



Guide d'introduction à Narcotiques Anonymes

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

Les douze étapes et les douze traditions sont reproduites et adaptées avec l'aimable autorisation de AA World Services, Inc.

Copyright © 1995 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

ISBN 1-55776-270-8

Les chapitres de ce livre sont une reproduction tirée de différents matériaux déjà publiés par le World Service Office, Inc. Ils sont réimprimés ici dans leur intégralité. Les articles et leurs dates de droit d'auteur sont les suivants : La brochure *Suis-je dépendant ou dépendante ?* (1992). *Bienvenue à Narcotiques Anonymes* (1988). *Pour le nouveau* (1988). *Un autre point de vue* (1988). « *Comment ça marche ?* », Chapitre Quatre du livre intitulé *Narcotiques Anonymes* (1989). *L'acceptation de soi-même* (1988). *Parrainage et marrainage* (1988). *Acceptation, foi et engagement : le témoignage d'un dépendant* (1988). *Juste pour aujourd'hui* (1988). *Rester abstinent à l'extérieur* (1993). *Rétablissement et rechute*, brochure publiée séparément (1988) ; son texte est aussi publié dans son intégralité dans le livret (1988) ainsi que dans le livre (1989) intitulé *Narcotiques Anonymes*.

TABLE DES MATIÈRES

Suis-je dépendant ou dépendante ?

Bienvenue à Narcotiques Anonymes

Pour le nouveau

Un autre point de vue

Comment ça marche ?

L'acceptation de soi-même

Parrainage et marrainage

Le témoignage d'un dépendant

Juste pour aujourd'hui

Rester abstinent à l'extérieur

Rétablissement et rechute

Suis-je dépendant ou dépendante ?

Toi seul peut répondre à cette question.

Ce n'est peut-être pas si facile. Tout au long de notre consommation, nous nous sommes toujours dit : « Je suis maître de la situation. » Même si cela était vrai au début, ce n'est plus le cas maintenant. Les drogues ont pris le contrôle de notre vie. Nous vivions pour consommer et nous consommions pour vivre. Tout simplement, un dépendant est un homme ou une femme dont la vie est dominée par la drogue.

Tu admetts peut-être avoir un problème avec les drogues, mais tu ne te considères pas comme un dépendant. Nous avons tous des idées préconçues sur ce qu'est un dépendant. Il n'y a rien de honteux à être dépendant à partir du moment où on commence à faire des efforts pour s'en sortir. Si tu peux t'identifier à nos problèmes, tu peux peut-être t'identifier à notre solution. Les questions suivantes ont été rédigées par des dépendants en rétablissement dans Narcotiques Anonymes. Si tu n'es pas sûr d'être dépendant, prends le temps de les lire et réponds le plus honnêtement possible.

1. T'arrive-t-il de consommer seul(e) ? Oui Non
2. As-tu déjà substitué une drogue à une autre pensant que ton problème était lié à une drogue en particulier ? Oui Non
3. As-tu déjà manipulé un médecin ou menti pour obtenir une ordonnance ? Oui Non
4. As-tu déjà volé de la drogue ou volé pour t'en procurer ? Oui Non
5. Consommes-tu régulièrement de la drogue au réveil ou au coucher ? Oui Non
6. As-tu déjà pris une drogue pour surmonter les effets d'une autre ? Oui Non
7. Évites-tu les gens qui n'approuvent pas ta consommation de drogue ou les endroits où elle n'est pas acceptée ? Oui Non
8. As-tu déjà consommé de la drogue sans savoir ce que c'était et l'effet qu'elle aurait sur toi ? Oui Non
9. Ton travail ou tes résultats scolaires ont-ils été affectés par ta consommation ? Oui Non
10. As-tu déjà été arrêté pour avoir consommé de la drogue ? Oui Non
11. As-tu déjà menti sur la quantité que tu consommais ? Oui Non
12. Est-ce que l'achat de drogue passe avant toutes tes responsabilités financières ? Oui Non
13. As-tu déjà essayé d'arrêter ou de contrôler ta consommation ? Oui Non
14. As-tu déjà fait un séjour en prison, à l'hôpital ou suivi une thérapie à cause de ta consommation ? Oui Non
15. Est-ce que ta consommation de drogue affecte ton sommeil ou ton appétit ? Oui Non
16. Est-ce que l'idée de manquer de drogue te fait peur ? Oui Non
17. Penses-tu qu'il t'est impossible de vivre sans drogue ? Oui Non
18. T'arrive-t-il de mettre ta raison en doute ? Oui Non

19. La drogue rend-t-elle ta vie familiale malheureuse ? Oui Non
20. As-tu déjà pensé que, sans drogue, tu n'arriverais pas à être accepté(e) ou à t'amuser ? Oui Non
21. Te sens-tu coupable, honteux(se), sur la défensive à propos de ta consommation ? Oui Non
22. Penses-tu beaucoup à la drogue ? Oui Non
23. Éprouves-tu des peurs irrationnelles ou indéfinissables ? Oui Non
24. Ta consommation de drogue a-t-elle affecté tes relations sexuelles ? Oui Non
25. As-tu déjà consommé des drogues autres que tes préférées ? Oui Non
26. As-tu déjà consommé de la drogue en période de troubles émotionnels ou de stress ? Oui Non
27. As-tu déjà fait une overdose ? Oui Non
28. Continues-tu à consommer malgré les conséquences négatives ? Oui Non
29. Penses-tu avoir un problème de drogue ? Oui Non

« Suis-je dépendant ou dépendante ? » Toi seul peut répondre à cette question. Dans le questionnaire, nous avons tous répondu « oui » un certain nombre de fois. Ce nombre a moins d'importance que notre état intérieur et les effets de la dépendance sur notre vie.

Si le mot drogue n'apparaît pas dans certaines de ces questions, c'est que la dépendance est une maladie insidieuse qui affecte toute notre vie, même les domaines qui apparemment n'ont rien à voir avec la drogue. Les différentes drogues que nous avons consommées ont moins d'importance que la raison qui nous a poussés à les consommer et l'effet qu'elles ont eu sur nous.

La première fois que nous avons lu ces questions, l'idée que nous puissions être dépendants nous a fait peur. Certains d'entre nous ont essayé de repousser cette idée en disant :

« Oh, ces questions n'ont pas de sens ! »

Ou

« Ce n'est pas la même chose pour moi. Je sais que je consomme de la drogue, mais je ne suis pas dépendant(e). Moi, mes vrais problèmes sont d'ordre émotionnel ou familial ou professionnel. »

Ou

« C'est juste une période difficile en ce moment. »

Ou

« Je serai capable d'arrêter quand je trouverai le partenaire idéal, le travail qui me convient, etc. ! »

Si tu es dépendant(e) et que tu veux te rétablir, tu dois commencer par reconnaître que tu as un problème de drogue. En répondant honnêtement à ce questionnaire, tu pourras te rendre compte à quel point la consommation de drogue a rendu ta vie incontrôlable. Si on ne cherche pas à se rétablir, la dépendance est une maladie qui mène en prison, à l'hôpital ou à la morgue. Beaucoup d'entre nous se sont tournés vers Narcotiques Anonymes parce que la drogue ne leur procurait plus l'effet escompté. La dépendance détruit notre amour-propre, l'estime de nous-mêmes, notre famille, les êtres qui nous sont chers et même notre goût de vivre. Si tu n'en es pas

encore là, n'attends pas d'y être. L'expérience nous a appris que nous étions les artisans de notre propre malheur. Si tu veux de l'aide, tu peux la trouver dans la Fraternité de Narcotiques Anonymes.

« C'est en cherchant une solution que nous avons appelé à l'aide et découvert Narcotiques Anonymes. Nous sommes arrivés vaincus à notre première réunion N.A. et nous ne savions pas à quoi nous attendre. Après une ou plusieurs réunions, nous avons commencé à sentir que ces gens se souciaient de nous et étaient prêts à nous aider. Notre tête nous disait que nous n'y arriverions jamais, mais les membres de la Fraternité nous ont donné de l'espoir en nous assurant que nous pouvions nous rétablir. Nous nous sommes aperçus que, quoi que nous ayons vécu ou pensé dans le passé, d'autres avaient eu les mêmes expériences. Entourés d'autres dépendants, nous avons compris que nous n'étions plus seuls. Nos réunions sont un lieu de rétablissement. C'est notre vie qui est en jeu. Nous avons découvert que c'est en mettant le rétablissement en premier que le programme marche. Nous avons été confronté(e)s à trois constatations troublantes :

1. Nous sommes impuissant(e)s devant la dépendance et notre vie est incontrôlable.
2. Bien que nous ne soyons pas responsables de notre maladie, nous sommes responsables de notre rétablissement.
3. Nous ne pouvons plus reprocher aux gens, aux lieux et aux choses d'être responsables de notre dépendance. Nous devons faire face à nos problèmes et à nos émotions.

Le meilleur outil que nous possédons pour nous rétablir est le dépendant en rétablissement. »¹

¹ *Narcotiques Anonymes*, Première Édition, 1989, p.19–20, Van Nuys, California: World Service Office, Inc.

Bienvenue à Narcotiques Anonymes

Ce dépliant est destiné à répondre à certaines de vos questions concernant le programme de Narcotiques Anonymes. Notre message est très simple : nous avons découvert une façon de vivre sans drogue et sommes heureux de la partager avec toute personne souffrant d'un problème de drogue.

