

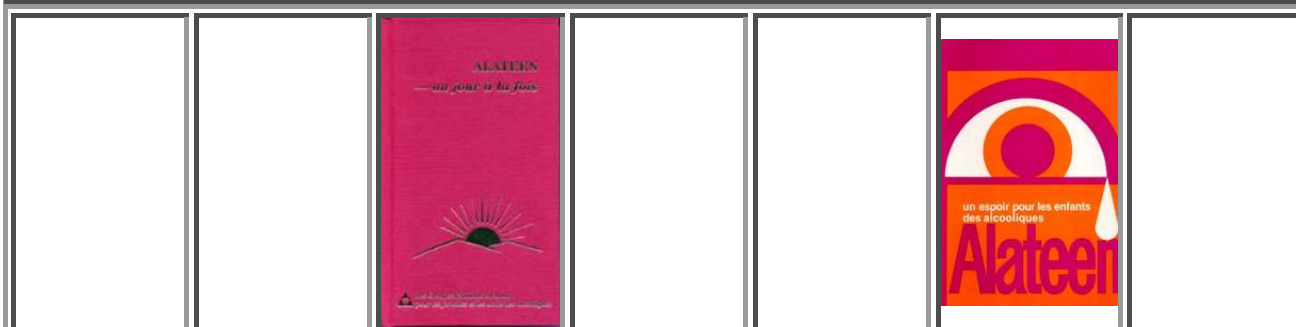
# Littérature

## Présentation des livres

Vous pouvez vous procurer les livres Al-Anon ci-dessous dans les groupes Al-Anon. Les livres Alateen sont disponibles dans la plupart des groupes Al-Anon, ainsi que dans les groupes Alateen.

Si vous désirez commander [la littérature](#), vous pouvez vous adresser par écrit à : Services Généraux Al-Anon de Belgique Francophone Rue de la Poste 111 à B – 1030 BRUXELLES ou par E-mail (<mailto:info@alanonbefr.be>) ; tout envoi par la poste doit être majoré de € 3,00 pour frais de port.

### Livres Alateen



### Livres Al-Anon



# La littérature

- [Réflexion Al-Anon](#)
- [Pour découvrir AL-Anon](#)
- [Connaitre pour se rétablir](#)
- [Guides et Outils](#)
- [Divers Formats](#)
- [Transmettre / Information Publique](#)
- [Al-Anon Structure et Fonctionnement](#)
- [ALATEEN et Guides ALATEEN](#)

Pour tous renseignements ou pour passer une commande :

## AL-ANON GROUPES FAMILIAUX

Service Brochures

Rue de la Poste 111

B – 1030 BRUXELLES

Tél : 02 216 09 08 ou par E-mail (<mailto:info@alanonbefr.be>)

## La liste de la documentation par thème :

### REFLEXION AL-ANON

- B-1 Al-Anon face à l'alcoolisme
- B-4 Un dilemme : le mariage
- B-5 Les groupes familiaux Al-Anon
- B-6 Al-Anon un jour à la fois (ODAT)
- B-7 Loïs se souvient
- B-8 Les 12 étapes et les 12 traditions
- B-11 Tel que nous le concevions
- B-15 Dans tous les domaines de notre vie
- B-16 Le courage de changer
- B-21 De la survie au rétablissement
- B-22 Comment Al-Anon oeuvre ...
- B-24 Les voies du rétablissement
- B-27 De l'espoir pour aujourd'hui
- B-29 Ouvrir notre cœur, transformer nos deuils

### POUR DECOUVRIR AL-ANON

- ENV1 Enveloppe " Nouveau venu"
- S-4 Renseignements " nouveau venu"
- S-17 Al-Anon est pour vous !
- P-1 Al-Anon c'est aussi pour les hommes
- P-2 Al-Anon, vous et l'alcoolique
- P-62 Boit-elle trop ?

