

ReNaissance

Octobre 2008

VOL. 2008, NO. 3

www.csirsna.org

Journal Narcotiques Anonymes de la rive-sud de Montréal

Dans cette parution:

FAQ sur la propriété intellectuelle de N.A.

Un récit dont mon fils est le héros (suite de la dernière parution)

Le témoignage de Sébastien sur N.A. et l'aide extérieure (2^{ème} partie)

Là où j'en suis maintenant

Gratitude d'une nouvelle

Comment placer une commande de publications via le site du CSL?

Narcotiques Anonymes ne fait qu'une seule promesse:
« Il est possible de vivre sans consommer »

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

A close-up photograph of a person's eye, which is light blue and looking slightly to the right. The skin is fair and has some texture visible. The eye is the central focus of the image.

Un récit dont mon fils

est le héros

Je viens d'une famille normale, la quatrième de cinq filles... Mes parents nous ont élevées en nous donnant des valeurs et des principes de vie comme le respect de soi et des autres, l'honnêteté, la fiabilité, etc. Ils nous ont aussi inculqué, entre autres, que le travail acharné et constant est la meilleure source de revenus et de fierté. J'ai, au fil des années, transmis à mon fils les mêmes valeurs et j'avais une inconditionnelle fierté de le voir grandir et se développer en vue de devenir un homme, un mari, un père, un ami, un travailleur acharné qui réussit

sa vie comme j'avais réussi la mienne. Mais il n'en fut pas ainsi durant quelques temps...

Lors de ses études primaires, secondaires et collégiales dans le milieu privé, il réussissait sans le moindre effort, sans la moindre étude, alors que ses copains bûchaient pour avoir la note de passage... Je lui avais toujours dit que tant et aussi longtemps qu'il voudrait étudier, je subviendrais à ses besoins... Mais, loin d'être millionnaire, je ne pouvais pas lui offrir tout le luxe dont il rêvait... C'est alors

qu'il a décidé de prendre un emploi d'été, assez rémunérateur je dois l'avouer. On lui offre ensuite un poste temporaire à temps plein et le voilà parti pour la grande vie... Un emploi, puis un autre, et un autre et encore un autre... Il n'était jamais à sa place, disait-il... Son patron était un incompetent... Le travail ne le satisfaisait pas... Toutes les raisons étaient bonnes pour, soit se faire licencier, soit lâcher le boulot...

Entretemps, il rencontre une jeune fille... Il veut sauter des étapes... Je le mets en garde...

« Apprenez à vous connaître avant de fonder une famille! » lui répétais-je à plusieurs reprises... Mais un jour, il m'annonce (à mon grand désespoir), qu'ils seront parents... J'ai manqué de sommeil durant plusieurs semaines. Je n'arrivais pas à me convaincre que c'était une bonne chose pour eux, si jeunes pour devenir parents... Mais je dois me rendre à l'évidence : ils ont posé un geste d'adulte et ils doivent en assumer les conséquences...

Plusieurs années passent. Ils se sont laissés. Je perds mon fils de vue : ce n'est pas bon signe... J'essaie de dialoguer avec lui à maintes reprises mais quand il se décide à me parler, c'est pour me dire que tout va bien. Mes entrailles de mère me disent le contraire, mais s'il ne m'en parle pas, je ne peux rien pour lui... Je dis toujours à mes amies et ma famille que j'aime mon fils de façon inconditionnelle, que je vais bien si mon fils va bien... ET C'EST VRAI!!!

Je me rends bien compte qu'il consomme. Je ne sais pas quoi ni à quelle fréquence. N'ayant même jamais fumé un joint de ma vie, je n'ai aucune idée de l'enfer dans lequel il s'enfonce, ni quoi faire pour l'aider à s'en sortir... Un soir, une amie

m'appelle pour me dire qu'il est au poste de police pour essayer de se faire aider car il est au bout du rouleau... Je vais le chercher et je l'emmène à la maison... Il me parle EN-FIN... Je savais qu'il avait des problèmes mais je n'avais aucune espèce d'idée du tourbillon infernal dans lequel il était... Ce qui suivit : hôpital aux soins psychiatriques, médicaments, thérapie... Je pense réellement que son calvaire se termine et qu'il voit la lumière au bout du tunnel... Mais il n'en est pas ainsi...

« Je me rends bien compte qu'il consomme. Je ne sais pas quoi ni à quelle fréquence. »

Accro aux médicaments, à la drogue, et probablement aussi à l'alcool, il végète... Retour à la case départ... Je suis souvent quelques semaines sans avoir de ses nouvelles et ça me ronge à l'intérieur...

Puis un jour, OH Miracle! Je ne sais pas encore comment ni pourquoi, mais il se retrouve dans une salle de meeting. Je crois qu'il prend peu à peu conscience qu'il n'est pas le seul à vivre ces problèmes et que, s'il vit 24 heures à la fois, ça va beaucoup mieux. Je dois ici vous avouer que, ne connaissant pas du tout la fraternité de Narcotiques Anonymes, je ne me fais pas d'illusion. Mais je me suis tout de même dit que mon fils

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.cslrsna.org

est un adulte et que s'il le décide, ça marchera peut-être...

