



## **Livret blanc, *Narcotiques Anonymes***

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

Copyright © 1988, 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Tous droits réservés.

### **Préface**

Ce petit livre présente la fraternité de Narcotiques Anonymes. Il s'adresse à ces hommes et à ces femmes qui, comme nous, souffrent, apparemment sans espoir, d'une dépendance vis-à-vis de la drogue. La dépendance est incurable, mais le rétablissement est rendu possible par un programme basé sur des principes spirituels simples. Ce petit livre ne prétend pas répondre à toutes les questions, toutefois, selon notre expérience personnelle et collective, il contient les éléments indispensables à notre rétablissement.

### **Prière de la Sérénité**

Mon Dieu, donne-moi la sérénité  
d'accepter les choses que je ne peux changer,  
le courage de changer les choses que je peux,  
et la sagesse d'en connaître la différence.

### **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.

### **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, sa race, son orientation 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 abstinentes.

## **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.

## **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.

## **Que puis-je faire ?**

Commencez votre programme par la première étape telle que décrite dans le chapitre précédent : « Comment ça marche » ? Lorsque nous admettons pleinement au plus profond de nous-mêmes notre impuissance devant notre dépendance, nous avons fait un grand pas dans notre rétablissement. À ce stade, nombre d'entre nous gardent certaines réserves ; alors, donnez-vous une chance et soyez aussi minutieux que possible dès le début. Passez à la deuxième étape et ainsi de suite. Progressivement, vous en viendrez à une compréhension personnelle du programme. Si vous êtes dans une institution, peu importe laquelle, et que vous avez cessé de consommer pour l'instant, vous pouvez choisir avec l'esprit clair cette manière de vivre.

En quittant l'institution, continuez à suivre votre programme quotidien et prenez contact avec un membre de NA, par la poste, par téléphone ou en personne. Vous pouvez faire mieux : venez à nos réunions. Vous y trouverez les réponses à certaines questions qui peuvent vous troubler en ce moment.

Ces principes restent valables si vous n'êtes pas dans une institution. Arrêtez de consommer pour aujourd'hui. La plupart d'entre nous peuvent faire pendant huit ou douze heures ce qui leur semblerait impossible sur une plus longue période. Si l'obsession ou la compulsion devient trop forte, fixez-vous des périodes d'abstinence de cinq minutes. Les minutes deviendront des heures et les heures des jours, jusqu'à ce que vous brisiez l'accoutumance et atteigniez une certaine tranquillité d'esprit. Le vrai miracle se produit lorsque vous réalisez que, d'une certaine manière, l'obsession de consommer vous a été enlevée. Vous avez cessé de consommer et commencé à vivre.

## **Les douze traditions de NA**

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.

## **Rétablissement et rechute**

On croit souvent que, pour se rétablir, il suffit de cesser de consommer de la drogue. La rechute apparaît alors comme le signe d'un échec absolu, et les longues périodes d'abstinence comme celui d'une réussite totale. Nous qui participons au programme de rétablissement de Narcotiques Anonymes trouvons cette perception trop simpliste. Lorsqu'un membre fait partie de notre fraternité depuis un certain temps, une rechute peut être le choc décisif qui l'amènera à appliquer le programme de façon plus rigoureuse. Par ailleurs, certains de nos membres, abstinents depuis longtemps, ne parviennent pas à jouir pleinement de leur rétablissement et à se faire accepter par la société, en raison de leur manque d'honnêteté et des illusions qu'ils entretiennent. Toutefois, l'abstinence totale et ininterrompue que l'on maintient en s'associant étroitement et en s'identifiant avec d'autres dans les groupes de NA, demeure la meilleure façon d'assurer notre croissance.

En tant que dépendants, nous sommes fondamentalement semblables ; en revanche, notre degré de dépendance comme la rapidité du rétablissement personnel diffèrent d'un cas à l'autre. Il arrive qu'une rechute soit le point de départ d'une libération totale. Dans d'autres cas, la seule façon de nous libérer est la volonté tenace et inflexible de demeurer abstinents quoi qu'il arrive jusqu'à ce que

la crise soit passée. Surmonter, pendant un certain temps et par n'importe quel moyen, le besoin ou le désir de consommer et avoir un autre choix que la pensée impulsive et la conduite compulsive amènent le dépendant à un tournant susceptible de constituer l'élément décisif de son rétablissement. À ce stade, il arrive que le sentiment de réelle indépendance et de liberté pèse dans la balance. Nous sommes attirés par l'idée de faire cavalier seul et de reprendre encore une fois le contrôle de notre propre vie ; pourtant, nous sentons que ce que nous avons acquis provient de notre dépendance envers une puissance supérieure à nous-mêmes et de l'aide échangée avec d'autres dépendants auxquels nous avons pu nous identifier. Nos vieux cauchemars reviennent souvent tout au long de notre rétablissement. Il se peut que la vie redevienne sans signification, monotone et ennuyeuse. Nous pouvons ressentir de la fatigue mentale à force de répéter nos nouvelles idées, ou de la fatigue physique provoquée par nos nouvelles activités. Pourtant, nous savons que toute interruption dans ce processus ne peut que nous faire retomber dans nos anciennes habitudes. Nous soupçonnons que si nous n'utilisons pas ce que nous avons acquis, nous le perdons. C'est souvent dans ces moments-là que nous grandissons le plus. Notre corps et notre esprit semblent fatigués de tout ; cependant, les forces dynamiques du changement ou de la véritable métamorphose peuvent être à l'œuvre au plus profond de nous pour nous donner les réponses qui modifieront notre motivation personnelle et changeront notre vie.

Notre objectif n'est pas la simple abstinence physique, mais bien le rétablissement vécu au travers de nos douze étapes. On ne s'améliore pas sans efforts, et comme il n'existe aucune façon au monde de greffer une idée nouvelle sur un esprit fermé, celui-ci devra s'ouvrir d'une manière ou d'une autre. Puisque nous sommes les seuls à pouvoir y arriver, il nous faut reconnaître deux des ennemis qui semblent inhérents aux dépendants : l'apathie et la tendance à tout remettre au lendemain. Il semble que notre résistance au changement soit innée et que seul l'équivalent d'une explosion nucléaire puisse modifier notre façon d'agir. Une rechute, si nous y survivons, peut amorcer le processus de démolition. Une rechute, quelquefois suivie par la mort de quelqu'un de proche, peut arriver à nous ouvrir les yeux sur la nécessité de passer à l'action de façon rigoureuse.

## **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.

## **Témoignages personnels**

*Narcotiques Anonymes a beaucoup grandi depuis 1953. Les fondateurs de cette fraternité, pour lesquels nous éprouvons une affection durable et profonde, nous ont beaucoup appris sur la dépendance et le rétablissement. Les pages suivantes témoignent de nos débuts. La première partie a été écrite en 1965 par l'un de nos premiers membres.*

## **Le rétablissement existe vraiment**

Malgré toutes nos différences, comme dépendants, nous nous retrouvons tous dans le même bateau. Notre vécu peut varier dans les détails, mais au bout du compte, nous avons tous une

chose en commun : la maladie, le dérèglement qu'est la dépendance. Nous connaissons fort bien les deux éléments de la vraie dépendance : l'obsession et la compulsion. L'obsession – cette idée fixe qui nous ramène constamment à notre drogue préférée ou à un substitut quelconque, dans l'espoir de retrouver l'aisance et le bien-être que nous avons connus.

La compulsion – une fois que nous avons relancé le processus par un premier « fix », une première pilule ou un premier verre, nous ne pouvons plus nous arrêter par notre propre volonté. À cause de notre sensibilité physique à la drogue, nous retombons alors complètement sous l'emprise d'une puissance destructrice plus forte que nous.

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.

Il y a plus de quinze ans\*, lorsque ma dépendance m'a amené au point où j'avais entièrement capitulé et me sentais totalement impuissant et inutile, NA n'existait pas. J'ai découvert les AA et, dans cette fraternité, j'ai rencontré des dépendants qui avaient trouvé dans ce programme la solution à leurs problèmes. Mais nous savions que beaucoup continuaient à dévaler la pente de la désillusion, de la dégradation et de la mort, parce qu'ils étaient incapables de s'identifier avec les alcooliques dans AA. Certes, ils pouvaient se reconnaître au niveau des symptômes apparents mais pas à celui, plus profond, des émotions et des sentiments où l'identification joue un rôle thérapeutique important dans tous les cas de dépendance. Avec plusieurs autres dépendants et quelques membres des AA qui avaient une grande foi en nous et dans le programme, nous avons formé en juillet 1953 ce qui s'appelle maintenant Narcotiques Anonymes. Nous sentions que désormais nous donnions au dépendant, dès le début, des possibilités d'identification suffisantes pour se convaincre qu'il pouvait demeurer abstiné en suivant l'exemple de personnes rétablies depuis plus longtemps.

