

Qui est dépendant ou dépendante ?

La plupart d'entre nous ne se posent pas deux fois la question : *nous le savons !* Notre vie entière et toutes nos pensées étaient centrées sur la drogue, sous une forme ou une autre : s'en procurer, en consommer et chercher les moyens pour en obtenir davantage. Nous consommions pour vivre et vivions pour consommer. Un dépendant est tout simplement un homme ou une femme dont la vie est dominée par la drogue. Nous sommes des personnes sous l'emprise d'une maladie continue et progressive qui finissent toujours de la même manière : en prison, à l'hôpital ou à la morgue.

Reproduit du Texte de base, *Narcotiques Anonymes*.

© 1989, 2000 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

French 9/04

Comment ça marche ?

Si vous désirez ce que nous avons à offrir et voulez faire l'effort pour l'obtenir, vous êtes donc prêts à entreprendre certaines étapes. Voici les principes qui ont rendu possible notre rétablissement.

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant notre dépendance, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous le concevions*.
4. Nous avons fait un inventaire moral sans peur et approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.
7. Nous lui avons humblement demandé de nous enlever nos déficiences.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et avons résolu de leur faire amende honorable.
9. Nous avons directement fait amende honorable à ces personnes dans tous les cas où c'était possible, sauf lorsque cela pouvait leur nuire ou faire tort à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et avons promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous le concevions*, le priant seulement pour connaître sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un éveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux dépendants et d'appliquer ces principes à tous les domaines de notre vie.

Cela semble considérable et il est certain que nous ne pouvons pas tout accomplir d'un seul coup. Nous ne sommes pas devenus dépendants en un jour ; alors, agissons, mais allons-y doucement !

Une chose plus que toute autre peut compromettre notre rétablissement, c'est une attitude d'indifférence ou d'intolérance envers les principes spirituels. Trois d'entre eux sont indispensables : l'honnêteté, l'ouverture d'esprit et la bonne volonté. Avec ces principes, nous sommes sur la bonne voie.

Nous pensons que notre approche de la maladie de la dépendance est tout à fait réaliste, car la valeur thérapeutique de l'aide apportée par un dépendant à un autre est sans égale. Nous croyons à l'efficacité de notre méthode, parce qu'un dépendant est la personne la mieux placée pour en comprendre et en aider un autre. Selon nous, plus vite nous ferons face à nos problèmes quotidiens au sein de la société, plus vite nous en deviendrons des membres acceptables, responsables et productifs.

La seule façon de ne pas retourner à la dépendance active est d'éviter de reprendre de la drogue une première fois. Si vous êtes comme nous, vous savez bien qu'une fois c'est trop et mille fois jamais suffisant. Nous insistons beaucoup sur ce point, car nous savons que lorsque nous consommons de la drogue sous n'importe quelle forme ou que nous en substituons une à une autre, nous redonnons libre cours à notre dépendance.

Considérer l'alcool comme différent des autres drogues a conduit un grand nombre de dépendants à la rechute. Avant d'arriver à NA, beaucoup d'entre nous mettaient l'alcool dans une catégorie à part. Nous ne pouvons pas nous permettre d'illusions à ce sujet. L'alcool est une drogue. Nous sommes atteints de la maladie de la dépendance et, pour nous rétablir, nous devons nous abstenir de toute drogue.

Les douze étapes sont reproduites et adaptées avec l'aimable autorisation de AA World Services, Inc.

Reproduit du Texte de base, *Narcotiques Anonymes*.

© 1989, 2000 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

French 9/04

Pourquoi sommes-nous ici ?

Avant d'arriver à NA, nous avons perdu tout contrôle sur notre vie. Il nous était devenu impossible de vivre et d'aimer la vie comme tout le monde. Il nous fallait autre chose et nous pensions l'avoir trouvé dans la drogue. Pour nous, la drogue passait avant le bien-être de notre famille, de nos conjoints et de nos enfants. Il nous en fallait à tout prix. Nous avons fait un tort considérable à bien des gens mais surtout à nous-mêmes. Par notre incapacité à assumer nos responsabilités, nous arrivions en fait à créer nos propres problèmes. Nous semblions incapables d'affronter la vie telle qu'elle est.

