

## TENDRE LA MAIN

J'ai joint le programme parce que quelqu'un a fait son travail de Douzième Étape auprès de moi. Quelqu'un me l'a transmis. Quelqu'un était devenu abstinent et se souciait des autres. Je ne dois jamais, jamais oublier cela. S'ils s'étaient contentés de vivre sans se soucier des gens comme moi qui consommaient et souffraient encore, je ne serais pas ici aujourd'hui. C'est sur cela que se fonde ma gratitude. C'est par gratitude que je cherche à rejoindre les autres, particulièrement les nouveaux. J'ai besoin d'eux dans ma vie. C'est là que débute ma spiritualité.

Pour moi, la spiritualité vient en s'occupant des autres. J'ai découvert que plus je cherche à améliorer la qualité de vie chez les autres, plus j'oublie mes besoins égoïstes et ma volonté. Je sens la paix et la liberté intérieures. Les cadeaux qui commencent à arriver dans ma vie dépassent ce que j'avais imaginé.

Une autre chose que j'ai faite a été de me pardonner. Je me suis pardonné d'être un toxicomane. Je me suis pardonné de tout le tort que je me suis causé, tant au plan de ma santé, de ma carrière que de ma situation financière. Mais, plus encore, je me suis pardonné pour toutes les choses horribles, négatives et le manque d'amour pour moi-même. Je n'ai pas pu vraiment grandir en sobriété tant que je n'ai pas accepté de me pardonner moi-même.



**"Nous sommes ici et Nous sommes libres"™**

C.A. World Service Conference-Documentation approuvée

Cocaine Anonymous World Services, Inc.

Copyright © 2001-2009. Tous droits réservés