Le temps a montré que c'était là notre plus grand besoin. Ce langage sans paroles, de foi et de confiance, par lequel nous nous identifions aux autres, et que nous appelons l'empathie, a créé une atmosphère dans laquelle temps et réalité devenaient tangibles et nos valeurs spirituelles, perdues depuis longtemps, commençaient à renaître. Dans notre programme de rétablissement, nous grandissons en force et en nombre. Il n'y a jamais eu dans la société autant de dépendants abstinents de leur propre gré et libres de se rencontrer où bon leur semble pour continuer à se rétablir dans une atmosphère de liberté créative totale.

Même les dépendants doutaient que cela pouvait se faire de la manière dont nous l'avions envisagé. Nous avons commencé à croire à des réunions régulières et ouvertes, et non plus clandestines comme l'avaient tenté d'autres groupes. Nous avons foi en une méthode différente de toutes celles essayées auparavant par ceux qui préconisaient un long retrait de la société. Nous sentions que plus vite le dépendant pouvait faire face à son problème dans le cadre de la vie quotidienne, plus vite il deviendrait un véritable citoyen productif. Il nous faudrait un jour ou l'autre nous prendre en main et faire face à la réalité de la vie. Alors, pourquoi ne pas nous y mettre dès le début ?

Bien sûr, cela a entraîné de nombreuses rechutes et la perte définitive de nombreux dépendants. Toutefois, un grand nombre ont tenu le coup et certains sont revenus après leur rechute. Le plus beau, c'est que parmi ceux qui sont à présent membres de NA, beaucoup vivent dans l'abstinence depuis longtemps et sont mieux à même d'aider les nouveaux. Leur attitude, basée sur les valeurs spirituelles de nos étapes et de nos traditions, constitue la force dynamique qui fait grandir notre programme dans l'unité. Maintenant, nous savons qu'il est

temps pour la société et les dépendants eux-mêmes de bannir le préjugé selon lequel un dépendant ne peut cesser de consommer. Le rétablissement, existe vraiment.

## Témoignages personnels

*Les pages suivantes sont consacrées aux expériences individuelles de rétablissement écrites par des membres de la fraternité de NA au Canada, en France et en Suisse.*

### Membre de NA à part entière

Au Québec, NA n'existait pas encore lorsque j'ai arrêté de consommer. Je suis arrivée au programme des douze étapes par une autre fraternité à l'âge de 26 ans. Pour plusieurs dépendants, c'était, à ce moment-là, la seule porte d'entrée vers le rétablissement. J'ai maintenant plusieurs vingt-quatre heures d'abstinence accumulées et ma vie va beaucoup mieux.

Jeune, lorsque j'habitais chez mes parents, ceux-ci consommaient avec mes tantes et mes oncles. Au bout d'un certain temps, tout le monde se disputait et cela me faisait peur. Puis ma mère est décédée, laissant ses deux filles et mon frère. Mon père s'est par la suite remarié avec une femme qui avait, elle aussi, trois enfants. Ma vie en fut très perturbée. J'ai recherché chez elle l'amour de ma propre mère, sans évidemment le retrouver intact. Cette dernière était une belle femme, mais lorsqu'elle consommait de l'alcool, son comportement me faisait honte. Plus tard, j'ai toutefois reproduit le même type de conduite, ce qui m'a causé honte et regret.

À 14 ans, je me suis mise à consommer de l'alcool lorsque je gardais des enfants le soir. Je buvais pour l'effet et non pour le goût. Déjà, j'avais un comportement de dépendante.

Mon père, qui était policier, communiquait peu. Par contre, il a engendré chez moi des comportements déficients à force de me faire sentir stupide et incorrecte, surtout quand je n'étais pas d'accord avec lui. J'ai consommé en pensant que cela me rendrait moins complexée et plus intelligente. Je me sentais laide, sans estime de moi et l'alcool est vite devenu une solution à tous mes problèmes personnels. Sous son effet, je devenais belle, intelligente et capable de parler aux hommes.

Après 12 ans de consommation d'alcool, de stimulants et d'hallucinogènes, je me suis retrouvée au bord de la folie, ne sachant plus ce que je disais et oubliant ce que les gens me racontaient. La consommation n'avait plus d'effet miraculeux puisque je demeurais timide et incapable de parler aux gens. Je vivais dans une solitude intolérable. Je réalisais que ma vie était sans joie et je devenais de plus en plus impatiente, agressive et frustrée. Je ne ressemblais plus à la femme que je voulais devenir, celle qui aimerait et aiderait tout le monde. Je me rappelle avoir haï ce que j'étais devenue.

Un soir où je n'avais pas consommé, j'ai rencontré un homme dont les yeux étaient pleins de vie et de lumière. Il m'a appris qu'il était abstinent depuis deux ans et, du même souffle, m'a demandé si j'avais un problème de consommation. C'est alors que j'ai réalisé que j'avais un problème. Il m'a aussi parlé d'un programme de douze étapes.

Je n'ai sans doute pas compris qu'il me parlait d'une solution. J'ai donc fait un détour pour régler mon mal de vivre. J'ai fait du yoga pour me relaxer, j'ai médité et c'est à ce moment-là que j'ai rencontré la femme qui allait devenir ma marraine pendant les 15 années qui ont suivi. C'est elle qui m'a amenée aux réunions où j'ai pu prendre du service, me reconstruire tranquillement et retrouver bien-être et sécurité.

J'ai par la suite vécu une période difficile, reliée au fait que j'allais aux réunions de trois fraternités, incapable d'adhérer complètement à une seule. À neuf ans et demi d'abstinence, au moment où j'avais perdu le feu sacré pour les fraternités et comme je désapprouvais les comportements de certains membres, je me suis mise à délaissier les réunions. C'est alors que j'ai rencontré un membre rempli de gratitude et d'amour envers NA. J'ai donc recommencé à assister assidûment à des réunions. L'espoir est revenu et depuis ce temps, je suis une membre

de NA à part entière. Enfin, j'ai trouvé ce que je cherchais, une fraternité qui me soutient dans mon choix de ne plus consommer aucune drogue dont l'alcool, car l'alcool est une drogue.

Il est certain que j'ai éprouvé quelques difficultés d'adaptation au niveau du langage, mais j'ai finalement appris que celui-ci est important, car c'est grâce à lui que je peux m'identifier comme dépendante. Je me suis donc mise à lire les publications et à appliquer dans ma vie ce que le programme me suggère. Je me suis choisi une marraine dans NA afin de partager davantage sur ce programme. C'est certain que, dans mon cas, ma marraine a moins de temps d'abstinence que moi, mais ce n'est pas le plus important. Je l'ai choisie à l'image de ce que je suis devenue grâce au programme : elle est sensible, elle aime les gens et vit ses étapes. Je l'appelle tout simplement pour lui dire de passer une bonne journée ou lorsque je suis confuse afin qu'elle puisse me ramener à ma réalité.

Chaque jour, je pratique la dixième étape qui me permet d'entretenir mon équilibre psychologique et émotif. Sans cette étape, je pourrais retomber dans la folie comme lorsque je consommais, car mon égocentrisme a pris force et assurance. Les étapes m'ont appris à admettre mes torts, à m'excuser, à être vigilante dans mes relations avec mes amis, mes compagnons de travail et ma famille. J'ai appris que je suis un être égocentrique qui manque parfois de patience, d'amour, d'honnêteté, d'ouverture d'esprit et qui attend beaucoup des autres, sans pour autant penser à donner sans condition.

J'ai pu rétablir des liens avec ma sœur avant qu'on ne lui enlève la vie. Elle était avant tout mon amie, ma confidente. Je croyais en son amour et je l'aimais. J'avais quatre ans d'abstinence lorsqu'elle a été assassinée et cela m'a blessée jusqu'à l'âme. À ce moment-là, j'ai demandé à Dieu ce qu'il attendait de moi et je n'ai pas consommé, car déjà j'avais appris à vivre mes douleurs abstinentes. Avant sa mort, j'avais aussi rétabli les liens avec mon père, lui montrant que je l'aimais avec tous ses défauts. Il a fait de même et plus encore. Puis avant de devenir orpheline, j'ai appris à aimer ma belle-mère, cette femme courageuse et travailleuse.

Durant toutes ces années de rétablissement, j'ai vu des membres mourir des suites de leur consommation, perdre leur famille, leur dignité. Je sais que le chemin de la liberté, c'est de vivre sans consommer et, grâce à ce programme, je suis devenue une adulte responsable et productive. Je crois en NA, en une puissance supérieure et en toi, le membre qui veut se rétablir.

