

Dans cette parution:
Tribune CRQNA 21
Décembre 2008
VOL. 2008, NO. 4
www.csirsna.org

Appel à l'aide = Transmettre le message

Re**NAISSANCE**

La mission du journal: « Mon Dieu, accorde nous la sagesse d'écrire selon Tes principes divins. Aide nous à comprendre Tes objectifs et à faire Ta volonté. Donne nous le détachement nécessaire pour que cette oeuvre soit vraiment la Tienne et non la nôtre - afin qu'aucun dépendant, en aucun endroit n'ait à mourir des horreurs de la dépendance » - Texte de base, page XVI

LE N U B R T

CROQNA



Plusieurs membres se sont exprimés le 11 octobre dernier à Sherbrooke lors du Congrès régional de Narcotiques Anonymes.

Certains nous ont écrit sur place. Leurs témoignages, leurs expériences, leurs vécus et plus encore se retrouvent dans les pages qui suivent.

Merci à vous tous de nous avoir écrit.

Aujourd'hui, ma vie est un cadeau

Un jour, j'ai eu un choix à faire, soit : de consommer, de mourir, pire encore de subir les sévices des êtres humains ou de me sortir des entrailles de la souffrance. J'ai choisi la douceur et les bras de NA, avec toute l'implication que l'on me suggère et la persévérance que ça demande. Même si parfois mon abstinence a été douloureuse, j'avais une marraine tricotée tout à l'endroit juste pour moi. Ses bras et son écoute m'ont été d'un grand réconfort et ses conseils très précieux.

Aujourd'hui, je sais que sans ma marraine je n'aurais pas tenu le coup, car parfois la vie dans NA est aussi trépidante et laborieuse qu'à l'extérieur, j'ose dire même souffrante et déchirante. Je fais de mon mieux pour remettre à NA ce que ma marraine m'a appris en pratiquant à mon tour le marrainage. C'est en fait cela et l'implication qui me gardent abstinente un jour de plus. J'y mets beaucoup d'humilité, de respect, de rétablissement... Les connaissances que ma marraine m'a transmises m'aident aussi dans mon couple et à mon travail. Qui aurait cru que NA nous aiderait dans tous les domaines de notre vie?

Par contre, j'ai compris, avec le temps, que rien ni personne n'est acquis et que tout ne fait que passer dans ma vie. Depuis cet instant, je profite du moment présent car chaque moment ne dure qu'un instant. J'aime ma vie aujourd'hui! Elle me gâte et m'entoure de ses plus bijoux, me voisine et me câline, me console et me sécurise au besoin.

À toi qui me lis, ne désespère pas. Le meilleur s'en vient pour toi aussi. Persévère, un jour à la fois, car le miracle se produira pour toi comme il s'est produit pour moi. Quelqu'un quelque part t'attend dans une réunion, tu es son espoir.

Juste pour aujourd'hui, je me soucie de toi.

Grâce à toi

Je suis actuellement au congrès et je prends le temps de te dire merci pour tout ce que je vis maintenant. C'est grâce à toi que je suis ici! C'est grâce à ce que tu m'as appris aux cours des années dans tes partages et que j'ai pris le temps d'écouter mais surtout de mettre en pratique! C'est aussi grâce à ce que tu m'as appris sur cette fraternité... Pour tout cela, je trouve ça important de prendre le temps de te dire MERCI!

Robert, dépendant.

Possible de vivre sans consommer

Je m'appelle Sabrina et je suis une dépendante. Je trouve qu'il n'est pas toujours facile d'écrire, mais je le fais afin de partager un message d'espoir.

J'avais le goût de mourir. Je ne croyais pas que je pouvais m'en sortir. Je ne sais pas vraiment ce qui s'est passé, mais avec l'amour des autres membres, j'ai réussi à rester abstinente une journée à la fois. Pour moi, la maladie de la dépendance touche tous les aspects de ma vie. Je dois faire attention et je ne dois pas abandonner les réunions. Aujourd'hui, j'ai de la gratitude de faire partie de cette belle fraternité. Elle m'a littéralement sauvé la vie. Merci aux autres membres d'être là!

C'est possible de vivre sans consommer. Quand je souffre terriblement, je sais maintenant qu'il y aura toujours un dépendant pour me comprendre.

