

Etes-vous un alcoolique en rétablissement ?

Pour y répondre, posez-vous les questions suivantes et répondez aussi honnêtement que possible.

1. Trouvez-vous plus de temps pour travailler actuellement ?
2. Votre vie familiale est elle plus heureuse ?
3. Vous trouvez vous moins timide ?
4. Est ce que ne pas boire améliore votre image ?
5. Vous réveillez vous le matin sans culpabilité ni remords ?
6. Vos difficultés financières sont elles plus faciles à gérer ?
7. Allez vous vers des gens sobres et un meilleur environnement ?
8. Etes vous plus concerné par le bien être de votre famille ?
9. Avez vous plus d'ambition ?
10. Avez vous un moment défini dans la journée pour prier et méditer ?
11. Avez vous de la gratitude quand vous vous levez le matin ?
12. Dormez vous mieux ?
13. Etes vous plus sûr de vous ?
14. Ne pas boire vous rend il plus efficace dans vos affaires ou votre travail ?
15. Gérez vous vos peines ou ennuis tête haute ?
16. Vous trouvez vous plus facile à vivre ?
17. Votre mémoire s'améliore t elle ?
18. Votre docteur a-t-il commenté récemment l'amélioration de votre santé ?
19. Votre confiance en vous s'améliore-t- elle ?
20. Vous a déjà-t- on demandé de partager votre histoire ?

Si vous avez répondu OUI à l'une de ces questions, il y a présomption que vous êtes un alcoolique en rétablissement. Si vous avez répondu OUI à deux de ces questions, il y a des chances que vous soyez un alcoolique en rétablissement. Si vous avez répondu OUI à trois ou plus de ces questions, vous êtes définitivement un alcoolique en rétablissement

(AA GRAPEVINE, Octobre 1983)