J'ai eu neuf filleules, mais cela ne fonctionnait pas. C'était trop par rapport au temps que je pouvais leur accorder. Aujourd'hui, j'en ai cinq. Ce que je vis avec ces femmes m'aide à être humaine et à demeurer en rétablissement. Ce contact avec elles est précieux, mais sans ma puissance supérieure, ce serait difficile de vivre ce programme. Je remercie Dieu de m'avoir dotée d'une bonne volonté et de m'avoir amenée à croire en la fraternité de NA, qui m'a redonné l'espoir face à la vie.

J'ai de la gratitude envers Narcotiques Anonymes, ses membres, toi le nouveau, la nouvelle, et envers toi qui es retourné consommer et qui es revenu m'en parler. C'est grâce à vous tous et à la spiritualité que je demeure abstinentes.

## **Jeune et tout à gagner**

Les membres que j'ai rencontrés dans les réunions de NA m'ont intriguée. Grâce à l'attrait qu'ils avaient, j'ai décidé de croire au programme. J'ignorais que mes premiers pas tremblotants, ceux qui m'ont conduite à mon porte-clés du nouveau, m'introduiraient dans cette belle aventure qu'est le rétablissement.

Jeune, j'étais tranquille et réservée. Je collectionnais les mentions d'excellence à l'école. Très rêveuse, j'entretenais de beaux projets d'avenir et, en apparence, tout laissait croire qu'ils allaient se réaliser. Cependant, je traînais un complexe d'infériorité que j'attribuais à mon surplus de poids. Ce sentiment s'est amplifié au début de mon adolescence.



À l'âge de 13 ans, j'ai traversé une crise d'identité : je ne voulais plus être considérée comme l'intellectuelle de la classe et la petite fille tranquille de papa et maman. Je souhaitais m'intégrer au sein du groupe rebelle de l'école. Souhaitant me tailler une place parmi eux, je leur donnais des cigarettes, je les invitais chez moi quand mes parents partaient en voyage. J'étais prête à tout pour combler mon besoin d'être reconnue. Du même coup, j'ai vite été initiée à l'alcool, aux drogues et à la sexualité. La fête commençait !

J'ai aussitôt constaté que mes diverses consommations me permettaient de m'extérioriser. Mes peurs et ma timidité s'envolaient, ce qui me donnait l'impression de devenir une personne beaucoup plus intéressante. Mes nouveaux comportements ont affolé mes parents, mais j'étais plutôt indifférente aux problèmes que je causais : seuls mes amis, mon amoureux et ma consommation m'importaient.

Mes 16 ans ont signifié le début des responsabilités. Pour payer mes consommations, j'ai occupé mon premier emploi. À cet effet, j'ai adopté une apparence acceptable, au grand bonheur de mes parents pour qui la réussite sociale était très importante. J'ai investi beaucoup d'énergie afin de paraître bien, croyant ainsi éliminer mon malaise intérieur. Pourtant, plus je me sentais mal, plus je consommais et pour compenser ma consommation abusive, je me suis mise à travailler d'arrache-pied et à exceller davantage à l'école. C'était ma façon de me déculpabiliser. J'ai fini par me sentir essouffée par le rythme de vie infernal que je m'imposais.

Je consommais au point de ne plus me souvenir de mes actes, ce qui m'a souvent placée dans des situations très humiliantes. Difficile à accepter pour une orgueilleuse comme moi ! Au cours de ces années, j'ai essayé de me prendre en main et je me demandais sérieusement pourquoi ma vie prenait toujours des allures pitoyables. Je racontais mes déboires à ma sœur aînée, une personne avec qui j'avais l'habitude de consommer. J'ignorais qu'elle était une dépendante en rétablissement jusqu'au jour où elle m'a suggéré de l'accompagner à une réunion de Narcotiques Anonymes. J'ai accepté.

Malgré l'accueil qu'on m'avait réservé à ma première réunion de NA, je m'y étais sentie très mal à l'aise. J'avais l'impression d'être une intruse parmi tous ces gens qui se connaissaient et je me demandais pourquoi ils s'intéressaient à moi. J'ai toujours paniqué devant l'inconnu. Experte dans la justification, j'ai trouvé mille excuses pour ne pas retourner aux réunions ; je me disais que j'étais beaucoup trop jeune. Le pire, c'est que je me croyais !

Ma maladie a continué de progresser au cours des deux années qui ont suivi. Je fréquentais mon revendeur de drogue, un homme beaucoup plus âgé que moi et de qui je suis tombée enceinte. J'étais très douée pour entretenir des relations affectives plutôt malsaines ! Me sentant indigne d'être mère, je me suis fait avorter. Je ne croyais plus en la vie. J'avais tenté par tous les moyens de contrôler ma consommation sans résultat. J'étais désespérée. Un jour, en arrivant chez moi après quelques 24 heures de débauche, j'ai trouvé un dépliant sur ma table de nuit : *Les jeunes et le rétablissement*. Je l'ai ouvert en pleurant.

Mes débuts dans Narcotiques Anonymes ont été pénibles. Je me sentais si épuisée. Les réunions n'arrivaient pas à apaiser mes peurs. J'y retournais tout de même et le fait de rencontrer chaque jour des dépendants en rétablissement m'a donné la force de rompre avec mes anciennes fréquentations au contact desquelles je rechutais toujours. Peu à peu, les réunions de NA sont devenues mon nouveau refuge.

J'ai adopté une réunion fermée qui comptait peu de membres. J'ai commencé à faire le café et le fait d'accomplir une tâche me valorisait. J'étais incapable de parler, mais j'écoutais attentivement les membres partager. J'étais si fascinée par ce nouveau vocabulaire : acceptation, humilité, amende honorable, rejet, ouverture d'esprit et puissance supérieure ! J'allais enfin apprendre à vivre et j'avais tant à apprendre ! J'ai trouvé, grâce à Narcotiques Anonymes, la force de demeurer abstinente une journée à la fois. C'est ce qu'on m'avait promis. NA est devenu ma nouvelle raison de vivre.

En m'intéressant au programme, j'ai appris que je souffrais d'une maladie, ce qui m'a reconfortée. J'étais gravement malade et non foncièrement méchante. La dépendance m'avait transformée en ce que je ne voulais pas être : une personne égocentrique, hypocrite, voleuse, menteuse, manipulatrice, irresponsable, intolérante, ingrate. J'ai pu accepter cette réalité en me répétant que j'avais dorénavant le privilège de changer et de m'améliorer grâce à ma relation avec un Dieu d'amour.

Après avoir pris une période de répit où, pour la première fois de ma vie, j'ai pris du temps pour moi, je suis retournée au travail et aux études. J'arrivais à fonctionner en essayant d'appliquer mes connaissances nouvellement acquises dans le rétablissement. Je me sentais plutôt maladroit, particulièrement dans mes relations interpersonnelles. Je m'étais si longtemps rejetée moi-même que j'avais peine à croire que l'on pouvait m'accepter telle que j'étais. J'ai persisté, car rien ne pouvait être pire que ce que j'avais vécu auparavant.

J'ai aujourd'hui la liberté de poursuivre mes ambitions, celles que j'avais abandonnées en cours de route à cause de ma consommation. Je jouis d'une vie bien remplie et aussi longtemps que mon but ultime sera d'être abstinente, je serai en sécurité. Je dois m'en souvenir. J'essaie d'assister régulièrement aux réunions. Elles constituent la base de mon nouveau mode de vie. Je crois aussi que si j'ai été libérée de l'obsession de consommer, ce miracle pourrait se produire dans les autres domaines de ma vie.

Quand je ne vis pas le programme, j'ai l'impression de subir la vie au lieu d'en profiter pleinement. Par contre, je n'accuse plus aussi spontanément les faits extérieurs comme étant la cause de mon malheur. Je m'interroge plutôt sur ma façon de me comporter. De plus, aujourd'hui, j'ai le droit de me tromper. J'aurais pourtant bien aimé que le rétablissement me transforme en un être parfait... hélas ! Souvent, je fais fausse route, mais le chemin qui mène au rétablissement me réserve bien des surprises. Le plus étonnant, c'est qu'il réussit à transformer mes erreurs en expériences. Je me considère privilégiée d'avoir la chance de me rétablir aujourd'hui. Je souhaite à tous les dépendants actifs de connaître Narcotiques Anonymes pour qu'ils sachent qu'ils ne sont plus condamnés à vivre malheureux à cause de la consommation. Je ne peux que répéter ce que l'on m'a enseigné quand je suis arrivée à la fraternité, c'est-à-dire de persister quoi qu'il arrive.

Si, à mes débuts, j'ai décidé de croire au programme, c'est parce que je n'avais plus rien à perdre. Aujourd'hui, si je désire continuer, c'est parce que j'ai tout à gagner. Merci !

