

Le bonheur dans l'abstinence,

Le bonheur d'être abstinent, c'est d'avoir franchi ce pas qui vous semblait pourtant irréalisable.

Se dire que ce qui vous attend demain sera bien plus beau que ce qui s'est passé hier sans pour autant renier les moments heureux déjà vécus.

Se redécouvrir en se disant que vous n'êtes pas ce crétin qui dilapidait son temps, sa santé, son argent.

Ne pas croire qu'il faut uniquement de la volonté pour s'arrêter de boire de l'alcool.

Mais prendre conscience du mal que l'on s'inflige et réagir en conséquence.

Caresser le rêve que vous n'êtes plus un prisonnier.

Vivre libre sans cette pulsion insoutenable de consommer de l'alcool.

Se sentir utile pour une cause qui vous tient à cœur comme par exemple la protection d'enfants fragilisés.

Se dire que malgré un âge avancé vous pouvez encore avoir des comportements juvéniles.

Pouvoir rire d'autrui mais aussi faire preuve d'auto dérision.

Être libre de s'abreuver à d'autres sources que le goulot d'une bouteille d'alcool.

S'émouvoir de la beauté du plumage d'un oiseau, ce petit Beethoven des arbres qui vous offre sa symphonie que vous écoutez peut-être pour la première fois.

Aborder les problèmes avec clairvoyance et sérénité.

Retrouver l'autre facette de la vie.

Cette vie que vous aviez délaissé sans le vouloir vraiment.

L'alcool occupe une place dans la vie sociale.

La vie sociale sans alcool peut être belle et dévorante.

C'est à nous de l'agrémenter de rencontres intéressantes, d'activités saines et agréables.

Le bonheur, c'est la sagesse pimentée d'un brin de folie.

Bref, le bonheur dans l'abstinence est à la portée de toutes celles et de tous ceux qui voudront vraiment se sortir de cette spirale infernale.

Pour conclure: et dans un autre registre pour les personnes qui seraient encore hésitantes à passer le cap, j'aimerais vous soumettre une citation de MAHATMA GANDHI qui disait;

« Si vous vivez un moment difficile, ne blâmez pas la vie, vous êtes en train de devenir plus fort ».

Jacky.