- P-15 Al-Anon vu sous ses trois aspects
- P-65 Anonymat
- P-85 Al-Anon c'est aussi pour les homosexuels

## CONNAITRE POUR SE RETABLIR

- S-19 Le Détachement
- P-3 L'alcoolisme, carrousel de la négation
- P-4 L'alcoolisme un mal familial
- P-5 Plan pour notre progrès (4ème Etape)
- P-7 Un guide pour la famille de l'alcoolique
- P-9 Comment puis-je aider mes enfants?
- P-13 But et suggestions
- P-14 Alors, vous aimez un alcoolique
- P-16 Au père et à la mère d'un Alcoolique
- P-19 Comment réagissez vous devant la consommation d'alcool de l'alcoolique
- P-31 Le parrainage et tout ce qu'il comporte
- P-48 Comprendre l'alcoolisme et se comprendre soi même
- P-49 La Sobriété: un nouveau départ
- P-77 L'intimité sexuelle dans une relation avec une personne Alcoolique
- P-78 Un passeport pour le rétablissement

## GUIDES ET OUTILS

- P-60 Les Douze Traditions illustrées
- P-57 Les Concepts - Le secret d'Al-Anon le mieux gardé
- G-8 Inventaire de groupe Al-Anon / Alateen
- G-2 Réunions pour débutants

## LES FORMATS DE POCHE

- M-26a Prière de la sérénité (PM bleu sur blanc 6,5x9)
- M-26b Prière de la sérénité (GM 13x17)
- M-26c Prière de la sérénité Bristol Couleur (GM21x30)

## AL-ANON STRUCTURE ET FONCTIONNEMENT

- P-20 Manuel de service mondial
- P-28 Manuel de service Belge

## ALATEEN

- ENV2 Enveloppe" nouveau venu "Alateen
- B-3 Alateen un espoir
- B-10 Alateen un jour à la fois
- P-18 Les 12 Etapes et les 12 Traditions Alateen
- P-21 L'adolescent et le parent alcoolique

- P-22 Si vos parents boivent trop... (bande dessinée)
- P-44 Maman c'est quoi « être ivre » ?
- P-64 4ème Etape Alateen illustrée
- P-67 Chère maman - Cher papa
- S-1 Qu'est ce qu'Alateen ?
- S-6 Inventaire Personnel quotidien ( 4ème Etape Alateen)
- S-20 Alateen est -il pour vous ?
- M-9 Alateen : à faire, à ne pas faire et slogans (format de poche)
- M-11 Signet Alateen (aujourd'hui seulement)
- P-10 Alateen une affaire de jeunes

Reproduit avec l'autorisation de "Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA."  
 Mise à jour de la page: 1 avril 2010 --- © [Groupes familiaux Al-Anon et Alateen](#)

## LIVRES ALATEEN

### ALATEEN Un jour à la fois

Ce livre contient des témoignages personnels de membres Alateen du monde entier. Tous décrivent les difficultés vécues au contact du problème de l'alcoolisme et de la force puisée dans le programme. L'espoir qu'ils ressentent lorsqu'ils partagent leurs sentiments avec des personnes qui les comprennent.

Référence B-10 Prix : € 8,50



### Un espoir pour les enfants des alcooliques.

Ce livre retrace l'histoire d'Alateen, une section des Groupes familiaux Al-Anon qui est composée de jeunes dont la vie est ou a été affectée par des rapports étroits avec un buveur à problèmes. Ils racontent leurs peurs, leurs problèmes, leurs espoirs et leurs réalisations. A mesure qu'ils apprennent à faire face à leurs problèmes et à les surmonter, ils découvrent que leur vie peut être remplie de satisfaction, de joie et d'amour.

Référence B-3 Prix : € 10,00



# LIVRES AL-ANON

## Al-Anon UN JOUR A LA FOIS

### Extraits de la préface de l'ouvrage :

Ce livre nous suggère de vivre un jour à la fois, ainsi que des moyens par lesquels nous pouvons trouver dans chaque jour un certain réconfort, la sérénité et un sentiment d'accomplissement. Il recommande de ne pas ressasser les déceptions et les erreurs passées ; il conçoit l'avenir simplement comme une suite de journées dont chacune nous offre une nouvelle occasion de progresser et de nous réaliser.

Aujourd'hui n'est qu'une parcelle du temps que nous pouvons contrôler et durant lequel il n'est pas nécessaire de nous laisser submerger par nos difficultés. Cette pensée libère notre cœur et notre esprit du poids du passé et de l'avenir.

La fraternité Al-Anon englobe des gens de nombreux pays et ayant des coutumes et des croyances différentes. Ces messages quotidiens sont destinés à tous peu importe leur genre de vie. [...]