Bienvenue à votre première réunion N.A. N.A. offre aux dépendants un mode de vie sans drogue. Si vous n'êtes pas certain(e) d'être dépendant(e), ne vous en faites pas ; continuez d'assister à nos réunions. Vous aurez tout le temps qu'il faut pour vous décider.

Si vous êtes comme bon nombre d'entre nous lors de leur première réunion N.A., vous êtes sans doute très nerveux et vous pensez que tout le monde a les yeux tournés vers vous. Si c'est le cas, vous n'êtes pas le (la) seul(e). Beaucoup d'entre nous ont éprouvé la même chose. Il a souvent été dit : « Si votre estomac est complètement noué, vous êtes probablement au bon endroit. » Nous disons également que personne ne passe la porte de N.A. par erreur. Les personnes qui ne sont pas dépendantes ne passent pas leur temps à se demander si elles le sont. Elles n'y songent même pas. Si vous vous posez la question, vous pourriez bien en être un(e). Prenez le temps d'écouter le partage de nos expériences. Certaines de nos paroles trouveront peut-être un écho en vous. Il importe peu que vous ayez ou non consommé les drogues dont les autres parlent. Peu importe ce que vous avez consommé, vous êtes le (la) bienvenu(e) ici si vous voulez arrêter de vous droguer. La plupart des dépendants éprouvent les mêmes sentiments et c'est en mettant l'accent sur ce que nous avons en commun plutôt que sur nos différences que nous nous entraïdons.

Vous vous sentez peut-être effrayé(e) et désespéré(e). Vous pensez peut-être que ce programme, comme les autres moyens que vous avez essayés, ne sera pas efficace. Ou encore, vous pensez qu'il fonctionnera pour un autre, mais pas pour vous parce que vous vous sentez différent(e). La plupart d'entre nous ont réagi ainsi au début. D'une certaine façon, nous savions que nous ne pouvions continuer comme ça, mais nous ne savions pas comment arrêter et rester abstinents. Nous avions tous peur de renoncer à une chose qui avait pris une telle importance à nos yeux. Cela est rassurant d'apprendre que tout ce qu'il faut pour faire partie de N.A., c'est le *désir* d'arrêter de consommer.

Au début, la plupart d'entre nous étions méfiants et craignons d'essayer un nouveau mode de vie. La seule chose dont nous étions sûrs, c'est que nos vieilles habitudes ne menaient plus nulle part. Même après être devenus abstinents, les choses n'ont pas changé immédiatement. Souvent, même nos activités habituelles comme conduire une voiture ou téléphoner nous semblaient effrayantes et bizarres, comme si nous étions devenus des étrangers à nos propres yeux. A ce moment-là, ce qui nous aide vraiment, c'est la fraternité et d'autres dépendants en rétablissement. Nous commençons à compter sur eux pour trouver le réconfort dont nous avons désespérément besoin.

Vous vous dites peut-être déjà : « Oui, mais... » ou « Et si... ? » Toutefois, malgré vos doutes, vous pouvez commencer par suivre ces quelques suggestions : Assistez au plus grand nombre de réunions N.A. possible et prenez de nombreux numéros de téléphone de N.A., utilisez-les régulièrement, surtout lorsque le besoin de drogue se fait violemment sentir, car la tentation ne survient pas uniquement aux jours et aux heures des réunions. Nous sommes abstinents aujourd'hui parce que nous avons cherché de l'aide. Ce qui nous a aidé peut aussi vous aider. Donc, n'hésitez pas à appeler un autre dépendant en rétablissement.

Le seul moyen de ne pas retourner à la dépendance active est d'éviter de reprendre de la drogue une première fois. La chose la plus naturelle pour un dépendant est de prendre de la

drogue. Afin de nous abstenir de consommer des substances qui altèrent l'humeur et la pensée, nous devons subir une transformation radicale non seulement sur le plan physique, mais également sur le plan mental, émotionnel et spirituel. Les Douze Étapes de N.A. nous offrent un moyen de changer. Comme nous disons : « Vous pouvez probablement *devenir* abstinents en vous contentant d'assister aux réunions. Par contre, si vous voulez *rester* abstinents et vous rétablir, vous devrez pratiquer les Douze Étapes. » Seul(e) vous n'y parviendrez pas. Dans la fraternité N.A., nous nous soutenons les uns les autres dans notre effort pour apprendre et mettre en pratique un nouveau mode de vie qui nous permet de rester en bonne santé et abstinents.

Au cours de votre première réunion, vous ferez la connaissance de personnes abstinentes depuis plus ou moins longtemps. Vous vous demandez peut-être comment elles ont fait pour demeurer abstinentes tout ce temps ? Si vous continuez d'assister aux réunions N.A. et si vous restez abstinents, vous finirez par comprendre comment ça marche. Il existe entre les dépendants abstinents un respect et une affection mutuels parce que nous avons tous dû surmonter les souffrances de la dépendance active. Nous nous aimons et nous aidons mutuellement à nous rétablir. Le programme N.A. est un ensemble de principes spirituels qui, selon notre expérience, nous ont aidés à rester abstinents. Nous vous ferons beaucoup de suggestions mais nous n'exigerons rien de vous. Grâce à la Fraternité, nous sommes en mesure de partager avec vous ce que nous avons découvert : un mode de vie sans drogue. Nous savons que c'est seulement en le partageant que nous conservons ce que nous avons.

Donc, bienvenue ! Nous sommes heureux que vous nous ayez trouvés et espérons que vous déciderez de rester. Il est important que vous sachiez que Dieu sera mentionné au cours des réunions N.A. Nous faisons en fait allusion à une Puissance supérieure à nous-mêmes qui rend possible l'impossible. Nous avons découvert cette puissance ici, au sein de N.A., dans le programme, dans les réunions et chez les membres. Voilà le principe spirituel qui nous a permis d'avancer. Nous sommes maintenant capables de vivre sans drogue un jour à la fois ; et lorsque cette journée est trop longue, alors cinq minutes à la fois. Nous pouvons réaliser ensemble ce qu'il nous paraissait impossible de faire seuls. Nous vous invitons à utiliser notre force et notre espoir jusqu'à ce que vous découvriez un peu de cette force et de cet espoir en vous. Le jour viendra où vous voudrez peut-être, vous aussi, partager avec une autre personne ce qui vous a été donné sans conditions.

REVENEZ, ÇA MARCHE !

Pour le nouveau

NA est une Fraternité à but non lucratif, une association d'hommes et de femmes pour qui la drogue était devenue un problème majeur. Nous sommes des dépendants en rétablissement et nous nous réunissons régulièrement pour nous entraider à demeurer abstinents. Il n'y a ni frais d'admission ni cotisations. Le désir de cesser de consommer est la seule condition requise pour devenir membre.

Vous n'êtes pas obligé d'être abstinent la première fois que vous assistez à une réunion mais, par la suite, nous vous recommandons de continuer à venir et de venir abstinent. Il n'est pas nécessaire d'en arriver à une overdose ou à une sentence de prison pour obtenir l'aide de N.A., ni de penser que la dépendance est un état désespéré dont on ne se rétablit pas. Il est possible, grâce au Programme des Douze Étapes de N.A. et au soutien des dépendants en rétablissement de surmonter son désir de consommer de la drogue.

La dépendance est une maladie qui peut atteindre n'importe qui. Certains d'entre nous consommaient pour le plaisir, d'autres pour étouffer les émotions et les sentiments qu'ils vivaient. D'autres encore, qui souffraient d'une maladie physique ou mentale, ont développé une dépendance à l'égard des médicaments prescrits au cours de leur maladie. Certains d'entre nous consommaient de temps en temps pour faire comme les autres et se sont aperçus ensuite qu'ils n'étaient plus capables de s'arrêter.

Nous sommes nombreux à avoir tenté de surmonter notre dépendance et à avoir connu parfois un soulagement temporaire mais nous retombions habituellement dans une dépendance encore plus grande qu'avant.

Peu importent les circonstances. Tout comme le diabète, la dépendance est une maladie continue et progressive. Nous sommes allergiques aux drogues. Et pour nous, l'issue est toujours la même : la prison, l'hôpital ou la morgue. Si vous n'avez plus de maîtrise sur votre vie et si vous voulez vivre sans être obligé d'avoir recours à la drogue, nous avons trouvé une façon de le faire. Voici les Douze Étapes de Narcotiques Anonymes, que nous pratiquons tous les jours pour nous aider à surmonter notre maladie.

- 1 Nous avons admis que nous étions impuissants devant notre dépendance, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
- 2 Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
- 3 Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous Le concevions*.
- 4 Nous avons fait un inventaire moral sans peur et approfondi de nous-mêmes.
- 5 Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
- 6 Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.
- 7 Nous Lui avons humblement demandé de nous enlever nos déficiences.
- 8 Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et avons résolu de leur faire amende honorable.
- 9 Nous avons directement fait amende honorable à ces personnes dans tous les cas où c'était possible, sauf lorsque cela pouvait leur nuire ou faire tort à d'autres.
- 10 Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et avons rapidement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

- 11 Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous Le concevions*, Le priant seulement pour connaître Sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter.
- 12 Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux dépendants et d'appliquer ces principes à tous les domaines de notre vie.

Arrêter simplement de consommer ne signifie pas que l'on soit rétabli. En s'abstenant de toute drogue (l'alcool et la marijuana y compris) nous sommes amenés à affronter des émotions que nous n'avions jamais réussi à assumer auparavant. Nous éprouvons des sentiments que nous étions incapables de ressentir par le passé. Nous devons en venir à affronter les émotions anciennes et nouvelles au fur et à mesure qu'elles se présentent.

