



L'ARC-EN-CIEL

Journal N.A – Rive-Sud
Volume 1, Numéro 6, Mars 2003

"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 monde de la dépendance est un monde où l'on prend et l'on est pris; le monde du rétablissement est un monde où l'on donne et où l'on reçoit. Dans quel monde choisissons-nous de vivre? »

- Juste pour Aujourd'hui page 271.

Un couple en rétablissement

Salut! Nous sommes deux dépendants vivant en couple depuis plusieurs années. Voici notre vécu.

Elle : Dans mon actif, j'ai vécu plusieurs relations de couple toutes plus dysfonctionnelles les unes que les autres. J'étais rendu dans mon cheminement à vouloir m'occuper de moi avant d'entreprendre toute autre relation. J'avais beaucoup de difficulté à rester moi-même en couple. Généralement, je suis une personne sûre de moi et de mes idées. Par contre, dès que j'étais en relation, je devenais l'ombre de l'autre, un vrai tapis. Le programme m'a appris à garder mon authenticité, à respecter mes idées et à m'affirmer, au besoin avec douceur. Je crois que Dieu a mis une personne sur ma route afin de m'aider à m'épanouir dans ce que je suis et sans m'écraser devant l'autre. Au fil des ans, je me suis révélée et j'ai aussi écouté les besoins de l'autre. À <dealer> avec ma culpabilité constante (suis-je assez comme ceci ou trop comme cela), à me montrer telle que je suis chaque jour (et chaque matin surtout, pas évident), je n'aurais jamais cru pouvoir vivre une intimité aussi profonde avec une personne. À travers ses yeux, je me sens une meilleure femme.



Lui : Nous nous sommes rencontré grâce à l'implication. Cette charmante demoiselle m'invita à aller partager dans un groupe où elle était impliquée. Elle m'a plu dès la première rencontre, mais c'était peine perdue car elle était déjà en relation. Le temps passe puis on se rencontre à nouveau encore une fois grâce à l'implication. Je faisais des détours pour passer près d'elle en lui chuchotant des petits mots suggestifs. Mais rien à faire, elle restait comme si elle ne m'entendait pas, car elle tenait à ce que cela reste anonyme. Comme le hasard fait bien les choses, un bon jour elle doit déménager et a besoin d'aide. N'écouter que mon grand cœur de sauveur, j'arrive à la rescousse. Ce fut le début d'une romance qui ne cesse de grandir. J'essaie de garder une relation saine avec ma conjointe en lui laissant vivre son programme et son rétablissement, à sa manière et non à la mienne (pas toujours facile). Quand j'ai entrepris cette relation, mes peurs de l'engagement étaient aussi grandes que mon désir d'être en relation. Je lui disais : "Je t'aime <juste pour aujourd'hui>". Ça vous donne une bonne idée de l'ampleur de mes peurs. Après une période d'incertitude, les peurs se sont mises à diminuer car j'ai réalisé que cette belle femme, qui faisait palpiter mon cœur était complètement différente de celles que j'avais connues dans le passé.

Nous : nous ne sommes pas toujours d'accord mais nous croyons que la base de notre relation est le respect de l'autre. La plupart des gens rêvent d'être aimés. Nous croyons qu'il est aussi important (**sinon plus**) d'aimer que d'être aimé. Nous essayons de porter attention l'un à l'autre dans notre quotidien par de tous petits gestes. Pour nous, ça vaut mieux que de grands gestes occasionnels. Nous croyons qu'aussi longtemps que les liens qui nous unissent sont plus forts que ceux qui pourraient nous diviser, tout ira bien...

Le sage n'est pas celui qui donne les bonnes réponses, c'est celui qui pose les bonnes questions. -

**Appel à l'aide : 514-249-0555 ou
1-800-879-0333**

Mot du coordonnateur

Chers membres,

Depuis sa fondation au début de 2001, le sous-comité du journal NA de la rive-sud a bien évolué. Sous les auspices du C.S.L., il est devenu un vrai sous-comité et non plus un sous-comité ad-hoc. Ses lignes de conduite furent composées, révisées et adaptées à l'automne 2001. Depuis, le journal l'Arc-en-Ciel est devenu un moyen de transmettre le message d'espoir et de rétablissement au dépendant qui souffre encore.