La plupart d'entre nous avons réalisé que, sous l'emprise de notre dépendance, nous étions en train de nous suicider graduellement ; la dépendance est cependant une ennemie si insidieuse que nous étions devenus totalement incapables de réagir. Beaucoup d'entre nous se sont retrouvés en prison ou ont cherché une solution dans la médecine, la religion ou la psychiatrie. Aucune de ces méthodes n'a été suffisante. Notre maladie a toujours refait surface ou continué de progresser jusqu'au moment où, en désespoir de cause, nous avons recherché l'aide d'autres dépendants dans Narcotiques Anonymes.

Après avoir connu NA, nous avons compris que nous étions atteints d'une maladie actuellement incurable. Par contre, sa progression peut être arrêtée à un certain point et le rétablissement est alors possible.

Reproduit du Texte de base, *Narcotiques Anonymes*.

© 1989, 2000 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

French 9/04

Qu'est-ce que le programme de Narcotiques Anonymes ?

NA est une fraternité ou une association à but non lucratif, composée d'hommes et de femmes pour qui la drogue était devenue un problème majeur. Nous sommes des dépendants en rétablissement. Nous nous réunissons régulièrement pour nous entraider à rester abstinents. C'est un programme d'abstinence complète de toute drogue. La seule condition pour devenir membre est le désir d'arrêter de consommer. Nous vous suggérons de garder l'esprit ouvert et de vous donner une chance. Notre programme repose sur des principes écrits si simplement que nous pouvons les appliquer à notre vie quotidienne. L'important, c'est qu'ils donnent des résultats.

NA est entièrement autonome ; nous ne sommes affiliés à aucun organisme. Nous n'avons pas de frais d'admission ni de cotisations, pas d'engagements à signer ni de promesses à faire à qui que ce soit. Nous ne sommes rattachés à aucun groupe politique ou mouvement religieux. Nous n'avons aucun lien avec la police et ne sommes jamais tenus sous surveillance. N'importe quel dépendant ou dépendante peut se joindre à nous quels que soient son âge, son origine, son identité sexuelle, ses croyances, sa religion ou absence de religion.

Nous ne voulons pas savoir ce que vous consommiez, ni en quelle quantité ni qui vous en procurait. Votre passé et les moyens dont vous disposez ne nous intéressent pas. Tout ce qui nous importe, c'est ce que vous désirez faire concernant votre problème et comment nous pouvons vous aider. Les nouveaux et les nouvelles sont les personnes les plus importantes dans nos réunions, car c'est seulement en redonnant aux autres que nous conservons ce qui nous a été donné. Notre expérience collective nous a appris que ceux et celles qui assistent régulièrement à nos réunions demeurent abstinents.

Le rétablissement existe vraiment

Quand, finalement, nous nous apercevons enfin de notre incapacité à fonctionner comme un être humain, avec ou sans drogues, nous sommes tous confrontés au même dilemme. Que nous reste-il à faire ? Il semble qu'il n'y ait qu'une alternative : continuer du mieux que l'on peut jusqu'au triste aboutissement (la prison, l'hôpital ou la morgue) ou trouver une autre façon de vivre. Par le passé, très peu de dépendants ont pu choisir cette dernière possibilité. Aujourd'hui, ils ont plus de chance. Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, une méthode simple s'est révélée efficace dans la vie de nombreux dépendants. Elle est accessible à tous. Il s'agit d'un simple programme spirituel et non pas religieux qui s'appelle Narcotiques Anonymes.

Reproduit du Livret blanc, *Narcotiques Anonymes*.

