

## Groupe d'entraide pour les familles et amis d'alcooliques Al Anon



«En apprenant à me concentrer sur moi-même, mon attitude et mon bien-être se sont beaucoup améliorés. En cessant de prétendre que mon bonheur reposait sur les épaules de quelqu'un d'autre, j'ai pris la responsabilité de ma vie».

L'alcoolisme est un mal familial. Cette maladie affecte tous ceux qui sont en relation avec la personne qui boit. Très vite, nous les proches réagissons au comportement des alcooliques. Nous nous concentrons sur eux, ce qu'ils font, où ils sont et combien de verres ils boivent. Nous essayons de contrôler leur consommation. Nous nous sentons responsables de ce qui arrive, et nous endossons les maux et la culpabilité de l'alcoolique. Nous aussi devenons malades et malheureux.

Les Groupes familiaux Al-Anon offrent compréhension, aide et espoir à quiconque est – ou a été – affecté par la consommation d'alcool d'un proche.

**C'est avec plaisir que nous accueillons de nouveaux/nouvelles membres**

### Information et transmission

Info-Entraide BE | Centre de consultation Biel/Bienne  
30, Rue de la Gare | 2502 Biel/Bienne  
0848 33 99 00 | [info@infoentraide-be.ch](mailto:info@infoentraide-be.ch)