Il assiste à plusieurs meetings durant une semaine, partage, rencontre, retombe, se reprend en mains, recommence le travail, retombe encore, recommence... Ce que je me rends compte, c'est que sa place est toujours là s'il veut assister à un meeting. Jamais il n'est jugé pas les participants et il est toujours accepté tel qu'il est... Il commence à s'impliquer dans les différents comités et, un jour, il m'invite à assister à un meeting. Je suis entrée sans savoir ce qu'il en était et j'ai tout de suite senti un élan de solidarité franche, honnête et sans équivoque. J'ai aussi réalisé que d'autres personnes que moi croyaient fermement en lui et je pense que ça l'aide dans son cheminement... Il m'explique un peu les 12 étapes de NA, me présente son parrain et ses amis du mouvement. Je ne peux qu'être fière de mon fils!!!

Plus tard, j'apprends qu'il est passé plusieurs fois au bord du suicide. S'il est encore en vie aujourd'hui, c'est sans aucun doute grâce à N.A. Tant qu'il restera dans N.A., ça marchera, j'en suis convaincue. S'ils se reconnaissent, MERCI à son parrain et ses nombreux amis du mouvement! Sans vous je pleurerai mon fils tous les jours et ce, pour le reste de ma vie!!!

C'est étrange : on met un en-

fant au monde et on ne veut que le meilleur pour lui ou elle. Mais parfois, la vie se charge de lui envoyer des messages, des épreuves. Quand l'enfant se retrouve adulte, il doit faire face à la vie, il doit subir les conséquences de ses actions qu'elles soient bonnes ou mauvaises... Bien sûr, un père ou une mère peut aider mais seulement jusqu'à un certain point. Le reste DOIT venir de l'individu devenu adulte... Pourquoi une Puissance Supérieure s'acharne-t-elle sur un plus que sur un autre??? Je n'ai pas encore trouvé la réponse à cette question... Un ami m'a déjà dit: « On n'a seulement les épreuves auxquelles on peut faire face dans la vie ». Cela me porte à croire que mon fils n'est pas bâti « sur un frame de chat »!

C'est peut-être la raison... Je ne sais pas... Quoiqu'il en soit, je suis persuadée qu'il a beaucoup grandi à cause de ses moments douloureux et qu'il est mieux armé que quiconque pour faire face aux futures embûches de sa vie...

À mon grand bonheur, je lui parle presque tous les jours. Il a retrouvé sa joie de vivre. Les meetings ainsi que son im-

plication dans divers comités sont sacrés pour lui et je comprends maintenant pourquoi : ils lui ont apporté la sérénité...

Avant de mettre un point final à cet article, j'aimerais te confier à toi, qui as pris la peine de me lire jusqu'ici, qu'en plus de tes amis de la fraternité, bien souvent, les personnes qui t'aiment le plus au monde sont tes parents. De grâce, ne les laisse pas dans l'ignorance de tes sentiments, de tes angoisses, de tes états d'âme, de tes problèmes ou de ta condition. Peut-être que ça leur fera mal de t'entendre mais je suis persuadée qu'ils te soutiendront, t'écouteront et t'aideront dans la mesure du possible... Et s'ils ne le font pas, ils ne méritent pas d'être tes parents... Par-

« Plus tard, j'apprends qu'il est passé plusieurs fois au bord du suicide. S'il est encore en vie aujourd'hui, c'est sans aucun doute grâce à N.A. »

fois, juste de parler fait du bien et libère les angoisses. La vie semble moins pesante après... Et moi, j'ai finalement mérité mon fils et je lui serai reconnaissante pour le reste

de ma vie. Il m'a fait connaître Narcotiques Anonymes et il est resplendissant de santé et de vie.

La mère d'un dépendant



Le dépendant et sa médication? (Partie 2 de 2)

Je suis dépendant et je me nomme Sébastien.

Voici la suite de mon histoire... parue dans le précédent numéro de votre journal...

Comme je vous l'ai décrit dans la dernière parution du journal, pendant ma dernière période d'abstinence (neuf mois) avant celle-ci, j'ai bénéficié d'aide extérieure par la prescription d'antidépresseurs obtenus lors d'une visite d'urgence à l'hôpital psychiatrique et par la consultation d'un psychothérapeute. Je vous rappelle que cela se passait en 2005. Je tiens à préciser qu'à chaque fois que je suis retourné consommer, ma santé mentale en a pris un coup. À chacun de mes retours dans l'abstinence, je devenais de

plus en plus dépressif. Je sais que mes phases dépressives étaient dues à la substance que je consommais, à mes abus répétitifs, à l'état psychotique dans lequel je me retrouvais et certes, à ma grande difficulté à ré-accrocher à la fraternité.

