

# J'ai trouvé une issue de secours

Par J.C., Caroline-du-Nord  
The Forum, juillet 2017

Après avoir passé plus de cinquante ans dans des foyers affectés par l'alcoolisme et dans des relations avec des alcooliques, j'étais pleinement investi dans le chaos causé par ma vie dans le contexte de la maladie de l'alcoolisme. C'était une situation normale, acceptée et escomptée. J'avais reçu une bonne éducation, mais les règles n'étaient pas rigides; elles demeuraient suffisamment souples afin d'aider le buveur à rester à flot. À la maison, toutes les règles étaient établies dans le but de maintenir la paix et de dissimuler le problème. On s'attendait à ce que tous les membres de la famille sacrifient leur dignité et leur crédibilité afin de garder notre secret familial. C'était notre devoir!

---

*« Après tout, n'était-ce pas mon travail de protéger la réputation et l'illusion d'un foyer équilibré? »*

---

Finalement, j'en ai eu assez! Je savais que cette situation n'était pas normale, mais je ne voyais rien d'autre que les problèmes; j'étais incapable de voir l'issue de secours. J'avais déjà essayé Al-Anon dans le passé, mais ce que j'avais entendu ne semblait pas m'émouvoir. J'avais du mal à comprendre la nécessité de mettre l'accent sur moi-même et non sur l'alcoolique... Comment pouvais-je? Après tout, n'était-ce pas mon travail de protéger la réputation et l'illusion d'un foyer équilibré?

C'est à contrecœur que j'ai décidé d'essayer Al-Anon de nouveau et de m'y tenir. J'avais atteint le bas-fond; quelque chose devait changer! Il ne m'a pas fallu très longtemps pour remarquer une chose que je n'avais pas vue auparavant. Al-Anon m'offrait des solutions. En écoutant, j'ai commencé à comprendre pourquoi je n'arrivais pas à aller de l'avant. J'avais été consumée par les problèmes et emprisonnée par la maladie.

J'ai décidé de rediriger mon attention sur les solutions et de me détacher de la maladie de l'alcoolisme. C'était un travail très difficile, mais avec l'aide d'une bonne Marraïne et d'un groupe d'appartenance bienveillant, j'ai lentement commencé à remarquer un changement. Alors que je recherchais des réponses, les problèmes ont commencé à sembler moins imposants. En peu de temps, les solutions se sont avérées plus imposantes que la maladie – j'avais trouvé mon issue de secours!

Comme le capitaine d'un navire qui prend voile vers l'horizon, je dirige mon regard dans la direction où je veux aller. J'ai adopté un nouveau mantra : « Les solutions, non la maladie! » C'est pour moi un rappel mental de continuer à chercher des solutions – et de ne pas me concentrer sur la maladie.

Aujourd'hui, ma vie est très différente. Je navigue vers de nouvelles terres et des rivages lointains. Je me trouve dans des circonstances que je n'aurais jamais pensé vivre et je deviens enfin la personne que j'ai toujours aspiré à devenir.

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.