujours par « monts et par vaux » à boire avec ses amis. Cela nous dérangeait beaucoup, ma famille et moi. La maladie de mon père s'était tellement aggravée qu'il s'était mis à battre ma mère, et quand j'avais huit ans, il s'en est pris à un autre membre de la famille. Après cela, il a réalisé qu'il était la cause de blessures, non seulement physiques, mais aussi émotionnelles. Par la suite, il a commencé à assister aux réunions des Alcooliques Anonymes et j'ai moi-même commencé à aller à Alateen à l'âge de douze ans. Tout ce que j'ai appris dans le programme m'a aidé à faire face à mes circonstances de vie.

Après un certain temps, mon père a cessé d'assister aux réunions et a recommencé à agir de façon insensée. J'ai moi-même cessé d'assister aux réunions Alateen parce que j'étais complètement stressé. Ma mère et moi en avons alors discuté; elle m'a encouragé à ne pas baisser les bras et j'ai pris la décision d'y retourner. C'est quand j'ai utilisé les Douze Étapes que j'ai commencé à changer. Alateen m'a beaucoup aidé. J'utilise le programme dans toutes les situations. Maintenant, mon seul problème c'est que j'ai tendance à chercher les ennuis. Grâce à Alateen, ma vie est bien meilleure. Merci Alateen; je n'aurais pas pu m'en tirer sans le programme et les autres membres. J'adore Alateen parce que c'est un programme où l'on peut s'amuser et se détendre. Je suggère ce programme à tous les adolescents qui ont des problèmes causés par la consommation d'alcool d'une autre personne.



Photo : Groupe Alateen
Patience, Acceptance, Tolerance,
Insanity, Pasadena, TX

Alateen a complètement transformé ma vie

Shirley

Avant Alateen, j'étais toujours en colère envers moi-même. J'étais en colère de ne pas venir d'une bonne famille comme les autres écoliers. Je ressentais de la colère parce que j'essayais de changer ma famille et à cause de la façon dont j'étais traitée. Et j'étais aussi en colère envers mes parents pour la façon dont ils se comportaient avec moi, mes amis, et le reste de la famille. Et puis, il y a environ neuf mois, ma mère m'a suggéré d'essayer Alateen. Quand je suis allée à ma première réunion, j'étais nerveuse parce que je ne savais pas ce que le Guide de groupe ou les autres adolescents allaient penser de moi et de ma famille. Trois ou quatre mois après avoir commencé les réunions Alateen, j'ai réalisé que je ne devrais pas être en colère à cause de la consommation d'alcool de ma mère. Maintenant, je sais que je ne peux pas contrôler ce que ma famille et mes amis font ou disent. Tout comme on le dit dans AlAnon et Alateen : « Je ne suis pas la cause de la maladie, je ne puis la contrôler, je n'en connais pas la cure. » Depuis que je vais à Alateen, je suis moins en colère envers moi-même, mes amis, et ma famille. En vérité, Alateen a complètement changé ma vie.

Alateen Talk (Tribune Alateen)
ISSN# 1054-1411 est un bulletin publié quatre fois par année. Tous droits réservés Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Publié par Al-Anon Family Group
Headquarters, Inc.;
1600 Corporate Landing Parkway,
Virginia Beach, VA 23454-5617.
Courriel : wso@al-anon.org,
Télec. : (757) 563-1655

Les plus jeunes Membres

J'ai trouvé ma place

Lauren

Je suis fille unique et je ressens beaucoup le poids de la solitude. Je me suis plainte, mais je n'y peux rien. L'idée d'être la seule à vivre dans le contexte de l'alcoolisme au foyer me causait de me sentir encore plus isolée, mais quand j'ai découvert Alateen, j'ai réalisé que je n'étais en fait pas la seule. À l'école c'est peut-être le cas, mais quand j'ai besoin d'aide, je sais que je peux téléphoner à ma Marraine ou bien à n'importe quels autres amis Alateen. Je sais maintenant que je ne suis pas seule. Ne pas se sentir intégrée peut être problématique, et c'est un sentiment que j'ai souvent ressenti. À l'école, je suis toujours la plus jeune et au sport, je suis ou la plus jeune ou la plus âgée; j'ai du mal à trouver ma place. Mais rien de tout cela n'a d'importance dans Alateen. Dans Alateen, je me sens bien dans ma peau et sans imperfection.

« Est-ce si important? »

Jessica

« Est-ce si important? » Ce slogan m'aide souvent et de plusieurs façons. Si une amie fait quelque chose qui me dérange – comme par exemple endommager un de mes t-shirts ou m'interrompre – cela me rend furieuse. Toutefois, avant de me mettre à lui crier dessus, je réfléchis et je me dis : « Est-ce si important? » Ce slogan me rappelle que je ne devrais pas me mettre en colère pour un rien. Alateen m'a aussi appris à établir des limites.

