

Plus jeune, on m'avait enseigné que ça me faisait soit sentir mieux, soit agir mieux ou être mieux. Je n'étais qu'un petit enfant qui ne connaissait rien de mieux. Je voulais être toutes ces choses. Je voulais mieux agir, mieux me sentir, recevoir des gens la petite tape d'encouragement dans le dos et les entendre me dire « tu es un bon garçon Greg ».

Vous savez, je voulais de l'amour, je voulais de l'attention. Je voulais toutes ces choses que les enfants aiment et ont tant besoin. Je voulais tout cela! Et c'est en suivant ces règles que j'ai bien appris ma leçon, et c'est comme ça que j'ai pris des médicaments. J'ai pris des drogues et le hasard a fait que j'ai une maladie que je ne peux contrôler.

Lorsque je mets des drogues dans mon corps, une réaction se produit que je ne peux contrôler. Oh, je pourrais vous parler de tous les aspects techniques, et de toutes ces choses qui ne sont pas si importantes que cela après tout. Ce qui est surtout important c'est que je sais que je ne peux pas consommer et garantir l'endroit où cela me mènera. Je paye toujours et encore les conséquences de ma dépendance. Et c'est okay.

Je ne sais jamais où la maladie de la dépendance m'emmène lorsque je commence à consommer. Jusqu'à présent, il y a des gens que je vois partir et revenir aussitôt. Ça je ne comprends pas, je ne comprends pas comment ça marche. Il y a des gens que je vois partir et ne jamais revenir. Ça, je comprends

ça! Moi, je n'ai pas eu besoin d'y retourner.

En 1969, oui, j'ai commencé à remarquer que les choses allaient vraiment mal. Que les choses devenaient vraiment vraiment pénibles. Et, un des événements qui s'est produit en décembre 1969 est que ma blonde a donné naissance à notre enfant. J'attendais réellement cet enfant.

Sa venue a possiblement créé le premier grand trou dans le mur de mon déni, c'est en réalisant que je ne pouvais pas promettre de rester aux allants tours pour aider à élever cet enfant, en me basant sur ma façon de vivre, je ne survivrais probablement pas. C'était un des premiers trous et possiblement que durant cette période, il y a environ une trentaine peut-être vingt-neuf ans, j'ai commencé à le réaliser. Vous savez même si j'avais voulu faire parti de la vie de cet enfant – je ne pouvais pas le promettre parce que je savais que je suis un dépendant. Je savais que j'allais probablement mourir de la dépendance. La mort par dépendance!

Nous avons donné l'enfant en adoption et je ne regrette pas cette décision. C'était une bonne décision. Il y a une tristesse dans tout cela mais il y a aussi une formidable gratitude car ce geste m'a fait réaliser que je ne pouvais plus continuer de vivre comme je le faisais.

Et c'est-ce qui a débuté le processus. Ce sont des événements tangibles, très tangible qui se sont produits dans ma vie et m'ont orienté vers NA.

que l'on mette de côté notre orgueil et nos désirs personnels. Et ce que je fais, je le fais pour l'autre pour son bien et non pour en retirer un bénéfice quelconque. Donc il y a les autres, un ensemble plus grand que moi; l'acceptation est le fait de se reconnaître comme un maillon de cette chaîne et non comme une entité à part. L'engagement se fait sentir par l'appartenance qui nous relie dans le rétablissement. On fera de l'accueil aux réunions, du parrainage ou du marrainage et on prendra une implication dans un groupe etc. Plus l'engagement se fera sentir et plus notre appartenance à NA grandira. Le lâcher-prise sur notre égo qui se définit comme ce sentiment d'être séparé nous amènera à nous ouvrir sur les autres, aux autres et faire don de soi. Je pense à servir celui dans le besoin, je donne sans rien attendre en retour. Ainsi un amour et une bienveillance se développeront entre nous en créant une atmosphère de rétablissement propice aux nouveaux tout en renforçant l'unité de NA.

L'Anonymat dans le contexte de l'unité met l'accent sur l'accessibilité du message de rétablissement à tous les dépendants désirant arrêter leur souffrance et non sur la personnalité des membres.

