



Rétablissement et rechute

Reproduction du Petit livre blanc, *Narcotiques Anonymes*

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

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

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 dans 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 perdrons. 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.

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 un des premiers membres. Dans notre texte de base, Narcotiques Anonymes, on peut trouver des histoires de rétablissement plus récentes de membres de NA.

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-t-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 abstinent 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 pourrait 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.