

# Al-Anon Alateen Groupes familiaux



## Espoir et aide pour la famille et les amis des alcooliques

### Qu'est-ce qu'Al-Anon ?

Les Groupes Familiaux Al-Anon forment une fraternité de familles et d'amis d'alcooliques qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leurs problèmes communs.

Les membres de cette fraternité croient que l'alcoolisme est un mal familial et qu'un changement d'attitude peut contribuer à leur rétablissement.

Al-Anon n'est affilié à aucune secte, dénomination religieuse, entité politique, organisation ou institution.

Al-Anon ne s'engage dans aucune controverse et n'appuie ni ne condamne aucune cause.

Il n'y a pas de frais d'inscription, la fraternité subsiste par ses propres moyens grâce aux contributions volontaires de ses membres. Al-Anon n'a qu'un but, aider les familles des alcooliques.

Les membres y parviennent en accueillant et en réconfortant les familles des alcooliques, et en apportant leur compréhension et leur encouragement à l'alcoolique.

### Comment vit-on auprès d'une personne alcoolique ?

Mal : Les conflits, les difficultés croissantes finissent par affecter petit à petit tout l'entourage : conjoint, enfants, famille, amis ainsi que les relations professionnelles.

Selon l'estimation de l'Association Nationale de Prévention de l'Alcoolisme (1995) en France, 5 millions de personnes environ auraient des difficultés médicales, psychologiques et sociales liées à leur consommation d'alcool.

C'est donc un bien plus grand nombre encore de personnes dans l'entourage qui sont désemparées, désespérées, profondément affectées et qui ont besoin d'aide.

### Comment Al-Anon peut aider ?

Les membres des Groupes Familiaux Al-Anon qui vivent ou ont vécu avec le problème de l'alcoolisme, comprennent l'entourage comme bien peu peuvent le faire.

Eux aussi étaient seuls et frustrés. Sans cette aide, la vie auprès d'une personne alcoolique est trop difficile. Les efforts pour imposer des solutions faussent le jugement et sans s'en rendre compte l'on devient irritable et déraisonnable.

Avec Al-Anon, les membres découvrent qu'aucune situation n'est vraiment désespérée et qu'ils peuvent trouver du contentement et même du bonheur, que l'alcoolique boive encore ou non.

Tant de choses dépendent de l'attitude face à la maladie et à mesure qu'on apprend à voir le problème dans sa véritable perspective, il perd le pouvoir de dominer les pensées.

La situation familiale ne peut manquer de s'améliorer au fur et à mesure que les membres découvrent cette aide

### Comment fonctionne Al-Anon ?

Les Groupes Familiaux Al-Anon sont nés en 1951 aux Etats Unis et en 1962 en France.

On compte aujourd'hui plus de 30 000 groupes Al-Anon et Alateen (dont plus de 200 en France) répartis dans 112 pays dans le monde.

#### Les réunions

Les membres Al-Anon se réunissent pour réfléchir et partager leur expérience autour d'un thème.

Chacun peut apporter son témoignage et son soutien.

#### Le téléphone

Les membres peuvent aussi se communiquer leur numéro de téléphone pour, entre les réunions, s'entraider par des échanges plus personnels.

#### Les lectures

Al-Anon propose des publications et ouvrages variés dans lesquels les membres peuvent trouver des réponses à leurs problèmes particuliers.

## L'anonymat

Al-Anon est une fraternité dont les membres sont anonymes. Tout ce qui se dit en réunion et entre membres, doit être gardé confidentiellement. C'est à cette condition seulement que les membres peuvent se sentir libres d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments, car c'est par ce moyen qu'ils s'entraident mutuellement dans Al-Anon.

## Le programme

Le programme Al-Anon est basé sur les douze étapes des Alcooliques Anonymes (lesquelles ont été adaptées aux besoins de l'entourage). Les membres essayent de les appliquer dans leur vie, petit à petit, un jour à la fois. L'entraide chaleureuse des membres et la lecture de la documentation Al-Anon les conduisent à une vie plus sereine.

## La liberté

La seule condition requise pour qu'une personne fasse partie d'Al-Anon est que sa vie soit affectée par la consommation d'alcool d'un proche. Chacun est libre de choisir son groupe, son assiduité. Il n'existe pas de hiérarchie. Chacun prend dans le programme, les réunions, les témoignages, ce qui lui semble utile en toute liberté.

## Le financement

Chaque groupe subvient à ses propres besoins et refuse toute contribution de l'extérieur. A la fin de chaque réunion, on fait passer un chapeau et chacun met ce qu'il veut ou ce qu'il peut.

## Et pour les enfants

Alateen fait partie d'Al-Anon et s'adresse aux enfants dont l'un ou l'autre parent est alcoolique. Les groupes Alateen sont animés par les adolescents eux-mêmes, guidés par un membre Al-Anon.

Il existe également des réunions réservées aux malades alcooliques : il s'agit du mouvement **Alcooliques Anonymes**

Tél. national : 09.69.39.40.20

**Réunion Ouverte (R.O) définition : réunion ouverte à toute personne ou professionnel ou organisme désirant connaître les groupes AL-ANON/ALATEEN**

**Répondeur unique pour le LANGUEDOC- ROUSSILLON : 07.69.07.55.26**

Services Généraux AL-ANON / ALATEEN  
24, Rue du Maréchal Joffre – 78000 VERSAILLES / France  
Siret numéro : 311 030 99 3000 35

**Ecoute permanente Al-Anon 24h/24h**  
**Tél. : 09 63 69 24 56**

e-mail [al-anon.alateen@orange.fr](mailto:al-anon.alateen@orange.fr)  
Site internet <http://al-anon-alateen.fr>  
Languedoc – Roussillon - Mise à jour le 03.09.2019

## GROUPES LANGUEDOC-ROUSSILLON

**AUDE - 11100 - NARBONNE**  
1, boulevard du docteur Pompidor  
Quartier St Jean - St Pierre  
**REUNION TOUS LES SAMEDIS 14 H 15**  
*Réunion ouverte le 2e samedi du mois*

**GARD -30000 - NIMES 'Espoir'**  
Maison des Associations  
2, Impasse Jean Macé  
**REUNION TOUS LES MERCREDIS 20 H 30**  
*Réunion ouverte le 1<sup>er</sup> mercredi du mois*  
**Tél : 06.31.95.49.84**

**HERAULT -34500 – BEZIERS**  
M.V.A (Maison de la vie associative)  
Rue Jeanne Jugan  
boîte aux lettres n° 49  
**REUNION TOUS LES VENDREDIS 19 H 30**  
*Réunion ouverte le 1<sup>er</sup> vendredi du mois*

**HERAULT - 34080 - MONTPELLIER**  
39, rue François d'Orbay - Celleneuve  
**REUNION TOUS LES JEUDIS 20 H 15**  
*Réunion ouverte le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois*  
TRAM ligne 3, arrêt Celleneuve  
Bus Ligne 10, arrêt Celleneuve  
**Tél : 07.69.62.36.51**

**ALATEEN**  
Pour les enfants et adolescents s'adresser  
au groupe Al-Anon de Montpellier

**PYRENEES ORIENTALES – 66100-- PERPIGNAN**  
11 rue du Vilar – Moulin à vent  
**REUNION TOUS LES MERCREDIS 19 H 30**  
*Réunion ouverte le 3<sup>e</sup> vendredi du mois*