Ainsi, dans ses cinq premières parutions, l'Arc-en-Ciel a publié 13 partages de rétablissement et de service. Sur ce nombre, il y a eu 7 partages de dépendantes et 6 partages de dépendants. Deux de ses partages étaient des partages de jeunes dépendants en rétablissement. L'Arc-en-Ciel a aussi publié 3 poèmes sur le rétablissement. De plus, la chronique "Juste pour toi" a mentionné 18 mots d'amour envers des membres de notre fraternité. Les numéros de téléphone de l'appel ont été mis en évidence sur chaque parution. Plusieurs événements de notre fraternité (Congrès, Anniversaires, activités particulières) ont été mentionnés ainsi que les besoins d'implication au C.S.L. Plusieurs citations du texte de base et de notre littérature ont été mises en valeur de même que des prières de membres ou des pensées anonymes.

Ainsi, les collaborateurs de l'Arc-en-Ciel sont heureux de vous présenter sa sixième parution. Vous y trouverez notamment 3 partages de rétablissement suscitant l'amour, l'espoir et la joie.

Un gros merci à tous ceux et celles qui ont collaboré d'une façon ou d'une autre aux six publications de l'Arc-en-Ciel.

Le sous-comité de l'Arc-en-Ciel est une petite équipe de membres désirant transmettre le message d'espoir de NA aux dépendants qui souffrent encore. Si tu as le goût de t'impliquer avec de joyeux lurons et de tendres rebelles, viens nous voir. Tu ne le regretteras pas !!!

Nos réunions ont lieu le 2^e mardi de chaque mois à 19h30 au 150, rue Grant à Longueuil. Prochaines réunions : 11 mars, 8 avril, 13 mai 2003. Nous t'attendons !!!

Bonne lecture dans la plénitude
du rétablissement
Michel B, coordonnateur (450) 446-0808

Note: Le sous-comité de l'Arc-en-Ciel se réserve le droit de modifier ou d'enlever tout écrit d'un article qui pourrait compromettre le respect de nos traditions.

CHACUN A SON HEURE DE ELOIRE. NE CÂCHE PAS BELLE DU VOISIN.

Besoin d'articles pour L'Arc-En-Ciel

Nous sommes à la recherche de partages écrits de rétablissement et de service afin de les publier dans notre journal NA. À ce sujet, va voir ton R.S.G et demande-lui le modèle suggéré pour écrire ton partage. Tu peux remettre ton partage écrit au R.S.G. de ton groupe ou l'envoyer par la poste (C.S.L. rive-sud, sous-comité journal, C.P. 88028. Longueuil, Qc J4H 4C8) ou le courrier électronique (michelbarrett1954@yahoo.ca). De plus, nous sommes disponibles pour t'aider à rédiger ton article pour l'Arc-En-Ciel et ce, dans le respect de ton vécu.

Juste pour toi

- Bravo Pierre pour ton implication comme r.s.g. Plus jamais seul!
- Félicitation Richard "le phare" pour tes 16 ans d'abstinence et rétablissement.
- Merci Claude pour tes pensées anonymes
- Merci à tous ceux qui se sont impliqués au C.S.L. au cours de la dernière année

Merci de transmettre le message NA.

Appel à l'aide : 514-249-0555 ou 1-800-879-0333

Gratitude!

J'ai commencé à consommer à l'âge de 8 ans. Je consommais de l'alcool et de la drogue a suivi. Pendant 13 ans, j'ai pris tous les moyens qui étaient à ma portée pour consommer. Résultat : Déchéance, désespoir, tendance suicidaire. Après plusieurs tentatives de suicide, ma mère m'a amenée dans un congrès d'une autre fraternité. J'ai fait un an sans consommer, puis une rechute de deux mois. Retour à la case de départ, mais cette fois dans N.A.

Une marraine, du meeting, des nouveaux liens, l'implication m'ont donné la possibilité de commencer et de finir les choses que j'entreprends. J'ai retrouvé de l'estime et le respect de moi-même.

Après 7 ans dans N.A., je fais encore des réunions, j'ai encore une marraine, une filleule, un groupe d'appartenance où je suis trésorière. J'ai volé pour consommer et j'ai eu peur de manipuler des fonds N.A. à des fins personnelles. Ce n'est pas arrivé. On m'a fait confiance et je ne déçois personne dans ce poste. Avec le temps on s'enorgueillit de son temps d'abstinence. Heureusement, il y a des nouveaux qui nous, qui me ramènent sur la planète terre.

