

# LE DÉTACHEMENT

Le détachement n'est ni bon ni mauvais. Il n'implique ni jugement ni condamnation de la personne ou de la situation dont nous nous détachons. Prendre du recul devant les effets néfastes que l'alcoolisme d'une autre personne peut avoir sur nous, peut être une forme de détachement : ceci n'exige pas nécessairement une séparation physique. Le détachement peut nous aider à regarder notre situation de façon réaliste et objective.

L'alcoolisme est un mal familial. Vivre les conséquences de la consommation d'alcool de quelqu'un d'autre est une situation trop accablante pour que la plupart des gens puissent la supporter sans aide.

Dans Al-Anon nous apprenons qu'en tant qu'individus, nous ne sommes pas responsables de la maladie d'une autre personne ni de son rétablissement.

Le détachement nous permet de cesser d'être obsédés par le comportement d'une autre personne et commençons à mener une vie plus heureuse et plus contrôlable, une vie remplie de dignité et comportant des droits, une vie guidée par une Puissance supérieure à nous-mêmes. Nous pouvons encore aimer la personne sans aimer son comportement.

## DANS AL-ANON, NOUS APPRENONS À :

- ne pas souffrir à cause des actions ou des réactions des autres;
- ne pas permettre qu'au nom du rétablissement d'une autre personne, nous soyons manipulés ou traités injustement;
- ne pas faire pour les autres ce qu'ils pourraient faire eux-mêmes;
- ne pas profiter de la situation pour forcer quelqu'un d'autre à manger, se coucher, se lever, payer les comptes, ne pas boire;
- ne pas dissimuler les erreurs ou les méfaits de quelqu'un d'autre;
- ne pas provoquer une crise;
- ne pas empêcher qu'une crise se produise si c'est dans l'ordre normal des choses.

En apprenant à nous concentrer sur nous-mêmes, notre attitude et notre bien-être s'améliorent. Nous permettons aux alcooliques dans nos vies de vivre les conséquences de leurs propres actions.

## AL-ANON PEUT AIDER

Al-Anon est une association mondiale qui offre un programme de rétablissement personnel aux familles et aux amis des alcooliques, peu importe que l'alcoolique recherche ou non de l'aide, ou même qu'il reconnaisse ou non l'existence d'un problème de consommation d'alcool. Les membres reçoivent et offrent du réconfort et de la compréhension grâce à un échange mutuel d'expériences, de force et d'espoir. Le partage de problèmes similaires rapproche les individus et les groupes et établit entre eux un lien qui est protégé par la politique de l'anonymat.

Al-Anon n'est pas une association religieuse ni un organisme de consultations. Ce n'est pas un centre de traitement et il n'est affilié à aucune organisation offrant de tels services. Les Groupes Familiaux Al-Anon, lesquels incluent Alateen pour les membres adolescents, n'expriment aucune opinion sur des questions étrangères à la fraternité et n'appuient aucune entreprise extérieure. Il n'y a ni cotisation ni frais d'inscription. L'adhésion à la fraternité est libre, la seule condition requise étant que notre propre vie ait été affectée par le problème de consommation d'alcool d'une autre personne.

Le titre original est DETACHMENT  
Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc.  
Al-Anon Family Groups Headquarters (Canada) Inc.  
 Site Web : [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)  
Courriel : [wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org)

Pour obtenir des renseignements sur les réunions, appelez :  
1 888 4AL-ANON (1 888 425-2666)  
(Canada et États-Unis, du lundi au vendredi de 8 h à 18 h HNE)  
1600 Corporate Landing Parkway  
Virginia Beach, VA 23454-5617  
Téléphone : (757) 563-1600 Télécopieur : (757) 563-1655  
Capital Corporate Centre, 9 Antares Drive, bureau 245  
Ottawa, ON K2E 7V5  
Téléphone : (613) 723-8484 Télécopieur : (613) 723-0151

Al-Anon/Alateen subvient à ses propres besoins grâce aux contributions volontaires de ses membres et à la vente de la Documentation Approuvée par la Conférence.