

EN AA, TOUT DEVIENT CADEAU

Une fois l'abstinence acquise et cette nouvelle vie devenue habituelle, je me suis demandée pourquoi la philosophie AA apportait aux alcooliques abstinentes tellement plus de pouvoir vivre sans alcool. J'ai découvert ainsi que ce merveilleux Programme m'avait fait d'autres cadeaux :

- Reprendre conscience de mes capacités personnelles.
- Pouvoir mettre les problèmes de la vie de tous les jours à leur juste place et les régler avec méthode : l'important d'abord et une chose à la fois.
- L'aptitude de ne plus me battre contre les choses que je ne peux pas changer, c.-à-d. de ne plus jouer à Don Quichotte se battant contre les moulins à vent. Que d'énergie n'ais-je pas gaspillée en lutte dans des batailles perdues d'avance !
- La richesse de l'écoute de l'autre. Aujourd'hui, je m'efforce tout au long des jours, et pas seulement en réunion, d'écouter le message ou l'appel que l'on essaie de me faire parvenir.
- Par cette qualité d'écoute, s'est aussi développé en moi un certain talent d'empathie (capacité de ressentir les sentiments des autres). Je peux souvent anticiper les paroles d'autrui et comprendre le fondement de leur(s) problème(s).



Quand je repense à l'alcoolique pratiquante que j'étais, faisant trente-six choses à la fois, oubliant parfois (souvent) l'essentiel, devant toujours avoir le dernier mot et passant donc à côté de l'autre sans y porter attention, j'ai l'impression d'être devenue, je ne dirais meilleure, mais améliorée, plus ouverte à ce qui m'entoure et donc aussi plus entourée. Par cette simple évolution de mon attitude, j'ai brisé le carcan de la solitude dans laquelle je m'enfonçais même lorsque j'étais accompagnée.

Voici quelques exemples des cadeaux que m'a fait le Mouvement AA et il y en a bien d'autres, la liste n'est pas restrictive. Je suis persuadée que tous ceux qui s'investiront dans le Mouvement recevront, en fonction de leur vécu et de leur personnalité, les cadeaux dont ils ont le plus besoin.

Je suis, aujourd'hui, une personne libre des entraves de l'alcool, intégrée dans mon groupe bien sûr, mais aussi dans mon cadre de vie, bien dans ma peau, sereine et heureuse.

Une fois de plus, je ne peux conclure qu'en remerciant le Mouvement des Alcooliques anonymes.

Bonnes vingt-quatre heures à toutes et tous !

Jocelyne - Brugmann - Belgique