## **NA m'apporte tout ce dont j'ai besoin**

Je suis issu d'une famille bourgeoise ayant matériellement tout, mais où les relations entre les différents membres de la famille sont plutôt malsaines. Mon père, bien qu'ayant beaucoup de succès dans ses affaires, abuse nettement de l'alcool. Cela fait déjà plusieurs générations que la maladie de la dépendance fait des ravages dans notre famille, menant même parfois à la mort.

Très jeune, je me suis senti différent, j'étais mal à l'aise dans la plupart des situations de la vie, plus particulièrement durant les rencontres sociales et familiales. Je me suis donc créé une famille à part ; je me suis accroché à une poignée d'amis très proches parce que je me sentais en sécurité parmi eux. À l'âge de 12 ans, j'ai fumé mon premier joint, mais j'avais déjà consommé des solvants. Je recherchais sans cesse à modifier ce que je ressentais. J'avais trouvé un moyen de me détendre, de me sentir plus calme et plus à l'aise dans la vie. Une chose m'a pourtant rapidement étonné : je prenais beaucoup de plaisir à consommer seul le soir, alors que la plupart de mes amis ne le faisaient pas. Le deuxième joint que j'ai fumé m'a pourtant rendu malade. J'ai dû m'allonger par terre dans un parking. Cependant, cela ne m'a pas arrêté ; pourtant, c'est ce qu'une personne sensée aurait sûrement fait. Je pense que j'avais déjà perdu la raison.

Comme la plupart des dépendants, j'avais juré que je ne toucherais jamais à des drogues dures. À 15 ans, je prenais régulièrement des hallucinogènes et de la cocaïne pour finalement

découvrir ma drogue de choix à 17 ans : l'héroïne. La première fois que j'en ai pris, j'ai été malade. J'ai vomi toute la soirée, et pourtant, j'en suis tombé amoureux. Enfin je découvrais un produit qui m'enlevait toutes mes peurs, toutes mes inhibitions, tout mon mal-être. J'étais soudainement réconcilié avec la vie. Je pense avoir toujours eu une réelle envie de vivre pleinement heureux, mais j'étais incapable de m'intégrer à ce bas monde. Le plaisir et le réconfort que me procurait l'héroïne ont été longtemps plus forts que les conséquences négatives de ma consommation. Assez rapidement, j'ai connu le manque physique, la dilapidation de mes économies, la vente d'objets précieux, l'abandon de mes amis, l'incapacité à poursuivre mes études. L'obsession était si forte et si présente en permanence qu'il fallait que je consume dès mon réveil. Je n'arrivais pas à fonctionner autrement. J'avais perdu toute maîtrise de ma vie. J'ai pourtant entrepris une psychothérapie qui n'a pas donné de résultats, car j'étais beaucoup trop malhonnête. J'ai également entrepris divers sevrages, mais vivre sans drogues était plus pénible que vivre avec. J'ai suivi un programme de méthadone et cela non plus ne m'a pas suffi. L'obsession était toujours là, forte, et moi, impuissant face à elle.

Un jour, mon médecin m'a parlé de Narcotiques Anonymes. Un de ses patients y allait et avait trouvé beaucoup d'aide et de soutien. Je suis donc allé où se trouvait l'unique groupe en Suisse. J'ai regardé par la fenêtre de la salle et j'ai vu quelques personnes autour d'une table. Je n'ai pas voulu entrer... j'avais peur d'être obligé de me rétablir. Je ne savais pas que, dans NA, il n'y a que des suggestions.

Quelques mois de consommation plus tard, ayant perdu beaucoup de poids et jusqu'à la plupart de mes valeurs morales, j'ai accepté de partir pour un centre de traitement en Angleterre. Là-bas, on m'a parlé à nouveau de Narcotiques Anonymes. Ce n'était pas un hasard ! J'ai commencé à fréquenter les réunions de NA.

Après neuf mois de traitement, je suis retourné en Suisse, croyant fermement à ce programme et à la valeur thérapeutique d'un dépendant en aidant un autre. J'ai donc assisté à une réunion de NA. Il n'y avait qu'un seul membre présent. Le groupe avait été formé six mois auparavant et ne comptait que deux membres. J'ai adoré cette réunion. Ce membre a partagé son expérience, sa force et ses espoirs, et moi, je lui ai raconté ma vie. Malheureusement, il est décédé quelques années après, victime de la maladie. L'autre membre fondateur devait, quant à lui, décider de ne pas revenir aux réunions peu après mon arrivée.

J'allais donc aux réunions, mais je ne m'impliquais pas vraiment. Je n'étais pas entièrement honnête dans mes partages. Je ne suivais pas toutes les suggestions et je m'accrochais à mes vieilles façons de penser et d'agir ; je n'avais certainement pas complètement baissé les bras. J'ai finalement rechuté.

Au bout d'un mois d'autodestruction, j'ai réalisé que j'allais vraiment mourir si je continuais à consommer. Je crois que ma puissance supérieure était là. Avec l'aide de professionnels, j'ai pris la décision de revenir au programme.

Ma vie a alors vraiment changé. J'ai changé ! J'ai baissé les bras et j'ai admis mon impuissance. J'ai ressenti la première étape et je l'ai acceptée. Mon rétablissement est devenu ce que j'avais de plus précieux et de plus important dans ma journée. Je ne savais pas si j'allais vraiment rester abstinent, mais je savais que, juste pour aujourd'hui, je pouvais le faire. Chaque matin, je commençais par lire une lecture de rétablissement et prier, puis je me fixais comme objectif d'aller à une réunion le soir. J'ai appris aussi à utiliser le téléphone, à mettre en pratique dans ma vie ce qui semblait marcher pour les autres, sans juger, sans critiquer. J'ai mis les principes au-dessus des personnalités et j'ai demandé de l'aide.

La fraternité suisse à ce moment-là était très petite. Nous avions juste quelques membres réguliers. J'ai donc pris la décision de fréquenter les réunions d'une autre ville. N'ayant toujours pas récupéré mon permis de conduire, je dépendais des transports en commun et cela me prenait 2h 30 pour aller en réunion et le même temps pour en revenir. Mais je dois dire que cela

m'occupait. Au moins, dans ces moments-là, j'avais un but et ne pensais pas à aller consommer. Je fréquentais aussi une autre fraternité, n'ayant pas assez de réunions de NA dans ma région pour pouvoir y aller tous les soirs. Aujourd'hui NA m'apporte tout ce dont j'ai besoin.

J'ai rapidement pris part au service, d'abord par nécessité et aussi pour me sentir appartenir à la fraternité. Pour moi, ce fut la seule façon de vraiment m'intégrer, ayant toujours tendance à rester distant. J'ai besoin de participer activement. Je redonne ainsi ce qui m'a été donné si généreusement. J'ai de la gratitude envers NA, pour son existence, pour les amis que je m'y suis fait. Servir est ma façon d'en témoigner. Je suis passé par presque tous les postes de la structure de service à mesure que la fraternité a grandi. Je fais moins de service à présent, mais toujours ma part. J'assiste aux réunions régulièrement, j'ai un parrain que j'utilise et je parraine d'autres dépendants. Cela fait maintenant plusieurs années que je suis abstinent, moi qui étais si incertain de la possibilité de me rétablir !

Aujourd'hui, je me sens bien dans NA et j'en ai toujours besoin. Les réunions m'aident à savoir où j'en suis, à lâcher le contrôle, à retrouver un peu de spiritualité et à ne pas oublier d'où je viens. L'obsession de consommer m'a été enlevée et c'est le plus beau cadeau que j'ai reçu ; c'est d'ailleurs la seule promesse que NA m'ait faite, mais à elle seule, elle vaut tous les efforts du monde. J'ai parfois des envies de consommer, j'y pense, je suis toujours dépendant, mais elles ne me contrôlent plus, ne m'obligent plus à consommer. Je pratique les étapes du mieux que je peux, j'y crois fermement, je crois en un Dieu d'amour tel que je le conçois. J'ai la preuve que ce programme marche puisque je suis là et que j'écris mon histoire, abstinent.

Reviens, ça marche !

## **Un nouveau sens à ma vie**

Cela ne fait pas longtemps que je dis cette phrase. Il y a quelques années, je n'aurais jamais prononcé ce mot : dépendant. J'étais loin d'imaginer que mon problème était lié à ma consommation de drogue. Je croyais plutôt que cela provenait de quelque chose d'extérieur à moi, de quelqu'un d'autre ou du fait que j'ai grandi avec une mère alcoolique ou encore que j'avais un problème psychologique grave. Je pensais qu'il existait certainement une solution immédiate, définitive et sans effort à mon mal-être. J'ai passé les trois quarts de ma vie à chercher cette solution.

