

## L'IMPORTANT D'ABORD

L'important d'abord a été de franchir la porte des AA et de capituler.

J'ai cru que l'alcool m'aidait à surmonter mes problèmes, à me résigner d'accepter la tuile qui m'était tombée sur la gueule avec l'accident de santé de ma femme. C'est vrai que commencer l'alcool à 46 ans n'est pas chose facile à accepter.

J'aurais du avancer vers les autres, les écouter, accepter de l'aide, mais en fait j'en étais incapable, abreuvé que j'étais de mon égoïsme et de mon apitoiement. Je n'étais pas moi-même puisqu'en état d'ébriété, c'est à dire soumis au roi alcool qui me faisait dire n'importe quoi et surtout m'amenait à ne pas prendre soin de moi ; m'infligeant toutes les souffrances morales possibles et imaginables, car à mes yeux cela justifiait le fait d'avoir raison de boire.

Donc l'important d'abord c'est moi et ma sobriété.

J'ai réussi à comprendre que je n'avais pas de culpabilité à avoir dans le drame qui est survenu à ma femme, que j'ai réussi à gérer mon fils, ses études et d'avoir retrouvé l'estime de moi en posant ce verre. Et de cela maintenant je suis fier.

J'ai eu la chance de croiser sur ma route des amis qui m'ont donné la possibilité de m'en sortir, chacun avec son charisme.

Ainsi je peux essayer d'apporter le meilleur de moi-même aux autres qui souffrent encore, en leur accordant mon écoute et mon empathie.

Donc l'important d'abord est ma sobriété vingt-quatre heures après vingt-quatre heures.

Mais il n'y a pas que la sobriété de l'alcool, il y a aussi la sobriété mentale et émotive qu'il faut savoir garder, car sinon je risque de rechuter. On peut donner aux autres une partie de nous-mêmes mais nous devons savoir raison garder, savoir nous occuper de nous en premier afin d'être au mieux de notre forme pour enfin offrir aux autres ce qui transpire de nous, c'est à dire l'écoute, l'empathie,

le calme, la bonté... bref un état serein qui nous permet de nous recentrer face au monde.

L'important d'abord, cela signifie que je dois être bien dans ma peau pour être capable de vivre dans la société. Si je suis vraiment bien dans ma peau, alors je manifeste un bien être, un calme, qui peut même devenir un attrait pour mes proches. Alors seulement j'aurai atteint mon but. Et cela ne peut se faire que dans la sobriété.

*Didier – France*