Référence B-6 Prix : € 10,00

## Le Courage de changer

### Extraits de la préface de l'ouvrage :

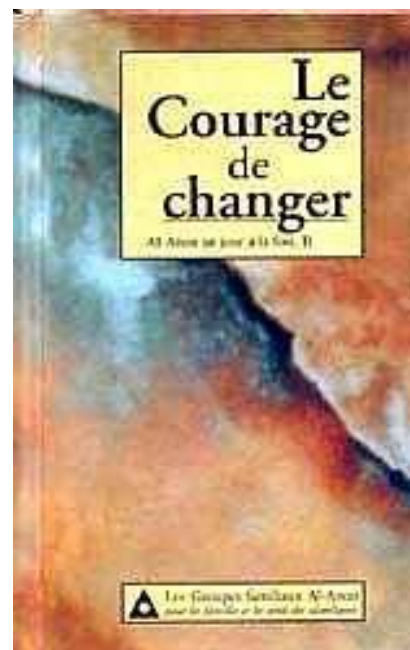
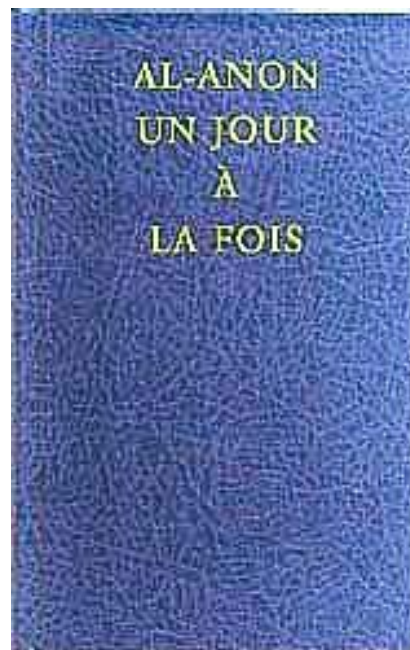
Vivre un jour à la fois s'est avéré essentiel pour ceux dont la vie a été affectée par le problème d'alcoolisme d'un parent ou d'un ami et qui mettent en pratique le programme de rétablissement d'Al-Anon. Ce livre, tout comme son prédécesseur Al-Anon un jour à la fois, est conçu de façon à garder notre attention centrée sur la journée présente et nous donne le courage de changer les choses que nous pouvons.

La Conférence des Services mondiaux Al-Anon a décidé, par vote, de publier un deuxième livre de lectures quotidiennes qui refléterait mieux la diversité des membres de notre fraternité, lesquels sont les véritables auteurs de ce recueil.

Une telle sagesse collective nous aide à considérer chaque journée comme une occasion d'être heureux en nous concentrant sur la réalité d'aujourd'hui sans les fardeaux d'hier ou les peurs de demain. [...]

Pensée du jour Al-Anon est un programme qui se pratique "un jour à la fois". Peu importe ce qui se passe autour de moi, aujourd'hui je sais que je vais de l'avant. Je ferai confiance au processus de rétablissement. Je laisserai du temps au temps. [...]

Référence B-16 Prix : € 12,00



## Les voies du Rétablissement

### **Extraits de la préface de l'ouvrage :**

En 1993, les membres de la Conférence des Services mondiaux (CSM) ont accédé aux nombreuses demandes de notre fraternité Al-Anon en adoptant la motion suivante: Produire un livre étudiant en profondeur les Étapes, les Traditions et les Concepts d'Al-Anon. [...]

Le résultat en est une collection d'expériences individuelles vécues par des membres Al-Anon mettant en pratique les Étapes, les Traditions et les Concepts.

A ceux qui s'engagent pour la première fois dans cette étude passionnante de nos Trois Héritages, nous souhaitons la plus cordiale bienvenue. A ceux qui s'efforcent d'accroître leur rétablissement en cherchant une nouvelle perception des choses, puisse ce livre augmenter leur compréhension.

Nous espérons que tous conviendront que l'esprit et le ton de cet ouvrage concrétisent l'amour autant que l'expérience, la force et l'espoir trouvés dans notre fraternité. [...]