Nous apprenons à éprouver des émotions et à comprendre qu'elles ne peuvent nous nuire à moins que nous y réagissions. Au lieu d'agir sous l'emprise d'une émotion que nous sommes incapables d'assumer, nous appelons un membre N.A. C'est en partageant avec quelqu'un que nous apprenons à surmonter ce que nous ressentons. Il y a des chances que cette personne ait connu une expérience semblable et pourra vous dire ce qui a marché pour elle. Souvenez-vous qu'un dépendant seul avec lui-même est en mauvaise compagnie.

Les Douze Étapes, de nouveaux amis et des parrains sont tous là pour nous aider à affronter ces émotions. Dans N.A., le partage des bons moments multiplie nos joies, celui des mauvais moments atténue nos peines. Pour la première fois, nous n'avons pas à vivre quoi que ce soit seuls. Maintenant que nous faisons partie d'un groupe, nous pouvons établir une relation avec une Puissance supérieure qui sera toujours avec nous.

Nous vous recommandons de rechercher un parrain ou une marraine dès que vous aurez fait connaissance avec les membres de votre région. Le parrainage (le marrainage) est pour nous un privilège; n'hésitez donc pas à demander à quelqu'un de vous parrainer, de vous marrainer. Le parrainage (le marrainage) est une expérience gratifiante pour les deux ; nous sommes tous ici pour aider et être aidés. Nous, qui sommes en rétablissement, devons partager avec vous ce que nous avons appris afin de continuer à progresser à l'intérieur du programme N.A. et à fonctionner sans drogue.

Ce programme donne de l'espoir. Tout ce qu'il vous faut, c'est le désir d'arrêter de consommer et d'essayer ce nouveau mode de vie.

Venez aux réunions, écoutez avec l'esprit ouvert, posez des questions, prenez des numéros de téléphone et utilisez-les. Demeurez abstinents, juste pour aujourd'hui.

Permettez-nous également de vous rappeler qu'il s'agit d'un programme *anonyme* et que votre anonymat sera entièrement respecté. « Nous ne voulons pas savoir ce que vous consommez, ni en quelle quantité ni qui vous en procurait. Votre passé et les moyens dont vous disposez ne nous intéressent pas. Tout ce qui nous importe, c'est ce que vous désirez faire concernant votre problème et comment nous pouvons vous aider. »

Un autre point de vue

Il existe sans doute autant de définitions de la dépendance qu'il existe de façons de penser et elles sont toutes fondées sur l'expérience personnelle et sur la recherche. Il n'est pas étonnant qu'elles présentent beaucoup de contradictions. Certaines semblent mieux convenir à certains groupes que d'autres. Si nous acceptons ce fait, nous devrions peut-être adopter un autre point de vue dans l'espoir de découvrir un dénominateur commun à toutes les dépendances qui nous permette de communiquer entre nous. Si nous pouvons mieux nous entendre sur ce que la dépendance *n'est pas*, peut-être découvrirons-nous plus facilement *ce qu'elle est*.

Peut-être serons-nous d'accord sur certains points fondamentaux.

1. La dépendance n'est pas la liberté.

L'essence même de notre maladie ainsi que ses symptômes en sont la preuve. Nous, les dépendants, attachons beaucoup d'importance à la liberté personnelle, peut-être parce que nous la désirons tellement et la possédons si peu à mesure que progresse notre maladie. Même en période d'abstinence, notre liberté est restreinte. Nous ne sommes jamais tout à fait certains si nos actions sont motivées par un désir conscient de nous rétablir ou un désir inconscient de recommencer à consommer. Nous cherchons à manipuler les gens et les situations et à contrôler toutes nos actions, leur enlevant ainsi toute la spontanéité qui caractérise la liberté. Nous ne sommes pas conscients que notre désir de contrôler provient de notre peur de perdre le contrôle. Cette peur, en partie fondée sur nos échecs et nos déceptions passés face aux difficultés de la vie, nous empêche de faire des choix significatifs qui, s'ils avaient été effectués, auraient dissipé cette peur même qui nous paralyse.

2. La dépendance n'est pas la croissance personnelle.

Les habitudes monotones, imitatives, rituelles, compulsives et obsessionnelles qu'entraîne la dépendance active nous empêchent d'agir et de penser d'une manière appropriée ou sensée. La croissance personnelle se caractérise par l'effort créatif et le comportement réfléchi ; elle suppose la capacité de choisir, de se transformer et d'affronter la vie comme elle est.

3. La dépendance n'est pas la sociabilité.

La dépendance nous isole des êtres, des lieux et des choses qui ne font pas partie de l'univers qui est le nôtre : celui de l'acquisition, de la consommation et de la recherche de nouvelles façons de continuer à consommer. Hostiles, pleins de rancœur, égocentriques et égoïstes, nous perdons tout intérêt pour l'extérieur à mesure que progresse notre maladie. Nous craignons et soupçonnons les personnes mêmes dont nous dépendons pour satisfaire nos besoins. Cette attitude imprègne chaque aspect de notre vie et tout ce qui ne nous est pas familier devient étrange et dangereux à nos yeux. Notre univers se rétrécit et nous nous confinons davantage dans l'isolement. Voilà peut-être la vraie nature de notre maladie.

Tous ces éléments pourraient peut-être se résumer ainsi...

4. La dépendance n'est pas une façon de vivre.

Il est presque impossible de qualifier de façon de vivre le comportement intéressé, égocentrique, fermé et malade du dépendant. Au mieux, disons qu'il s'agit d'un mode de survie temporaire. Même dans cette vie limitée, l'attitude du dépendant l'accule au désespoir, à la destruction et à la mort.

Tout mode de vie fondé sur la recherche spirituelle semble exiger cela même dont est dépourvu le dépendant : *la liberté, la sociabilité, l'action créative et la croissance personnelle.*

La liberté donne un sens à la vie et en fait un processus de transformation et d'évolution. Le futur offre alors une possibilité plus réelle de réaliser ses désirs et de s'épanouir. Voilà certainement quelques unes des manifestations du progrès spirituel qui résulte de la pratique quotidienne des Douze Étapes de N.A.

La sociabilité est une attitude qui tient compte des autres, une façon de reconnaître qu'ils sont aussi importants que nous. Il est difficile de dire si la sociabilité mène à l'empathie ou si c'est le contraire. Si nous acceptons l'empathie comme la capacité de se reconnaître dans les autres sans perdre sa propre identité, alors nous prenons conscience des similitudes qui existent entre nous. Si nous nous acceptons nous-mêmes, comment pouvons-nous rejeter les autres ? Ce sont ces ressemblances qui suscitent notre affection, tandis que l'intolérance résulte des différences que nous n'acceptons pas.

Le désir de grandir exige que nous fassions appel à notre liberté et à notre sociabilité pour nous entendre avec les autres. Nous sommes conscients que nous ne pouvons vivre seuls, que la croissance personnelle est aussi interpersonnelle. Afin de trouver un meilleur équilibre, nous remettons en question nos valeurs personnelles, sociales, spirituelles et matérielles ; cette évaluation semble nécessaire à l'acquisition de la maturité.

La dépendance active ne peut mener qu'à la folie, à la prison et à la mort. En revanche, dans le rétablissement, tout devient possible grâce à l'aide d'une Puissance supérieure et des Étapes de N.A.

L'action créative n'a rien de mystérieux même s'il s'agit d'un travail intérieur axé sur la reconstruction ou l'unification de nos personnalités troublées et déchirées. Souvent, il suffit d'écouter la petite voix ou l'intuition qui – nous le croyons – pourrait profiter aux autres et à nous-mêmes et d'agir spontanément. Voilà où entrent en jeu un grand nombre de principes fondamentaux. Nous sommes alors capables de prendre des décisions fondées sur des principes qui présentent une valeur réelle à nos yeux.

Le but des Douze Étapes de Narcotiques Anonymes devient apparent à mesure que nous découvrons que, grâce à une Puissance supérieure telle que nous La concevons, notre respect envers nous-mêmes et notre assurance grandissent. Nous savons que nous ne sommes ni supérieurs ni inférieurs à personne ; ce qui compte, c'est d'être nous-mêmes. La liberté, la responsabilité de ce que nous sommes et de nos actes, deviennent primordiales pour nous. Nous devenons de plus en plus libres grâce à nos efforts quotidiens ; voilà notre action créative et elle est perpétuelle. La sociabilité, bien sûr, est à la source de toute croissance spirituelle. Elle confère une touche d'amour et d'affection à toutes nos actions. Ces trois objectifs, *liberté, action créative et sociabilité*, lorsqu'ils se manifestent dans le service au sein de la Fraternité, sans recherche de récompense personnelle, apportent des transformations dont il est impossible de prévoir ou de contrôler l'aboutissement. En conséquence, le service est aussi une Puissance qui nous dépasse et signifie beaucoup pour nous tous.

**Ma gratitude s'exprime
quand je me soucie des autres
et que je partage à la manière N.A.**

Comment ça marche ?

Si vous désirez ce que nous avons à offrir et voulez faire l'effort pour l'obtenir, vous êtes donc prêts à entreprendre certaines étapes. Voici les principes qui ont rendu possible notre rétablissement.

