

Congrès des 60 ans d'Alcooliques anonymes en France

Espace WEB - Pour les nouveaux-venus

Témoignage d'un membre : Chez les Alcooliques anonymes, on a des outils

Chez les Alcooliques anonymes, on a des outils pour se rétablir.

Ce sont des outils qu'on met dans une belle caisse à outils et dont on se sert à chaque fois qu'on en a besoin.

Parmi ces outils, il y a plusieurs choses.

D'abord, il y a les réunions. C'est la base.

Aller en réunion Alcooliques anonymes le plus souvent possible, pour trouver de la force pour vivre à l'extérieur des réunions.

Aller en réunion Alcooliques anonymes pour poser les fardeaux de sa vie et les partager avec d'autres.

Aller en réunion Alcooliques anonymes pour apprendre un jour à la fois à vivre sans faire usage d'alcool.

Le deuxième outil c'est le téléphone.

Entre deux réunions, je téléphone.

Si j'ai envie de boire, je téléphone. Si j'ai bu, je téléphone.

Si j'ai des questionnements, je téléphone.

Si je me mets en colère pour une raison ou pour une autre, si je suis triste, ou même si je suis trop gaie, je téléphone.

Je téléphone à qui ? A un autre membre AA en qui j'ai confiance, à un parrain d'accueil, à une marraine. A un ami AA rencontré en réunion, une amie, un membre AA.

Qui va me comprendre à demi-mots, qui va savoir de quoi je lui parle.

Le troisième outil, c'est la littérature, les livres Alcooliques anonymes, les brochure Alcooliques anonymes.

Tout le programme des Alcooliques anonymes, toute la méthode des Alcooliques anonymes sont écrits, tout est dans les livres.

Les livres, c'est quelque chose que je peux feuilleter, étudier, lire dans la tranquillité, le soir en m'endormant, le matin en me réveillant, au petit-déjeuner...

C'est quelque chose qui m'accompagne plus intimement dans mon chemin de rétablissement.

C'est un moyen pour moi d'approfondir le programme. De trouver des clés.