## La première Tradition

« Notre bien commun devrait passer en premier; le rétablissement personnel dépend de l'unité e NA »

La première tradition met l'emphase l'unité NA sans quoi NA ne pourrait exister. Un groupe ne peut être en santé que par la force de ses membres et de leur appartenance mutuelle. Chacun est responsable du bien commun et à son tour, cette union renforce le rétablissement de tous.

Mais d'où vient cette unité d'en NA? Par la reconnaissance de la valeur thérapeutique de l'aide apportée d'un dépendant à un autre. C'est ainsi que tout commença quand deux dépendants se rencontrèrent et commencèrent à s'entraider. À la valeur de cette rencontre sont venus s'ajouter d'autres dépendants et la chaîne se perpétua jusqu'à nous, aujourd'hui.

Pour maintenir cette unité l'application des principes spirituels provenant de notre mode de vie est essentielle. Les principes se rattachant à l'unité sont : la capitulation et l'acceptation, l'engagement, le don de soi, l'amour et l'anonymat. Sans la capitulation et l'acceptation l'unité est impossible. La capitulation dans ce contexte vient du fait



# L'Arc-en-Ciel

Le journal du C•S•L•R•S

Parole d'un sage:

**L'unité est le concept intellectuel. Au niveau affectif l'unité c'est la sérénité, l'égalité, l'équilibre. Aimer, c'est comprendre et sentir que l'autre est différent. Aimer ce n'est pas penser ensemble, mais grandir ensemble.**

**SVÂMI PRAJNNPAD**

## GREG

« Mon nom est Greg et je suis un dépendant.

Je suis très heureux d'être ici. Je ne devrais pas me balancer d'avant en arrière, ça décale le microphone. L'ingénieur de son m'a demandé d'être bon (docile). Et je ne sais pas si je sais comment être bon avec un micro. Hahahaha (rire). Vous êtes chanceux de ne pas avoir de traducteur car je m'amuserais avec eux aussi. Hahahaha (rire) C'est correct de rire. C'est correct de rire!

NA, c'est à propos de vivre. C'est à propos de profiter de la vie, c'est à propos d'être heureux, content. C'est à propos de respirer. C'est à propos de toutes ces choses. À propos de vivre - à propos de la vie et c'est correct de cesser d'être cette triste personne désespérée qui a franchi la porte. C'est à propos de devenir en vie et je suis en vie (vivant). Oui!

Lorsque je partage j'aime commencer avec un moment de silence parce que ... (hum dans le son)

-----est-ce celui là qui le fait?

Ok, je ne sais pas. Peut-être que je devrais me déplacer vers l'arrière? – Non? Est-ce que ceci est mieux? Devrais-je être plus proche (du micro)? Ok, voyons si je peux être plus proche. Est-ce que c'est mieux? Ok, je vais essayer de na pas trop bougéééééééééer. Hahahaha. Je le rends fou. Hahahaha. ----

Lorsque je parle j'aime avoir un autre moment de silence car cela m'aide à me connecter avec mon esprit et j'en suis venu à dépendre de mon esprit alors si vous le voulez bien un autre moment de silence...

Merci mon Dieu.

Je ne sais pas si vous pouvez apprécier combien c'est spécial pour moi alors j'aimerais remercier ceux qui me l'a donné et l'hospitalité que vous m'apportez, que vous m'avez donné.

Je suis arrivé à Narcotiques Anonyme quand... comparativement à ce qu'il y a ici aujourd'hui.... quand NA étais plus petit que le nombre de personnes qu'il y a dans cette pièce. Je suis arrivé à NA lorsqu'il y avait possiblement vingt réunions et la plupart des personnes qui y assistait ne restait pas abstinent, abstinent (clean). Et, certains d'entre nous étions fous, on se tenait ensemble, on se tendait la main, on se prenait par la main, nous dépendions les uns des autres,

certain d'entres nous rêvaient et on avait l'habitude de se dire que peut-être un jour... NA grandirait en dehors de la Californie. Et qu'ensuite un jour, peut-être qu'NA grandirait en dehors des États-Unis.