Je suis né pendant la dépendance active de ma mère et j'ai vécu tout ce que peut engendrer cette maladie : le divorce de mes parents, les passages répétés de ma mère à l'hôpital et dans des centres spécialisés, la colère, la violence de mon père ainsi que les changements fréquents de domiciles et d'écoles. Ma mère a arrêté de consommer lorsque j'avais six ans. Je demeurais avec elle, car le juge en avait décidé ainsi.

Au cours des années suivantes, ma mère a rencontré un homme qui s'est installé chez nous. En raison de mon manque de confiance envers mes parents et les adultes, celui-ci ne fut pas le bienvenu. Ce rejet était tout à fait réciproque. Il était insultant et violent avec moi. Ma situation familiale instable a entraîné des problèmes de concentration et de discipline à l'école.

Tout cela était trop pour moi, je n'en pouvais plus des changements, des douleurs et des angoisses. Quelque chose n'allait plus en moi et j'ai commencé à vivre dans la peur, la honte, la culpabilité et le sentiment d'infériorité. À ce moment-là, tous les comportements destructeurs du dépendant ont commencé. Après deux années de consultation auprès de psychologues, j'ai connu un certain répit. Mais j'avais surtout appris à refouler et dissimuler mes peurs ; j'étais complètement révolté. J'avais l'impression que les gens n'étaient pas comme moi et je cherchais par tous les moyens à leur ressembler. La relation avec mes parents s'est sérieusement gâtée et je ne comprenais pas pourquoi ils s'interposaient dans ma vie. Je faisais toujours le contraire de ce qu'ils attendaient de moi.

J'ai commencé à consommer de l'alcool. À l'école, la situation a continué à se détériorer. Je volais de l'argent à mes parents et consommais au lieu d'assister à mes cours. J'ai cherché une nouvelle famille, plus conciliante et je l'ai trouvée dans la rue. Là-bas, je m'y sentais bien, plus en sécurité. L'amour et l'approbation étaient aussi une drogue pour moi et dans la rue personne ne me disait ce que j'avais à faire. Je me sentais libéré. Mais mon besoin d'amour et d'attention étant insatiables, je consommais beaucoup pour me fuir.

Lorsque j'étais sous l'effet des drogues, c'était encore pire, mais il m'était devenu inconcevable de ne pas consommer. J'étais pris dans ce cercle sans pouvoir réagir et j'étais contraint à chaque fois de consommer jusqu'à ce que je m'écroule. Je ne me sentais jamais bien, avec ou sans drogue. Je n'arrivais même plus à m'identifier aux gens que je fréquentais et les mêmes sentiments de différence et d'infériorité recommençaient. La déchéance, physique et mentale, et la honte étaient de plus en plus présentes dans ma vie. Il fallait que je trouve une solution et, visiblement, rien jusqu'à présent n'avait marché.

J'ai finalement consenti à ce que mes parents interviennent. Ils m'ont conseillé d'entreprendre une formation, pensant que cela m'aiderait. J'ai essayé deux écoles privées, trois apprentissages, plusieurs stages et rien n'a abouti. Je n'avais trouvé ni soulagement, ni solution miracle au vide intérieur que je cherchais désespérément à remplir. J'ai aussi cherché à trouver refuge dans la religion. J'ai alors repris contact avec mes copains de consommation, que je n'avais pas vraiment quittés, et j'ai consommé de nouveau. En fait, je déplaçais toujours les problèmes pour ne pas être responsable.

J'ai consulté des psychiatres à plusieurs reprises. Je me suis cramponné à une relation affective, croyant ainsi être heureux, mais toujours sans succès. Je pensais qu'il existait une solution sans devoir arrêter de consommer, dans le style travail, vêtements, amis, sexe, etc. J'essayais de tout contrôler, mais ma vie n'allait pas mieux.

Je vivais pour consommer et le pire, c'est qu'à aucun moment je me suis demandé si j'avais un problème avec la drogue. C'est alors que j'ai touché le fond, après sept ans de consommation. Cette fois-ci, j'étais devenu consentant à écouter ce qu'on avait à me dire. Je n'avais plus rien à perdre, j'avais perdu toutes mes illusions. J'ai baissé les bras et j'ai demandé de l'aide. Je ne sais par quel miracle, mais j'ai parlé à la bonne personne : un dépendant en rétablissement.

Depuis ce jour, je ne consomme plus. J'ai connu le programme de Narcotiques Anonymes trois jours après avoir arrêté de consommer et j'ai appris que la dépendance était une maladie. Tout ce que j'entendais ressemblait à ce que je vivais et à ce que j'avais toujours essayé de cacher. J'ai vu des gens souriants, authentiques, qui avaient l'air heureux. Ils m'ont souhaité la bienvenue, se sont même intéressés à moi et m'ont dit qu'ils pouvaient m'aider. Ils avaient bien compris pourquoi je venais et ce que je ressentais. Ces personnes m'ont fait des suggestions simples et m'ont invité à revenir. Ce jour-là, j'ai repris espoir et essayé cette solution. Pour la première fois, j'ai eu le sentiment d'avoir une place et d'y être le bienvenu.

Par la suite, je me suis choisi un parrain et j'ai essayé de lui parler, ce qui n'était pas facile. Il m'écoutait, me comprenait et me partageait son expérience. Cela m'a permis de m'identifier davantage comme dépendant. J'ai commencé à parler lors des réunions, même si j'avais l'impression de dire des sottises. On m'a compris et accepté tel que j'étais.

En fait, une nouvelle vie m'attendait sans que je le sache. J'avais déjà commencé à changer. Je ne faisais plus les mêmes choses qu'avant, je ne voyais plus les mêmes personnes. Auparavant, ma principale motivation était de consommer alors qu'aujourd'hui, c'est d'assister aux réunions, de rester abstinente et de m'entourer le plus possible de dépendants en rétablissement.

Malgré toutes les difficultés que j'ai rencontrées durant ma première année d'abstinence : perte d'emploi, impuissance face à la dépendance de mon père, etc., j'ai fait des progrès. Ces événements m'ont aidé à vivre davantage ce programme. J'ai aussi commencé à faire du sport et à me soucier de mon hygiène corporelle. J'ai passé mon permis de conduire, j'ai acheté une

voiture et je me suis rendu aux réunions par mes propres moyens. Tout ce que j'entreprenais donnait des résultats et je me sentais enfin quelqu'un de valable. J'ai repris espoir et accepté de respecter les règles sociales. J'ai retrouvé un emploi dans le sport, un domaine qui me convenait parfaitement, et j'ai appris à communiquer et à m'intégrer.

Ce programme m'a apporté la foi en moi et en la vie, la confiance et des solutions à mes problèmes quels qu'ils soient. Je découvre chaque jour des comportements qui me conduisent à l'échec et à la déception. Je vois d'où ils viennent, j'essaie de les comprendre, de les accepter et d'utiliser ce programme pour me sortir de mes anciennes habitudes. Faire passer ce programme en premier est parfois difficile, mais chaque fois j'y reviens avec encore plus de gratitude, de bonne volonté et de courage.

Narcotiques Anonymes m'a offert la liberté de choix et un nouveau sens à ma vie. J'essaie jour après jour de vivre en fonction de ce programme et de le pratiquer du mieux que je peux : mon bien-être en dépend. Je suis parfois confronté à des limites difficilement perceptibles et acceptables, mais une fois admises, ce sont elles qui font ce que je suis.

Aujourd'hui, on me demande de l'aide, on a confiance en moi et en mon discernement. J'ai découvert l'honnêteté, la véritable amitié et la solidarité. C'est un vrai cadeau ! J'ai servi la fraternité, participé à des congrès. Je trouve aussi dans le parrainage énormément de ressources pour mon rétablissement, ce qui me remplit de gratitude. J'aimerais remercier tous les membres qui font partie de la fraternité. Grâce à ce programme, ma nouvelle amie et toute ma famille se rétablissent aujourd'hui. Merci mon Dieu !

## **Je mérite de vivre**

Ma consommation a débuté à l'âge de huit ans. À l'époque, mes parents se disputaient continuellement. Comme enfant unique, je me retrouvais dans la position de devoir choisir qui avait raison, qui j'aimais le plus. Je m'étais rendu compte que lorsque j'étais malade, les médicaments que je prenais me permettaient de dormir. J'ai alors commencé à devenir de plus en plus malade juste pour dormir, pour ne plus rien sentir. Je voulais disparaître, je voulais mourir. À cette époque, j'avais fait le serment que jamais je n'allais vieillir. Je n'allais pas devenir comme tous ces adultes. Et de toute façon, ce n'était pas difficile : j'allais mourir avant d'avoir 18 ans.