Tout au long de mon cheminement dans le système de santé, j'ai rencontré de grandes difficultés à me faire comprendre par les médecins, les psychiatres, les psychologues et autres intervenants. Il y a tellement de maladies dites mentales qu'il est difficile de s'y retrouver : la bipolarité, le borderline ou les autres types de problèmes de personnalité, les troubles d'anxiété aigus souvent reliés

à des crises de panique chroniques, à de l'agoraphobie ou à d'autres phobies sociales... Je me suis retrouvé dans plusieurs de ces états et ce, à différentes intensités et à différents moments de mon rétablissement. Je tiens à préciser que n'importe quel dépendant pourrait, à première vue, se voir apposer toutes sortes d'étiquettes ou de diagnostics différents. Ainsi, tel ou tel spécialiste se sentirait alors compétent d'avoir trouvé la « maladie dont je souffre ». Ça devient alors primordial d'être très honnête avec nous-mêmes. Il faut savoir faire le discernement entre ce qui appartient aux maladies mentales et celle dont je souffre également qui s'appelle la

maladie de la dépendance. En effet, c'est facile de confondre cette dernière avec les autres.

Un jour, j'ai décidé de poser plus de questions. Ma prescription prenait fin et c'est lors de ma visite chez le psychiatre que j'ai demandé à ce dernier : « Dois-je, après deux ans, continuer à prendre des antidépresseurs? »; « Sinon, comment faire pour arrêter? »; « Y aura-t-il un sevrage? »; « Comment je risque de me sentir pendant ce temps? »; « Est-ce normal de voir brusquement un changement dans mes comportements? »; etc. Malheureusement, toutes ces questions sont demeurées sans réponse de la part du psychiatre qui m'avait suivi pendant six mois. Du même coup, d'autres questions commencèrent à me perturber : « Pourquoi n'aies-tu pas eu aucun suivi sur ma médication pendant tout ce temps? »; « Est-ce une négligence de la part du médecin qui m'a rencontré? »;... Je me suis rappelé que, grâce à son aide, j'avais tout de même réussi à reprendre une vie quasi « normale ». Au moment où la prescription prit fin, toujours en faisant confiance au médecin plutôt qu'à mes propres idées, on décida ensemble de cesser les antidépresseurs qui fonctionnaient très bien dans mon cas, même à très faible dose. C'est au même moment qu'il vint à l'idée de mon psychiatre de me prescrire un mé-

dicament pour traiter la bipolarité. Cela ne m'apparaissait pas être une très bonne idée : arrêter un médicament et en commencer un nouveau sur le coup! Même le pharmacien se questionna tout haut lorsqu'il modifia mes prescriptions dans son système. Je décidai quand même d'entreprendre ce processus hasardeux.

Pendant six mois, j'eus plusieurs moments d'inconfort dû au sevrage des antidépresseurs qui étaient sûrement très ancrés dans mon système depuis deux ans. En plus, il y avait les effets secondaires reliés à l'autre médicament prit à forte dose selon la posologie. La haute posologie était dû au fait qu'il y avait hérité possible de la bipolarité de mon père. Celui-ci prenait d'ailleurs cette même dose depuis trente ans. Pendant cette période, je vivais aussi un lot d'émotions reliées à des blessures de mon lourd passé de consommation et à d'autres de mon enfance. En effet, ces blessures ressurgissaient à travers le travail de la quatrième étape que j'avais entrepris. Il faut dire que j'y allais trop sévèrement avec moi-même. Ma manière, je le crois aujourd'hui, fut un peu trop drastique... J'écrivais sans relâche sans même me donner de petits temps de répit.

En plus de tous les événements décrits plus haut, j'avais une mauvaise estime de moi qui

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.cslrsna.org

était sans cesse diminuée. Je passais d'une relation affective à une autre et celle-ci était parfois très malsaine pour une personne comme moi qui porte en lui trop de secrets encore non dévoilés. J'avais trop de choses qui pesaient sur ma conscience et qui interféraient dans ma capacité à m'aimer et à apprécier la vie telle qu'elle est véritablement. Je n'arrivais tout simplement pas à vivre comme un être humain à part entière. Il s'est produit ce que j'appelle l'inévitable pour un dépendant comme moi. Je me suis retrouvé une fois de plus à l'urgence, complètement impuissant devant ma situation très précaire et intolérable.

À ce moment-là, j'étais abstinent depuis 9 mois. L'infirmière qui m'a accueilli m'a dit qu'ils ne pouvaient rien faire pour moi. Ça y est! J'éclate de rage. Je sors du bureau. Je crie. J'arrache même un abreuvoir. Je m'effondre par terre en sanglots en entendant les préposées rire de ma situation. Elles se sont décidées à m'attraper et à m'attacher sur un lit situé dans une salle d'isolement pendant quatre heures. Toute cette scène s'est déroulée devant le regard ébahi de ma mère. Celle-ci était complètement impuissante mais a toutefois exprimé son mécontentement devant mon état devenu pour le moins déconcertant. Je me rappelle l'avoir entendu demander s'ils allaient faire quelque

chose pour ENFIN m'aider.