Donc, votre seule existence, votre présence ici-même est l'accomplissement d'un rêve. Et j'étais assis ce matin dans un atelier et nous parlions à propos de certains conflits, de certains désaccords que vous vivez au sujet du langage.

Et je ne pense pas que vous concevez, que vous avez la moindre idée à quel point c'est un miracle que vous existiez. Que c'est miraculeux. Que c'est... selon moi... c'est à couper le souffle. Même que vous soyez juste ici. Qu'il y ait des dépendants, ici, en rétablissement pour se chamailler les uns les autres, c'est merveilleux!

Parce que NA, en fait, nous ne savions pas si NA allait survivre. Nous ne savions pas si le peu d'entre nous qui venaient de gager leur vie sur quelque chose qui n'était qu'à peu près là, nous ne savions pas si l'un d'entre nous allait survivre. C'est comme les vieux membres de n'importe quelle communauté, je suis certain qu'il y a des gens ici au Danemark qui ont aidé à ouvrir des réunions dans de différentes communautés, et ils sont tous fous. Vos membres les plus vieux, ceux qui ont le plus d'ancienneté, sont les plus fou. Pensez-y comment il faut être fou pour

## Il n'y a qu'un problème! Je suis impuissant face à ma dépendance et ma vie est devenue rebelle voire ingérable. C'est ça le problème!

gager sa propre vie sur quelque chose qui n'existe pas. Hahaha (rire).

« Je mise ma vie sur Narcotiques Anonyme et je suis le seul membre. » Hahahaha (rire). C'est complètement fou – Non? Mais c'est la réalité vraie, alors prenez bien soins d'eux. Prenez bien soins d'eux, ils ont besoins de votre aide (léger rire) Vous comprenez? Ceux parmi nous qui sont restés ici depuis longtemps, nous avons besoin de votre aide.

Je suis ici aujourd'hui, 27 ans plus tard, presque vingt huit ans plus tard pour la même raison que je suis arrivé à Narcotiques Anonyme. Je ne peux vivre en me basant sur mon énergie à moi, ni en me basant sur ma propre intelligence, ni en me basant sur mes propres « bons choix ». Je suis ici parce que je ne peux pas vivre sans vous. Je ne peux pas vivre sans vous! Des gens se posent la question, certaines personnes me demandent si je suis nerveux, et je ne deviens pas nerveux avant de parler. Le pire qui peut se produire c'est que vous pensiez que je suis un fou; mais vous le savez déjà dès que je dis : Mon nom est Greg et je suis un dépendant! Nous n'arrivons pas autrement. Hahaha Personne choisit d'aller chez NA parce que les choses vont bien – Va te faire foutre pis tourne à gauche. Pis là tu trouves NA.

Personne parmi nous ne sait comment vivre. Nous sommes les pires amants-amoureux du monde. Nous sommes les pires ou les meilleurs employés du monde qu'on le veuille ou non, si nous sommes oui ou non obsédés par la job et quand nous sommes les meilleurs ça ne dure pas longtemps.

Nous ne connaissons pas grand chose à propos de comment vivre paisiblement en harmonie avec d'autres gens. Nous ne connaissons pas grand chose au sujet de l'amitié. Nous ne savons pas comment vivre mais aussi surprenant que cela puisse paraître nous voici, plaçant notre confiance dans cette salle

en se disant :oh mon Dieu, qu'est ce qu'on fait maintenant?'

Mais ce qui se passe, ce qui compte c'est que chacun notre tour nous nous sauvons la vie les uns les autres. On se retient main dans la main. On s'adopte les uns les autres et on essaie de figurer comment vivre ensemble. Et vous savez quoi? – ça marche!

Je parle avec beaucoup de monde. Des gens qui m'appellent avec des problèmes, des gens m'abordent avec des problèmes. J'ai des filleuls qui ont des pro-

blèmes. Et c'est toujours les mêmes problèmes. Tout se résume à un problème. Il n'y a qu'un problème! Je suis impuissant face à ma dépendance et ma vie est devenue rebelle voire ingérable. C'est ça le problème!

Évidemment, ça se présente d'un million de manières. Et vous savez ce qui est drôle, c'est qu'après toutes ces années, il n'y a qu'une seule bonne réponse? La seule réponse demeure toujours la même et c'est qu'une Puissance Supérieure à moi-même peut me rendre la raison. C'est la réponse!