- 1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant notre dépendance, que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.*
- 2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.*
- 3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.*
- 4. Nous avons fait un inventaire moral sans peur et approfondi de nous-mêmes.*
- 5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.*
- 6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.*
- 7. Nous Lui avons humblement demandé de nous enlever nos déficiences.*
- 8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et avons résolu de leur faire amende honorable.*
- 9. Nous avons directement fait amende honorable à ces personnes dans tous les cas où c'était possible, sauf lorsque cela pouvait leur nuire ou faire tort à d'autres.*
- 10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et avons promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.*
- 11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Le priant seulement pour connaître Sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter.*
- 12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux dépendants et d'appliquer ces principes à tous les domaines de notre vie.*

Cela semble considérable et il est certain que nous ne pouvons pas tout accomplir d'un seul coup. Nous ne sommes pas devenus dépendants en un jour ; alors, n'oublions pas agissons, mais allons-y doucement !

Une chose, plus que toute autre, peut compromettre notre rétablissement, c'est une attitude d'indifférence ou d'intolérance envers les principes spirituels. Trois d'entre eux sont indispensables : l'honnêteté, l'ouverture d'esprit et la bonne volonté. Avec ces principes, nous sommes sur la bonne voie.

Nous pensons que notre approche de la maladie de la dépendance est tout à fait réaliste, car la valeur thérapeutique de l'aide apportée par un dépendant à un autre est sans égale. Nous croyons à l'efficacité de notre méthode parce qu'un dépendant est la personne la mieux placée pour en comprendre et en aider un autre. Selon nous, plus vite nous ferons face à nos problèmes quotidiens au sein de la société, plus vite nous en deviendrons des membres acceptables, responsables et productifs.

La seule façon de ne pas retourner à la dépendance active est d'éviter de reprendre de la drogue une première fois. Si vous êtes comme nous, vous savez bien qu'une fois c'est trop et mille fois jamais suffisant. Nous insistons beaucoup sur ce point car nous savons que lorsque nous consommons de la drogue sous n'importe quelle forme ou que nous en substituons une à une autre, nous redonnons libre cours à notre dépendance.

Considérer l'alcool comme différent des autres drogues a conduit un grand nombre de dépendants à la rechute. Avant d'arriver à N.A., beaucoup d'entre nous mettaient l'alcool dans une catégorie à part. Nous

ne pouvons pas nous permettre d'illusions à ce sujet. L'alcool est une drogue. Nous sommes atteints de la maladie de la dépendance et, pour nous rétablir, nous devons nous abstenir de toute drogue.

Voici quelques questions que nous nous sommes posées : « Sommes-nous certains que nous voulons arrêter de consommer? Comprendons-nous bien que nous n'avons aucun contrôle véritable sur la drogue ? Sommes-nous conscients du fait qu'au bout du compte, ce n'est pas nous qui consommons la drogue mais bien elle qui nous consommait ? Est-il déjà arrivé que les prisons ou les hôpitaux prennent le contrôle de notre vie ? Acceptons-nous pleinement que chacune de nos tentatives de devenir abstinentes ou de contrôler notre consommation a échoué ? Savons-nous que notre dépendance a fait de nous quelqu'un que nous ne voulions pas être, c'est-à-dire une personne malhonnête, fourbe, obstinée, en contradiction avec elle-même et en désaccord avec ses semblables ? Croyons-nous vraiment qu'en tant que consommateurs de drogues nous avons perdu la partie ? »

Lorsque nous consommons, la réalité était devenue si douloureuse que nous préférons trouver refuge dans l'oubli. Nous avons essayé de dissimuler notre souffrance à notre entourage. Nous nous sommes isolés et nous nous sommes emmurés dans la solitude. À travers ce désespoir, nous avons cherché de l'aide dans Narcotiques Anonymes. Quand nous arrivons à N.A., nous sommes physiquement, mentalement et spirituellement ruinés. Nous souffrons depuis si longtemps que nous sommes prêts à tout faire pour rester abstinentes.

Le seul espoir qui nous reste est de suivre l'exemple de ceux qui ont vécu le même problème que nous et ont trouvé un moyen de s'en sortir. Peu importe qui nous sommes, d'où nous venons et ce qu'a été notre passé, nous sommes acceptés dans N.A. Notre dépendance est le dénominateur commun qui nous permet de nous comprendre les uns les autres.

Après avoir assisté à quelques réunions, nous commençons à avoir le sentiment d'appartenir à quelque chose. C'est au cours de ces réunions que nous découvrons les Douze Étapes de Narcotiques Anonymes. Nous apprenons à travailler les étapes dans l'ordre où elles ont été écrites et à nous en servir quotidiennement. Les étapes sont notre solution. Elles sont notre « trousse de survie ». Elles sont notre défense contre la dépendance qui est une maladie mortelle. Nos étapes sont les principes qui rendent notre rétablissement possible.

PREMIÈRE ÉTAPE

« Nous avons admis que nous étions impuissants devant notre dépendance, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. »

Peu importe la nature des drogues que nous consommons ou leur quantité, dans Narcotiques Anonymes, rester abstinent doit passer en premier. Nous nous rendons compte qu'il nous est impossible de vivre en continuant à consommer. Lorsque nous admettons notre impuissance et notre incapacité à maîtriser notre vie, nous nous ouvrons alors au rétablissement. Personne auparavant n'avait réussi à nous convaincre que nous étions dépendants. Nous devons l'admettre nous-mêmes. Si nous avons des doutes, nous n'avons qu'à nous poser la question suivante : « Suis-je capable de contrôler ma consommation de substances modifiant le comportement, quelles qu'elles soient ? »

La plupart des dépendants se rendront compte, dès qu'ils y penseront, qu'ils n'exercent aucun contrôle sur leur consommation. Nous découvrons en effet que nous sommes incapables de contrôler notre consommation, ne serait-ce que pour quelque temps.

Cela semble clairement indiquer que le dépendant n'exerce aucun contrôle sur sa consommation de drogues. L'impuissance signifie consommer malgré soi. Si nous ne pouvons

arrêter de consommer, comment pouvons-nous prétendre être maîtres de la situation ? Cette incapacité d'arrêter de consommer, même avec la meilleure volonté du monde et la plus grande sincérité possible, est ce à quoi nous faisons allusion lorsque nous disons: « Nous n'avons absolument aucun choix. » Toutefois, après avoir cessé d'essayer de justifier notre consommation, nous avons alors un choix.

Nous n'étions pas débordants d'amour, d'honnêteté, d'ouverture d'esprit ou de bonne volonté lorsque nous avons connu la Fraternité N.A. Nous étions rendus au point où la souffrance physique, mentale et spirituelle nous empêchait de continuer à consommer. Ce n'est qu'une fois vaincus que nous sommes devenus consentants.

Notre incapacité à restreindre notre consommation est un symptôme de la maladie de la dépendance. Nous ne sommes pas seulement impuissants face à la drogue mais également face à notre dépendance. Nous devons reconnaître cela avant de pouvoir nous rétablir. La dépendance est une maladie à la fois physique, mentale et spirituelle qui touche tous les domaines de notre vie.

L'aspect physique de cette maladie se manifeste par l'usage compulsif des drogues, c'est à dire l'incapacité d'arrêter après avoir commencé. L'aspect mental de notre maladie est l'obsession ou le désir irrésistible de consommer, même lorsque nous sommes en train de détruire notre vie. Quant à l'aspect spirituel, c'est notre égoïsme total. Nous avons toujours cru pouvoir arrêter de consommer quand bon nous semblerait, en dépit de l'évidence du contraire. Le déni, la substitution, la rationalisation, la justification, la méfiance, la culpabilité, la honte, la dégradation, la déchéance, l'isolement et la perte de contrôle sont tous des effets de notre dépendance. Notre maladie est progressive, incurable et mortelle. La plupart d'entre nous, cependant, sont soulagés d'apprendre qu'ils souffrent d'une maladie et non d'une déficience morale.

Nous ne sommes pas responsables de notre maladie, mais nous sommes responsables de notre rétablissement. La plupart d'entre nous ont tenté d'arrêter de consommer par eux-mêmes, mais ont découvert qu'ils ne pouvaient pas vivre avec ou sans drogues. Finalement, nous nous sommes rendu compte que nous étions impuissants devant notre dépendance.

Un grand nombre d'entre nous ont, par leur seule volonté, essayé d'arrêter mais cela ne s'est avéré qu'une solution temporaire. Nous nous sommes rendu compte qu'avec notre seule volonté cela ne pouvait durer. Puis nous avons essayé d'autres solutions comme la psychiatrie, l'hospitalisation, les centres de traitement, les liaisons amoureuses, d'autres villes, de nouveaux emplois. Tous ces essais se sont soldés par un échec. C'est alors que nous avons commencé à réaliser que nous avions rationalisé les pires absurdités afin de justifier le gâchis que nous avions fait de notre vie avec les drogues.

Tant que nous n'avons pas abandonné nos réserves, quelles qu'elles soient, la base même de notre rétablissement est menacée. Toute réserve nous empêche de profiter pleinement des bienfaits du programme. En nous débarrassant de toute réserve, nous capitulons. C'est à ce moment-là seulement que nous pouvons recevoir l'aide nécessaire pour nous rétablir de la maladie de la dépendance.

Ceci nous amène à nous poser la question suivante : « Si nous sommes impuissants, comment Narcotiques Anonymes peut-il nous aider ? » Nous commençons par demander de l'aide. Admettre que nous n'avons aucun pouvoir face à notre dépendance est le principe fondamental de notre programme. Dès que nous parvenons à accepter ce principe de base, nous avons accompli la première partie de la Première Étape.

