



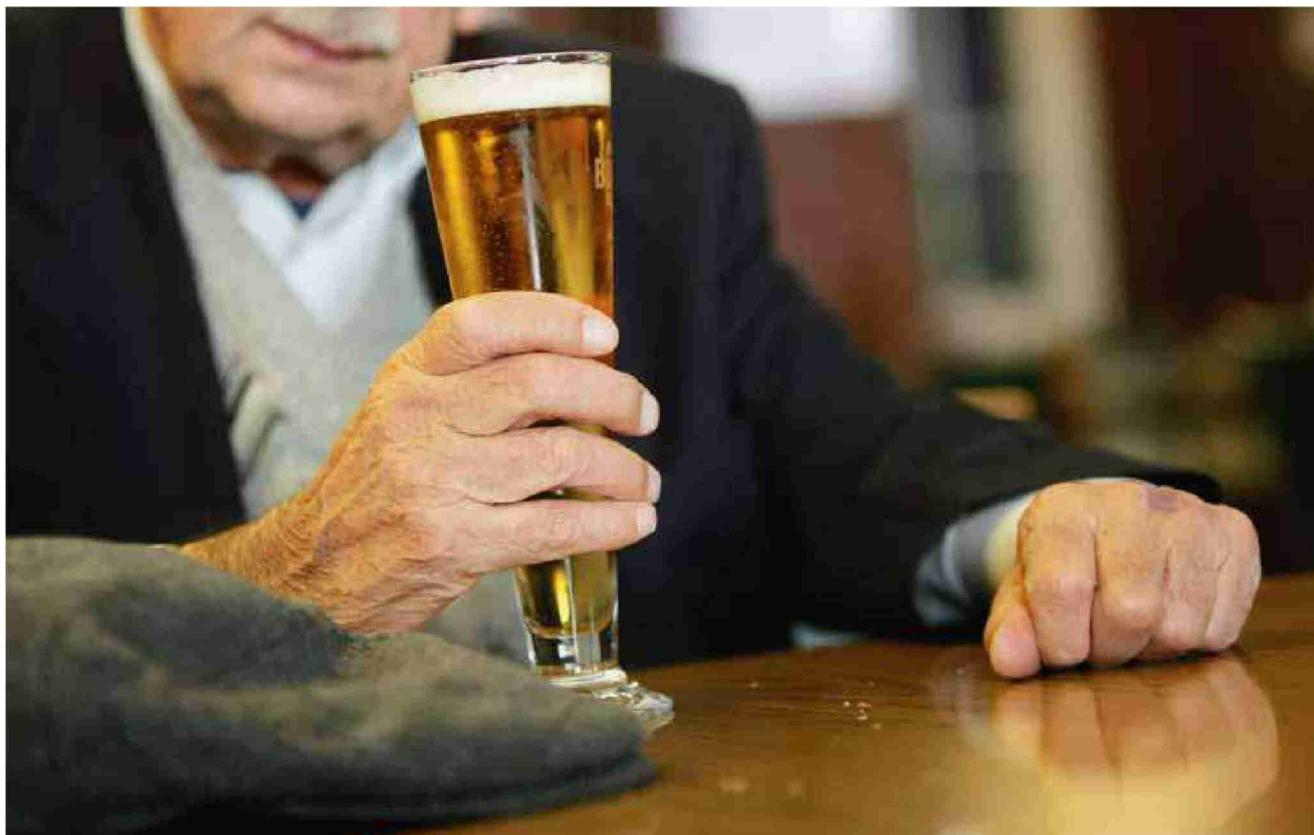
Le Journal du Jura
2501 Bienne
032/ 321 90 00
www.journaldujura.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 9'124
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 4
Surface: 73'906 mm²

DÉPENDANCE Dans le sillage des Alcooliques anonymes, le groupe Al-Anon offre aide, soutien et réconfort aux proches d'alcooliques. Un vrai travail sur soi et en groupe les attend

«Je sais ne pouvoir changer que moi!»



Al-Anon s'occupe particulièrement des proches d'alcooliques. «On a envie de faire quelque chose pour l'autre, et ça ne sert à rien. Ça nous démolit d'autant plus», constate, d'expérience, l'une des membres d'Al-Anon. ARCHIVES

PIERRE-YVES THEURILLAT

«Des personnes touchées par l'alcoolisme d'un proche, d'un parent ou d'un ami, viennent nous voir. Ils pensent d'abord trouver le remède miracle, le coup de baguette magique, alors qu'il n'y en a pas. La philosophie? Si on doit travailler sur quelqu'un, c'est sur nous-mêmes et personne d'autre.» Le message de Marie est clair. Avec Madeleine, une autre membre du groupe Al-Anon de Bienne, elle souhaite le faire passer. Surtout,

toutes deux espèrent pouvoir aiguiller des personnes rencontrant des difficultés avec des proches dépendants à l'alcool.

