

APRÈS PLUSIEURS RECHUTES

C'est avec un coeur rempli d'amour que je viens rendre témoignage à mon Être Suprême que j'appelle Dieu et au mouvement des **Alcooliques Anonymes** pour le changement opéré en moi, depuis que j'ai connu le mouvement, le 13 août 1974.

Après plusieurs rechutes qui sont survenues à la suite de mon manque d'honnêteté et de sincérité, je suis maintenant sobre depuis le 8 août 1976. Il m'a fallu tout ce temps-là pour comprendre que sans le mode de vie suggéré par le mouvement et un contact régulier et conscient avec Dieu je ne pouvais rester sobre et être heureuse.

Je ne veux pas parler trop longuement de ma vie d'alcoolique active, périodique au début et tout le temps vers les trois dernières années. Nous savons tous les torts et les malheurs que nous causons à ceux que nous aimons et les remords et les angoisses qui suivent. J'ai demandé à Dieu sincèrement de m'enlever l'obsession de boire et la soif. Je suis une privilégiée d'avoir été exaucée, car depuis ce 8 août 1976 je n'ai plus eu soif.

J'ai commencé à ce moment-là à faire beaucoup de meetings, à prendre des activités, à suivre les suggestions des membres, à lire la littérature AA, à communiquer avec les autres et établir des contacts, ce qui pour moi est très important et très enrichissant. Comme je suis une personne très égoïste, très orgueilleuse et très indécise, j'ai eu beaucoup de misère à essayer de mettre le mode de vie en pratique. J'ai encore beaucoup de

difficultés avec ma troisième étape, car il m'arrive très souvent de vouloir diriger ma volonté et mes vies. Je fais des efforts dans ce sens-là en essayant de m'oublier moi-même pour aider quelqu'un qui a besoin d'une bonne parole et d'un peu d'espoir.

Je commence ma journée en lisant le **24 heures** et en méditant quelques minutes; j'essaye aussi de dire plusieurs fois par jour: "**Merci, mon Dieu pour tous les bienfaits**". J'arrive à être bien et à rendre les autres autour de moi heureux. Le but du programme AA n'est pas d'atteindre la perfection mais **d'essayer de progresser spirituellement**. Il m'arrivera toujours des difficultés et des contrariétés; mais avec Dieu et le mode de vie AA, j'ai des outils pour m'en sortir. Ce n'est pas toujours facile, au contraire, mais j'essaye de vivre mon moment présent et je suis bien. Je passe de bonnes périodes où je peux dire: "Merci, mon Dieu de me sentir aussi bien". J'ai beaucoup de réconfort du côté de mon mari et de mes deux grandes filles de 20 et 18 ans qui me comprennent et m'aiment beaucoup, et c'est réciproque.

Alors pour tout cela, je suis une chanceuse et je remercie Dieu et AA pour tout ce que je possède. Je vous souhaite à tous de beaux 24 heures, une vie heureuse, agréable et utile.

Thérèse D.