

Tribune ALATEEN

extraits du Volume 44, Numéro 2
www.al-anon.alateen.org

Jordan

Avant d'arriver à Alateen, je ne parlais jamais de mes problèmes et de mes sentiments. Je les camouflais au fond de mon cœur puis j'explosais quand je me retrouvais tout seul dans ma chambre pour que personne ne me voie.

Lorsque je rentre à la maison, ma mère me demande généralement comment je vais. Avant Alateen, même si ma journée avait été horrible, j'aurais répondu que j'avais passé une bonne journée. Je parlais seulement de mes problèmes s'ils étaient majeurs. Maintenant, quand mes parents me demandent comment je vais, je leur dis comment je me sens vraiment.

Alateen m'a permis d'être plus communicatif. Le programme m'a montré que je peux parler de mes sentiments avec les autres sans craindre qu'ils se moquent de moi.

Jessica

À mes débuts dans Alateen, j'avais peur d'être jugée et qu'on se moque de moi au moment de raconter mon histoire. Je me suis rapidement rendu compte qu'Alateen est un lieu sûr où je peux dire ce que je veux.

Avant, je blâmais ma mère à cause de l'alcoolisme de mon père. Je suis restée fâchée contre elle pendant plusieurs années après leur divorce. Je pensais qu'elle essayait de briser notre parfaite petite famille. Je discutais, je pleurais et je lui criais dessus. Plus tard, lorsque je suis arrivée à Alateen, j'ai pris conscience qu'elle essayait tout simplement de me protéger. Maintenant, je la remercie souvent de m'avoir tenue éloignée de l'environnement affecté par l'alcoolisme. Je n'ai pas l'occasion de voir mon père mais ma vie est mieux ainsi.

Alateen m'a aidée de tant de façons. J'ai développé mon amour-propre, je n'ai plus autant de craintes et j'ai des amis extraordinaires.

Kaylee

Cela fait un an et demi que je suis dans Alateen. J'étais en colère et je me sentais coupable. J'étais en colère à cause de la mort de mon père et je me sentais coupable parce que c'était moi qui avais découvert son corps; j'avais le sentiment que c'était ma faute. Lorsque ma mère s'est remariée plus tard, je me suis retrouvée confrontée à l'alcoolisme de mon beau-père. Cela m'a rendue encore plus amère et je me suis demandée pourquoi je devais vivre dans le contexte de cette maladie. Je ne parlais jamais à personne, je gardais ma colère intérieurement et je m'en voulais.

Depuis mon arrivée à Alateen, j'ai appris à contrôler ma colère. Je peux m'éloigner d'une situation, lire de la documentation, téléphoner à quelqu'un, et parler avec ma Puissance Supérieure. Je suis reconnaissante d'avoir des amis dans le programme. Alateen m'a tant aidée !

Kacey

Avant d'adhérer à Alateen, j'avais pour habitude de penser à l'alcoolisme, d'être déprimée et de m'en vouloir. Je mutilais mon corps en le lacérant et je portais des manches longues de sorte que personne ne le remarque.

Mes enseignants ont fini par se rendre compte de mon comportement et j'ai commencé à consulter un thérapeute. J'ai parlé ouvertement et j'ai admis que j'avais honte de moi et de ma famille. J'avais honte de mon père à cause de son problème avec l'alcool. J'ai appris que ce n'était pas ma faute et le thérapeute m'a parlé d'Alateen.

Alateen a changé ma vie. Maintenant, je suis heureuse et j'ai réalisé que je dois accepter les choses que je ne puis changer. Je prends la vie « un jour à la fois ». Je suis reconnaissante envers ma famille Alateen.

Brian

Ce qui m'a inspiré à me joindre à Alateen était la douleur et la tristesse causées par ma mère. Je me rappelle la première réunion Alateen à laquelle j'ai assisté; finalement, je me sentais assez en sécurité pour parler de ma douleur.