A Bienne, le groupe Al-Anon se retrouve chaque mardi à la Maison Farel, une partie l'après-midi et une autre le soir. Ils sont entre six et douze personnes à participer à chaque séance. Dans cet espace de parole, le programme suivi reprend celui des Alcooliques anonymes, mais

concerne spécifiquement les proches et non les addicts. Parfois, une personne dépendante y participe, lorsque, dans le couple par exemple, tous deux connaissent le même problème.

Une révélation

«Le groupe du mardi soir <Rayon de soleil> a été créé en août 1974. Le nombre de participants fluctue toujours, mais nous étions beaucoup plus à l'époque», relève Madeleine. Marie et Madeleine ont

Le Journal du Jura
2501 Bienne
032/ 321 90 00
www.journaldujura.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 9'124
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 4
Surface: 73'906 mm²

eu toutes deux un mari dépendant. «Je ne pensais pas que mon mari était alcoolique. Plutôt qu'il allait le devenir. On parlait beaucoup ensemble. Il arrêtait la boisson quelque temps puis recommençait. A un moment, je n'ai plus eu envie de m'occuper de lui.» Marie rencontre alors un médecin qui la guide à une séance combinée des Alcooliques anonymes et d'Al-Anon.

A ce moment, elle souhaitait encore faire quelque chose pour son mari. «J'ai pu entendre des témoignages et j'ai osé un peu dire ce que je vivais. J'avais caché beaucoup de choses, mais là, je n'ai pas tenu. Quelqu'un m'a alors dit que je n'étais pas obligée de faire dépendre mon bonheur d'une autre personne. Ça a été une révélation.»

Véritable école où s'affirmer, le groupe de discussion Al-Anon est un lieu où l'on apprend à utiliser les outils qui sont en nous pour guérir (de) l'autre. «Mon mari a été sobre pendant 37 ans. Il est aujourd'hui décédé. Mais je reste dans Al-Anon. J'ai un fils qui se drogue. Ça m'aide à garder la distance. Si mon fils va mal, ce n'est pas de lui dont je vais m'occuper, mais de moi. Ça paraît égoïste. En fait, je sais désormais ne pouvoir changer que moi», poursuit Marie.

De cet époux alcoolique qui finit par trouver le chemin de la sobriété durant 37 ans, elle garde le souvenir de quelqu'un de tolérant. «Dans notre société,

on offre si facilement un verre de vin. L'alcool est partout. Lui n'interdisait jamais à ses proches d'en boire, ce qui lui aurait donné envie. «Ce n'est pas parce que je ne bois pas que vous devez être punis», disait-il!

Un verre de temps à autre

Concernant le programme que le groupe Al-Anon propose à ses membres, Marie témoigne encore: «Nous avons trois enfants et le médecin m'avait averti qu'il fallait pour les gosses qu'au moins un des deux ne perde pas la tête. Sans le savoir, j'avais franchi la première étape du programme.» Cette première étape exprime l'impuissance devant l'alcool et la vie incontrôlable à laquelle il mène.

Onze autres étapes parachèvent ce programme, la dernière reflétant la possibilité pour les participants de transmettre leur message aux autres. L'apprentissage est dur et long, mais pas sans résultats probants. Si Marie ne rechigne pas à boire un verre de temps en temps, Madeleine a renoncé à l'alcool. «J'ai tellement souffert du comportement de mon mari! Je ne pouvais pas boire avec les autres sans boire avec lui. C'était incompatible. J'ai décidé de ne plus boire d'alcool du tout, non par sacrifice, mais par conviction personnelle. C'est si dur, pour un alcoolique désormais sobre de devoir se justifier en permanence de ne pas boire devant les autres!»

Autofinancé, les groupes Al-Anon, qui existent dans plusieurs villes de Suisse romande, font passer le chapeau à la fin de chaque séance. «Il n'y a pas de cotisations. Chacun met ce qu'il peut et veut.» Aucune inscription nécessaire, pas de liste de noms tenue, l'important se trouve dans la liberté que les gens viennent ou non. Un programme qui se veut également spirituel, bien que le dieu dont on peut parler en groupe ne soit pas issu de la religion, mais plutôt intime, personnel. «On a parfois peur qu'il s'agisse d'une secte. C'est tout le contraire. On ne dit d'ailleurs pas aux autres ce qu'ils doivent faire. On profite de nos expériences réciproquement», corrige Marie. Beaucoup de travail attend les membres d'Al-Anon, notamment pour enlever de l'esprit bon nombre d'idées reçues en matière d'alcoolisme.

Journée spéciale

Le 19 mai prochain sera la Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool, avec le titre «Problèmes d'alcool... Et la famille?». Diverses manifestations sont prévues un peu partout en Suisse. A Bienne, l'association Benevol contribuera à l'action par la distribution de flyers. Un site a été créé spécialement pour cette journée.

Al-Anon: 0848 848 833 ou info@alanon.ch
www.journee-problemes-alcool.ch