Mais pour que la base de notre rétablissement soit solide, nous devons admettre une deuxième chose. Si nous nous arrêtons ici, nous n'aurons en effet découvert qu'une partie de la

vérité et nous sommes passés maîtres dans l'art de manipuler la vérité. Nous disons d'une part : « C'est vrai, je suis impuissant devant ma dépendance. » et d'autre part : « Dès que ça ira mieux, j'arriverai à contrôler ma consommation. » Une telle façon de penser et d'agir nous a ramenés à la dépendance active. Il ne nous est jamais venu à l'esprit de demander : « Si nous ne pouvons contrôler notre dépendance, comment pouvons-nous contrôler notre vie ? » Sans drogues, nous étions malheureux et notre vie était incontrôlable.

L'incapacité de travailler, la déchéance et la destruction sont généralement considérées comme les caractéristiques d'une vie incontrôlable. Nos familles sont déçues, déroutées et troublées par nos actes et souvent elles nous désavouent ou nous abandonnent. Cependant, le fait d'avoir un travail, d'être accepté par la société et réconcilié avec notre famille ne nous rend pas la maîtrise de notre vie. Le fait d'être acceptable aux yeux de la société n'est pas synonyme de rétablissement.

Nous avons donc découvert que nous n'avions plus le choix : nous devons changer complètement notre façon de penser ou consommer à nouveau. Si nous faisons de notre mieux, cela marche pour nous comme cela a marché pour les autres. Lorsque nos vieux comportements nous sont devenus insupportables, nous avons commencé à changer. À partir de ce moment-là, nous avons commencé à nous rendre compte que chaque jour sans consommer est un jour qui est réussi. Capituler signifie ne plus avoir à se battre. Nous acceptons notre dépendance et la vie telle qu'elle est. Nous devenons consentants à faire tout ce qui est nécessaire pour rester abstinents, même les choses que nous n'aimons pas faire.

Avant de faire la Première Étape, nous étions remplis de peur et de doute. Beaucoup d'entre nous se sentaient alors perdus, désorientés. Nous nous sentions différents. En travaillant cette Étape, nous avons manifesté notre soumission aux principes de N.A. C'est seulement après la capitulation que nous commençons à surmonter les effets aliénants de notre maladie. Le dépendant ne peut être secouru, en effet, que lorsqu'il admet être complètement vaincu. Cela peut faire peur mais ce sont les fondations sur lesquelles nous avons construit notre vie.

La Première Étape signifie que nous ne sommes pas obligés de consommer, et c'est une grande liberté. Certains parmi nous ont mis du temps à constater qu'ils avaient perdu la maîtrise de leur vie ; pour d'autres, c'était la seule chose dont ils étaient sûrs. Au fond de nous-mêmes, nous savions que la drogue avait le pouvoir de nous transformer en ce que nous ne voulions pas être.

En étant abstinents et en travaillant la Première Étape, nous sommes libérés de nos chaînes. Toutefois, aucune des étapes ne fonctionne par magie. Il ne nous suffit pas de dire les mots de cette étape, nous devons apprendre à les vivre. Nous voyons par nous-mêmes que le programme a quelque chose à nous offrir.

Nous avons retrouvé l'espoir. Nous pouvons apprendre à fonctionner dans le monde où nous vivons. Nous pouvons découvrir un but et un sens à la vie, et être sauvés de la folie, de la dépravation et de la mort.

Quand nous admettons notre impuissance et notre incapacité à maîtriser notre vie, nous permettons à une Puissance supérieure d'entrer dans notre vie et de nous aider. Ce qui compte, ce n'est pas où nous étions mais où nous allons.

DEUXIÈME ÉTAPE

« Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison. »

La Deuxième Étape est nécessaire si nous espérons parvenir à un rétablissement durable. La Première Étape nous laisse avec un besoin de croire en quelque chose qui puisse nous aider face à nos sentiments d'impuissance, d'inutilité et de désarroi.

La Première Étape a créé un vide dans notre vie. Nous avons besoin de trouver quelque chose pour combler ce vide et c'est l'objet de la Deuxième Étape.

Au début, certains d'entre nous n'ont pas pris cette étape au sérieux ; ils ont sauté par-dessus sans trop s'en préoccuper pour s'apercevoir que les étapes suivantes ne marcheraient pas tant qu'ils n'auraient pas travaillé la Deuxième Étape. Même quand nous admettions que nous avions besoin d'aide pour résoudre notre problème de drogue, beaucoup d'entre nous n'étaient pas prêts à admettre que ce dont ils avaient besoin étaient la foi et la raison.

Nous avons une maladie progressive, incurable et mortelle. D'une manière ou d'une autre, nous sortions acheter notre destruction, inexorablement. Du «junkie» dérochant des sacs à main jusqu'à l'aimable petite dame d'un certain âge sonnante chez deux ou trois médecins pour obtenir ses ordonnances légales, nous avons tous une chose en commun : nous recherchons notre destruction, une dose à la fois, quelques pilules à la fois ou une bouteille à la fois, jusqu'à ce que mort s'ensuive. Voilà, en partie du moins, ce qu'est la folie de la dépendance. Si le prix de la maladie peut sembler plus élevé pour un dépendant qui se prostitue pour un « fix » que pour celui qui se contente de mentir à son médecin, au bout du compte les deux payent de leur vie. La folie, c'est répéter les mêmes erreurs et s'attendre à des résultats différents.

Beaucoup d'entre nous se rendent compte en arrivant au programme qu'ils avaient souvent recommencé à consommer même s'ils étaient conscients qu'ils détruisaient leur vie. La folie, c'est consommer des drogues jour après jour en sachant que seule la destruction physique et mentale en résulte. La folie la plus évidente de la maladie de la dépendance, c'est l'obsession de consommer des drogues.

Posez-vous cette question : « Serait-il insensé d'arrêter un passant dans la rue pour lui demander : « Donnez-moi, s'il vous plaît, une crise cardiaque ou un accident mortel ? » Si vous trouvez que cela est effectivement absurde, la Deuxième Étape ne devrait vous poser aucun problème.

Dans ce programme, la première chose que nous faisons, c'est d'arrêter de consommer de la drogue. À partir de là, nous commençons à ressentir la douleur de vivre sans drogues ou tout ce qui pourrait les remplacer. La souffrance nous pousse à rechercher une Puissance supérieure à nous-mêmes, capable de nous libérer de notre obsession de consommer.

Le cheminement qui nous amène à croire est semblable pour la plupart des dépendants. Ce qui manquait à la plupart d'entre nous était une relation efficace avec une Puissance supérieure. Nous commençons à développer cette relation en admettant simplement l'existence possible d'une Puissance supérieure à nous-mêmes. La plupart d'entre nous n'ont pas de difficultés à admettre que la dépendance était devenue une force destructrice dans leur vie. Nos meilleurs efforts n'ont abouti qu'à l'escalade dans la destruction et le désespoir. À un certain point, nous avons réalisé que nous avions besoin de l'aide d'une Puissance supérieure à notre dépendance. Notre compréhension d'une Puissance supérieure ne dépend que de nous, personne ne peut nous imposer la sienne. Nous pouvons l'appeler le groupe, le programme ou nous pouvons l'appeler Dieu. Les seuls critères suggérés sont que cette Puissance nous aime, se soucie de nous et soit supérieure à nous-mêmes. Nous n'avons pas besoin d'avoir la foi religieuse pour accepter cette idée. Ce qui importe, c'est d'ouvrir notre esprit pour croire. Cela peut nous sembler difficile, mais en gardant l'esprit ouvert, tôt ou tard, nous trouverons l'aide dont nous avons besoin.

Nous avons parlé avec d'autres et les avons écoutés. Nous avons vu des gens en voie de rétablissement et ils nous ont dit ce qui marchait pour eux. Nous avons commencé à voir des signes d'une certaine Puissance qu'on ne pouvait expliquer totalement. Confrontés à de tels signes, nous avons commencé à accepter l'existence d'une Puissance supérieure à nous-mêmes. Et nous pouvons recourir à cette Puissance bien avant de La comprendre.

À mesure que se multiplient dans notre vie les coïncidences et les miracles, l'acceptation se transforme en confiance. Nous nous sentons de plus en plus à l'aise avec notre Puissance supérieure comme source de force. En apprenant à faire confiance à cette Puissance, nous commençons à surmonter notre peur de la vie.

En venir à croire est ce qui nous rend la raison. La force de passer à l'action vient de cette croyance. Nous avons besoin d'accepter cette étape pour nous engager sur le chemin du rétablissement. Quand notre foi a grandi, nous sommes prêts pour la Troisième Étape.

TROISIÈME ÉTAPE

« *Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.* »

En tant que dépendants, nous avons confié de nombreuses fois notre volonté et notre vie à une puissance destructrice. Notre volonté et notre vie étaient sous le contrôle de la drogue. Nous étions pris au piège du besoin d'obtenir le plaisir immédiat que nous procurait la drogue. Durant cette période de notre vie, tout notre être physique, mental et spirituel était dominé par la drogue. Ce plaisir a duré quelque temps, certes, puis les effets euphoriques de la drogue se sont dissipés et nous avons connu le côté sombre de la dépendance. Nous avons découvert qu'au paradis artificiel de la drogue succédait l'enfer de la souffrance physique et morale. Nous n'avions qu'une alternative: endurer les effets douloureux du sevrage ou consommer davantage.

Pour nous tous, le jour est venu où nous n'avions plus le choix : nous devons consommer. Ayant confié notre vie et notre volonté à notre dépendance, nous avons, dans un désespoir total, cherché une autre solution. Dans *Narcotiques Anonymes*, nous prenons la décision de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu, tel que nous Le concevons. Il s'agit là d'un pas de géant. Point n'est besoin d'appartenir à une religion, n'importe qui peut faire cette étape. La seule condition requise est la bonne volonté. L'essentiel est d'ouvrir la porte à une Puissance supérieure à nous-mêmes.