Merci!

Sabrina

Moi, j'étais capable!!!

Je m'appelle Diane et je suis une dépendante.

Ça faisait 16 ans que je serais en rétablissement si seulement... Je me suis toujours occupée des autres parce que moi, j'étais capable. Jamais je n'aurais pensé que moi j'aurais été sur la rechute! J'étais capable! Pour moi, la rechute c'était pour les faibles qui ne comprenaient rien dans le programme. Moi, je savais tout! Je comprenais tout! Quand les gens me disaient : « attention, c'est pire quand tu rechutes! ». « Bande de caves » que je me disais. Jamais je n'avais rien compris aux étapes. De toute façon, je ne comprenais rien à rien et je ne voulais rien comprendre! Il fallait que je surveille mes filleules! J'en avais 3! Je ne comprenais rien mais je pensais que moi je comprenais le programme et le mode de vie.

Après 3 ans, BANG! C'est moi qui suis partie voir si c'était vrai qu'une rechute, ça faisait mal... Moi et mon égo... Ah ce que c'est fort l'égo! Je suis partie 10 bonnes années et c'est là que j'ai atteint mon bas fond, et ben d'aplomb. J'avais une bonne marraine mais j'avais l'esprit fermé. Je me disais parfois « qu'est-ce qu'elle a de plus que les autres? » Moi, je connaissais tout! Pour en revenir à mon bas fond, j'ai tout perdu. Tout, tout, tout!!! Un jour, j'ai appelé à la pharmacie pour faire livrer mes médicaments mais ce ne fut pas le même livreur qu'à l'habitude... Ben non, c'était un membre de narcotiques anonymes. Quand j'ai ouvert la porte, j'étais gelée comme une balle mais j'ai tout de même reconnu le membre de NA que j'avais connu à

Édition 2008, volume 4 **RENAISSANCE** 3
l'époque où je faisais du meeting. Il m'a dit « salut diane, tu sais, tu as toujours ta place dans les salles! ». BEN oui... Je me suis dit « pour qui il se prend lui? ». C'était un vendredi soir.

Le lendemain, en me levant, j'ai demandé à ma puissance supérieure de m'enlever l'obsession de consommer et, depuis le 20 avril 2006, je n'ai pas consommé. J'ai la même marraine, je travaille mes étapes et j'ai l'esprit ouvert. Mon égo prend un peu moins de place aujourd'hui. J'ai fait du ménage dans mon environnement hostile. Juste pour aujourd'hui, je m'implique comme RSG (Représentant de Service de Groupe) dans mon groupe d'appartenance. Je prie beaucoup. Le matin, je lui offre ma journée qui commence et, le soir, je le remercie pour celle qui se termine. J'en aurais encore beaucoup à vous dire mais ce sera pour une prochaine fois...

Diane, une dépendante
en rétablissement

Full gratitude

Que de gratitude de vivre un moment comme celui-là... Être entourée de gens comme moi, dans un endroit plein d'accueil comme le congrès CRQNA à Sherbrooke. Un des seuls endroits où je me sens en sécurité, où je peux m'amuser et atteindre une euphorie sans me geler. Une expérience unique que je souhaite à tous de vivre. Merci à cette fraternité. Merci de me donner la chance de me vivre, de croire en moi, d'être aimée comme je suis.

Full Gratitude xxx

Il est possible d'avoir du fun sans consommer

J'ai toujours été convaincue que lorsque j'arrêtais de consommer, je n'aurais plus de plaisir. Ma vie étant entièrement dirigée vers la consommation, je ne pouvais envisager d'autres moyens d'avoir du fun. Quand je m'ennuyais, je consommais. Quand j'avais quelque chose à célébrer je consommais. Toutes les raisons étaient bonnes. Tout ça pour dire qu'en arrêtant de consommer, il était clair pour moi que le fun était fini !!!

Aujourd'hui, presque 5 ans après, je souris en écrivant ces lignes. Quelle erreur !!! Jamais je n'ai autant ressenti qu'on m'appréciait, jamais je n'ai reçu autant d'amour inconditionnel, jamais je n'ai autant ri !!! Bien sûr, ça ne s'est pas fait tout d'un coup... "Agissons, mais allons-y doucement". Avec le recul, je me rends compte que c'est surtout à travers le service que j'ai reçu. Et oui, moi qui allais servir pour redonner, j'ai reçu et pas juste un peu.

