



Al-Anon/Alateen
Le lien

Extraits traduits des numéros de janvier et février 2018 de la revue *The Forum*.



Mon esprit comprenait que je ne devais pas faire pour autrui ce qu'ils pouvaient faire par eux-mêmes, mais mon cœur ne pouvait pas tolérer la peine que j'éprouvais en les voyant souffrir. Dans mon for intérieur, je me disais régulièrement : « Peut-être une dernière fois et cela mettra un terme à sa tendance à l'autodestruction. »

Finalement, une amie m'a dit une fois de plus : « Si tu continues à lui préparer le terrain, il continuera à creuser. » Pour la première fois, j'étais enfin capable d'entendre le message. En refusant de lui permettre de souffrir les conséquences de ses décisions, je prive l'alcoolique de l'occasion de progresser et de changer. J'ai fini par comprendre que le mot magique « non » était une phrase

complète. Les conséquences étaient sombres et avaient le potentiel d'être fatales, mais il a cessé de « creuser ». Il n'a pas encore découvert le rétablissement, mais il a un emploi et tout va bien. Il ne se contente plus de m'appeler uniquement lorsqu'il a besoin de quelque chose.

Maintenant, ce qui m'importe, c'est de mener ma propre vie et de transmettre le message pour prendre soin de moi. Je ne peux changer personne d'autre que moi-même. J'ai appris à écouter avec compassion sans éprouver le besoin de le changer lui, ou les autres. Je me contente d'offrir des suggestions quand on me le demande et je ne m'attends plus à ce qu'on les suive. Je suis maintenant libre d'être qui je suis, et c'est la même chose pour lui.

Par Charlotte L. Géorgie
The Forum, février 2018

Cet article peut être reproduit sur votre site Web ou dans votre bulletin de nouvelles en précisant : Permission accordée par la revue *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.