

Je peux rester abstinent

Je peux rester abstinent.

Je n'ai pas besoin de rechuter.

Je n'ai plus jamais besoin de retourner là-bas;

Je peux rester ici – il y a une solution.

Je peux rester ici et arrêter de courir;

Je peux rester ici et dire oui à la vie.

Je peux trouver une Puissance Supérieure sur laquelle je peux compter.

Je peux trouver la paix et découvrir qui je suis.

Je peux prendre des décisions et effectuer des changements.

Je peux me faire de nouveaux amis -

Et faire des amendes honorables à mes vieux amis.

Plusieurs dépendants recommencent à consommer mais je n'ai pas
besoin de le faire.

Pas si je me trouve un parrain et commence à travailler les étapes.

Prends une grande respiration...

Si je peux accepter la vérité et délaisser mes fantaisies,

Si je peux demander un peu d'aide,

Si je peux suivre les étapes suggérées,

Un jour à la fois, je serai libre.



Littérature CMA approuvée par la Conférence l'CMA

© Crystal Meth Anonymous

10. octobre 2021