

PENSÉE DE LA SEMAINE DU MOIS DE JUIN, district 90-03

1- La seule façon de rester stable, c'est d'essayer de garder l'équilibre parmi les choses qu'on peut contrôler tout en priant pour être guidé dans celles qu'on ne peut pas.

Brochure : Les AA pour les alcooliques atteints de maladie mentale-- et ceux qui les parrainent. Page : 23

2- Ma maladie mentale a un impact inimaginable sur ma qualité de vie et sur mon rétablissement de l'alcoolisme. Je gère les deux troubles, parce que c'est une question de vie ou de mort pour moi. Aujourd'hui, je choisis de vivre.

Brochure : Les AA pour les alcooliques atteints de maladie mentale -- et ceux qui les parrainent. Page : 25

3- Depuis que je fréquente les AA, j'ai appris que si vous ne pratiquez pas et ne grandissez pas dans votre sobriété, ce n'est qu'une question de temps avant que vous rechutiez.

Brochure : Les AA pour les alcooliques atteints de maladie mentale-- et ceux qui les parrainent. Page : 26

4- J'ai appris que ce que j'étais en train de vivre dans l'abstinence était un parfait exemple de trouble obsessionnel compulsif (TOC). Les pensées terribles, plus que terrifiantes, et les compulsions que j'éprouvais avaient un nom!

Brochure : Les AA pour les alcooliques atteints de maladie mentale-- et ceux qui les parrainent. Page : 31

5- En faite, être humble, c'est avoir la capacité de me regarder honnêtement et de m'accepter tel que je suis.

Réflexions quotidiennes Page : 143