Avec l'aide d'Alateen

Shania

À mes débuts dans Alateen j'étais timide, mais ce n'est plus le cas; je ne me sens plus seule. J'ai arrêté de crier et de faire du commérage. Je suis à Alateen depuis plus d'un an maintenant et c'est formidable! Merci Alateen de ton aide!

« Un jour à la fois »

Alexis

« Un jour à la fois »... « Un jour à la fois »... « Un jour à la fois »... Je répète ce slogan tous les jours. « Ne t'en fais pas, il n'y a pas de quoi s'inquiéter! » Est-ce une montagne ou bien un grain de sable? Dois-je garder continuer à ressasser cette pensée ou bien dois-je l'oublier? Comme j'aurais voulu savoir ce que je sais aujourd'hui au moment du décès de mon père. Malheureusement, ce n'est qu'après sa mort que j'ai découvert Alateen. J'ai été choquée d'apprendre que l'alcoolisme était une maladie. Ce n'était pas ma faute; l'alcoolisme était une maladie, pas moi! L'alcoolisme affecte les individus et parfois ils en meurent. Je suis rassurée, tout va bien maintenant; « Un jour à la fois. »

Ma Prière de Sérénité

Jill

Dans notre réunion, nous disons la Prière de Sérénité au tout début. « Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence » Ensuite, à la fin de la réunion, j'aime réciter la prière suivante : « Mon Dieu donnez-moi la sérénité d'accepter les gens que je ne puis changer, le courage de changer la personne que je peux changer, et la sagesse de reconnaître que cette personne, c'est MOI! » Ceci m'aide à commencer la semaine du bon pied.

Un amour inconditionnel

Geneva

À mes débuts dans Alateen, je craignais que les autres se moquent de moi, mais quand j'ai commencé à parler, personne n'a ri et cela m'a fait chaud au cœur. J'étais habituée à entendre ma mère me crier dessus, mais grâce à Alateen, j'apprends à lâcher prise et à l'aimer comme elle est.

Profiter de l'instant présent

Kathleen

J'ai le souvenir d'avoir eu une enfance heureuse jusqu'à l'âge de huit ans. Je me souviens du jour où j'ai découvert que mon père était alcoolique; j'avais peur et je refusais d'entendre ma mère me le dire. Je me rappelle aussi le premier jour que mon père est entré en réhabilitation. J'étais fière du fait qu'il réalise enfin qu'il avait besoin d'aide, mais quand il y est allé pour la deuxième fois, je n'étais pas aussi fière. J'étais nerveuse à l'idée qu'il se remette à boire. Je me rappelle les fois où je restais éveillée à écouter les bagarres, les hurlements, les cris et les querelles de mes parents. J'avais l'habitude de m'allonger sur mon lit en me disant : « Pourquoi moi? Pauvre de moi! Ma vie est un vrai désastre! » Un peu plus tard cette année-là, mon père est retourné en centre de traitement pour la troisième et troisième fois. Je me rappelle vivement que j'étais terrifiée, me disant que mon père allait échouer une fois de plus et qu'il n'allait pas rester sobre quand il sortirait du centre de traitement. Je ressentais de la colère et de la haine à son égard pour avoir détruit notre famille. Quelques mois après que mon père soit sorti du centre de traitement, ma mère a commencé à assister aux réunions Al-Anon. Je me rappelle que tout est devenu un peu plus calme chez nous; moins chaotique que par le passé, et malgré tout, je n'étais pas bien dans ma peau. Ma mère nous a suggéré d'aller à Alateen, à ma sœur et moi. Les quelques premières fois, ma sœur y est allée seule mais j'ai fini par trouver le courage d'y aller et c'est une décision que je ne regretterai jamais. Alateen a fait de moi la personne que je suis aujourd'hui. Je ne crains plus mon père. Alateen m'a aidée à tirer un trait sur mes inquiétudes passées et à profiter de l'instant présent.

J'ai changé pour le mieux

Courtney

Cela fait environ huit mois que je vais aux réunions Alateen. Tout ce temps passé ici m'a changé d'une façon très positive. Alateen m'a aidée à faire face à mes problèmes. J'ai appris à ne pas chercher à résoudre tous les problèmes, mais seulement les plus importants. J'aime la façon dont Alateen me « transforme. » D'accord, je me fâche toujours avec mon père, et il boit toujours. Dans le passé, nous avions des journées fantastiques, et c'était le meilleur sentiment au monde. Et quand nous avions nos jours « de pluie », c'était horrible. Grâce à Alateen, je peux rester positive, même si mon père ne l'est pas. Quoi qu'il en soit, c'est mon père et je l'aime de tout mon cœur.