Référence B-24 Prix : € 20,00

### Tel que nous le concevions...

### **Extraits de la préface de l'ouvrage :**

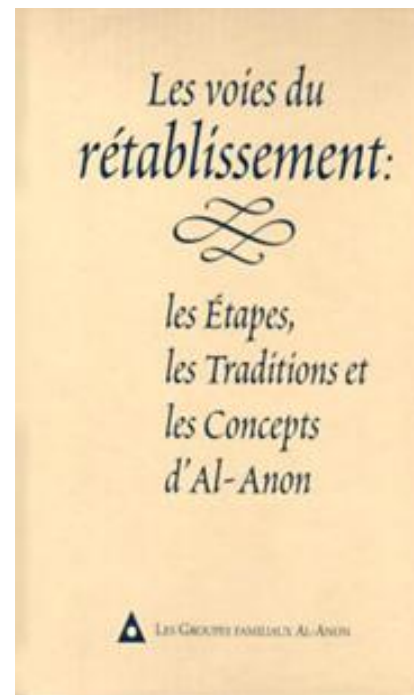
Qu'est-ce qui donne de l'espoir aux membres Al-Anon/Alateen ? Plusieurs d'entre eux ont vécu des situations que d'autres jugeraient insupportables et pourtant, ils ont acquis de la force et de l'espoir en l'avenir. [...] Chaque membre Al-Anon et Alateen a une définition différente [de la croissance spirituelle] basée sur une expérience différente. Pour plusieurs, la croissance spirituelle a changé leur vie d'une façon spectaculaire.

Ce recueil de témoignages sur la croissance spirituelle nous donne une occasion exceptionnelle d'apprendre à partir de prises de conscience [de] membres [...]. Le témoignage de chacun démontre la croissance trouvée dans le programme.

En lisant les expériences spirituelles des autres, nous percevons une vague image de ce qui est concret et de ce qui transforme l'existence de ceux qui intègrent les Douze Étapes dans leur vie quotidienne.

Ce n'est qu'en mettant en pratique ce que nous apprenons que nous pouvons continuer à croître spirituellement et à changer notre propre vie

Référence B-11 Prix : € 15,00



## Les Groupes Familiaux Al-Anon

### **Extraits de l'introduction :**

Voici l'histoire d'une fraternité unique en son genre dont les membres sont de pays, de races, de dénominations religieuses et de milieux divers. Ils se réunissent dans le but louable de s'aider eux-mêmes et d'aider les autres à surmonter les sentiments de frustration et d'incapacité causés par le fait de vivre ou d'avoir vécu avec un alcoolique.

Ils se tournent vers les Groupes familiaux Al-Anon pour apprendre à mener une vie utile et satisfaisante. [...]

Tout comme les membres de sa fraternité sœur, les Alcooliques Anonymes, les membres Al-Anon croient que le moyen de s'aider eux-mêmes est de partager de bon cœur avec les autres ce qu'ils reçoivent de sérénité d'esprit et d'enrichissement moral.

Référence B-5 Prix : € 14,00

## Les 12 Etapes et les 12 Traditions d'Al-Anon

### **Extraits de la préface de l'ouvrage :**

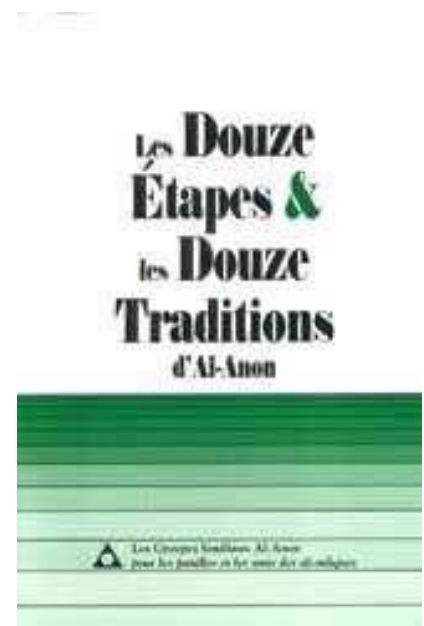
[...] Les Douze Étapes d'Al-Anon sont le cœur même du programme dans lequel la famille de l'alcoolique peut trouver un nouveau mode de vie au sein des groupes familiaux Al-Anon. Quant au Douze Traditions, elles constituent le point d'appui d'Al-Anon. Elles protègent l'unité de la fraternité dont dépend l'aide apportée aux membres. [...]