Hélas, tous ces efforts n'ont mené qu'à une rencontre de courtoisie avec la psychiatre de garde qui a davantage mis l'accent sur mon geste, soit la destruction de leur précieux abreuvoir, que sur les causes possibles de mon geste. N'ayant pas réussi à lui exprimer mon extrême impuissance à contrôler mes réactions et devant le fait que ça faisait quand même 6 mois que mon état psychologique déperissait de plus en plus, je me souviens avoir alors exprimé à mon père qu'il n'était plus question que je remette les pieds à l'hôpital. Sur le chemin du retour vers chez moi, j'ai commencé à préparer ma dernière rechute... Cette rechute fut des plus souffrantes au niveau psychologique. J'ai carrément balancé ma vie à la poubelle et je me suis dit que j'allais le « RÉGLERMOI-MÊME LE PROBLÈME, À MA MANIÈRE »!!!

Cette rechute a duré huit mois. Je me suis isolé du reste du monde. J'ai arrêté ma médication d'un coup. J'ai coupé tous les liens possibles avec la race humaine. Je ne faisais que consommer une fois ou deux par mois. Le reste du temps, j'essayais de m'en remettre mais surtout de me cacher car je savais très bien que je m'approchais de la mort physique, mentale et spirituelle. Après plusieurs tentatives in-

fructueuses pour revenir à la fraternité N.A., j'ai continué d'être mal dans ma peau et incapable d'être en contact avec les gens. C'est alors que je me suis retrouvé à l'urgence (encore) en détresse psychologique et en sévère dépression.

On m'a alors accueilli et on a pris ma situation très au sérieux, les traces de corde à mon cou pouvaient alors témoigner de mon état. Le médecin de l'urgence m'a prescrit un médicament temporairement et un autre (celui qui m'avait été bénéfique auparavant). Ensuite, elle me fit rencontrer un psychiatre à la clinique externe qui prit ma situation tout aussi au sérieux. Il endossait la médication prescrite quelques heures auparavant et m'a référé en dedans d'un mois, ce qui est un délai très respectable.

Après cet épisode dramatique, j'ai réussi à retourner à N.A. et y ai pris mon porte-clefs du nouveau. J'étais complètement apeuré. Je n'avais aucune confiance que ça fonctionnerait encore pour moi. Après quelques mois, je sortis peu à peu de mon isolement. Je faisais deux meetings par jour car « ma job était de rester abstinent tout simplement »! J'appris à affronter un problème à la fois et à me mettre dans l'action. Je décidai de m'impliquer et de prendre une responsabilité pas trop compliquée, soit d'animer le meeting du

nouveau. Ce fut pour moi un très grand enrichissement et un acte d'humilité pour mon grand égo malade. Les mois s'accumulèrent et je me trouvais un emploi à temps partiel qui venait se greffer à mon rétablissement. Je me suis ensuite mis à résoudre de mon mieux mes problèmes financiers—problèmes évidemment engendrés par ma consommation.

Je fis mes 90 meetings en 90 jours. Je repris contact avec mes parrains et amis de Narcotiques Anonymes. Tout le monde m'a accueilli même les membres qui, je croyais, me détestaient (ironique quand même)!!! J'ai commencé à m'en sortir en me laissant aider, en arrêtant de résister aux changements, en faisant tranquillement les choses que je n'avais pas faites auparavant et qui m'avaient été suggérées par des membres d'expérience, en consultant une fois de plus une aide extérieure à N. A. et en faisant confiance que j'étais enfin entre bonnes mains.

Lorsqu'on applique les principes de la 2ième et de la 3ième étape, le temps arrange toujours les choses au moment opportun. Me voici maintenant avec cinq mois d'abstinence complète de toutes substances alternant mon comportement ainsi que de tous médicaments prescrits ou non pris abusivement. Mon état s'améliore de jour en jour. Je suis présente-

ment en sevrage d'un médicament qui ne m'est plus nécessaire, SUR LES CONSEILS ET AVEC LE SOUTIEN DE MON PSYCHIATRE ainsi bien sûr, qu'avec mon accord.

Je peux vous dire que je ressens aujourd'hui une très grande libération! J'ai enfin trouvé un intérêt et un goût profond de vivre! Je suis dans le processus du rétablissement. J'ai été libéré de l'obsession de consommer. Ma vie est maintenant bien remplie! Mon rétablissement passe et, je l'espère de tout mon cœur, passera toujours en priorité! Je tiens à remercier les membres qui composent notre fraternité et plus particulièrement ceux qui m'ont accueilli à nouveau chez moi. Enfin, je vous remercie de m'avoir permis d'utiliser cette tribune pour m'exprimer; en espérant avoir pu aider un dépendant qui souffre encore.

Je m'appelle Sébastien et je suis un dépendant.

Le 6 juin 2008

Déjà entendu dans une salle de réunion...

- Bienvenue chez-vous!
- Fais 90 meetings en 90 jours
- Parle-en avec quelqu'un après la réunion.
- Tu as déjà amplement mérité ta place.

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.cslrsna.org

LÀ OÙ J'EN SUIS MAINTENANT

Ô Espoir

Toi, le grand maître de mon rétablissement

Permits-moi de te dire ceci :

Comment fais-Tu au juste ?

Comment fais-Tu pour ne pas me quitter ?

Comment fais-Tu pour que je continue à croire en

Toi ?

Comment fais-Tu pour continuer de croire en moi ?

Comment fais-Tu ?

Malgré ...

