

## **Avoir du plaisir dans le rétablissement**

« ...Mais nous ne sommes pas moroses pour autant. Si les nouveaux ne trouvaient aucune joie ou aucun plaisir dans notre existence, ils n'en voudraient pas. Nous tenons absolument à profiter de la vie. »\*

Une des choses les plus surprenantes qu'un nouveau puisse entendre dans une réunion CA est l'écho du rire. Comment est-ce possible que les mêmes personnes qui auparavant ont bu ou consommé de la drogue afin d'avoir du bon temps semblent maintenant avoir encore plus de plaisir sans consommer de substances qui altèrent le comportement? En premier lieu par nécessité, puis par un désir sincère de s'ouvrir à de nouvelles expériences, nous avons permis à ceux qui nous ont précédés de nous initier à la joie de vivre, dans le rétablissement. Voici quelques suggestions qui ont été efficaces pour d'autres membres :

### **Les rencontres après les réunions**

Plusieurs groupes se rassemblent après les réunions pour prendre un café ou un repas. Ceci est un moyen extraordinaire de mieux connaître d'autres membres, de s'amuser et de s'épauler mutuellement. Il n'y a pas de gêne à demander aux gens où ils vont; nous avons tous été nouveau un jour et nous avons tous vécus cette expérience une première fois aussi.

### **Activités et congrès CA**

L'association locale de CA organise entre autre des danses, des pique-niques, des week-ends de campings et des soirées thématiques. Ces événements nous permettent d'apprendre à nous amuser, dans une atmosphère saine et sécuritaire, tout en demeurant abstinents et ce probablement pour la première fois.

Les congrès sont généralement de plus grande envergure. Certains membres viennent de l'extérieur de notre région et même de différents pays pour y participer. Les congrès offrent l'opportunité de participer à des ateliers et d'entendre des partages que nous n'aurions autrement peut-être pas la chance d'entendre, nous permettant de comprendre le message CA sous un nouveau jour.

### **Le service**

Comment est-ce que le service, aussi appelé « tâche », peut être considéré comme agréable? Cela dépend de nos coéquipiers. S'impliquer dans le service, que ce soit dans notre groupe d'attache ou peut-être même dans un comité CA qui organise une activité, peut nous permettre de nous lier d'amitié avec des membres qui sont engagés sérieusement dans leur rétablissement. Via ce type d'implication, nous avons la chance de mieux connaître la structure de l'association, les 12 Traditions et tout ce qui se passe en coulisse, permettant de CA de bien fonctionner.

### **Volonté et ouverture d'esprit**

Nous nous demandons peut-être encore, « Que vais-je faire, maintenant que je suis sobre? » Lors de ces moments de doutes, nous pouvons approcher un serviteur de confiance tel le RSG ou le secrétaire du groupe, naviguer sur le site de CA à [www.ca.org](http://www.ca.org) pour de l'information sur les

activités à venir. Nous pouvons aussi nous informer auprès de notre parrain/marraine, nos amis ou d'autres membres de notre groupe d'attache pour des suggestions de nouvelles choses intéressantes à faire.

Chaque fois que nous faisons l'effort d'ouvrir notre esprit et d'essayer de nouvelles choses, nous finissons toujours par nous amuser et ajoutons à notre fondation de rétablissement. En grandissant spirituellement, nous remarquons que nous avons peut-être un peu plus la force de participer à des activités que nous choissions d'éviter à notre arrivée dans le mouvement. Rapidement, il devient facile de nous amuser dans le rétablissement. Au lieu d'avoir l'impression de manquer les occasions d'avoir du plaisir, nous sommes maintenant reconnaissants de pouvoir célébrer notre nouvelle joie de vivre, d'être heureux et libre.

---

*\* Cet extrait est reproduit de « Les Alcooliques Anonymes », page 149 avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (« AAWS ») La permission de reproduire et d'utiliser cet extrait ne présuppose pas que AAWS a révisé ou approuvé le contenu de cette publication ou que AAWS accepte nécessairement les vues qui y sont exprimées. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme seulement. L'utilisation du matériel concernant les programmes et les activités qui sont modelés sur les AA, mais qui s'adressent à d'autres problèmes, ne suppose pas différemment.*