L'adolescence est survenue malgré moi. Mon corps changeait et mes idées aussi. J'ai commencé à être attirée par les garçons. La communication avec mes parents était presque inexistante. La seule personne avec qui j'arrivais à parler était mon propre reflet dans un miroir. J'ai découvert à ce moment que si je voulais être attrayante pour un garçon, je devais prendre une bière. Après quelques bières, je pouvais parler, danser, rire et m'amuser comme tout le monde. Quelle révélation pour moi ! J'ai commencé à me tenir dans les bars, je devais avoir 16 ans. Je suis rapidement devenue celle qui consommait le plus. J'étais enfin reconnue, aimée et appréciée de mes pairs.

Et puis un jour, j'ai eu 18 ans. Quel cauchemar ! Je vieillissais, et je n'étais pas morte. Comme j'aurais voulu ne jamais vivre cette journée ! Je me sentais de trop, seule, monstrueuse et sans qualité. Je n'avais qu'un corps que tous voulaient avoir dans leur lit et je m'y retrouvais plus souvent qu'autrement. Là, j'avais de l'attention, de la tendresse, de l'admiration et quelquefois de l'amour. Au matin, je me faisais horreur, et pour m'engourdir je prenais quelques cachets.

Pour quitter le toit familial, je me suis trouvé un conjoint, avec lequel j'ai eu une fille. J'ai vécu avec lui pendant six mois et je me suis retrouvée rapidement chez mes parents. Les responsabilités n'étaient pas pour moi. Une lueur d'espoir se manifesta quand même. J'étais enceinte, j'allais devenir mère, être quelqu'un à mon tour. J'allais aimer et être aimée sans condition, sans effort. J'allais leur montrer à tous que j'étais capable de réussir quelque chose dans la vie. Mon enfant deviendrait le plus beau, le plus fin, le plus intelligent et les gens

pourraient dire quelle mère merveilleuse j'étais. J'ai donc arrêté de consommer et j'ai consacré tout mon temps à l'enfant à venir, seule, sans personne à qui parler : mes amis me fuyaient. Mes parents avaient repris le contrôle de ma vie, ou plutôt, je leur avais remis toutes mes responsabilités. Cela a duré un peu plus d'un an. Puis, un soir, une amie m'a invitée à sortir. Je m'étais promis une belle soirée. J'avais par contre oublié que ma fille dormait à poings fermés dans son berceau. Quelle a été ma honte lorsque je m'en suis souvenu ! Je suis retournée à la maison, et de là, j'ai appelé la gardienne. Je suis repartie et j'ai consommé pour fuir cette honte et ce mal-être.

Quelque temps plus tard, j'ai rencontré un homme et nous sommes partis vivre ensemble. De cette union est né un fils. Nous sommes demeurés ensemble pendant six années durant lesquelles j'ai manifesté ma désapprobation face à sa consommation, sans jamais prêter attention à la mienne. Je désirais partir et m'éloigner. J'ai donc accepté de le quitter et, deux jours plus tard, je pliais bagage pour une autre ville, laissant derrière moi conjoint et enfants. J'avais à nouveau décidé d'arrêter de consommer. Les enfants sont venus me retrouver deux semaines après mon départ. Je travaillais de 10 à 15 heures par jour et j'étais fière de moi. Après quelques semaines sans consommer, j'ai voulu fêter cela. Je ne me souviens d'à peu près rien des deux dernières semaines.

De retour chez moi, je suis retournée vivre chez mes parents avec ma fille. Mon garçon était quelque part, je ne savais où. J'ai donc entrepris des démarches et le juge m'a accordé la garde, sachant que le père consommait beaucoup. Par la suite, j'ai rencontré un autre homme, celui qui vous met tout à l'envers, celui qui devine vos pensées, celui qui vous écoute et qui prend soin de vous. Six mois plus tard, il vivait chez moi et il m'avait fait accepter l'idée que mes enfants étaient de trop. C'est à ce moment qu'a commencé ma descente aux enfers. Mes enfants sont partis, l'homme que j'aimais ne m'écoutait plus, ne me comprenait plus et la cocaïne est apparue. Un an et demi plus tard, je me faisais battre et violer. Mes enfants ont également été agressés par cet homme. Je voulais mourir et consommer ne me procurait plus de répit.

Un soir, je me suis réfugiée chez ma belle-sœur. Son ami était présent et, après avoir fait le récit de mes malheurs, il m'a tendu un livre. Je venais de recevoir le plus beau cadeau que l'on pouvait me faire. Je recevais la liberté de choisir. J'ai lu le Texte de base de Narcotiques Anonymes de la première à la dernière page. J'avais découvert l'espoir que ma vie méritait d'être vécue et que, si je le voulais, je pouvais être heureuse sans avoir besoin de consommer.

Cet homme, qui était un membre de NA, m'a accompagnée à ma première réunion de NA et, comme il devait faire le café, nous sommes arrivés une heure avant tout le monde. J'étais anxieuse et je ne savais pas quoi faire. Les gens ont commencé à arriver et j'avais peur qu'ils m'approchent. Tous m'ont dit bonsoir et certains ont même tenté de me faire une accolade. Il n'était pas question que l'on s'approche de moi ; les hommes, parce qu'ils représentaient toute la violence que j'avais vécue et les femmes, parce qu'elles symbolisaient l'hypocrisie. Une femme a compris mon désarroi et s'est assise près de moi.

La réunion a alors commencé. Je ne me rappelle de rien sinon du sentiment de sécurité que j'éprouvais. Puis quelqu'un s'est avancé et j'ai eu l'impression qu'il me parlait. Il m'a dit de venir m'identifier. Je me suis levée et tout le monde a applaudi. Je me demandais pourquoi, car je n'étais qu'une loque humaine. J'ai raconté ma peur et mes espoirs. Je voulais revoir mes enfants et vivre libérée de la violence et de la consommation. À la fin de la réunion, j'ai senti l'unité et la fraternité.

J'ai réussi à demeurer abstinente pendant 28 jours. Quand cela devenait invivable à la maison, je me réfugiais dans les salles ou dans les publications. Après un appel téléphonique de la protection de la jeunesse, le seul réflexe que j'ai eu a été de consommer. Une nuit, une seule qui a tout déclenché. Deux jours plus tard, ayant touché le fond, je suis revenue à la fraternité, la tête basse. Je recommençais, mais cette fois, je m'étais juré de faire ce que l'on me suggérait de faire : 90 réunions en 90 jours. Qu'à cela ne tienne, j'allais en faire deux par jour. Je descendais à

la réunion sur mon heure de dîner. Juste pour avoir une accolade, pour entendre ou sentir une émotion qui allait me permettre de rester abstinente.

J'ai décidé de servir NA et cela m'a permis de rester plus longtemps dans les salles. Je prenais la parole dans toutes les discussions et aussitôt qu'un membre m'accordait la moindre attention, je parlais à n'en plus finir. Je répétais continuellement les mêmes choses pour m'en libérer. J'ai vu enfin briller la lumière au loin. Toutefois, de plus en plus de gens me demandaient si j'avais une marraine. Un soir, je m'en suis choisi une pour satisfaire ceux qui me posaient la question.

Je n'ai réalisé qu'à six mois d'abstinence l'importance du marrainage et c'est à ce moment-là que j'ai trouvé celle qui est encore ma marraine. Je l'ai rencontrée dans mon groupe d'appartenance. J'allais à ce groupe afin de créer des liens avec des femmes que je jugeais sévèrement. Comme je ne voulais pas voir mes propres déficiences, je m'attardais sur celles des autres. Ma puissance supérieure est venue m'aider et c'est à ce moment que j'ai commencé à écouter au lieu de réclamer. Il est devenu facile pour moi par la suite d'accueillir une nouvelle dans une salle et de consacrer du temps à écouter une filleule.

En fin de compte, le programme m'a enseigné l'écoute et le respect de moi-même. J'ai appris à donner sans demander en retour, car je sais que ma puissance supérieure ne me laissera jamais seule. Je suis l'unique responsable de mon bonheur. Aucune drogue, ni être humain ne pourront combler le vide qui est tout au fond de moi. Seule ma puissance supérieure peut m'aider. Les étapes et les traditions m'ont appris à devenir autonome, à ne plus m'attendre à ce que l'on fasse pour moi ce que je suis incapable de faire.

Je suis fière que Narcotiques Anonymes existe. Mon cœur est rempli de gratitude pour cette fraternité qui m'a sauvé la vie.

Merci !