À toi qui es nouveau ou qui chemines dans cette belle fraternité depuis un bout de temps, je n'ai qu'une seule suggestion. Essaie de t'impliquer. Pour ma part, c'est ce qui a fait la différence entre « je suis mal à l'aise dans une salle » et « je rentre dans une réunion et j'y suis chez moi ». Aujourd'hui, j'ai du plaisir à être abstinente et c'est possible pour toi aussi. Dans NA, j'ai rencontré des gens habités par une force hors du commun et tout ça a commencé par un beau porte-clés blanc. Alors, c'est simple, viens t'impliquer, viens fêter ta vie avec nous! J'ai besoin de toi. Juste pour aujourd'hui, il est possible d'avoir du fun sans te geler.

Merci à tous, je ne pourrais plus me passer de vous !!!

Grâce à vous tous

Je m'appelle Mario. Je suis un fier membre de Narcotiques Anonymes. J'ai aujourd'hui accumulé 21 mois d'abstinence et, je l'espère, de rétablissement. Je porte à cette fraternité un amour sans borne. Quand vous m'avez recueilli, il ne me restait que le goût de mourir. Vous m'avez pris tout en douceur. Vous m'avez aimé comme j'étais, m'avez enseigné à aimer, puis tranquillement à m'aimer.

En si peu de temps, j'ai vu ma vie se transformer du tout au tout. J'ai plein d'amis qui m'entourent et m'aiment, des gens pour qui je compte et qui comptent pour moi. Je change. En ce moment, je suis au congrès de Sherbrooke et, ce matin, j'ai téléphoné ma maman pour lui dire que je l'aimais. Jamais avant je n'aurais fait une chose pareille.

Je développe une superbe relation avec un parrain qui sait me guider avec amour.

La plus belle chose qui m'est arrivée depuis que je suis un membre NA, c'est de savoir que j'ai une chaise qui m'appartient dans n'importe quelle salle de réunion. Si je ne m'y assois pas, ce n'est pas quelqu'un d'autre qui s'y assoira. Cette chaise restera vide, car c'est la MIENNE.

Tout ce que j'ai reçu à date m'a procuré la force de faire une chose que je n'envisageais pas avant. J'ai osé. Je suis retourné à l'école depuis peu. J'y crois. J'ose croire que je peux me trouver un métier que j'aimerai et qui me conviendra. Je deviendrai grutier.

C'est grâce à la place que vous m'avez laissée prendre dans une salle que j'ai réussi à me donner le droit de prendre une place sur les bancs d'école.

J'ai, pour cela et pour tout le reste, énormément de gratitude. Au delà de mes rêves les plus fous... tant que je resterai avec vous !

Mario.

Merci NA

Je m'appelle André et je suis un dépendant.

J'ai 31 ans et j'ai un fils de 13 ans. Je suis le dernier de 7 enfants. Ma mère avait l'habitude de dire que je venais des gouttières... Quel beau compliment! Ma mère m'a eu à 43 ans et a fait une dépression majeure à ma naissance. Ce sont mes frères et sœurs qui se sont occupés de moi. Mon père était (rip) un alcoolique violent verbalement. Il avait le talent, lorsqu'il était soûl, de répéter pendant des heures et des heures, comment nous pouvions être épais, irresponsables ou tout ce qui lui passait par la tête pour gueuler encore et encore.

Depuis aussi loin que je me souviens, je ne me suis jamais senti à la bonne place. Mes frères et sœurs se sont tous mariés quand j'avais 3 ans pour quitter la maison. J'ai vécu beaucoup de rejet à cette époque et ça m'a suivi. Je crois que mon cœur d'enfant a compris que c'était de sa faute alors que maintenant je sais qu'ils ont simplement sauver leur peau. J'ai avancé dans la vie en voulant me faire aimer à tout prix et en me sentant rejeté à tout moment à cause d'un simple regard ou d'une parole. La culpabilité et la honte sont aussi deux sentiments auxquels je carburais. Je me souviens de mes prières vers 8-9 ans... Je demandais à Dieu de venir chercher mon père pour que l'on soit enfin heureux.