La conception que nous avons de Dieu n'est pas dogmatique mais nous vient plutôt de ce que nous croyons et de ce qui fonctionne pour nous. Pour beaucoup d'entre nous, Dieu est tout simplement la force qui leur permet de rester abstinents. Chaque personne a le droit de croire en un Dieu comme elle l'entend, en toute liberté. Et c'est précisément parce que nous avons ce droit que nous devons faire preuve d'honnêteté dans notre croyance pour grandir sur le plan spirituel.

Nous avons découvert que tout ce que nous avions besoin de faire, c'était d'essayer. Lorsque nous avons donné le meilleur de nous-mêmes, le programme a fonctionné pour nous, tout comme pour un grand nombre de dépendants avant nous. La Troisième Étape ne dit pas : « Nous avons confié notre volonté et notre vie aux soins de Dieu », elle dit : « *Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.* » Nous avons pris cette décision. Elle n'a pas été prise pour nous par les drogues, notre famille, un officier de probation, un juge, un thérapeute ou un médecin. Nous seuls l'avons prise ! Pour la première fois depuis que nous avons ressenti l'euphorie de la drogue en nous, nous avons pris une décision pour nous-mêmes.

Le mot décision implique de passer à l'action. Cette décision est fondée sur la foi. Il nous suffit de croire que le miracle que nous voyons opérer dans la vie des dépendants abstinents, peut se produire chez tout dépendant ayant le désir de changer. Nous prenons simplement conscience du fait qu'il existe un principe de croissance spirituelle pouvant nous aider à devenir plus tolérants, plus patients et plus utiles pour aider les autres. Beaucoup d'entre nous ont dit : « Prends ma volonté et ma vie. Guide-moi dans mon rétablissement. Montre-moi comment vivre. » Le soulagement obtenu en suivant le principe « Lâche prise et laisse Dieu agir » nous aide à bâtir une vie qui vaut la peine d'être vécue.

La soumission à la volonté de notre Puissance supérieure devient plus facile par une pratique quotidienne. Lorsque nous essayons honnêtement, ça marche. Beaucoup d'entre nous commencent leur journée en demandant simplement à leur Puissance supérieure de les guider.

Même si nous savons que le fait de s'en remettre à une Puissance supérieure fonctionne, il peut encore nous arriver de reprendre le contrôle de notre volonté et de notre vie. Le fait que Dieu le permette peut même nous mettre en colère. Parfois, au cours de notre rétablissement, la décision de demander l'aide de Dieu est notre plus grande source de force et de courage. Nous ne pourrions jamais prendre cette décision trop souvent. Nous nous soumettons calmement à Dieu, tel que nous Le concevons et le laissons prendre soin de nous.

Au début, les questions suivantes nous tournaient dans la tête : « Qu'arrivera-t-il lorsque je confierai ma vie ? Devenirai-je parfait ? » Il se peut que nous ayons été plus réalistes que cela. Certains d'entre nous ont dû demander à un membre plus expérimenté de N.A. : « Comment as-tu vécu cela ? » La réponse variera d'un membre à l'autre. La plupart d'entre nous croient que l'ouverture d'esprit, la bonne volonté et la soumission sont les clés de cette étape.

Nous avons confié notre volonté et notre vie aux soins d'une Puissance supérieure à nous-mêmes. Si nous sommes consciencieux et sincères, nous constaterons une amélioration. Nos craintes diminuent et notre foi commence à grandir au fur et à mesure que nous découvrons la véritable signification de la soumission. Nous n'avons plus à nous battre contre la peur, la colère, la culpabilité, l'apitoiement sur nous-mêmes ou la dépression. Nous prenons conscience que la puissance qui nous a amenés au programme est encore avec nous et continuera de nous guider, si nous le voulons bien. Nous commençons lentement à nous libérer de la peur paralysante du désespoir. Pour nous en convaincre, il suffit d'en constater les effets dans notre manière de vivre.

Nous en sommes venus à aimer vivre sans consommer et désirons davantage des bonnes choses que la Fraternité N.A. nous réserve. Nous savons maintenant que nous ne pouvons pas faire de pause dans notre cheminement spirituel ; nous voulons tout ce que nous pouvons obtenir de ce programme.

Maintenant nous sommes prêts à faire une première évaluation honnête de nous-mêmes et nous commençons la Quatrième Étape.

QUATRIÈME ÉTAPE

« Nous avons fait un inventaire moral sans peur et approfondi de nous-mêmes. »

L'objet d'un inventaire moral sans peur et approfondi est de faire le tri dans la confusion et les contradictions de notre vie afin de découvrir qui nous sommes vraiment. Nous débutons dans un nouveau mode de vie et nous avons besoin de nous débarrasser des fardeaux et des pièges qui nous ont empêchés de grandir.

En abordant cette étape, la plupart d'entre nous ont peur d'avoir un monstre en eux qui les détruira s'il est relâché. Cette peur peut nous faire remettre notre inventaire à plus tard et peut

même nous empêcher purement et simplement d'entreprendre cette étape cruciale. Nous avons constaté que la peur est un manque de foi et nous avons trouvé un Dieu personnel qui nous aime et vers qui nous pouvons nous tourner. Nous n'avons plus à avoir peur.

Nous avons été des experts dans l'art de nous duper et dans la rationalisation. En écrivant notre inventaire, nous pouvons surmonter ces obstacles. Un inventaire écrit révélera des parties de notre subconscient qui restent cachées lorsque nous nous en tenons à réfléchir à ce que nous sommes ou que nous en parlons. Lorsque c'est écrit noir sur blanc, il est beaucoup plus facile de voir notre vraie nature et beaucoup plus difficile de la nier. L'évaluation honnête de ce que nous sommes est un des fondements de notre nouvelle façon de vivre.

Regardons les choses en face : lorsque nous consommons, nous n'étions pas honnêtes envers nous-mêmes. Nous commençons à être honnêtes avec nous-mêmes quand nous admettons que la dépendance nous a vaincus et que nous avons besoin d'aide. Cela nous a pris longtemps pour admettre que nous étions battus. Nous avons découvert que nous ne nous rétablissons pas physiquement, mentalement et spirituellement du jour au lendemain. La Quatrième Étape nous aidera dans notre rétablissement plus que nous ne pouvons l'imaginer. La plupart d'entre nous découvrent qu'ils n'étaient pas aussi monstrueux ni aussi merveilleux qu'ils le croyaient. Au cours de notre inventaire, nous sommes étonnés de découvrir que nous avons de bons côtés. Tous ceux qui ont une certaine expérience de ce programme et qui ont travaillé cette étape, vous diront que la Quatrième Étape a marqué un tournant dans leur vie.

Certains d'entre nous commettent l'erreur d'aborder la Quatrième Étape comme si nous devions avouer à quel point nous sommes horribles et quelles mauvaises personnes nous avons été. Dans ce nouveau mode de vie, ce genre d'épanchement excessif peut être dangereux. Ce n'est pas le but de la Quatrième Étape. Nous essayons de nous départir de nos vieilles habitudes de vie qui sont inutiles. Nous faisons la Quatrième Étape pour grandir et pour obtenir de la force et de la lucidité. Il existe plusieurs façons d'aborder la Quatrième Étape.

Pour obtenir la foi et le courage d'écrire un inventaire sans peur, les Première, Deuxième et Troisième Étapes sont la préparation nécessaire. Avant de commencer, il est recommandé de revoir les trois premières étapes avec un parrain. Nous devenons plus à l'aise dans notre compréhension de ces étapes. Nous nous accordons le privilège de nous sentir bien dans ce que nous entreprenons. Pendant longtemps, nous nous sommes débattus et cela ne nous a menés nulle part. Maintenant, nous commençons la Quatrième Étape et nous cessons de nous cramponner à la peur. Nous mettons simplement cette étape sur le papier, au mieux de notre capacité d'aujourd'hui.

Nous devons en avoir fini avec le passé, ne pas nous y cramponner. Nous voulons le regarder en face, le considérer d'une façon réaliste, puis nous en libérer afin de vivre le présent. Pour la majorité d'entre nous, le passé est comme un fantôme dans un placard. Et jusqu'ici nous avons craint d'ouvrir ce placard de peur de ce que pourrait nous faire ce fantôme. Mais nous n'avons pas à être seuls pour faire face à notre passé. Notre volonté et notre vie sont maintenant entre les mains de notre Puissance supérieure.

Écrire un inventaire minutieux et honnête semblait impossible. Cela était effectivement vrai lorsque nous ne comptons que sur nos propres forces. Nous nous accordons un moment de calme avant d'écrire et demandons la force d'être sans peur et minutieux.

Dans la Quatrième Étape, nous commençons à établir le contact avec nous-mêmes. Nous détaillons les éléments de notre passif : culpabilité, honte, remords, apitoiement sur notre sort, ressentiment, colère, dépression, frustration, confusion, isolement, angoisse, sentiments de trahison, désespoir, échec, peur et déni.

Nous écrivons sur les choses qui nous dérangent ici et maintenant. Nous avons tendance à penser de façon négative ; c'est pourquoi le fait d'écrire ce que nous vivons nous permet de jeter un regard positif sur ce qui se passe.

