

## PENSÉES DE LA SEMAINE

### NOVEMBRE 2023

*District 90-03*

#### **1<sup>re</sup> semaine :**

En travaillant les neuf premières Étapes nous nous préparons à l'aventure d'une vie nouvelle. Quand nous entreprenons la dixième Étape, nous commençons à mettre en pratique le mode de vie des AA, jour après jour, beau temps mauvais temps.

*Les douze étapes et les douze traditions, p. 98*

#### **2<sup>e</sup> semaine :**

Lorsqu'un alcoolique se réveille avec une horrible gueule de bois parce qu'il a trop bu la veille, il ne peut pas passer une bonne journée. Mais il existe une autre sorte de gueule de bois que tous, buveurs ou pas, connaissent par expérience. Elle se situe au plan émotif et résulte directement d'un excès de sentiments négatifs vécus la veille ou parfois le jour même : colère, peur, jalousie, etc.

*Les douze étapes et les douze traditions, p. 98*

#### **3<sup>e</sup> semaine :**

Ces pratiques ne sont-elles pas un rabat-joie aussi bien qu'une perte de temps? Les AA doivent-ils perdre le plus clair de leurs journées à ressasser tristement tous leurs péchés d'action ou d'omission? Pas vraiment. L'accent est mis avec insistance sur l'inventaire parce qu'un très grand nombre, chez nous, n'ont jamais vraiment acquis l'habitude de s'analyser à fond.

*Les douze étapes et les douze traditions, p. 100*

#### **4<sup>e</sup> semaine :**

Si je fais d'abord mon examen de conscience, je serai sûrement assez humble, après, pour prier et méditer, car j'en verrai et j'en sentirai le besoin.

*Réflexions quotidiennes, p. 316*

#### **5<sup>e</sup> semaine :**

L'honnêteté envers nous-même et envers les autres nous rend sobres, mais c'est la tolérance qui nous maintient dans la sobriété.

*Réflexions de Bill, p. 312*