

## SUGGESTIONS POUR DES FÊTES SOBRES ET JOYEUSES

**Les réceptions des fêtes sans alcool peuvent encore sembler redoutables aux nouveaux membres. Mais plusieurs d'entre nous ont connu les plus belles fêtes de nos vies sans consommer d'alcool, chose que nous n'aurions jamais imaginée, souhaitée ou crue possible au temps où nous buvions. Voici quelques recettes qui vous permettront d'être joyeux sans qu'il vous soit nécessaire de consommer de l'alcool.**

1. Projetez plus d'activités AA pendant la saison des fêtes. Amenez des nouveaux aux réunions, offrez-vous à répondre au téléphone de la 12<sup>e</sup> Étape, donnez le message. Visitez des alcooliques en milieu hospitalier.
2. Recevez des amis AA, particulièrement les nouveaux. Si vous n'avez pas l'espace voulu pour accueillir un groupe, n'invitez qu'une personne à dîner et recevez les autres au moment de prendre le café.
3. Gardez à portée de la main votre liste téléphonique de membres AA. Si l'angoisse ou l'obsession de boire vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre.
4. Allez à l'église. À une église de votre choix.
5. Ne restez pas inactif à broyer du noir. Faites de la lecture, visitez des musées, prenez des marches ou écrivez à vos amis.
6. Ne vous croyez pas obligé de prolonger votre soirée. Prenez à l'avance un engagement important que vous devrez respecter.
7. Informez-vous sur les réceptions, réunions ou autres rassemblements projetés pour le temps des fêtes par les groupes de votre région et allez-y. Si vous êtes timide, amenez un plus nouveau que vous.
8. N'assistez à aucune réception des fêtes qui vous perturbe. Vous souvenez-vous de votre habileté à trouver des excuses lorsque vous buviez? Il est maintenant temps de mettre ce talent à profit. Aucune réception de bureau ne vaut votre bien-être.
9. Si vous devez aller dans une réception où l'on sert de l'alcool et qu'il vous soit impossible d'être accompagné d'un membre AA, ayez des bonbons à votre portée.
10. Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des fêtes. Souvenez-vous: « Une journée à la fois. »
11. Profitez de la véritable beauté des fêtes qui se traduit par l'amour et la joie. Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles, mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour.
12. « Après avoir connu ... » Point n'est besoin ici de répéter la Douzième Étape puisque vous la savez déjà.

**Box 459, édition des fêtes 1988**