Le deuxième volet de cette comptabilité personnelle est bien sûr, notre actif et ceci est indispensable pour obtenir une image précise et complète de nous-mêmes. La plupart d'entre nous éprouvent de grandes difficultés à voir leurs cotés positifs parce qu'ils n'arrivent pas à accepter le fait qu'ils ont des qualités. Néanmoins, nous en avons tous et beaucoup ont été récemment acquises dans le programme comme : l'abstinence, l'ouverture d'esprit, la conscience de la présence d'un Dieu, l'honnêteté envers les autres, l'acceptation, la capacité d'agir positivement, le partage, la bonne volonté, le courage, la foi, la sollicitude, la reconnaissance, la bonté et la générosité. Notre inventaire comporte aussi habituellement des éléments concernant nos relations affectives.

Nous passons en revue les actes de notre passé et notre comportement présent pour voir ce que nous voulons garder et ce dont nous voulons nous débarrasser. Personne ne nous oblige à renoncer à notre détresse. Cette étape a la réputation d'être difficile ; en réalité, elle est assez simple.

Nous écrivons notre inventaire sans penser à la Cinquième Étape. Nous travaillons la Quatrième Étape comme s'il ne devait pas y avoir de Cinquième. La façon dont nous écrivons, seuls ou entourés de gens, importe peu ; il s'agit de choisir la formule qui nous convient. Nous pouvons écrire beaucoup ou peu selon le besoin. Une personne d'expérience peut nous aider. L'important, c'est d'écrire un inventaire moral. Si le mot moral nous gêne, nous pouvons l'appeler inventaire positif/négatif.

La seule façon de faire un inventaire, c'est de l'écrire. Ce n'est pas en y pensant, en en parlant et en faisant de la théorie à son sujet que nous mettrons notre inventaire par écrit. Nous nous asseyons devant un cahier, demandons à être guidés, prenons un stylo et commençons à écrire. Tout ce qui nous vient à l'esprit est bon pour l'inventaire. Lorsque nous prenons conscience du peu que nous avons à perdre et de tout ce que nous avons à gagner, nous commençons cette étape.

En règle générale, nous pouvons écrire trop peu mais jamais trop. L'inventaire s'adaptera à celui qui le fait. Cet inventaire peut sembler difficile, douloureux, voire impossible. Nous pouvons craindre qu'être en contact avec nos émotions déclenche une avalanche de douleur et de panique. Nous pouvons être tentés de nous soustraire à l'inventaire par peur de l'échec. Lorsque nous ne voulons pas tenir compte de nos émotions, la tension devient intolérable et la peur d'une catastrophe imminente surpasse notre peur de l'échec.

Cela devient un soulagement de procéder à l'inventaire car ne pas le faire est plus douloureux que le faire. Nous apprenons que la douleur peut être un facteur de motivation dans notre rétablissement. Y faire face devient donc inévitable. Chaque thème des réunions d'étapes semble se rapporter à la Quatrième Étape ou à l'inventaire quotidien. L'inventaire nous permet de faire face à tout ce qui peut s'accumuler. Plus nous vivons notre programme, plus Dieu semble nous mettre dans des situations où des questions non réglées resurgissent. Lorsque que cela arrive, nous les mettons par écrit. Nous commençons à apprécier notre rétablissement car nous avons un moyen de nous débarrasser de la honte, de la culpabilité ou du ressentiment.

Nous pouvons également nous défaire du stress qui nous étouffe. Écrire, cela soulèvera le couvercle de notre « marmite ». Nous décidons si nous voulons en servir le contenu, refermer le couvercle dessus, ou bien jeter le tout. Nous n'avons plus à mijoter là-dedans.

Nous nous asseyons avec un cahier et un stylo et demandons à Dieu de nous aider à mettre en évidence les défauts qui causent notre souffrance. Nous prions pour obtenir le courage d'être

sans peur et minutieux, afin que cet inventaire puisse nous aider à mettre de l'ordre dans notre vie. Lorsque nous prions et passons à l'action, ça va toujours mieux pour nous.

Nous ne deviendrons pas parfaits. Si nous l'étions, nous ne serions pas des êtres humains. L'important est de faire de notre mieux. En utilisant les outils dont nous disposons, nous développons la capacité de vivre nos émotions. Nous ne voulons rien perdre de ce que nous avons acquis, nous voulons continuer à avancer dans le programme. Notre expérience montre que notre inventaire, si minutieux et approfondi soit-il, reste sans effet durable s'il n'est pas suivi rapidement d'une Cinquième Étape tout aussi approfondie.

CINQUIÈME ÉTAPE

« Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts. »

La Cinquième Étape est la clé de la liberté. Elle nous permet de vivre dans le présent sans consommer. En partageant la nature exacte de nos torts, nous devenons libres de vivre. Après avoir fait une Quatrième Étape minutieuse, nous faisons face à ce que notre inventaire nous a fait découvrir. On nous dit que si nous gardons ces défauts pour nous, ils nous ramèneront à la consommation. Nous cramponner au passé finirait par nous dégoûter et nous empêcherait de vraiment prendre part à notre nouveau mode de vie. Si nous ne sommes pas honnêtes en faisant notre Cinquième Étape, nous obtiendrons les mêmes résultats négatifs que nous a valu la malhonnêteté dans le passé.

La Cinquième Étape nous suggère d'avouer à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts. Nous avons considéré nos torts, examiné nos comportements et avons commencé à apercevoir les aspects plus profonds de notre maladie. Maintenant, nous nous asseyons avec une autre personne et partageons notre inventaire de vive voix.

Notre Puissance supérieure nous accompagnera durant notre Cinquième Étape. Nous recevrons de l'aide et nous pourrons faire face non seulement à nous-mêmes mais à une autre personne. Il ne semblait pas nécessaire d'avouer la nature exacte de nos torts à notre Puissance supérieure. « Dieu sait déjà tout cela » pensions-nous. Bien qu'Il le sache déjà, l'aveu doit venir de notre propre bouche pour être vraiment efficace. La Cinquième Étape n'est pas une simple lecture de la Quatrième.

Pendant des années, nous avons évité de nous voir tels que nous étions vraiment. Nous avions honte de nous-mêmes et nous nous sentions isolés du reste du monde. Maintenant que nous avons cerné la part honteuse de notre passé, nous pouvons l'éliminer si nous y faisons face et que nous l'admettons. Il serait malheureux d'avoir écrit tout cela pour le ranger ensuite dans un tiroir. Ces défauts grandissent lorsque nous les gardons sous silence et meurent lorsque nous les étalons au grand jour.

Avant d'arriver à Narcotiques Anonymes, nous avions l'impression que personne ne pourrait jamais comprendre les choses que nous avons faites. Nous avions peur qu'en nous montrant tels que nous étions, nous serions rejetés. La majorité des dépendants se sentent mal à l'aise face à cela. Nous reconnaissons avoir manqué de réalisme à cet égard. Les autres membres N.A. nous comprennent, il n'y a pas à en douter.

Nous devons choisir avec soin la personne qui écouterait notre Cinquième Étape. Nous devons nous assurer qu'elle est au courant de ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. Bien qu'il n'existe pas de règles définies quant à ce choix, il est important que cette personne ait toute notre confiance. Seule une confiance entière en l'intégrité et la discrétion de cette personne pourra nous donner l'envie de faire cette étape à fond. Certains préfèrent choisir un parfait étranger; d'autres, par contre, se sentent plus à l'aise avec un membre de Narcotiques

Anonymes. Nous savons qu'un autre dépendant est moins susceptible de nous juger avec méchanceté ou de mal nous comprendre.

Une fois décidés et seuls avec cette personne qui nous encourage, nous commençons à parler. Nous voulons être déterminés, honnêtes et minutieux parce que nous nous rendons compte que c'est une question de vie ou de mort.

Certains parmi nous ont essayé de cacher en partie la vérité sur leur passé et ont de la sorte cherché un moyen plus facile de faire face à leurs sentiments profonds. Nous pouvons penser que nous en avons fait assez en écrivant sur notre passé. Nous ne pouvons pas nous permettre cette erreur. Cette étape a pour effet de mettre à nu nos motifs et nos actions. Nous ne pouvons pas nous attendre à ce que ces choses se révèlent d'elles-mêmes. Nous finissons cependant par surmonter notre gêne et nous pouvons éviter la culpabilité future.

Nous évitons de remettre ce travail à plus tard. Nous devons être précis. Nous voulons dire la vérité, sans plus et le faire sans perdre de temps. Il existe toujours le danger que nous exagérons nos torts. Il est tout aussi dangereux de minimiser ou de rationaliser notre responsabilité dans les événements passés. Après tout, « faire bonne figure » demeure encore très important pour nous.

Les dépendants ont tendance à mener des vies secrètes. Nous avons passé de nombreuses années à camoufler notre pauvre estime de nous-mêmes derrière de fausses images qui, nous l'espérons, tromperaient les gens. Malheureusement, nous nous trompons nous-mêmes plus que quiconque. Même si nous apparaissions souvent sûrs de nous et attirants extérieurement, nous étions en réalité des personnes chancelantes et anxieuses intérieurement. Les masques doivent tomber. Nous partageons notre inventaire tel qu'il est écrit, sans rien omettre. Nous continuons d'aborder cette étape honnêtement et minutieusement jusqu'à la fin. C'est un grand soulagement de se débarrasser de tous nos secrets et de partager le poids de notre passé.

Habituellement, durant notre partage, notre interlocuteur partagera une partie de son expérience personnelle avec nous. Nous découvrons que nous ne sommes pas uniques. Nous voyons par l'acceptation de notre confident que nous pouvons être acceptés tels que nous sommes.