Dans Alateen, j'ai un sentiment de réconfort et je ne me sens pas nerveux. J'avais déjà des amis dans le programme et je ne le savais même pas. Je me suis également fait de nouveaux amis. J'ai une meilleure opinion de moi depuis que j'assiste aux réunions Alateen et cela m'aide à faire face au stress de la vie.

Anonyme

Je fais partie d'Alateen depuis quatre mois. Aux deux premières réunions, je n'ai rien dit excepté mon nom. Tout le monde était gentil. Après avoir assisté aux réunions pendant un mois, je me suis rendu compte que je n'avais rien à cacher. Je savais que tout le monde était comme moi et certains membres étaient dans la même situation. Cela aide vraiment, surtout parce que personne ne raconte ce dont nous parlons aux personnes de l'extérieur.

Avril

Avant d'arriver à Alateen, je me sentais perdue. Je ne savais pas où j'allais ou bien où ma route allait me mener. J'avais peur.

Dans Alateen, j'ai découvert un refuge en dehors de chez moi. Le programme m'a montré comment être moi-même et m'a aidée quand les autres refusaient de le faire.

Dans Alateen, j'ai appris à être moi et que les événements qui ont eu lieu dans ma vie ne sont pas de ma faute.



LES PLUS JEUNES MEMBRES

Elisabeth

L'humour et le rire ont contribué à mon rétablissement en m'aidant à ne pas me mêler des affaires des autres. Lorsque les gens parlent de mes amis, j'ai l'habitude d'inventer quelque chose pour qu'ils oublient ce dont ils étaient en train de parler. Je commence aussi à rire pour minimiser le problème. C'est ainsi que l'humour et le rire ont contribué à mon rétablissement.

Abbey

À mes débuts dans Alateen, je ne savais pas à quoi m'attendre. J'étais nerveuse et j'avais peur.

Dans les réunions, je peux parler de ce qui me préoccupe. Je peux parler de ce que la consommation d'alcool de mon père me fait ressentir.

UNE CHANSON ALATEEN !

Par Scotty

Avant le programme,
je recevais sans rien donner.

Mais j'ai réalisé,
ce n'est pas des façons d'exister.

Aucune vraie amitié,
j'utilisais les autres pour ce qu'ils
pouvaient me donner.

Mais moi, peu m'importait,
si ce que je faisais était mauvais.

Quand j'ai rejoint le programme,
un même sentiment tous partageaient.
Il m'a fallu peu de temps pour remarquer
que tous m'estimaient.

Les vraies amitiés n'ont pas de prix,
pas quelque chose à jeter comme un
débris.

Alors écoute-moi bien,
Écoute bien ce que je te dis.

Chéris tes amitiés,
garde tes amis à tes côtés,
Parce que nul ne sait quand,
vous aurez besoin l'un de l'autre !

Alateen, ça marche !

Transmettez ce que vous connaissez
d'Alateen à d'autres personnes.



Anonyme

Écouter de la musique a un effet guérisseur et m'aide à détacher mon esprit des mots blessants. Cela me permet d'enterrer ces mots et de les remplacer par des mots positifs.

Voir l'alcoolique comme une personne indépendante de la maladie m'a aidé à me détacher lorsque j'ai pris conscience que la maladie nous affecte tous. Même si je crois que je souffre, l'alcoolique lui aussi, est un enfant de Dieu qui mérite de recevoir de la compassion, de la dignité et du respect. J'ai appris à ne pas prendre les paroles et les

actions de l'alcoolique de manière personnelle et d'accepter que c'est la maladie qui parle à travers lui.

Le détachement m'aide à me concentrer sur moi. Je suis capable de faire cela grâce à la pratique des Douze Étapes. Les Quatrième, Cinquième et Neuvième Étapes m'ont aidé à aimer et à respecter ma mère avant qu'elle ne décède et, pour cela, je suis reconnaissant. Aujourd'hui, je gère mes sentiments de manière positive en écrivant des poèmes, en jouant de la guitare basse, en faisant du rap en style libre, en hurlant dans mon oreiller et en faisant de la peinture.