Le meeting N.A. est fait pour le dépendant qui souffre. Pour toutes les fois où je souffrais et qu'on m'a accueillie, j'ai trouvé une nouvelle raison de rester abstinente. Pour m'avoir aidée à rester "clean" et être devenue un être humain meilleur, Merci mille fois.

Patricia F

Revisé tes priorités, personne n'a jamais dit sur son lit de mort : "J'aurais dû passer plus de temps à job".

Avec le temps

AVEZ-VOUS DÉJÀ RÉALISÉ QUE LA SEULE PÉRIODE DE LA VIE QUI ASPIRE À VIEILLIR EST L'ENFANCE? SI TU AS MOINS DE 10ANS, TU ES TELLEMENT EXCITÉ À L'IDÉE DE VIEILLIR QUE TU PENSES EN FRACTION. "QUEL ÂGE AS-TU?" "J'AI SIX ANS ET DEMI !" POURTANT, TU N'AURAS JAMAIS TRENTE-SIX ANS ET DEMI ! TU AS 6 ANS ET DEMI, PRESQUE 7 ! C'EST LE BONHEUR !

TU DEVIENS PAR LA SUITE ADOLESCENT, TU POURRAS DIFFICILEMENT TE RETENIR. TU SAUTES D'UNE ANNÉE À L'AUTRE, PRESQUE DES ANNÉES. "QUEL ÂGE AS-TU?" "JE VAIS AVOIR 16ANS". TU AS PEUR-ÊTRE 13 ANS MAIS TU VAS AVOIR 16 ANS ! ET LE PLUS BEAU JOUR DE TA VIE, TU DEVIENS MAJEUR, 18ANS. YOUPI ! LE MOT MÊME A L'AIR D'UNE CÉRÉMONIE !

TU AS ENSUITE 20 ANS. QUAND ON AIME ON A TOUJOURS 20ANS ! PUIS, TU PASSE LE CAP DES 30ANS ! ET PUIS TU AS 33ANS, L'ÂGE DU CHRIST. QUE S'EST-IL PASSÉ? IL EST MORT À CET ÂGE-LÀ ! ON Y REPENSE DEUX FOIS ! Y A QUELQUE CHOSE QUI CLOCHE LÀ, TU T'EN VAS SUR 40. WOE ! APPLIQUE LES FREINS, LA VIE TE GLISSE ENTRE LES DOIGTS !

AVANT DE T'EN RENTRE COMPTE, TU ARRIVE À 50, UN DEMI-SIÈCLE, ET TES RÊVES S'ENVOLENT. MAIS ATTENDS !!! TU TE RENDS À 60. TU NE PENSAS PAS TE RENDRE LÀ? LA PENSION DE VIEILLESSE QUI ARRIVE. ET, TOUT DOUCEMENT, TU ARRIVES À 70 ! PAR LA SUITE, LA VIE SE VIT AU JOUR LE JOUR, TU COMPTES LES SAISONS, TU TE MÊLES DANS LES JOURS DE SEMAINE !

PUIS À 80, CHAQUE JOUR DEVIENT UN CYCLE COMPLET ! TU TE RENDS AU DÎNER, T'ARRIVE À 16 :30 ET T'AS HÂTE D'ALLER TE COUCHER ! ET ÇA NE S'ARRÊTE PAS LÀ ! QUAND TU ARRIVES À L'ÂGE DE 90, TU COMMENCE À RÉGRESSER ! "IL N'AVAIT PAS ENCORE 92 !" ENTEND-ON AU SALON FUNÉRAIRE. ET UNE CHOSE ÉTRANGE ARRIVE. SI TU TE RENDS À 100ANS, TU REDEVIENS ENFANTS ! "J'AI 101ANS ET DEMI !" JE VOUS SOUHAITE À TOUS DE VOUS RENDRE À UN 101ANS ET DEMI EN SANTÉ !

