

## GÂTEAUX D'ANNIVERSAIRE

**En ce qui concerne mon propre anniversaire, je ne peux rien dire de plus; je me propose à la place de vous parler « pâtisserie » et de vous communiquer la recette d'un gâteau d'anniversaire de seize ans.**

Je m'appelle Annie, je suis alcoolique, j'ai soixante-seize ans.

Ce soir on fête, au groupe de Montmartre l'anniversaire du groupe ; j'étais présente à la création et à quelques anniversaires de sobriété d'amis anciens et récents. J'ai été très émue d'entendre les témoignages de chacun et de partager leurs joies.

Aussi, en ce qui concerne mon propre anniversaire, je ne peux rien dire de plus; je me propose à la place de vous parler « pâtisserie » et de vous communiquer la recette d'un gâteau d'anniversaire de seize ans.

Prenez d'abord **la prise de conscience et l'acceptation** que ça ne va plus dans l'alcool, accepter la Force Supérieure qui vous guide vers AA ; où que vous soyez désormais, vous n'êtes plus seul en face de votre désespoir, à Paris, en province, à l'étranger.

Accueillez bien et faites le meilleur usage de ce que vous recevez : abandonnez le ressentiment, cessez de juger les autres, car cela rend mécontent et on ne peut pas les changer mais on peut changer sa manière de voir les choses et les gens; essayez même d'aider **les autres comme ils sont**, car il y a et il faut de l'amour pour vivre en AA.

La vie AA vous apporte, toujours à l'usage des gâteaux d'anniversaire que vous préparez, **un triple héritage permanent**, programme de douze étapes spirituelles, douze traditions et des services que vous utilisez et mettez en pratique sans réserve et dans la joie, toujours avec amour et tolérance.

En vous appliquant à vivre un jour à la fois, en étant présent parmi ceux qui vous ont aidés et éclairés, **pour passer le message à votre tour**, avec amour, toujours de l'amour, encore de l'amour.

À présent, il reste à **ajouter le parrainage** à ma recette. Choisissez le meilleur parrain, la meilleure marraine, celui qui vit dans la sobriété et la sérénité AA et qui vous inspire le désir de vivre de la même manière. Il ne vous donnera pas de directives pour rétablir votre vie mais il vous guidera toujours vers la partie **du programme et des traditions** AA dont vous pouvez vous inspirer.

Avec tout cela, je crois maintenant que nous pouvons faire bonheur à tous nos gâteaux d'anniversaire, car chacun d'eux est le meilleur.

Et merci à vous tous.

**A. (Montmartre)  
Partage - Octobre 1988**

### Lâcher prise

Je n'ai eu longtemps qu'une idée en tête: «Je dois réussir, je dois avoir raison, je dois être importante. Si je lâche prise, je ne serai plus personne.» Et pourtant, qui étais-je? Tout simplement une alcoolique têtue.

Maintenant je commence à comprendre que le fait de lâcher prise ne veut pas dire démissionner. Cela signifie que je m'ouvre à de nouvelles perspectives. J'ai connu des expériences que j'appellerais des moments d'extase: je suis à la fois émerveillée et effrayée. Dans ces occasions, je me dis: «Je ferais mieux de ne pas trop me complaire dans ces expériences parce qu'elles ne durent pas.» C'est tellement difficile pour moi de dire: «D'accord, tu as eu un moment de lucidité. Accepte-le! »

Le programme des A.A. nous dit: «écoute, nous avons à t'offrir quelque chose qui va vraiment t'aider, si tu cesses de courir un instant et si tu te détends. »

Il ne s'agit pas de choses qui vont me rendre spéciale ou me procurer un meilleur emploi ou me faire devenir importante. Elles vont seulement m'offrir un très beau mode de vie. Quand je dis: «Je veux connaître un peu mieux l'esprit qui réside en moi », vous me répondez: «Vas-y. Il n'y a pas de raison d'avoir peur. Les ténèbres que tu rencontreras ne dureront pas, parce qu'il y aura toujours quelqu'un pour t'aider ».

***Nous en sommes venus à croire, p. 44***