



## RENCONTRE AVEC LES PROFESSIONNELS A DIJON - TEMOIGNAGE DE MARTINE

Martine Al-Anon du Groupe de MACON.

Après une enfance heureuse et une adolescence insouciante, j'ai ressenti le poids du problème d'alcool de Maman : sa consommation d'alcool m'inquiétait !

Il fallait réagir. Après une première démarche auprès d'un professionnel, je suis sortie très frustrée : je ne pouvais rien faire pour aider Maman.

Nous en avons parlé ensemble : il fallait trouver une solution.

Maman en parle avec son médecin traitant qui lui conseille de se tourner vers une psychiatre. Après un travail sur elle-même, le réconfort escompté a été de courte durée avec beaucoup de haut et de bas quant à sa consommation. Puis le problème de l'alcool est abordé, cette professionnelle lui conseille alors de se tourner vers les AA : c'est peut-être la solution et ne plus être seule.

Maman a eu le courage de pousser la porte des AA et très vite m'a demandé de rejoindre les Al-Anon pour l'épauler dans sa démarche.

« Al-Anon est une fraternité de parents et d'amis d'alcooliques qui partagent leur force et leur espoir dans le but de résoudre leurs problèmes communs. »

Ensemble nous avons fait un premier constat : l'alcoolisme est une maladie. Mais une maladie pas comme les autres où je pourrais l'aider, une maladie où elle devait s'en sortir seule !

Nous avons été consciente qu'il fallait résoudre notre problème : l'alcoolisme est un mal familial, nous étions en souffrance toutes les deux. Cet alcool était notre ennemi à toutes les deux.

Après quelque réunions le deuxième constat a été une évidence : reconnaître notre impuissance et retrouver notre équilibre.

Maman devait « poser le verre » mais moi je devais décrocher de mon obsession de vouloir la « sauver ».

Il fallait que je me libère de cette codépendance : quand elle allait mal, j'allais mal quand elle allait bien, j'allais bien. J'ai dû me remettre en question et faire preuve de beaucoup d'humilité : il m'a fallu accepter qu'il n'y avait qu'une personne que je pouvais changer, c'était moi et qu'il fallait que j'accepte les choses que je ne pouvais changer. Je devais la laisser avancer à son rythme.

Grâce à Al-Anon j'ai appris à pratiquer le détachement avec amour : séparer la maladie de la personne. Savoir lui tendre la main mais ne pas interférer dans son rétablissement. J'ai appris à lui apporter ma compréhension et mon encouragement un jour à la fois !

Et nous avons avancé ensemble : Maman avec la fraternité des AA et moi celle d'Al-Anon. Nous avons trouvé un programme de rétablissement pour toutes les deux mais chacune à sa place et chacune dans son ressenti. Le programme de toute une vie.

Je ferai un dernier constat : nous avons trouvé un message d'espoir. Cela fait 21 ans que Maman est abstinente ! Quant à moi, j'ai trouvé la sérénité !