COMMENT RESTER EN SANTÉ :

1. NE VOUS OCCUPER PAS DES CHIFFRES NON NÉCESSAIRES. CE CI INCLUT L'ÂGE, LE POIDS, LE TAUX DE CHOLESTÉROL, LA PRESSION ET LA TAILLE. LAISSE LE DOCTEUR S'EN PRÉOCCUPER, C'EST LA RAISON POUR LAQUELLE ON PAIE L'ASSURANCE MALADIE !
2. NE CONSERVEZ QUE LES AMIS JOYEUX ! LES GRINCHEUX VOUS DÉMORALISENT.
3. CONTINUEZ À APPRENDRE : APPRENEZ TOUJOURS PLUS DES ORDINATEURS, DE L'ARTISANAT, DU JARDINAGE OU AUTRE. NE LAISSEZ JAMAIS VOTRE CERVEAU AU REPOS. UN CERVEAU EST L'ATELIER DU DIABLE. L'OISIVETÉ EST LA MÈRE DU DIABLE.
4. AMUSEZ-VOUS DE CHOSSES SIMPLES.
5. RIEZ SOUVENT, LONGTEMPS ET FORT. RIEZ JUSQU'À CE QUE VOUS N'AYEZ PLUS DE SOUFFLE ET QUE VOS LARMES COULENT.
6. SI VOUS AVEZ UNE GROSSE PEINE, PLEUREZ UN BON COUP
BON RÉTABLISSEMENT,
SYLVIE

Appel à l'aide : 514-249-0555 ou 1-800-879-0333

Appel à l'aide : 514-249-0555 ou 1-800-879-0333

LAISSE-TOI AIMER...

En ces temps-là ma vie était centrée sur la consommation générale de tout ce qui me rendait heureuse : la drogue, l'alcool, les hommes, la musique, les beaux objets et la belle femme que j'offrais en apparence. Plus je consommais et plus je modelais à ma façon tout ce qui faisait partie de ma vie. Je croyais à ce moment-là que le bonheur c'était tout ça, tout ce que je n'avais pas connu plus jeune. Mais la déchéance, le chaos, le vide, la solitude se sont emparé de moi... j'ai tout perdu... le mari aussi.

Depuis que j'ai connu N.A., j'ai appris que ce que je croyais être le paradis était un enfer masqué d'illusion. N.A. m'a appris comment vivre un jour à la fois et, surtout, comment laisser vivre la personne qui partage ma vie dans le respect et l'amour, la confiance et la compréhension. J'ai aussi appris que l'accomplissement de mon bonheur commençait par l'amour que je me donne, pour ensuite être capable de le partager. Notre couple est basé sur le mode de vie : "Un jour à la fois", et sur les personnes que nous sommes devenues. Il est vrai que nos implications respectives dans N.A. nous aident dans la vie de tous les jours. Notre couple n'est pas à l'abri des événements de la vie mais, le mode de vie nous ramène à l'ordre lorsque nos dépendances et nos problèmes de comportement nous font dériver de nos routes.

Je peux t'affirmer que ma vie aujourd'hui est belle et remplie d'amour. C'est grâce à la première personne dont je prends soins... MOI ! Si tu t'aimes, on t'aimera. Si tu ne t'aimes pas, laisse-toi aimer et, avec le temps tu apprendras.

Heureuse, enfin !

Smr

Les vérités qu'on aime le moins apprendre sont celles qu'on a le plus intérêt à s'avoir. -Anonyme

Les réunions du C.S.L.R.N.A ont lieu le 1^{er} dimanche de chaque mois à 13 heures au 150, rue Grant à Longueuil.
On t'attend !!!

En toute simplicité
Clona XIII
16,17 et 18 mai 2003
Gatineau, Qc (secteur Hull-Quartier Val Tétréau)
Pavillon du parc Moussette, rue Brunet

Activités congrès

Réunion types : partage, discussion et marathon
Spectacle de musique
Exposition permanente
Cérémonie d'ouverture
Danse
Séance de Tai-chi
Encan
Approvisionnement

Banquet
Brunch
Tirage
Décompte
Atelier H et P
Atelier Information publique
Fermeture à la manière N.A.

**URGENT, URGENT, URGENT : LE GROUPE " LE RÉVEIL " (PO) DU MERCREDI À 20 HEURES
SITUÉ AU 2025 BOUL. MARIE À ST-HUBERT A BESOIN DE MEMBRES VISITEURS**