

## LA JOIE DE VIVRE

La joie de vivre, vivre dans la joie, tout simplement vivre !  
Quand j'étais enfant, puis plus tard dans l'alcool, tout mon  
entourage louait ma joie de vivre (sauf les derniers temps...).

Moi seule savais que cette joie n'était que façade, un masque  
qui m'évitait de poser des mots sur mon mal-être. Quels  
mots aurais-je pu poser, moi qui me connaissais si peu, et qui  
m'aimais encore moins ?

Et miracle du Programme des Alcooliques anonymes, vingt-  
quatre heures à la fois je l'ai trouvée cette joie de vivre. Elle  
était là, en moi, mais j'étais bien incapable de la voir tant mon  
égo préférerait rester dans la souffrance, centré sur lui-même.

Je l'ai trouvée par l'ouverture : ouverture du cœur qui accepte  
de recevoir et de donner de l'amour, à moi et aux autres,  
ouverture de l'esprit qui accepte de ne plus juger ni moi ni les  
autres...

Cet état de joie de vivre m'apporte un tel calme, une telle  
sérénité, que j'aimerais ne jamais en sortir.

Hélas ! Il m'arrive encore régulièrement de retomber dans la  
tristesse, de me jouer encore un petit air de *Pauvre de moi* !  
C'est qu'il m'est encore difficile d'accepter que les choses ne  
se passent pas toujours comme je voudrais. Si sur certains  
aspects de ma vie je n'ai plus de problème, sur d'autres,  
comme avec mes enfants par exemple, j'ai encore parfois du  
mal à lâcher prise.

Je reconnais que certaines émotions liées à mon passé me  
freinent dans l'acceptation, me renvoient à trop de souffrance.  
Mais c'est quand même cette souffrance qui m'aide à grandir.  
Ça aussi je me dois de l'accepter, mais en faisant attention de  
ne pas laisser durer cet état de tristesse.

Depuis peu, j'arrive à partager ces états de mal-être et ça  
m'aide beaucoup dans l'acceptation et me permet de retrouver  
plus vite la joie de vivre.

Mais il y a encore du boulot. Programme de toute une vie !

*Dominique - France*