

Lorsque mon conjoint a pris sa retraite, son comportement a changé. Je ne comprenais pas ce qui se passait, surtout lorsqu'il est devenu agressif verbalement envers moi pour des choses insignifiantes. J'ai trouvé sur Internet l'histoire d'une personne qui décrivait ce qu'elle appelait l'ivresse mentale. Les comportements qu'elle énumérait correspondaient à ceux de mon conjoint et elle suggérait Al-Anon. Ma première réunion a été difficile. Je suis arrivée tôt et je suis restée dans ma voiture, terrifiée à l'idée d'entrer. J'avais tellement honte d'être incapable de gérer cette situation toute seule. J'ai failli retourner chez moi, mais quelque chose au fond de moi m'a donné le courage de rester.

Le groupe était accueillant et attentionné, mais j'ai vite compris que les membres de cette réunion ne me convenaient pas vraiment. Armée d'une liste d'autres réunions dans notre région, j'ai commencé à en essayer d'autres. Il m'a quand même fallu de grands efforts pour me rendre sur les lieux de ma deuxième réunion, mais c'était beaucoup plus facile que la première. Je commençais à voir que ce n'était pas un acte de lâcheté d'assister aux réunions, mais un acte de bravoure. Je sais maintenant que je ne suis pas seule et le témoignage de chacun des membres m'aide à découvrir certaines des forces qui sommeillent en moi.

*Par Mary,
Colombie-Britannique
The Forum, avril 2019*



**Pas un
acte de
lâcheté,
mais un
acte de
courage**