

- Habituellement, chaque membre devrait parler une seule fois lors d'une réunion et s'assurer que les autres aussi puissent prendre la parole. Dans certaines réunions, le temps de parole est limité à cinq minutes ou moins.
- Les membres sont priés de ne pas discuter et de ne pas donner de conseils, mais plutôt de parler de leurs propres expériences. Il reste toujours du temps pour les discussions avant et après les réunions.

Tu pourras trouver nos réunions ici :
www.narcotiques-anonymes.ch/meetings

Comment maintenons-nous une atmosphère de rétablissement dans nos réunions ?

Les groupes organisent leurs réunions de façons différentes. Nous te suggérons d'aller à plusieurs réunions pour découvrir comment elles fonctionnent. Ce qui suit est commun à la plupart des réunions :

- Les drogues et instruments servant à les utiliser ne sont pas autorisés dans les réunions NA.
- Si tu arrives après le début de la réunion, nous te prions d'entrer discrètement et de te trouver une place. Nous évitons aussi les discussions entre deux membres pendant les réunions, même les chuchotements peuvent distraire les autres.
- Les membres de NA se saluent fréquemment par des « hugs » (étreintes). Si les étreintes devaient te mettre mal à l'aise, n'hésite pas à le faire savoir !

Si chaque réunion est quelque peu différente, elles ont toutes leur propre caractère. Dans certaines, il y a peut-être une poignée de membres qui se rencontrent chaque semaine. Dans d'autres, il peut y avoir plusieurs dizaines de personnes. Nous te suggérons d'essayer plusieurs réunions et de regarder dans laquelle tu te sens le plus à l'aise. Chez NA, beaucoup de nouveaux arrivants, qui sont abstinents depuis peu et au début de leur rétablissement, vont assister à 90 réunions les 90 premiers jours. Il se peut que tu entendes cette suggestion lors des réunions. Rappelle-toi que, chez NA, personne ne va te dire ce que tu dois faire. Ce ne sont que des suggestions, et c'est toi qui décides celles que tu veux essayer.

NA en Suisse :

Helpline pour toute la Suisse en français — allemand — italien — anglais :

0840 12 12 12

Site Web: www.narcotiques-anonymes.ch

Contact: info@narcotiques-anonymes.ch

NA World: www.na.org



Narcotics Anonymous®

Copyright © 2020 de Narcotics Anonymous Suisse

Tous droits réservés.

La traduction préliminaire de la littérature NA est approuvée par la communauté Narcotiques Anonymes.

Le logo NA comme le symbole NA sont des marques déposées par Narcotics Anonymous World Services, Inc.

swiss
 NA

**REUNIONS NA
 EXPLICATIONS**

Si tu es nouveau chez NA ou si tu prévois d'aller à une première réunion de Narcotiques Anonymes, tu te demandes peut-être comment ça se passe. Avec ce dépliant, nous aimerions te faire connaître le déroulement d'une réunion et te donner une idée de ce que nous y faisons. Peut-être trouveras-tu certaines de nos expressions et procédés un peu inhabituels. Ces informations sont destinées à t'orienter et t'aideront à te sentir plus à l'aise lors d'une première réunion. Si tu arrives plus tôt et que tu restes jusqu'à la fin, tu pourras poser beaucoup de questions avant et après. Tu pourras ainsi bénéficier encore plus de la réunion.

Narcotiques Anonymes est une association à but non lucratif, composée de personnes pour qui la drogue était devenue un problème. Nous sommes des dépendants en rétablissement qui nous entraînons à rester abstinentes. Même si tu n'es pas encore abstinente(e), tu seras tout aussi le/la bienvenu(e). Notre programme repose sur des principes simples que nous pouvons appliquer à notre vie quotidienne. C'est un programme d'abstinence complète. Le nombre toujours croissant de nos membres en rétablissement et de nos réunions montre que notre approche fonctionne.

Tu pourrais avoir des problèmes de santé à cause de ta consommation et tu pourrais avoir besoin d'une aide médicale. Cependant, tu ne la trouveras pas chez NA. Nous sommes des gens comme toi, qui nous entraînons les uns les autres à devenir et à rester abstinentes. En cas de problèmes médicaux, tu devrais consulter un médecin. Nous ne sommes pas des professionnels, mais notre expérience nous montre que rien n'est comparable à l'aide apportée par un dépendant à un autre. C'est peut-être parce que

la dépendance est souvent difficile à comprendre pour des personnes qui n'en sont pas affectées. Chez NA, quand des dépendants s'entraident, nous disons souvent que cette entraide est d'une valeur thérapeutique sans égale.

Informations générales sur les réunions NA

- Il ne s'agit pas de savoir quelles drogues ou en quelle quantité nous les avons prises, mais plutôt comment la dépendance et le rétablissement affectent nos vies.
- Aucune opinion professionnelle n'est donnée lors des réunions NA. Les réunions ne sont pas non plus des séances de thérapie de groupe. Nous ne voulons pas donner d'enseignements ni de conseils. Nous partageons seulement nos expériences personnelles sur la dépendance et nos solutions sur le rétablissement.
- Les réunions ont souvent lieu dans des centres communautaires, des cliniques, des paroisses ou d'autres lieux dont le loyer est peu onéreux et qui sont faciles d'accès. Ces organisations ou institutions sont uniquement propriétaires des lieux et ne sont connectées à NA d'aucune autre façon.
- Pour respecter l'anonymat de nos membres, nous demandons à tous les participants de ne pas dire ceux qu'ils ont vus ou ce qu'ils ont entendu lors des réunions.
- NA ne te demande pas de frais d'adhésion ni d'admission. Cependant, l'organisation des réunions et l'offre d'autres services coûtent quand même de l'argent. Puisque NA est complètement autonome et refuse toute contribution extérieure, les membres sont libres de faire un don en fin de réunion, s'ils en ont la possibilité.

Notre programme de rétablissement est basé sur l'abstinence de toutes drogues, y compris l'alcool. Parfois, des personnes qui ne sont pas encore abstinentes, en sevrage ou sous produits de substitution assistent aussi aux réunions de NA. Peu importe ce que tu prends peut-être encore : tu es le/la bienvenu(e) !

Quelques informations sur le déroulement des réunions NA

Il y a des réunions NA de tous les grandeurs, genres et diversités. Bien que les réunions soient différentes de ville en ville, de pays en pays ou qu'elles se passent simplement à des jours différents de la semaine, il y a des similitudes entre elles dans le monde entier.

- Les réunions sont principalement des groupes de parole, autour de tables. Elles peuvent être aussi des réunions de témoignage. Lors des réunions de parole, chacun parle à tour de rôle. Lors des réunions de témoignage, un ou plusieurs intervenants parlent un peu plus longtemps.
- Généralement, nous demandons aux invités et aux nouveaux arrivants de se présenter par leur prénom.
- Habituellement, la réunion se termine par une courte prière ou la lecture d'un texte NA à haute voix par les participants qui se tiennent en cercle. Même si tu entends des prières lors de nos réunions, notre Programme est spirituel et non pas religieux.
- Chez NA, nous mettons l'accent sur la valeur thérapeutique sans égale lorsqu'un dépendant en aide un autre. Les visiteurs non dépendants sont invités à simplement écouter.