Au cours des années, les membres de notre fraternité ont étudié ces Étapes et ces Traditions et les ont mises en pratique.

Beaucoup d'entre nous ont découvert que leur utilité dépassait les cadres des problèmes de l'alcoolisme. Elles sont devenues notre mode de vie, une aide en tout temps et en toute situation. Leur degré d'efficacité dépend de notre façon de les assimiler et de les utiliser. Dans ce livre, nous vous faisons part de ces expériences, suivies de quelques lignes de réflexion et d'un témoignage approprié pour chacune des Étapes et des Traditions.

Ce ne sont que des exemples ; il y a autant de témoignages différents qu'il y a de membres Al-Anon.

Référence B-8 Prix : € 14,00



## ...dans tous les domaines de notre vie

### **Extraits de la préface de l'ouvrage :**

Dans tous les domaines de notre vie rompt le long silence entourant les situations de crise qui vont souvent de pair avec l'alcoolisme : l'infidélité, la violence, la maladie, le divorce, l'emprisonnement et l'abus sexuel.

Les amis et les membres de la famille de l'alcoolique sont quotidiennement aux prises avec ces situations et d'autres expériences pénibles ... Dans tous les domaines de notre vie raconte comment des membres Al-Anon à travers le monde – épouses, époux, mères, pères, amis intimes et enfants d'alcooliques – ont surmonté ces problèmes apparemment insolubles.

Des témoignages personnels révèlent comment l'application des principes spécifiques du programme de rétablissement d'Al-Anon, basé sur les Douze Étapes, a acheminé vers la sérénité et la joie des gens en proie au désespoir et à la détresse. Quand ils ont fait face à des situations pénibles, chacun d'eux a saisi l'occasion de "mettre ces principes en pratique dans tous les domaines de sa vie" et de transformer ses déboires en expériences positives. [...]

Référence B-15 Prix : € 16,00

## De la survie au rétablissement

### **Extraits de la préface de l'ouvrage :**

Plusieurs parmi nous, membres Al-Anon, avons grandi dans une famille affectée par l'alcoolisme. Cependant, nous ne reconnaissons pas toujours le rôle que cette maladie a joué dans la formation des personnes que nous sommes aujourd'hui.

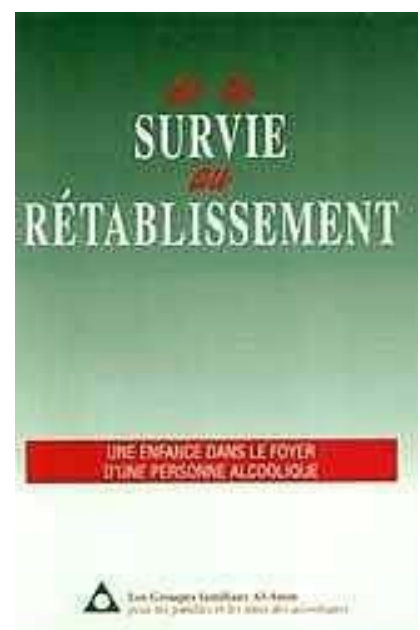
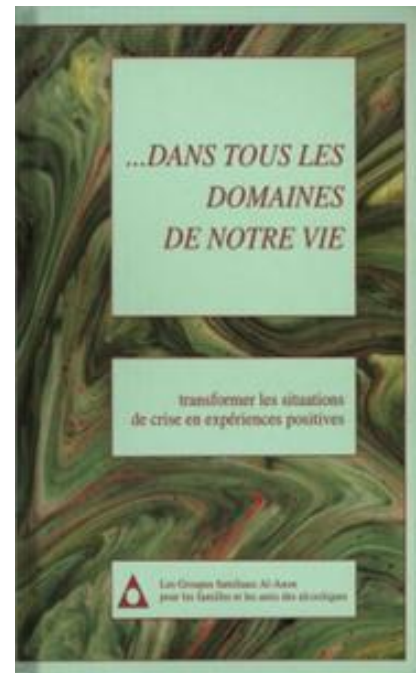
Ne soupçonnant pas que les expériences vécues quand nous étions enfants nous affectent en tant qu'adultes, il n'est pas surprenant que nous soyons perplexes lorsque nous découvrons que notre vie actuelle est incontrôlable.

