

Soyez heureux... comme moi !

Cela fait maintenant quatre ans que je suis abstinent. Ce n'est pas beaucoup et pourtant, il me semble qu'il y a très longtemps que j'ai divorcé de l'alcool.

Il me semble qu'il y a une éternité que je suis à nouveau libre. Libre de mes pensées et de mes actes. Car pour moi, l'abstinence, c'est d'abord synonyme de liberté.

De la liberté découle le bonheur. Le bonheur de ne plus seulement exister mais de vivre chaque jour comme un cadeau. Le bonheur d'avoir les idées et le regard clairs chaque matin. Le bonheur de ne plus me cacher pour boire, celui de pouvoir prendre le volant sans crainte d'un contrôle ou d'un accident. Le bonheur de voir mes enfants et mes petits-enfants en étant vraiment moi et non plus cette semi-épave qui essayait, tant bien que mal, de donner le change.

Bien entendu, la décision d'arrêter de boire est indispensable. Mais si on s'arrête là, on risque vite de replonger. Changer, se changer, c'est le maître-mot !

Bien sûr, la vie n'est pas devenue rose d'un coup de baguette magique. Bien sûr, il y a encore des soucis, des problèmes. Mais je les aborde autrement. Plus sereinement. Je vois moins les problèmes que les solutions.

J'évite de penser négativement comme lorsque je picolais. J'ai changé non seulement mes habitudes, mais aussi ma façon de penser. Le positif attire le positif. Ce qui se ressemble s'assemble. C'est ce que j'appelle l'action qui suit la décision de devenir abstinent. Pour moi, l'un ne va pas sans l'autre.

Je vous suggère d'oser l'abstinence. Ça fait tellement de bien. Et puis, soyez heureux... comme moi !