Malgré la forêt de la confusion ...

Malgré la grotte de la tristesse ...

Malgré la crevasse de l'inquiétude ...

Malgré les sables mouvants de l'anxiété ...

Malgré le geysier de l'impulsivité ...

Malgré le volcan de la colère ...

Malgré l'igloo de la peur ...

Tu es là ...

Alors que je ne crois que si peu en moi ...

Alors que je me sens prêt à tout abandonner ...

Alors que je n'ai pas envie de rien recommencer

...

Alors que plus rien ne m'étonne ...

Alors que plus rien ne m'enchanté ...

Alors que le suicide devient une option ...

Je sais, mais surtout, je sens,

Que Tu es là ...

Que Tu es là pour nous ...

Que Tu es là pour moi aussi ...

Et que malgré tout,

Malgré tout cela,

Tu restes là,

Fidèle ...

Malgré ...

Malgré le labyrinthe de l'incompréhension ...

Malgré le cimetière de l'impuissance ...

Malgré la brume de l'amertume ...

Malgré la maison abandonnée de l'ennui ...

Malgré la pièce capitonnée de la culpabilité

...

Malgré les barreaux du désarroi ...

Et surtout, malgré le bunker enfoui de la honte ...

La sale honte ...

Mais, malgré tout,

Malgré tout cela,

Tu es là,

Et Tu restes là ...

Même quand je ne te vois pas,

Tu es là.

Même quand je ne te sens pas,

Tu restes là.

Je n'ai qu'à lever les yeux

Pour que tu m'éblouisses de Ta force et de Ton courage.

Avec Toi, je fais le choix éclairé de continuer.

Dorénavant, Ô Espoir, je te nomme Soleil !

Geo x

Écrit le 7 juillet 2008

Services Mondiaux de N.A.:

<http://na.org>

Assemblée Canadienne de N.A.:

<http://www.canaacna.org/french/index.php>

N.A. Québec:

<http://naquebec.org/francais.htm>

C.R.Q.N.A.:

<http://www.crqna.org>

C.J.N.A.:

<http://www.naquebec.org/cjna-ycna>

N.A. Way Magazine:

<http://www.na.org/naway/naway-toc.htm>

Nouvelles du mondial:

<http://na.org/reports/nawsnews/nawsmain.htm>

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.cslna.org



Gratitude d'une nouvelle

Cette semaine, je suis allée faire un tour dans une réunion N.A. à Montréal. C'était ma première. Je suis arrivée tôt pour la réunion du débutant, qu'un membre que je connais aimait (car j'assiste déjà depuis bientôt deux mois aux réunions C.A. (cocaïnomanes anonymes)). Je ne m'attendais pas à me sentir si bien! Je lis beaucoup la littérature N.A. depuis quelque temps et ce mouvement me rejoint. En fait, il a su me faire prendre conscience que je suis une dépendante, dépendante de TOUT ce qui altère mon comportement! Il a aussi su me faire comprendre que si je voulais m'anéantir dans la folie et la déchéance, j'étais sur la bonne voie.

J'en avais tout simplement assez de vivre avec le ressentiment, la peur, la sensation de vide intense, la douleur des lendemains et la culpabilité des actes commis pendant mes « cuites ». Par le passé, j'ai fait plusieurs thérapies pour toxicomanes mais j'avais toujours l'impression que je n'avais pas de problème, que je pouvais arrêter quand bon me semblait. Je n'y arrivais pourtant pas et je compulsais toujours dans autre chose. J'avais 12 ans quand j'ai consommé mon premier buvard, du LSD. Ensuite, j'en prenais à toutes les fins de semaine. Après ça,

j'ai ajouté la boisson entre deux trips. Je suis tombée enceinte à 17 ans et j'ai tout arrêté pendant 18 mois! Wow! Après l'allaitement de mon fils, j'ai repris ma consommation d'alcool et quand le père de mon fils est parti, j'ai connu la magie du speed, de l'ecstasy et de la coke!!! Ma descente aux enfers a commencé là.

J'avais une envie irrésistible de liberté, de party! Je n'étais pas capable de me sentir à jeun. La vie était moche et moi je n'étais qu'une pauvre victime de mon sort. Toutes les raisons étaient bonnes pour consommer et la procrastination faisait partie intégrante de mon quotidien. Cinq ans plus tard, je consommais 1 speed au lever et près de 1/2 à chaque heure pour faire ma journée. Le soir, je buvais sans fond et je fumais ou prenais de l'Ativan pour m'endormir. Quelle belle vie! À mon travail, je commençais à avoir des crises de colère, des excès d'euphorie et un sentiment de profond désespoir. J'avais arrêté mes antidépresseurs (parce que je n'avais pas besoin de ça moi!!!). Je prenais à peu près 50 à 60 speeds par mois et quand je sortais le week-end, je sniffais pour m'allumer! Je suis tombée en profonde dépression. Je ne dormais plus. J'ai perdu presque 40 livres. Je pleurais tout

le temps et j'avais perdu goût à la vie. Si ça n'avait pas été de mon fils, je ne serais plus là pour témoigner ce récit.