J'ai consommé pour la première fois avec un ami plus vieux et je me souviens de m'être senti cool de boire et de fumer. J'étais fier de faire des choses d'hommes devant les autres. J'ai commencé à me tenir avec des « bums » qui fumaient et buvaient. Pour me faire accepter et pour calmer ce malaise qui m'habitait, j'ai consommé.

J'ai vieilli et travaillé dans les clubs. Je me sentais plus à la hauteur des gens quand j'étais chaud. Sans consommation, j'étais certain que les gens pensaient que j'étais épais avant même de leur avoir parlé. J'en avais des sueurs froides.

La seule façon de me sentir aimé était qu'une femme me donne son corps. Dès lors, je perdais l'attrait que j'avais pour elle et je recherchais une autre femme qui se donnerait à moi.

J'ai décidé d'arrêter de consommer lorsque j'étais en train de tout perdre. Certaines drogues sont comme les « warp zones » dans Mario Bros et t'emmènent au tableau de la fin rapidement. J'ai d'abord fait des meetings mais j'ai eu besoin de faire une thérapie pour bien comprendre que j'étais atteint d'une maladie. Ça été mon début de rétablissement. J'ai continué les meetings et j'ai réussi à faire 5 mois « clean » mais j'ai rechuté. Je suis revenu, j'ai fait 8 mois « clean » et j'ai rechuté. Je suis retourné en thérapie.

C'est là qu'un changement s'est produit en moi. J'ai enfin appelé mon parrain et je lui ai vomi toutes les craintes que j'avais face à lui, les choses sur lesquelles je le jugeais et aussi comment je me sentais comme un tas de merde. Il m'a répondu qu'il m'aimait et qu'il serait là pour moi. C'était incompréhensible à ce moment là mais je savais que quelque chose avait changé en moi. J'ai découvert le sens de la phrase "on va t'aimer jusqu'à ce que tu t'aimes". C'est à ce moment précis que j'ai commencé à m'aimer un peu. Me montrer tel que je suis profondément à un autre être humain et me faire accepter est le plus beau cadeau que NA m'a donné.

Je suis impliqué dans un meeting comme secrétaire et je continu à redonner l'amour que je reçois à chaque jour de la fraternité et de ses membres. J'ai réussi à vivre une relation affective, à aimer et à me laisser aimer. J'ai combattu les obsessions sexuels et beaucoup de mes comportements autodestructeurs avec le programme. J'appelle plusieurs fois par jour des membres et je parle de ce que je vis en ce moment. Ils m'acceptent et m'aiment.

Je veux rester en vie, donner un père à mon fils et être rempli de sérénité. Grâce à NA, j'ai tout ça et je le redonne. J'ai réalisé que le bonheur n'est pas un objectif mais c'est mon véhicule dans l'aventure de mon juste pour aujourd'hui. J'espère sincèrement que ce premier récit écrit d'un seul coup pourra aider un autre dépendant.

Merci NA.

Je m'appelle André,
je suis un dépendant.

À quoi ça sert de changer l'univers si t'as pas d'culotte pour passer l'hiver?

Anonyme.

L'implication

J'aimerais tout d'abord dire que je souhaite la bienvenue à tous les membres au congrès de Sherbrooke. C'est le deuxième congrès que je fais ici et je suis très heureux d'y accueillir tout le monde.

J'espère que vous allez trouver l'endroit réconfortant et accueillant. Je vous souhaite de vivre un bon congrès et de vous faire de nouveaux amis. Prenez des numéros de téléphones et des adresses de courriel. C'est le meilleur moment pour ça!

Je vais bientôt prendre 11 ans d'abstinence dans mon groupe d'appartenance de la région de Sherbrooke. Je suis impliqué depuis le tout début. J'ai été secrétaire d'un groupe, j'ai fait le café et j'en fais encore. J'ouvre la salle et j'accueille les nouveaux. Je fais des « hugs » aux anciens membres et aussi aux nouveaux.

