



## Le triangle de l'égoïsme

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

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

À la naissance, nous ne sommes conscients que de nous-mêmes, nous sommes l'univers. Notre perception est limitée, sauf en ce qui concerne nos besoins fondamentaux ; si ceux-ci sont satisfaits, nous sommes heureux. À mesure que s'élargit notre conscience, nous nous rendons compte de l'existence d'un monde autour de nous. Nous découvrons que nous sommes entourés de personnes, de lieux et d'objets et que ceux-ci répondent à nos besoins. À ce stade, nous commençons aussi à constater des différences et à développer nos préférences. Nous apprenons à vouloir et à choisir. Nous sommes au centre d'un univers en expansion et nous nous attendons à ce que nos besoins et nos désirs soient comblés. Notre source de contentement passe de la satisfaction miraculeuse de nos besoins fondamentaux à la réalisation de nos désirs.

Avec le temps et l'expérience, la plupart des enfants finissent par se rendre compte que le monde extérieur ne peut satisfaire tous leurs désirs et leurs besoins. Ils commencent alors à compléter ce qu'ils reçoivent par leurs propres efforts. À mesure que diminue leur dépendance à l'égard des personnes, des lieux et des choses, ils commencent à compter davantage sur leurs propres moyens. Ils acquièrent progressivement l'autonomie et apprennent que la source du bonheur et de la satisfaction est en eux. La plupart continuent de grandir. Ils reconnaissent et acceptent leurs qualités, leurs faiblesses et leurs limites. À un certain moment, ils se tournent vers une puissance qui leur est supérieure pour trouver ce qu'ils sont incapables de trouver en eux-mêmes. Ainsi, pour la plupart des gens, grandir est un processus naturel.

Par contre, en tant que dépendants, nous semblons avoir flanché en cours de route. Nous semblons être incapables de dépasser l'égoïsme de l'enfant. Nous n'arrivons pas à acquérir l'autonomie qu'ont les autres. Nous continuons à dépendre de notre entourage et refusons d'accepter que tout ne nous soit pas donné. Nous devenons obsédés par nous-mêmes. Nos désirs et nos besoins se transforment en exigences. Nous atteignons un point où l'épanouissement et la satisfaction deviennent impossibles. Les gens, les lieux et les choses ne suffisent pas à combler notre vide intérieur, et nous réagissons à leur égard par le ressentiment, la colère et la peur.

Ce sont précisément ces trois éléments, le ressentiment, la colère et la peur, qui forment le triangle de l'égoïsme. Tous nos défauts de caractère sont des manifestations de ces trois réactions. L'égoïsme est au cœur de notre folie.

Le ressentiment est la manière dont nous réagissons pour la plupart à notre passé. Nous revivons constamment en pensée nos expériences antérieures. La colère est notre façon d'affronter le présent. C'est notre réaction à la réalité et notre manière de la nier. La peur, quant à elle, est le sentiment que nous éprouvons face à l'avenir. Elle est notre réaction devant l'inconnu. Ces trois éléments sont l'expression de notre égoïsme. C'est notre manière de réagir face aux personnes, aux lieux et aux objets (passés, présents et futurs) qui ne répondent pas à nos demandes.

Narcotiques Anonymes nous offre un nouveau mode de vie et de nouveaux outils. Il s'agit des douze étapes et nous les travaillons du mieux que nous pouvons. Si nous demeurons abstinentes et pouvons apprendre à appliquer ces principes dans tous les domaines de notre vie, il se produit un miracle. Nous trouvons la liberté – face aux drogues, à la dépendance et à l'égoïsme. Le ressentiment fait place à l'acceptation, la colère à l'amour et la peur à la foi.

Nous sommes atteints d'une maladie qui, finalement, nous oblige à chercher de l'aide. Il est heureux que nous n'ayons qu'un choix, qu'une dernière chance. Nous devons briser le triangle de l'égoïsme. Nous devons grandir ou mourir.

Notre réaction face aux gens, aux lieux et aux objets :

<b>Négative</b>		<b>Positive</b>
Ressentiment	<b>Passé</b>	Acceptation
Colère	<b>Présent</b>	Amour
Peur	<b>Futur</b>	Foi