Je me suis mise en relation et j'ai arrêté de consommer pendant six mois parce que mon chum de l'époque n'aimait pas la drogue. Résultat : je buvais de plus en plus! Pour moi, j'étais guérie... Alors je me suis remise à prendre de la drogue de temps en temps en cachette! Pas besoin de vous dire que dès que j'ai mis fin à cette relation, la déchéance fut imminente. Sexe, drogues, alcool, médicaments... J'étais devenue dépendante de tout! Quand ce n'était pas une substance, c'était une autre. Bref, je m'enfonçais de plus en plus. Je paniquais, je « paranoïais », j'étais au bord de la folie, sinon en plein dedans. C'était une roue infernale, je devais consommer pour vivre. Voilà tout!

Une amie à moi a décidé de faire une thérapie à Jean Lapointe. À sa sortie, j'enviais ses yeux lumineux et je me suis collée à elle pour arrêter ma souffrance. Je suis allée dans mon premier meeting A.A. J'étais complètement défoncée et je me suis sentie accueillie pareil! Le lendemain, je prenais en cachette une enveloppe du nouveau et je me suis mise à faire du meeting C.A. à la maison Jean Lapointe. Deux semaines plus tard, je faisais

mes lectures et j'accumulais mes 24 heures. Après mon jeun de 30 jours, je fis une importante prise de conscience : j'étais impuissante devant toutes les substances qui altèrent mon comportement!

J'ai par la suite connu N.A. qui englobe toutes les dépendances et j'ai vu, dans les yeux de ses nombreux membres, la vie pure! Aujourd'hui, je témoigne ma gratitude envers ce mouvement. Ce n'est pas facile à tous les jours mais mes obsessions passent une à la fois, 24h à la fois. Je m'en suis remise à Dieu. Je m'implique autant que je le peux. Je parle de mes peurs et de mes envies et, surtout, je m'aperçois que ma vie est beaucoup plus belle. Sans ce mouvement, sans les 12 étapes et sans la grâce de Dieu, je ne crois pas que je serais là où j'en suis. Je n'ai pas énormément de temps d'abstinence, mais assez pour dire que je n'échangerais pas mes mauvaises journées d'aujourd'hui pour une seule journée de ma vie de consommation. Je rencontre des membres formidables, des gens qui ne me jugent pas, qui comprennent d'où je viens et qui savent avoir du plaisir dans le rétablissement! Je n'aurais jamais cru cela possible! Il faut faire ce qu'on a jamais fait pour ressentir ce que l'on n'a jamais senti!

Stéphanie, dépendante

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.cslrsna.org

Les images utilisées dans la présente parution sont libres de droits et ont été prises sur le site <http://www.gettyimages.com/Creative/Royalty-Free.aspx>

Le sous-comité du journal du CSLRSNA se réserve le droit de corriger/modifier/amender tout texte lui étant soumis pour inclusion dans le journal. Les modifications sont habituellement reliées à la correction orthographique et au respect de l'anonymat, mais il est possible que nous changions certains termes pour respecter l'unité et le langage de Narcotiques Anonymes. Dans un cas où un texte est soumis sans information de contact et qu'il est tout à fait valable pour inclusion dans le journal, OU que nous ne pouvions pas joindre l'auteur pour obtenir son approbation, le sous-comité retirera le nom de l'auteur et le signera "Texte Anonyme".

Vous désirez écrire dans le journal? Que vous soyez membre du CSLRSNA ou non, voici ce que vous pouvez nous faire parvenir:

Vous avez un témoignage à envoyer? (Un témoignage, partage, poème, etc. écrit par vous ou un de vos proches)

Un anniversaire de groupe du CSL à souligner, un congrès à annoncer, un camping, un texte autre traitant de NA? (implication, ROC, matière à réflexion, etc.), une page internet intéressante pour les autres membres?

Visitez

www.cslrsna.org

Foire aux questions de Narcotiques Anonymes

Droit de propriété intellectuelle de la Fraternité?

Attention: Ce texte est une traduction non approuvée d'un texte officiel sanctionné par Les Services Mondiaux de NA. Il s'agit de l'original traduit et corrigé, mais non approuvé. Bien que tous les efforts possibles ont été déployés pour vous fournir une traduction de qualité, il est possible que toutes les erreurs ne soient pas corrigées.

Les membres ou manufacturiers qui se questionnent à propos des droits de propriété intellectuelle de la Fraternité de Narcotiques Anonymes, que ce soit à propos de la littérature, des logos, des marques de commerce ainsi que des symboles, peuvent utiliser cet ouvrage de référence afin de trouver de brèves réponses à leurs questions. Pour une explication plus détaillée ou les aspects légaux concernant chacune de ces questions, veuillez vous référer à l'article « The Fellowship Intellectual Property Trust » et au bulletin « NA Intellectual Property Bulletins # 1-5 ». Ces textes peuvent être obtenus en contactant les Services Mondiaux de NA.