Grâce aux témoignages sincères de membres Al-Anon qui ont vécu dans le contexte de l'alcoolisme durant leur enfance, nous en venons à nous percevoir plus clairement.

Malgré les blessures souvent profondes et les mauvais traitements subis, chacun d'eux s'est accroché fermement à l'espoir qui est si essentiel au rétablissement.

Nous avons tous des histoires de famille comportant des événements embarrassants, voire même dévastateurs.

Heureusement, l'expérience, la force et l'espoir exprimés par les membres Al-Anon dans les pages qui suivent pourront nous aider, chacun en particulier, à explorer nos



propres racines et nous mener à d'autres niveaux dans notre rétablissement.

Référence B-21 Prix : € 24,00

## **Comment Al-Anon œuvre pour les familles et amis des alcooliques**

### **Extraits de la préface de l'ouvrage :**

[...] Ce livre nous invite à constater comment Al-Anon aide les familles des alcooliques à surmonter même les aspects les plus négatifs de leur vie et comment, à leur tour, ces gens apportent espoir et aide à d'autres personnes.

Il s'agit d'un ouvrage essentiel concernant les Groupes familiaux Al-Anon. Il répond à toutes les questions que nous pourrions nous poser, y compris celle-ci : " Al-Anon peut-il m'aider ? "

Même le lecteur occasionnel sera captivé par ces pages remplies d'une sagesse réconfortante et réaliste puisée dans les témoignages de milliers de membres Al-Anon qui partagent leur expérience très personnelle, leur force et leur espoir.

Des lueurs de conscience et de compréhension ne cessent de jaillir à mesure que nous saisissons l'énorme impact que l'alcoolisme d'un être cher a eu sur notre bien-être physique, émotionnel et spirituel.

Aux millions d'hommes, de femmes et d'enfants qui ont été affectés par l'alcoolisme d'une autre personne, ce livre offre le plus précieux de tous les cadeaux : l'espoir.

Référence B-22 Prix : € 19,00

## **Al-Anon face à l'alcoolisme**

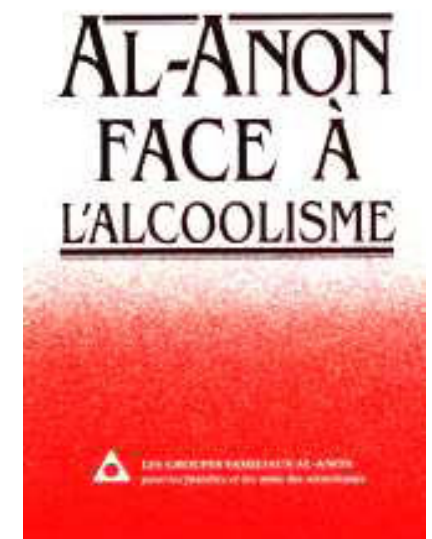
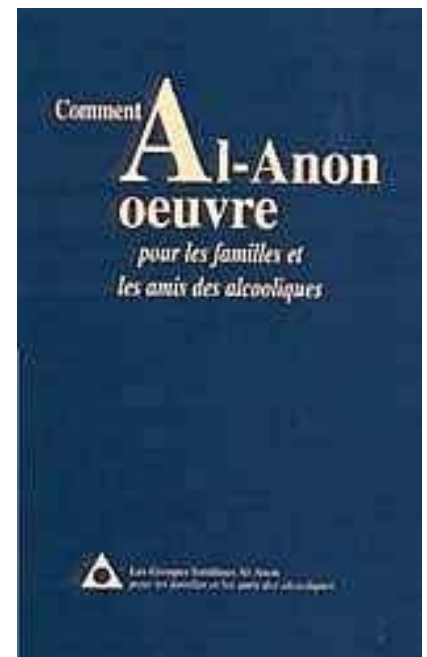
### **Extraits de la préface de l'ouvrage :**

[...] La seconde édition de [...] AL-ANON FACE À L'ALCOOLISME [...] aborde le programme Al-Anon d'après trois perspectives différentes.

Dans la première partie de ce livre, Al-Anon est présenté tel que perçu par les professionnels qui sont le plus étroitement associés au dépistage et au traitement de l'alcoolisme. [...]