## **Reviens, ça marche**

J'ai toujours été quelqu'un de timide et solitaire avant de commencer à consommer. Ma seule façon de me faire des amis était de faire l'imbécile à l'école. J'ai commencé à boire de l'alcool vers 13 ans et je me suis vite rendu compte de son effet amusant et décontractant. À l'adolescence, j'ai fumé mes premiers joints, j'ai trouvé cela comique, mais sans plus. Un peu plus tard, je me suis aperçu que l'alcool à petites doses m'offrait la patience, le calme et la tolérance ; j'ai donc pu commencer, tout en travaillant bien à l'école, à me faire des amis qui buvaient régulièrement. J'ai essayé de mélanger des médicaments à l'alcool, c'était génial. Quand j'ai voulu arrêter d'en prendre, je me suis aperçu que je n'y arrivais pas. Je me donnais comme raisons que je connaissais trop de monde et que j'obtenais gratuitement tous les médicaments.

J'ai quitté la ville où je vivais depuis trois ans pour emménager dans une autre ville et je suis entré dans le monde professionnel. Cela a été très dur : je n'arrivais pas à me lever le matin, je refusais en bloc toute forme d'autorité dans l'entreprise, je prenais tous les conseils comme des critiques, voire même des agressions. Je n'arrivais absolument pas à exprimer ma colère, j'avais trop peur de mes réactions. Je me suis mis à boire de l'alcool et à fumer des joints régulièrement pour oublier la vie que je menais pendant la journée. J'ai dû changer plusieurs fois d'entreprises à cause de problèmes avec mes supérieurs.

À cette époque, je vivais avec une femme que j'aimais beaucoup. Néanmoins, j'ai toujours préféré me défoncer plutôt que de lui parler de ce que je vivais au travail. Je ne buvais jamais pendant la journée, mais toujours le soir en sortant du travail, pas énormément mais très vite. Je voulais toujours un effet violent. Je ne communiquais plus avec personne, j'en avais assez de rentrer chez moi le soir et d'entendre ma femme me reprocher : « T'as encore bu ce soir. », et m'entendre répondre : « Je n'ai bu qu'un verre. », histoire de la rassurer.

Je sais qu'à ce moment de ma vie, je ne contrôlais plus rien, je me sentais complètement isolé au milieu de plein de gens. Ma conjointe était la seule personne en qui j'avais confiance et qui



me ramenait à la réalité. De mon côté, je vivais dans mon monde imaginaire où tout était beau et où j'étais un héros. Tous les soirs, je m'endormais dans le coma en laissant ma conjointe seule. Puis j'ai vécu une paranoïa terrible. Je n'avais plus confiance en ce qu'elle me racontait et, étant donné mon état, je me suis mis à haïr tous les gens qui m'aimaient et m'entouraient encore : ma conjointe, ma famille, mes amis. J'ai tout fait pour détruire toutes ces relations en pensant que j'allais me sentir mieux.

J'ai progressivement perdu toutes mes relations. J'ai compris à ce moment-là que mon problème, c'était l'alcool. J'ai déménagé, je suis allé voir un psychologue, j'ai essayé les bières sans alcool, je me suis battu seul avec la substance pendant plus d'un an. Finalement, je ne voyais plus qu'une seule solution : me suicider. J'ai tenté de mettre fin à mes jours par surdoses de médicaments et d'alcool ainsi qu'en me taillant le ventre et les poignets à coups de couteau. Aujourd'hui, j'ai ces cicatrices pour me rappeler le jour où j'ai atteint le fond.

À 25 ans, soit une semaine après ma tentative de suicide, j'ai découvert une fraternité de douze étapes. Je ne sais plus comment je suis arrivé à cette réunion, mais je me rappelle seulement que je n'en attendais rien. J'étais complètement désespéré. Avant même le début, j'ai été accueilli par une femme qui avait 20 ans de programme. Je ne me souviens plus exactement des mots, mais j'ai senti un déclic en moi : c'était la première fois que je parlais avec quelqu'un qui avait le même langage que moi. Depuis ce jour et je serais incapable d'expliquer pourquoi, je n'ai jamais repris un verre. En arrêtant de consommer de l'alcool, j'ai pu constater que j'avais aussi un problème de drogue. Je n'étais plus saoul, mais je fumais des joints tous les soirs. Je n'y ai pas porté beaucoup d'attention, car l'important pour moi, c'était d'arrêter de boire de l'alcool. Au bout de trois mois sans alcool, je suis parti m'installer en Afrique où j'avais trouvé un emploi. Je réalisais ainsi un de mes vieux rêves. Comme il n'y avait pas de réunions là-bas, j'avais acheté un maximum de publications avant de partir. Débarrassé de mon problème d'alcool, je me sentais ressuscité et je pensais pouvoir enfin me débrouiller seul.

Après seulement trois semaines de travail, je ne supportais plus de me voir complètement abstinente toutes les fins de semaine. Je me suis donc acheté un kilo de marijuana uniquement pour fumer la fin de semaine. J'ai commencé à me faire des amis dans l'entreprise où je travaillais et je m'entendais très bien avec mon patron. Chaque fois que je sortais abstinente, je rentrais crevé, et si je fumais de la marijuana, c'était pire. Finalement, comme je ne voulais absolument pas boire de nouveau, j'ai décidé de m'acheter des médicaments pour avoir la forme le soir. Les médicaments étaient en vente sans ordonnance. Vers deux heures du matin, mes amis étaient totalement défoncés et rentraient se coucher, tandis que j'étais complètement surexcité.

Je ne passais plus mes soirées avec mes amis. Je préférais partir seul, défoncé, me payer plusieurs prostituées par nuit et jouer au casino. Dans cet état, j'ai tenu neuf mois puis j'ai dû retourner dans mon pays d'origine, ayant perdu mon travail et sans argent. Je n'arrivais plus à arrêter de prendre des médicaments et, même si cela faisait un an et demi que j'avais arrêté de boire de l'alcool, je ressentais à nouveau l'envie de mourir. Je ne connaissais pas NA, j'ai donc assisté à des réunions d'une autre fraternité où je parlais de mes problèmes de drogue. On m'y répondait que le plus important était de ne pas recommencer à boire. Je me sentais désespéré. Mais tout en consommant et vendant de la drogue, je continuais d'assister à ces réunions jusqu'au jour où une femme m'a parlé de NA. J'ai eu un numéro de téléphone, je suis allé à une réunion et j'ai adhéré tout de suite. J'ai arrêté de fumer des joints et de prendre des médicaments, faute de ne plus pouvoir m'approvisionner. Au bout de 15 jours de réunions quotidiennes, j'en ai eu assez et j'ai arrêté d'y aller. J'ai encore pensé que je pouvais me débrouiller seul et j'ai continué de fréquenter mes amis qui consommaient.

Au bout d'un mois de cette sorte d'abstinence, j'ai à nouveau rechuté durant cinq mois parce que je n'avais pas su vivre mes problèmes sexuels abstinente. J'étais prêt à tout perdre pour être abstinente, c'est-à-dire ma copine, mon emploi, mon appartement. Je voulais tout faire pour ne pas consommer. En fin de réunion, j'ai parlé de ma rechute et de mes difficultés à rester

abstinent, car j'avais trop peur de partager devant autant de monde. J'ai demandé conseil aux gens qui étaient là et pour la première fois, j'ai décidé d'appliquer leurs suggestions. Je me suis pris un parrain au bout de quatre jours d'abstinence. Je me souviens de la sensation d'humiliation que j'ai ressentie à l'idée de demander à quelqu'un de me parrainer, mais je me souviens aussi de l'immense bonheur que j'ai pu ressentir lorsqu'il a accepté de m'aider.

Aujourd'hui, je peux dire que c'est grâce à mon parrain que j'ai pu tenir mes trois premiers mois et prendre de nouvelles habitudes. Il répondait à mes questions. Il m'a fait prendre conscience que les obsessions et les ressentiments pouvaient disparaître si j'acceptais de les partager au moins avec lui. Je me rappelle que l'envie d'arrêter d'assister aux réunions m'a pris plusieurs fois et que dans ces moments-là, je me forçais à y aller. Je m'attachais aux différences : je ne m'étais jamais piqué, je n'avais pas escroqué quelqu'un, je n'avais pas peur de tout et je me sentais différent. J'ai fait part de cela à mon parrain qui m'a demandé d'arrêter d'écouter les différences et d'essayer de me concentrer sur les ressemblances. Cela s'est fait progressivement.

Aujourd'hui, j'ai à peine huit mois d'abstinence et je suis sûr et certain d'une chose, c'est que ma place est dans les réunions. Je ne travaille pas encore, je prie pour arrêter de réfléchir et passer à l'action ne serait-ce que pour me laver le matin ou sortir de mon lit et c'est vrai que ça marche. J'ai récemment perdu ma copine, et bizarrement, je me sens soulagé grâce au fait que j'appelle tous les jours des amis dépendants. Je ne déprime pas. Mes premiers partages au bout de 60 jours étaient : « Je m'appelle... et je suis dépendant. J'ai peur de parler alors je vais vous écouter. Merci ! ». J'avoue que j'ai toujours aussi peur de lever la main et de commencer à parler, mais j'essaie de vivre au présent. Je sais qu'en étant abstinent et qu'en partageant mes problèmes, je peux involontairement aider quelqu'un à s'identifier et je trouve cela génial. À présent, mes seuls amis sont des dépendants ; toutefois, j'entretiens l'espoir d'élargir mon champ d'amitié. Je peux enfin envisager la vie sous un jour meilleur.