1. Qu'est-ce que le « Droit de propriété intellectuelle de la Fraternité »? (en anglais: Fellowship Intellectual Property Trust ou FIPT)

Le FIPT est le document légal qui trace en détail la relation entre les Services Mondiaux de Narcotiques Anonymes Inc. (ci-après appelée « NAWS ») et la Fraternité en tant qu'entité. De façon générale, NAWS détient les droits d'auteurs de la

propriété¹ de la Fraternité en son nom. NAWS est redevable envers la Fraternité à travers les délégués élus et ultimement, envers les groupes de Narcotiques Anonymes enregistrés.

2. Pourquoi NAWS doit-il protéger les logos et marques de commerce?

Ceci doit être fait afin que toute la propriété de NA demeure celle de la Fraternité. Une des responsabilités de NAWS, telle que définie dans le FIPT et aussi telle que mandatée par la conférence des services mondiaux, est de protéger la propriété de la Fraternité en son nom.

3. Comment pouvons-nous utiliser le symbole NA, le symbole de service ou le logo de groupe?

Seulement les comités de services, les groupes et les manufacturiers enregistrés et autorisés par NAWS ont le droit légal d'utiliser les logos ainsi que les marques de commerce NA parce qu'ils sont redevables envers le propriétaire de ces symboles – la Fraternité de NA. Ceci inclut l'Internet,

les dépliants, la marchandise, les bannières, etc. Consulter le bulletin « Intellectual Property Bulletin # 1 ».

4. Est-ce que les membres, les groupes, les conseils locaux ou régionaux peuvent afficher la littérature NA ou les lectures sur Internet ou encore envoyer la littérature par courriel / serveur de listes?

Non. Seulement NAWS est autorisée à publier la littérature de rétablissement de NA. Pour cette raison, nul autre personne ou groupe n'est autorisé à produire, publier ou afficher la littérature NA à quelque endroit que ce soit. NAWS n'encourage pas le fait que la littérature NA soit affichée sur différents sites Internet puisque cela met en péril les droits d'auteurs. Ceci inclut les sites Internet et les serveurs de listes qui envoient la littérature NA, partielle ou complète, par courriel sur une base régulière. NAWS a mis à l'essai l'affichage des dépliants informatifs sur son site officiel (www.na.org) de façon à ce que les conseils de services locaux enregistrés puissent afficher un lien vers ce dernier

au lieu d'afficher la littérature sur leur propre site local.

5. Compte tenu du fait que je suis membre, suis-je en quelque sorte propriétaire des symboles? Puis-je les utiliser à ma guise ou encore sur mon site Web personnel?

Non. Le fait que vous soyez membre NA ne signifie en rien que vous êtes propriétaire des symboles ou de la littérature NA. La Fraternité NA en est propriétaire et vous n'êtes qu'un membre de cette Fraternité. En résumé, vous possédez une « action » de NA – vous ne possédez pas NA. Cette « action » vous permet de participer, avec le reste de la Fraternité, au processus décisionnel relativement à l'utilisation qu'elle fait de cette propriété. Les membres individuels ne sont pas redevables envers la Fraternité mais peuvent créer un ou deux items en utilisant le symbole NA pour un usage personnel. Consulter le bulletin « Intellectual Property Bulletin # 2 ».

6. Pouvons-nous utiliser les symboles NA jumelés aux marques de commerce de d'autres organisations?

Non. Il est généralement contre la loi d'utiliser n'importe quel logo ou marques de commerce de NA avec celui de d'autres organisations ou compagnies, leurs marques de

commerce respectives, leurs arts graphiques, leurs slogans, etc.² Premièrement, pour utiliser les logos d'entreprises, vous devriez obtenir leur consentement écrit (ce que la plupart d'entre elles ne vous accorderont pas). Deuxièmement, l'affiliation de NA à d'autres organisations va directement à l'encontre des traditions de NA. Par exemple, placer le symbole NA dans les arts graphiques ressemblant au logo d'une certaine marque de motocyclette est contre les traditions de NA et contre la loi.

Saviez-vous? Vous avez probablement déjà vu le symbole NA utilisé dans un Dream Catchers©. Oui, c'est cool! Or, la Nation Indienne a contacté NAWS et a demandé de ne pas utiliser leur propriété intellectuelle. La Nation Indienne est propriétaire de Dream Catchers© et n'autorise pas son usage.

7. Pourquoi le NAWS donne-t-il à un manufacturier un permis d'utilisation de la propriété de NA?

Il existe une politique de « utilise-la-ou-perds-la » dans les marques de commerce. Si le NAWS n'utilise pas la marque de commerce sur un item en particulier (ex.: bijoux, accessoires, etc.), alors la Fraternité perdra la propriété de la marque de commerce sur ce

type de produit. Comme le NAWS ne produit pas tous les items que nos membres veulent, il octroie des permis à des manufacturiers pour produire ces items. Ce programme d'autorisation permet à la Fraternité de conserver la marque de commerce et assure que cette dernière est utilisée à bon escient. Autoriser un manufacturier à utiliser les symboles NA et la marque de commerce n'est pas, à notre avis, un bris de la sixième tradition.

8. Devons-nous laisser un manufacturier autorisé vendre de la marchandise à notre événement NA seulement parce qu'il détient une licence de NAWS?