C'est pour ça que si j'avais un mot à dire pour parler de NA, je vous dirais IMPLICATION. Ça, puis bien sûr, une puissance supérieure. Cette dernière m'a sauvé la vie plus d'une fois depuis 11 ans. Je vais avoir 69 ans en février. Je suis arrivé sur le tard dans NA moi. Mais il n'est jamais trop tard.

Laissez-moi vous raconter une petite histoire que j'ai vécue. Un soir, j'ai partagé à mon meeting d'appartenance. Ce soir-là, à la fin de la réunion, un nouveau qui était dans la salle est venu me voir et il m'a dit : « Je t'aime Lucien ». Tu représentes pour moi ce que j'aurais tellement aimé que mon père soit. Et il a répété « je t'aime ».

Croyez-le ou non, c'était la toute première fois de ma vie qu'on me disait qu'on m'aimait. Mes parents ne me l'avaient jamais dit. Je m'étais élevé tout seul. J'avais toujours été mis de côté. Jamais on ne m'avait dit qu'on m'aimait. C'est dans une réunion NA que c'est arrivé. C'est là que j'ai pu rétablir cet aspect de ma vie.

Pour moi, c'est ça le rétablissement. Rétablir ce qui aurait dû être. C'est dans NA que je peux faire ça. Je n'ai jamais pu faire ça ailleurs.

Lucien



Appel à l'aide

Comment joindre l'appel à l'aide de N.A.?

Montréal

(514) 249-0555

Extérieur de Montréal
(sans frais)

1 (800) 879-0333

Ottawa

(613) 236-4674

Trois-Rivières

(819) 696-0035

Shawinigan

(819) 371-0944

Québec

(418) 624-2598

L'est du Québec

(sans frais)

1 (800) 463-0162

Saguenay / Lac Saint-Jean

(418) 290-6271

Vous pouvez consulter le site internet de la région du Québec au:

www.naquebec.org

ou encore le site internet de Narcotiques Anonymes de la rive-sud de Montréal:

www.csrsna.org

Le rétablissement

Il y a maintenant quelques 24 heures que je travaille à me rétablir et depuis, avec le temps, tout doucement, les étapes font leur chemin. Ce que je fais dans mon quotidien est de me demander ce qui a eu de positif dans ma journée. Je trouve toujours une réponse, un but qui a fait que ma journée valait la peine d'être vécue sans consommer. Je vois mes enfants évoluer et je participe à leur croissance. Par la même occasion, le fait d'être ploguée sur moi me permet d'être à leur écoute et d'apprendre d'eux. En fait, ils ont beaucoup plus à m'apporter que ce que je peux leur donner. Ce que je peux leur donner de mieux « c'est une mère qui se rétablit ».

Merci NA d'être là, merci la vie, enfin je souris!

Ma gratitude s'exprime quand je me soucie des autres...

Diane xxx

S'ouvrir à une Puissance Supérieure

Dans mon cas, ce qui m'a empêché d'ouvrir ma conscience à une Puissance Supérieure à moi-même, ce sont mes préjugés, mes peurs ainsi que mon égocentrisme.

En effet, j'ai longtemps pensé que croire en une Puissance Supérieure à soi-même était l'équivalent de se faire endoctriner, de s'embarquer dans une secte ou une religion ou encore que ce n'était bon que pour les faibles et les simples d'esprit. Ces préjugés m'empêcheront, que je le veuille ou non, d'ouvrir ma conscience à une Puissance Supérieure.

Le fait d'avoir des préjugés nourrira aussi mes peurs. En effet, penser que croire en une Puissance supérieure à soi-même est comme de se faire endoctriner m'amènera à avoir peur que ça m'arrive. De ce simple fait, je n'ouvrirai jamais ma conscience à une Puissance Supérieure. Des peurs, j'en ai autant que j'ai des préjugés...

L'égocentrisme m'empêchera également d'ouvrir ma conscience à une Puissance Supérieure. C'est simple, croire en une telle Puissance est l'inverse de ramener tout à soi.

C'est la confiance qui remplacera mes peurs le jour où j'aurai suffisamment d'humilité pour admettre que tout ce que j'ai pu penser ou croire au sujet d'une Puissance Supérieure à moi-même était erroné ou pure préjugé de ma part.

