



Atelier « Vivre Abstinant »

Chapitre 6

En continuant dans notre rétablissement, les cadeaux que nous recevons continuent de croître – et les difficultés auxquelles nous faisons face sont plus profondes également. Il semble qu’il y ait des choses que nous ayons en commun dans cette aventure : plusieurs d’entre nous trouvons des façons pour servir les autres, à l’intérieur ou à l’extérieur de la fraternité, et dans le service nous sommes confrontés avec nos propres limites, incluant les limites de notre compassion. Nous subissons la perte de membres que nous côtoyons et parfois celle de gens très proche de nous, et nous apprenons à vivre des deuils. Nous découvrons également que les drames qui prenaient autant de notre temps et de notre énergie dans le passé ne prennent plus autant de place dans notre vie maintenant. Certains d’entre nous remarquent aussi des « patterns » particuliers à certains moments dans notre rétablissement – des étapes que nous traversons en grandissant.

Chapitre 6. L’aventure continue

- Le service
- La complaisance et comment reprendre de l’énergie pour nous et notre rétablissement
- Le trou noir (Le vide)
- Les étapes de rétablissement
 - Le « blues » des dates d’abstinence
 - Le changement à 5 : un nouvel éveil (a new awakening)
 - Le changement à 10 : une nouvelle capitulation (a new surrender)
 - Le changement à 20 : une nouvelle perspective (a new perspective)
- Suis-je guéri maintenant?
- Survivre nos émotions
- La dépression/le « blues » d’après congrès
- Les pertes/le deuil
- S’ajuster au manque de drames (adjusting to lack of drama)
- Lorsque des membres partent

