

AL-ANON GROUPES FAMILIAUX

04, rue Fléchier
75009 PARIS

LES SLOGANS AL-ANON

LACHER PRISE ET S'EN REMETTRE A DIEU

C'est tous les jours que nous devons prendre des décisions et résoudre des problèmes. Quand vous remarquez que de petites contrariétés se transforment en tensions et ces tensions presque en affolement, que d'anciennes peurs vous reviennent. Il est temps de vous arrêter et de vous tourner vers Dieu. De toute façon, vous ne pouvez rien faire. C'est alors que vous découvrirez que si vous y mettez de la bonne volonté, Dieu vous comblera de sa force.

SE HATER LENTEMENT

Une lueur d'espoir jaillit lorsque nous venons à AL-ANON bouleversés et écrasés par les problèmes. Cela peut nous inciter à vouloir assimiler le programme trop tôt, trop vite. Nous pensons "Si seulement nous pouvions saisir cette formule magique qui a tant fait pour d'autres". Mais, hélas il ne s'agit pas de magie mais d'une philosophie de vie qui doit être apprise lentement et patiemment, qui doit être absorbée par notre cœur et notre esprit. "HATEZ-VOUS LENTEMENT". Si vous abordez chaque réunion, chaque problème, chaque étape dans un esprit détendu, ce dont vous avez besoin viendra à vous et cela, beaucoup plus rapidement que si vous vous hâtez ou vous énervez. "HATEZ-VOUS LENTEMENT", changer de vieilles habitudes et mettre de l'ordre dans sa vie prend du temps. "SE HATER LENTEMENT" donne de meilleurs résultats.

L'ESSENTIEL D'ABORD

Nos désarrois et nos frustrations viennent en grande partie de ce que nous ne parvenons pas à affronter nos tâches et à aborder nos problèmes d'après leur ordre d'importance. Cela demande de la discipline pour mettre de côté les choses que nous préférons faire et prêter d'abord attention à celles qui sont de première importance. Mais la récompense est grande : les choses se font, nous éprouvons une satisfaction et avec un vrai sens des valeurs, résolument, nous apprenons à faire face aux événements.

VIVRE ET LAISSER VIVRE

Voilà un aide mémoire dont la plupart d'entre nous ont souvent besoin. Nous avons besoin de nous rappeler que nous ne possédons pas ce qu'il faut pour juger ou critiquer les autres pour ce qu'ils sont ou ce qu'ils font. Nous avons droit à notre opinion mais nous n'avons aucunement le droit de l'imposer aux autres. Notre seul souci devrait être aussi notre amélioration ainsi que notre comportement personnel. S'il y a des divergences d'idées dans votre groupe, essayez de les considérer avec objectivité.

PAR LA GRACE DE DIEU

Quand nous sommes remplis de ressentiment et d'amertume à cause du comportement d'un alcoolique, il est bon de nous rappeler qu'il n'a pas choisi de porter ce fardeau fait de misère et de désespoir. N'eût été la grâce de Dieu nous aurions pu être affligés à notre tour de cette maladie. Soyons reconnaissants d'avoir le bonheur d'être sobres et soyons disposés à aider l'alcoolique à obtenir lui aussi cette bénédiction.

AVOIR L'ESPRIT OUVERT

Si vous avez des préjugés et des doutes au sujet de ce qu'AL-ANON peut faire pour vous, écartez-les ! Ne jugez pas le groupe ou le programme après une ou deux réunions. Tôt ou tard, un membre dira quelque chose qui touchera votre coeur et votre esprit, gardez-le ouvert cet esprit et vous parviendrez à considérer l'alcoolisme comme une maladie en vous renseignant autant que vous le pourrez à ce sujet. Ayez l'esprit ouvert pour les 12 Etapes, elles vous apporteront en abondance de l'ESPOIR et la SERENITE.

AUJOURD'HUI SEULEMENT

Aujourd'hui seulement, j'essaierai de ne vivre que ma journée et de ne pas attaquer tous mes problèmes à la fois. Je peux accomplir pendant douze heures une foule de choses dont la seule pensée m'accablerait si je devais y consacrer toute ma vie.

Aujourd'hui seulement, j'aurai un programme. Je ne le suivrai peut-être pas à la lettre, mais je l'aurai. Je fuirai comme la peste ces deux grands ennemis : la précipitation et l'indécision.

Aujourd'hui seulement, je n'aurai pas peur, je n'aurai pas peur surtout de profiter de ce qui est beau et de croire que ce que j'apporterai à l'univers, l'univers me le rendra.

Aujourd'hui seulement, je me réserverai une demi-heure de calme et de détente. Pendant cette courte période, j'essaierai de voir ma vie sous un meilleur jour.

Aujourd'hui seulement, je me conformerai à la réalité et n'essaierai pas de l'adapter à mes désirs. Je saurai tirer parti de ma chance telle qu'elle se présente et je m'en accommoderai.