Croire en une Puissance Supérieure à soi-même est une nécessité car c'est ce concept spirituel qui remplacera la substance en tant que Puissance plus forte que moi.

Le temps d'abstinence est-il important?

J'ai toujours cru et entendu dans les salles de meeting que le fait d'avoir un jour ou 20 ans d'abstinence n'avait aucune importance. La façon dont je l'ai compris était que tu n'étais pas plus important ou plus rétabli parce que tu avais plus de temps accumulé. Et je suis toujours d'accord avec cette façon de voir.

J'ai donc pensé que le temps n'avait pas du tout d'influence sur mon rétablissement jusqu'au jour où... une de mes filleules est retournée consommer à quelques semaines de ses 10 ans d'abstinence. Après quelques tentatives pour revenir dans nos salles, elle n'a jamais été capable de ré-accrocher. Elle se voyait repartir à zéro.

De plus, je remarque que lorsque quelqu'un nous donne son temps d'abstinence et qu'il a fait une rechute, on entend son temps « clean » et ses années de mouvement. Par exemple : « j'ai 5 ans mais ça fait 8 ans que je suis dans la fraternité ». Alors, si le temps n'a pas d'importance pourquoi est-ce qu'il le devient lorsqu'on le perd?

Depuis ce temps, je chéris mon temps d'abstinence. J'en parle sans gêne et le célèbre à chaque année!

C'était mon humble opinion...

Anonyme, 19 ans d'abstinence.

Comment faire pour s'impliquer?



| | | |
|---------------------|----------------------|---------------------------------|
| Votre prénom et nom | <input type="text"/> | Obligatoire (ex: Marc, Jean M.) |
| Votre courriel | <input type="text"/> | Non obligatoire |
| Votre téléphone | <input type="text"/> | Obligatoire |
| Temps d'abstinence | <input type="text"/> | Non obligatoire |
| Votre âge | <input type="text"/> | Non obligatoire |

| | |
|--|---|
| J'ai déjà suivi la formation de <input type="checkbox"/> Information Publique <input type="checkbox"/> Hopitaux et Prisons <input type="checkbox"/> Appel à l'Aide <input type="checkbox"/> Officier de groupe (secrétaire, trésorier ou RSG) | Je veux suivre la formation de <input type="checkbox"/> Information Publique <input type="checkbox"/> Hopitaux et Prisons <input type="checkbox"/> Appel à l'Aide <input type="checkbox"/> Officier de groupe (secrétaire, trésorier ou RSG) |
|--|---|

| | |
|---|----------------------|
| Décrivez vos disponibilités, intérêts, aptitudes et/ou commentaires ici | <input type="text"/> |
| | Obligatoire |

| | |
|---|--|
| J'aimerais m'impliquer dans le(s) sous-comité(s) suivant(s): (cochez tout ce qui s'applique) Vous devez cocher au moins 1 case dans cette section sinon il est absolument inutile de remplir le présent formulaire puisque n'ayant rien coché... Personne ne sera contacté. Merci. | <input type="checkbox"/> Activités <input type="checkbox"/> Appel à l'Aide <input type="checkbox"/> Formation d'officier de groupe <input type="checkbox"/> Hopitaux et Prisons <input type="checkbox"/> Information Publique <input type="checkbox"/> Journal <input type="checkbox"/> Publications |
|---|--|

Pour vous impliquer, veuillez compléter ce coupon, le découper et le remettre à

La tradition se poursuit...

Mercredi 17 décembre à 19h30
Le groupe **Au bord de l'eau** vous invite à son **PARTY DE NOËL**
Buffet; responsable:
Suzan 450-583-6006
échange de cadeaux de \$1...
Les cadeaux seront remis par le vrai Père Noël

Avec des Elles

Réunion pour femmes seulement
Le lundi à 19h00
1529 Boul. Layayette, coin Ste-Foy
à Longueuil
Format: Discussion sur le Juste pour
Aujourd'hui et partage

Party de Noël

25 décembre à 19h00 au 341
rue Longueuil
(salle des Beaux Dimanches)
entrée 5\$
Nous mangerons ce que
vous apporterez
(contacter Diane 450-649-1676)
Venez vous amuser avec nous !!!!!