J'ai retrouvé mon père naturel que je n'avais jamais connu. C'est un des plus beaux cadeaux de mon rétablissement. Je ne roule pas sur l'or, je n'ai pas de travail, je n'ai plus de femme, mais je me sens bien avec moi-même. J'apprends à me connaître et à vivre le programme. Le travail écrit sur les étapes m'est difficile. Par contre, lorsque j'écris au moins une ligne, j'éprouve de la satisfaction. Il y a des jours où je me demande pourquoi je me suis perdu dans la drogue, alors que le bonheur peut tenir à si peu de choses. Je vous remercie pour l'espoir qui m'a été rendu et vous souhaite à tous un bon rétablissement.

## **Un chemin chaotique**

Je suis un dépendant en rétablissement, grâce à Dieu et à Narcotiques Anonymes.

Je n'ai jamais connu mon père, car celui-ci avait quitté ma mère avant ma naissance. Lorsque j'avais deux ans, ma mère s'est mariée avec l'homme qui m'a élevé. J'avais environ 7 ans quand j'ai appris que celui-ci n'était pas mon vrai père. Le monde venait de s'écrouler et je n'ai pas été capable d'exprimer ma souffrance. Je crois que c'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé à m'interdire de vivre mes émotions et de vivre tout court. Une longue période de mensonges, de vols et de fuite de la réalité a alors débuté. Je me sentais différent des autres et ma seule façon de l'exprimer a été de me différencier encore plus.

J'avais d'assez bons résultats scolaires, mais mes comportements et mon attitude laissaient beaucoup à désirer. Vers l'âge de 14 ans, j'ai connu les drogues. C'était idéal pour anesthésier les émotions, car je ne pouvais tout simplement pas dire à un autre être humain ce que je ressentais. Elles satisfaisaient aussi mon désir d'être différent. Les drogues sont rapidement devenues ma seule raison de vivre. Non, décidément, les autres ne pouvaient pas comprendre combien je souffrais et il valait mieux que je me défonce avec ceux qui le faisaient aussi. Je fuyais la maison, la famille, une seule chose m'attirait : prendre de l'alcool, de la drogue et des médicaments.

J'ai obtenu un diplôme avec un seul point au-dessus du minimum ; je l'ai célébré en me soulant devant ma mère. L'année suivante, toujours aux études, j'étais complètement perdu. Je ne travaillais pas et la seule chose qui m'intéressait était de sortir avec les copains pour me défoncer. J'ai donc subi un échec que j'ai encore vécu comme un rejet. Je me sentais inférieur à ceux qui avaient réussi et j'en souffrais. Je savais bien qu'il y avait en moi quelque chose qui n'allait pas. J'ai ensuite poursuivi des études de mathématiques sans trop savoir pourquoi. Il me semblait que si j'étais capable de comprendre des abstractions, je serais capable de comprendre beaucoup de choses. La suite me prouva que non.

Mes parents ont divorcé lorsque j'avais une vingtaine d'années et je suis resté avec mon père, avec qui je n'avais presque jamais communiqué. Pendant mes études, j'ai travaillé dans des collèges en tant que surveillant puis en tant qu'enseignant. J'étais dépendant de l'héroïne et je me rappelle très bien qu'après mes journées de travail, je me précipitais pour voler des livres ou des disques que j'allais revendre afin d'obtenir de l'argent pour consommer. Mon salaire n'y suffisait plus. Lorsque j'ai eu 24 ans, mon père m'a demandé de partir à cause de ma consommation. À cette époque, il y avait des périodes où je lui volais de l'argent tous les jours. Je me sentais dégoûtant, mais impuissant à changer quoi que ce soit.

Je suis alors allé vivre chez une amie qui consommait et chez qui j'ai reproduit le même schéma que j'avais chez mon père : je profitais du fait d'avoir un toit pour ne surtout pas prendre mes responsabilités d'homme et de citoyen. Je ne payais jamais le loyer, car j'avais l'impression que je participais aux frais puisque je rapportais de la drogue qui coûtait cher. Régulièrement, je quittais ma ville pour passer les vacances dans la famille de ma mère afin d'arrêter de consommer. Lorsque je revenais chez moi, systématiquement, à plus ou moins long terme, je replongeais. Dix ans pendant lesquels les choses n'ont guère changé : de nouveaux stages de formation, de nouveaux emplois, que je ne gardais jamais. J'ai quitté la ville pour changer de vie, cela n'a pas marché. Pendant tout ce temps, j'ai été arrêté à maintes reprises pour vol ou pour possession de stupéfiants et j'ai dû faire face à plusieurs procès. Alors que je ne la connaissais pas encore, ma puissance supérieure était déjà avec moi, car je ne suis jamais allé en prison. Ma vie était de plus en plus folle.

Plus tard, j'ai trouvé un nouvel emploi en tant qu'analyste-programmeur et rencontré NA par l'intermédiaire d'un revendeur de drogue. À ma première réunion, j'ai compris que j'étais à ma place et que si j'avais une chance de m'en sortir un jour, c'était là et pas ailleurs. Par contre, ce que je n'ai pas compris tout de suite, c'est que pour arrêter de consommer, il faut arrêter. Cependant, je revenais toujours aux réunions, défoncé, mais présent et de plus en plus désespéré. J'ai connu alors le crack et... l'accélération ! J'ai tout perdu très vite : la santé, le travail, 15 kilos, j'avais des abcès sur les jambes et sur les pieds à force de m'y injecter sans cesse un mélange de crack et d'héroïne. Puis, j'ai accepté d'aller dans un centre de traitement durant huit semaines où j'ai écouté ce que des dépendants abstinents depuis des années me suggéraient de faire.

Petit à petit, je revenais à la vie. En sortant, je suis allé vivre avec ma mère. J'allais en réunion dans une autre fraternité, car à cette époque, NA n'existait pas encore dans cette région. Je passais beaucoup de temps à dire quoi faire aux autres sans l'appliquer. Résultat : j'ai rechuté. Une période difficile a alors commencé pour moi. Je retournais aux réunions quotidiennement, mais je me sentais honteux et j'avais du mal à partager comme si j'avais perdu ma crédibilité. J'ai eu l'immense chance d'assister au congrès mondial de NA tenu en France. J'y ai entendu un témoignage poignant sur le pardon. J'ai donc compris que je ne me pardonnais pas ma dernière rechute et que l'essentiel était que j'étais vivant, abstinent et dans les réunions de NA.

De retour chez moi, je n'ai pas tardé à rencontrer un autre dépendant avec qui j'ai ouvert la première réunion de NA de ma région. Aujourd'hui, nous avons trois réunions hebdomadaires.

Mes presque trois ans d'abstinence ont été les plus belles années de ma vie. Elles m'ont apporté des satisfactions dont je n'avais jamais rêvé. J'ai arrêté de fumer, j'apprends un métier

qui me passionne : enseigner aux jeunes enfants. Cela me remplit de bonheur et de fierté. Ce n'est pas un métier de tout repos, mais aujourd'hui j'ai cessé de choisir la facilité. De plus, j'ai confiance que ma puissance supérieure peut m'aider à continuer d'apprendre toute ma vie.

Aujourd'hui, quel que soit mon état, je vais en réunion pour partager cela avec vous. Je sais que si je garde le silence et le secret sur mes difficultés, je vais rapidement avoir un très sérieux problème. J'ai maintenant un contact avec un Dieu à qui je m'adresse dès mon réveil, à de nombreuses occasions tout au long de ma journée et le soir avant de m'endormir. J'ai des amis qui me comprennent et que j'appelle régulièrement. J'ai un parrain qui me guide dans mon travail d'étapes. Mes rapports avec ma famille s'améliorent lentement mais sûrement. Depuis que j'ai connu NA, je n'ai jamais plus eu à rester seul avec mes problèmes. Quand je m'exprime, les gens me comprennent et m'aiment d'autant plus. Je suis en bonne santé et je me soigne quand ça ne va pas. J'ai toujours près de moi des publications de NA. J'ai de la gratitude pour ce que je suis devenu et ce que je fais.

Que l'amour et la paix vous accompagnent chaque jour sur le chemin parfois chaotique, mais merveilleux de la connaissance de soi et du rétablissement.

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