

# Un peu de temps pour moi : Un recueil d'expériences Al-Anon personnelles

## Nouveau recueil de lectures quotidiennes d'Al-Anon

Tout comme nos premiers recueils de lectures quotidiennes reflétaient l'époque à laquelle ils ont été écrits, *Un peu de temps pour moi* représente les expériences personnelles et les nombreuses voix de la fraternité Al-Anon telle qu'elle est aujourd'hui. Leurs interprétations des principes spirituels Al-Anon peuvent varier considérablement, mais elles démontrent la liberté qu'a chaque membre de mettre le programme en pratique de la manière qui lui convient le mieux en tant qu'individu, illustrant ainsi le fait que le programme Al-Anon est pour quiconque est affecté par la consommation d'alcool d'une autre personne.

Tout comme l'eau qui s'agit doit se calmer pour que nous puissions voir ce qui se trouve au fond de la piscine, je dois me donner de l'espace pour me calmer, respirer lentement et me concentrer sur les sentiments qui causent mon malaise... Prendre le temps de rester tranquille et d'écouter la voix intérieure de la sagesse est une partie nécessaire de mon rétablissement.

Extrait du livre *Un peu de temps pour moi*, page 364



Découpez selon les pointillés

N'oubliez pas – lorsque vous achetez des publications auprès de votre Centre de Distribution de Documentation local ou de votre Bureau des Services Généraux, vous appuyez vos services locaux.

Découpez selon les pointillés

Veuillez m'envoyer :

***Un peu de temps pour moi : Un recueil d'expériences Al-Anon personnelles (FB-34)***

\_\_\_\_\_ exemplaire(s) à 17,00 \$ US l'unité ..... \$

\_\_\_\_\_ boîte(s) de 24 livres à 306,00 \$ US l'unité..... \$

FRAIS DE POSTE ET MANUTENTION pour ..... \$  
les É.-U., Bermudes, Porto Rico

pour les commandes entre 0 \$ et 100,00 \$ ajouter 10,00 \$

pour les commandes de plus de 100,00 \$ ajouter 10%

FRAIS DE POSTE ET MANUTENTION pour le Canada ..... \$

pour les commandes entre 0 \$ et 100,00 \$ ajouter 20,00 \$

pour les commandes de plus de 100,00 \$ ajouter 20%

FRAIS DE POSTE ET MANUTENTION pour les pays étrangers \$ ..... \$

pour les commandes entre 0 \$ et 50,00 \$ ajouter 20,00 \$

pour les commandes de plus de 50,00 \$ ajouter 50%

**Montant total inclus (en devises américaines) ..... \$**

Veuillez libeller vos chèques à l'ordre de AFG, Inc.

Postez votre commande à : **AFG, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway,  
Virginia Beach, VA 23454-5617**

ou envoyez-la par télécopieur au: **(757) 563-1655**

Nous acceptons Visa, MasterCard, American Express et Discover.

Veuillez compléter les informations suivantes :

Visa     MasterCard     American Express     Discover

Date d'expiration ..... Code de sécurité .....

Numéro de carte .....

Téléphone .....

Signature .....

*Requise pour commande sur carte de crédit*

Votre carte de crédit sera débitée par AFG, Inc.

EXPÉDIEZ À : (IMPRIMEZ S.V.P.)

Nom .....

Adresse .....

Ville/Province/État/Code postal ..... Pays .....

## N'ENVOYEZ PAS D'ARGENT EN ESPÈCES

La documentation peut être payée en devises canadiennes à la parité du dollar américain.

Veuillez allouer 3 semaines pour la livraison.

CHECK TOTAL	DATE	ORDER #
NE RIEN ÉCRIRE DANS CET ESPACE		