© 1988 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

French 10/04

Les douze traditions de Narcotiques Anonymes

Ce n'est qu'avec vigilance que nous conservons ce que nous avons et, tout comme la liberté individuelle provient des douze étapes, celle des groupes émane des traditions.

Aussi longtemps que les liens qui nous unissent sont plus forts que ceux qui pourraient nous diviser, tout ira bien.

1. Notre bien commun devrait passer en premier ; le rétablissement personnel dépend de l'unité de NA.
2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos dirigeants ne sont que des serviteurs en qui nous avons placé notre confiance ; ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition requise pour devenir membre de NA est le désir d'arrêter de consommer.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur des sujets affectant d'autres groupes ou NA dans son ensemble.
5. Chaque groupe n'a qu'un but primordial : transmettre le message au dépendant qui souffre encore.
6. Un groupe de NA ne devrait jamais cautionner, financer ou prêter le nom de NA à des organismes connexes ou à des organisations extérieures, de peur que des problèmes d'argent, de propriété ou de prestige ne nous éloignent de notre but primordial.
7. Chaque groupe de NA devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser toute contribution de l'extérieur.
8. NA devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés spécialisés.
9. NA comme tel ne devrait jamais être organisé ; cependant, nous pouvons constituer des conseils de service ou créer des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. NA n'a aucune opinion sur des sujets extérieurs ; c'est pourquoi le nom de NA ne devrait jamais être mêlé à des controverses publiques.

11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel au niveau des médias.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelant sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

La compréhension de ces traditions nous vient lentement avec le temps. Nous nous informons petit à petit en discutant avec d'autres membres et en rendant visite à différents groupes. En général, tant que nous n'avons pas pris du service, personne ne nous signale que « le rétablissement personnel dépend de l'unité de NA », et que cette unité dépend de notre fidélité aux traditions. Les douze traditions de NA ne sont pas négociables. Ce sont les lignes de conduite qui assurent à notre fraternité la vie et la liberté.

En suivant ces lignes de conduite dans nos relations avec les autres et avec la société en général, nous évitons beaucoup de problèmes. Ceci ne veut pas dire que nos traditions les éliminent tous. Nous devons néanmoins faire face aux difficultés au fur et à mesure qu'elles se présentent : problèmes de communication, divergences d'opinions, controverses internes et difficultés avec des individus et des groupes qui ne font pas partie de la fraternité. Toutefois, en appliquant ces principes nous évitons certains pièges.

Nombre de nos problèmes ressemblent à ceux auxquels nos prédécesseurs ont dû faire face. Cette expérience, durement acquise, a donné naissance aux traditions, et notre propre expérience nous a montré que ces principes sont aussi valables de nos jours que lorsque ces traditions ont été formulées. Nos traditions nous protègent contre les forces internes et externes qui pourraient nous détruire. Elles sont les liens véritables qui nous unissent, et ne fonctionnent que si nous les comprenons et les appliquons.

Les douze traditions sont reproduites et adaptées avec l'aimable autorisation de AA World Services, Inc.

Reproduit du Texte de base, *Narcotiques Anonymes*.

© 1989, 2000 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

French 9/04

Juste pour aujourd'hui

Dites-vous :

JUSTE POUR AUJOURD'HUI mes pensées se concentreront sur mon rétablissement ; je vivrai et profiterai de la vie sans consommer.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI j'aurai foi en quelqu'un de NA qui croit en moi et veut m'aider à me rétablir.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI j'aurai un programme et j'essaierai de le suivre de mon mieux.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI, grâce à NA, j'essaierai d'envisager ma vie sous un jour meilleur.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI je serai sans crainte, mes pensées se concentreront sur mes nouveaux amis, des gens qui ne consomment plus et qui ont trouvé un nouveau mode de vie. Aussi longtemps que je suivrai cette voie, je n'aurai rien à craindre.

Reproduit du Texte de base, *Narcotiques Anonymes*.

© 1989, 2000 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

French 9/04