

Seulement ce qui m'appartient

Avant d'adhérer à Al-Anon, je croyais qu'il était de mon devoir de m'assurer que mon ménage fonctionne de façon normale. C'était un travail énorme, en particulier parce que je vivais avec un alcoolique en phase active. J'étais constamment à la recherche de bouteilles et d'excuses, et j'étais prête à blâmer tout le monde pour le fait que ma vie était si misérable. Je me sentais tellement seule. Je pensais que personne d'autre ne pouvait comprendre comment était ma vie; puis quelqu'un m'a suggéré d'aller à Al-Anon. « Génial! », me suis-je dit, « Je peux apprendre à faire en sorte que mon alcoolique arrête de boire. » Je sais maintenant que je n'étais pas si différente des autres nouveaux venus.

J'ai dû affronter ma propre impuissance. C'était un réel soulagement d'apprendre que je n'avais pas causé l'alcoolisme de mon proche, que je ne pouvais pas le contrôler et que je n'en connaissais pas la cure. Je ne pouvais apprendre qu'à prendre soin de moi. Je n'avais jamais su que j'avais le choix, que je n'avais pas à participer à tous les mêmes vieux scénarios et vieilles danses. Au lieu de cela, je pourrais aller faire une promenade, aller au cinéma, prendre un café ou aller à une réunion. Ma vie est si différente maintenant. Je ne change que ce qui m'appartient, ce que je pense, ce que je dis et ce que je fais.

*Par Rose B., Rhode Island
The Forum, mai 2019*