Les articles publiés ici sont rédigés par des praticiens reconnus et rassemblent tout ce que l'on sait actuellement sur cette maladie. [Ces praticiens] expriment également leur opinion sur la valeur du programme Al-Anon.

Le nombre de témoignages de membres Al-Anon publiés dans la seconde partie de ce livre a été augmenté depuis



la première édition. [...] la nature unique du programme est démontrée dans chaque récit – sans exception, tous ont trouvé de l'aide dans Al-Anon. Des expériences variées ont mené à une solution commune. [...]

La dernière partie de ce livre est une courte explication de la nature du programme Al-Anon. [...]

Référence B-1 Prix : € 16,00

## Un dilemme : le mariage avec un alcoolique

### **Extraits de la préface de l'ouvrage :**

[...] Les conjoints de buveurs problèmes trouvent souvent difficile de s'adapter à la personnalité, aux traits de caractère et aux attitudes de l'alcoolique, qu'il soit abstinent ou non.

Ceci est particulièrement vrai en ce qui regarde les aspects les plus intimes de la vie conjugale : la communication personnelle et la sexualité. [...]

Al-Anon nous encourage à prendre conscience de nous-mêmes et des autres en tant qu'individus. Cette conscience accrue de soi et de l'autre que les deux partenaires peuvent acquérir par la compréhension et la pratique des programmes AA et Al-Anon peut résoudre bien des problèmes en apparence insolubles... telle a été l'expérience vécue par des milliers de membres.

La communication basée sur l'amour est la porte ouverte aux solutions valables.

[...] loin de créer des relations impersonnelles, cette importance accordée à l'individualité de chacun crée la confiance et le respect mutuels qui sont les bases mêmes d'un bon mariage.

Référence B-4 Prix : € 14,00

## De l'espoir pour aujourd'hui

### **Commentaire du BSM :**

Basé sur les témoignages collectifs d'enfants adultes Al-Anon, ce recueil de réflexions quotidiennes et de méditations peut offrir de l'espoir et de l'aide à quiconque est affecté par la consommation d'alcool d'une autre personne.

Thèmes abordés : le comportement compulsif, l'abus, la peur, la douceur, Faire face au passé, surpasser la culpabilité, les relations, la compassion, briser l'isolement...

Référence B-27 Prix : € 19,00



## Ouvrir notre cœur, transformer nos deuils

### **Commentaire du BSM :**

Le livre « *Ouvrir notre cœur, transformer nos deuils* » sera utile pour une lecture individuelle motivante de même que pour des discussions de groupe stimulantes. Celui-ci présente l'expérience de centaines de membres et explore la façon dont les principes Al-Anon nous ont aidés à reconnaître, comprendre et accepter les deuils que nous avons vécus à cause de la consommation d'alcool d'une autre personne. Le livre couvre une grande variété de sujets dont la mort, les pertes financières, la perte des rêves et la perte de l'estime de soi. Avec l'aide des Groupes Familiaux Al-Anon, nous pouvons commencer à nous rétablir et à mener une vie plus remplie.

Référence B-29 Prix : € 18,00



## Lois se souvient

### **Extraits de la préface de l'ouvrage:**

La narration de ma vie, et de cette partie de ma vie partagée avec Bill, est écrite dans l'espoir d'encourager ceux qui, comme moi, ont traversé des périodes difficiles en vivant auprès d'un alcoolique. Même quand vous ne percevez aucune issue, ne perdez jamais espoir. [...]

Une grande partie de cette histoire est centrée sur Bill. Je suis certaine que vous comprendrez que Bill était ma vie. Dans ce livre, je parlerai donc beaucoup des Alcooliques Anonymes, puisque dans les dix-sept premières années de mon rétablissement et de la réhabilitation de Bill, il n'existait pas de fraternité pour les familles des alcooliques.

C'est durant cette période que germèrent les principes d'Al-Anon, mais Al-Anon ne vit effectivement le jour qu'en 1951. AA a donc été mon premier amour. [...]

Ces pages reflètent un peu de l'amour que je ressens pour tous les membres AA et Al-Anon, qu'ils lisent ce livre ou non.

Mais je souhaite que tous ceux qui le liront sachent trouver une signification à mon témoignage.

Référence B-7 Prix : € 16,00

