

Douze recettes pour vous assurer des Fêtes sobres et joyeuses

Les réceptions des fêtes sans alcool peuvent encore sembler redoutables aux nouveaux membres. Mais beaucoup d'entre nous ont connu les plus belles Fêtes de leur vie sans consommer d'alcool, chose que nous n'aurions jamais imaginée, souhaitée ou crue possible au temps où nous buvions. Voici quelques recettes qui nous permettront d'être joyeux et sobres.



1 *Projetez plus d'activités AA pendant la saison des Fêtes. Amenez des nouveaux aux réunions. Offrez-vous pour répondre au téléphone dans un club ou dans un bureau central, transmettez le message, aidez dans la cuisine ou visitez l'aile réservée aux alcooliques dans un hôpital.*



2 *Recevez des amis AA, particulièrement des nouveaux. Si vous n'avez pas l'espace voulu pour accueillir un groupe, n'invitez qu'une personne à dîner et recevez les autres au moment de prendre le café.*



3 *Gardez à portée de la main votre liste téléphonique des membres des AA. Si l'angoisse ou l'obsession de boire vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre.*



Renseignez-vous sur les réceptions, réunions et autres rassemblements

projetés pour le temps des Fêtes par les groupes de votre région et allez-y. Si vous êtes timide, amenez un plus nouveau que vous.



5 *N'assistez à aucune réception des Fêtes qui vous perturbe. Vous souvenez-vous de votre habileté à trouver des excuses quand vous buviez ? Il est maintenant temps de mettre ce talent à profit. Aucune réception de bureau ne vaut votre bien-être.*



6 *Si vous devez aller à une réception où il y a de l'alcool et qu'il est impossible d'être accompagné d'un membre, ayez des bonbons à votre portée.*



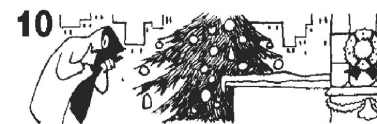
7 *Vous n'êtes pas obligé de prolonger votre soirée. Prenez à l'avance un « engagement important » que vous devrez respecter.*



Allez à l'église, n'importe laquelle.



9 *Ne restez pas inactif, à broyer du noir. Rattrapez le temps perdu: lisez, visitez des musées, marchez, écrivez à vos amis.*



10 *Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des Fêtes. N'oubliez pas - 'un jour à la fois'*



11 *Profitez de la vraie beauté des Fêtes, l'amour et la joie. Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles, mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour*



12 *« Après avoir connu ... » Inutile de répéter la Douzième Étape puisque vous la connaissez déjà.*