Vous avez des problèmes vis-à-vis votre quotidien – tous ces problèmes vous ramènent au fait que vous êtes impuissant face à votre dépendance et que votre vie est devenue ingouvernable. Les réponses à tous ces problèmes de votre quotidien se trouvent auprès d'une Puissance Supérieure à nous même peut nous rendre la raison. Et je ne sais pas comment je pourrais expliquer tout ceci plus simplement que ça. C'est de cette manière que j'essaie de vivre ma vie et si je réussis à conserver cet angle alors je ne fais pas de

## Je voulais mieux agir, mieux me sentir...

dégât et je n'empire pas les choses. Car je suis un expert à empirer les choses. Je peux regarder des problèmes mineurs et les transformer en tragédies. (rigole) Il y a un vieil adage qui dit : « Nous sommes des types de personnes qui, d'un simple arbre, peuvent créer une forêt puissante dans laquelle on se perd immédiatement. » Hahaha – et ça c'est moi – c'est Greg!

Laissez moi vous raconter un peu comment je me suis rendu jusqu'à NA. Je suis arrivé à NA de la même manière que la plupart d'entre-nous arrive à NA. Désespéré!

Le soleil n'est-il il pas merveilleux? Oui! Même s'il brille dans vos yeux, il est merveilleux. Pensez simplement – le soleil n'a pas brillé du matin. Nous entrons ici et commençons une réunion et le soleil brille. Voilà à quel point c'est puissant. Voilà à quel point nous sommes puissants. Voilà à comment notre Dieu travaille à travers chacun d'entre-nous est puissant. C'est émerveillant. Sentez l'Esprit, sentez l'Esprit dans cette pièce! Regardez autour de vous.

Voyez l'Esprit. Vous savez que j'ai la chance de voir tous vos yeux (rigole) Oui, j'ai la chance de voir vos yeux et je vois dans vos yeux un peu de désespoir. Je vois de la douleur dans vos yeux. Je vois la vie dans vos yeux, dans certains de vos yeux. Je vois de l'espoir dans certain de vos yeux.

Vous savez lorsqu'on regarde dans certains de nos yeux, lorsque nous arrivons, nous arrivons avec un vide. On arrive éteint, ensuite on finit par voir une petite étincelle.

«Peut-être qu'il y a de l'espoir – peut-être »

Et on peut voir cette étincelle grandir et briller – et c'est un miracle. Pour moi, une des plus grandes joies de NA se trouve dans cette opportunité qui nous est donnée de voir un nouveau devenir vivant, voir un nouveau débarquer du sentier de l'autodestruction et se dire « Plus Jamais », et qu'il trouve l'espoir et le moyen de laisser le passé dans le passé, et qu'il trouve un nouvel Esprit. « Ayant eue un éveil spirituel comme résultat de ces Étapes » – un nouvel Esprit.

– En tout cas, je parlais de comment je suis arrivé à NA – je bifurque parfois – c'est correcte.

J'ai commencé à consommer avec des prescriptions lorsque j'étais un petit enfant. J'ai commencé à consommer des pilules d'amaigrissement, des speed, et j'ai aimé ça. À sept ans j'aimais le speed. Huit ans.

Oui, à ce point. (Rires de la salle) C'est à peu près ce qui s'est passé aussi, je riais beaucoup. Alors ensuite ils m'ont donné d'autres pilules pour remédier à cela, (Rires de la salle), alors vers l'âge de dix ans, j'étais complètement dépendant. Je prenais des pilules d'amaigrissement, du speed. Je prenais des somnifères, des calmants, et si une pilule me faisait un peu de bien, et que deux pilules me faisaient autant de bien et que trois pilules me faisaient trois fois plus de bien et si ça se trouvait à être dans l'armoire de la pharmacie, c'était à moi (rigole). J'étais totalement déployé dans la dépendance, je ne savais pas que j'étais dépendant. Je ne vous aurais jamais dit que j'étais dépendant. Pour moi, c'était des médicaments et c'était bon pour moi.