Non. Tel que mentionné dans le « NA Intellectual Property Bulletin #3 », une licence du NAWS ne donne pas accès aux événements ou fonctions de NA. Une licence de manufacturier autorise seulement un manufacturier à utiliser la marque de commerce NA sur ses items mais n'octroie pas le droit de les vendre à un événement NA. Seul le comité de service NA responsable de cet événement peut donner cette permission à un manufacturier autorisé. Le fait de détenir une licence du NAWS ne veut donc pas dire que le comité de service responsable de l'évènement doit laisser ce manufacturier vendre du matériel à leur événement, congrès, session d'apprentissage, mara-

thon, danse etc.

Saviez-vous? Plusieurs manufacturiers obtiennent une licence du NAWS en croyant qu'elle leur donne le droit de vendre leurs marchandises à la convention mondiale. Les seuls manufacturiers dont les services sont actuellement utilisés à la convention mondiale sont un bijoutier et un fabricant de matériel audio. Ils sont tous deux sélectionnés par un processus de requête formelle « Request For Approval ». Plusieurs manufacturiers autorisés sont déçus d'apprendre que leur licence n'est pas un passeport universel à nos événements NA.

9. Est-ce qu'un groupe ou comité de service NA enregistré voulant créer de la marchandise pour son événement doit obtenir une licence du NAWS?

Tous les groupes et comités de services enregistrés ont le droit d'utiliser le symbole NA sans permission du NAWS tant qu'ils respectent les guides du « NA Intellectual Property Bulletin #1 ». Ceci est possible parce qu'ils sont directement redevables au propriétaire de la propriété – La Fraternité de Narcotiques Anonymes. Les groupes ont une relation singulièrement différente envers la Fraternité telle que stipulée dans le bulletin mentionné ci-dessus.

10. Est-ce qu'un manufactu-

rier doit recevoir une licence du NAWS pour produire de la marchandise pour un événement NA?

Non. Un manufacturier n'est pas obligé de détenir une telle licence du NAWS tant et aussi longtemps que le comité de service responsable d'engager ce manufacturier garde les droits et propriétés de tous les arts graphiques créés par le manufacturier.

Saviez-vous? Il s'est produit dans le passé des cas où le comité de service responsable ne s'est pas assuré de reprendre la propriété des arts graphiques. Dans ce cas, le manufacturier a alors pu reproduire les t-shirts et les revendre pour son propre profit.

11. Est-ce que le NAWS donne des licences aux manufacturiers de matériel audio?

Non. Le NAWS ne donne pas de licence aux producteurs de matériel audio parce que NA ne donne jamais les droits de propriété sur les arts graphiques quand elle embauche de tels manufacturiers. Généralement, les fabricants de matériel audio ne possèdent pas les arts graphiques qui se retrouvent sur la marchandise (si applicable). Le comité qui a créé les arts graphiques est propriétaire de ceux-ci ainsi que de la bande audio.

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.cslrsna.org

12. Est-ce que le NAWS fait de l'argent/des profits avec les manufacturiers autorisés?

La relation financière entre le manufacturier autorisé et le NAWS s'arrête à amasser les fonds requis par l'obtention de la licence. Les frais afférents sont ainsi répartis à couvrir les dépenses encourues par les besoins du NAWS pour l'administration du FIPT et ce, sur une base annuelle. Le NAWS ne reçoit aucune commission, retour, incitatif ou pourcentage sur le revenu en vertu de l'octroi d'une licence à un manufacturier.



Comité des publications du CSLRSNA

À compter de maintenant, il est possible pour tous les groupes de N.A. du CSL rive-sud de procéder à leur commande sur internet. Visitez le site www.cslrsna.org, onglet publications. Voyez ici comment c'est simple.

1 - Après avoir confirmé votre adresse de courriel et indiqué pour quel groupe, cliquez sur l'item à commander:

Dépliants			
Code	Description	Prix	Ajouter au panier
F3101	qui,comment,pourquoi	0.30 \$	
F3105	un autre point de vue	0.30 \$	

2 - Si requis, ajustez la quantité de l'item fraîchement ajouté au panier et cliquez "Recalculer le panier"

Commande envoyée par courriel à:  et à coordopublications@cslrsna.org
Commande pour le groupe: 

	Code - Description	Prix unitaire	Quantité	Extension
	F3101 - qui,comment,pourquoi	0.30 \$	<input type="text" value="1"/>	0.30 \$

Grand total: **0.30 \$**

[Recalculer le panier](#)

[J'ai terminé, envoyer la commande](#)

3 - Quand vous avez terminé d'ajouter vos items et d'ajuster vos quantités, vous cliquez sur « J'ai terminé, envoyer la commande ».

Ainsi, vous recevrez une copie de la commande par courriel à l'adresse indiquée et une copie sera envoyée simultanément au (à la) coordonateur(trice) du sous-comité des publications. Il vous reste à l'imprimer afin de la rapporter à votre groupe.

Votre commande sera préparée pour le prochain CSL. C'est à ce moment que vous devrez payer la note. N'oubliez pas que vous pouvez écrire en tout temps à tout membre impliqué au sous-comité des publications en visitant l'onglet "Publications" du www.cslrsna.org.