Il se peut que nous ne puissions jamais nous rappeler toutes nos erreurs passées. Nous devons, cependant, y consacrer le meilleur effort possible. Nous commençons alors à éprouver de véritables sentiments personnels de nature spirituelle. Alors que, jusque-là, nous n'avions que des théories spirituelles, nous commençons maintenant à nous éveiller à une réalité spirituelle. Ce premier examen personnel révèle ordinairement certains traits de notre personnalité qui ne nous sont pas particulièrement agréables. Mais ce n'est qu'en dévoilant ces choses et en leur faisant face que nous pouvons arriver à les considérer de façon constructive. Nous ne pouvons pas faire de tels changements seuls. Nous aurons besoin de l'aide de Dieu, tel que nous Le concevons et de la Fraternité de Narcotiques Anonymes.

SIXIÈME ÉTAPE

« Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère. »

Pourquoi demander quelque chose avant d'être prêts à la recevoir ? Ce serait nous préparer des ennuis. Nous, les dépendants, avons si souvent cherché à bénéficier des fruits d'un travail difficile sans le moindre effort. La bonne volonté est ce que nous essayons d'obtenir dans la Sixième Étape. La sincérité que nous apporterons à travailler cette étape sera proportionnelle à notre désir de changement.

Voulons-nous vraiment nous défaire de nos ressentiments, de notre colère, de notre peur ? Beaucoup d'entre nous s'accrochent à leurs peurs, leurs doutes, leur dégoût d'eux-mêmes ou

leur haine, car il y a une certaine sécurité perverse dans la douleur familière. Il peut sembler plus sécurisant de s'accrocher à ce qu'on connaît plutôt que de le laisser aller pour l'inconnu.

Ne plus nous cramponner à nos défauts de caractère doit se faire d'une manière décisive. Nous souffrons parce que ce qu'ils exigent de nous nous affaiblit. Là où nous étions orgueilleux, nous nous rendons compte que l'arrogance ne suffit plus. Si nous ne sommes pas humbles, nous serons humiliés. Si nous avons tendance à être avides, nous nous rendons compte que nous ne sommes jamais satisfaits. Avant de faire la Quatrième et la Cinquième Étape, nous pouvions nous complaire dans la peur, la colère, la malhonnêteté ou l'apitoiement sur nous-mêmes. Se complaire aujourd'hui dans nos défauts de caractère diminue notre capacité de penser logiquement. L'égoïsme devient un lien destructeur intolérable qui nous enchaîne à nos mauvaises habitudes. Nos défauts nous font perdre notre temps et nous vident de notre énergie.

Nous examinons l'inventaire effectué lors de notre Quatrième Étape et considérons avec soin les conséquences de ces défauts dans notre vie. Nous commençons à vouloir nous libérer de ces défauts. Par la prière ou autrement, nous devenons consentants, prêts et aptes à laisser Dieu éliminer ces éléments destructeurs. Pour rester abstinent, il faut que notre personnalité change. Nous voulons changer !

Il nous faut aborder nos anciens défauts avec un esprit ouvert. Nous en sommes conscients et pourtant nous commettons toujours les mêmes erreurs et sommes incapables de rompre avec nos mauvaises habitudes. Nous sommes venus chercher dans la Fraternité le genre de vie que nous voulons pour nous-mêmes. Nous demandons à nos amis : « As-tu lâché prise ? » Presque sans exception, ils répondent : « Oui, au mieux de ma capacité. » Quand nous voyons l'emprise de nos défauts sur notre vie et quand nous les acceptons, nous pouvons lâcher prise sur eux et progresser dans notre nouvelle vie. Nous voyons que nous grandissons lorsque nous faisons de nouvelles erreurs au lieu de répéter les anciennes.

Lorsque nous travaillons la Sixième Étape, il est important de nous rappeler que nous sommes des êtres humains et que nous ne devrions pas nous fixer des objectifs irréalisables. C'est une étape de bonne volonté. La bonne volonté est le principe spirituel de la Sixième Étape. La Sixième Étape nous aide à prendre une direction spirituelle. Comme nous sommes des êtres humains, nous ne prendrons pas toujours la bonne piste.

À ce stade, la révolte est un défaut de caractère qui peut nous nuire. Nous n'avons pas besoin de perdre la foi lorsque nous nous rebellons. L'indifférence ou l'intolérance que la révolte peut faire surgir en nous, peut être surmontée par un effort constant. Nous continuons à demander de la bonne volonté. Nous pouvons douter que Dieu veuille bien nous soulager ou craindre que les choses tournent mal. Nous demandons à un autre membre N.A. qui nous dira : « Tu es exactement au point où tu es censé être. » Nous renouvelons notre consentement à ce que nos défauts nous soient enlevés. Nous nous soumettons aux suggestions simples que ce programme nous offre. Même si nous ne sommes pas entièrement prêts, nous allons dans le bon sens.

Finalement, la foi, l'humilité et l'acceptation remplacent l'orgueil et la révolte. Nous en venons à nous connaître. Nous nous apercevons que nous acquérons une plus grande maturité d'esprit. Nous commençons à nous sentir mieux à mesure que notre consentement se transforme en espoir. Nous entrevoyons alors, peut-être pour la première fois, ce que pourrait être notre nouvelle vie. Avec cela en vue, nous mettons notre bonne volonté en action et passons à la Septième Étape.

SEPTIÈME ÉTAPE

« Nous Lui avons humblement demandé de nous enlever nos déficiences. »

Les défauts de caractère ou déficiences sont ces choses qui ont causé souffrance et détresse toute notre vie. S'ils avaient réellement contribué à notre santé et à notre bonheur, nous n'aurions pas atteint un tel état de désespoir. Nous avons dû nous rendre prêts à ce que Dieu, tel que nous Le concevions, nous enlève ces défauts.

Ayant décidé que nous voulons que Dieu nous libère des aspects inutiles et destructeurs de notre personnalité, nous sommes arrivés à la Septième Étape. Nous ne pouvions pas faire face à l'épreuve de la vie par nous-mêmes. Ce n'est qu'après avoir fait un véritable gâchis de notre vie que nous nous sommes rendu compte que nous ne pouvions pas y arriver seuls. En admettant cela, nous avons fait un pas vers l'humilité. C'est là l'ingrédient principal de la Septième Étape. L'humilité résulte de l'honnêteté envers soi-même. Nous avons pratiqué l'honnêteté depuis la Première Étape. Nous avons accepté notre dépendance et notre impuissance. Nous avons découvert une force au-delà de nous-mêmes et nous avons appris à lui faire confiance. Nous avons fait l'examen de notre vie et nous avons découvert qui nous étions réellement. Être véritablement humbles, c'est accepter et honnêtement essayer d'être nous-mêmes. Aucun d'entre nous n'est entièrement bon ni entièrement mauvais. Nous sommes des gens avec des défauts et des qualités et pardessus tout, nous sommes humains.

Pour rester abstinent, l'humilité est tout aussi indispensable que l'eau et la nourriture le sont pour rester en vie. Plus notre dépendance progressait, plus nous mettions d'énergie à satisfaire nos désirs matériels. Tous les autres besoins étaient hors de notre portée. Nous recherchions toujours la satisfaction de nos désirs fondamentaux.

La Septième Étape est une étape d'action et c'est le moment de demander à Dieu aide et soulagement. Nous devons comprendre que notre façon de penser n'est pas la seule ; d'autres personnes peuvent nous donner des directives. Lorsque quelqu'un met le doigt sur une de nos déficiences, notre première réaction peut être défensive. Nous devons comprendre que nous ne sommes pas parfaits. Il y aura toujours de la place pour l'amélioration. Si nous voulons vraiment être libres, nous prendrons le temps de considérer attentivement ce que d'autres dépendants nous indiquent. Si les déficiences que nous découvrons en nous sont réelles et si nous avons la possibilité d'en être débarrassés, nous ressentirons sûrement une impression de bien-être.

Certains voudront se mettre à genoux pour cette étape. D'autres seront très calmes, d'autres encore déploieront beaucoup d'émotions pour montrer l'intensité de leur bonne volonté. Le mot humble s'applique parce que nous approchons cette Puissance supérieure à nous-mêmes pour lui demander la liberté de vivre sans les limitations de nos vieilles habitudes. Beaucoup d'entre nous sont prêts à travailler cette étape sans réserve, avec une foi aveugle, parce qu'ils en ont assez de ce qu'ils ont fait et de comment ils se sentent. Peu importe ce qui marche, nous allons jusqu'au bout.

Voilà notre voie vers le progrès spirituel. Nous changeons chaque jour ; graduellement et prudemment, nous sortons de l'isolement et de la solitude pour rentrer dans le courant de la vie. Ce progrès n'est pas le résultat d'un souhait mais bien de l'action et de la prière. Le but principal de la Septième Étape est de nous faire sortir de nous-mêmes afin que nous puissions accomplir la volonté de notre Puissance supérieure.

Si nous sommes négligents ou si le sens spirituel de cette démarche nous échappe, il est possible que nous éprouvions des difficultés et que de vieux problèmes reviennent à la surface. Être trop exigeants envers nous-mêmes peut aussi être dangereux.

Le partage avec d'autres dépendants en rétablissement nous aidera à éviter de nous prendre trop au sérieux. Accepter les défauts des autres nous aide à devenir humbles et nous prépare à

la délivrance de nos propres défauts. Dieu agit souvent à travers ceux qui se soucient assez du rétablissement pour nous aider à prendre conscience de nos déficiences.

Nous avons remarqué que l'humilité joue un rôle important dans ce programme et dans notre nouveau mode de vie. Nous faisons notre inventaire, consentons à ce que Dieu élimine nos défauts de caractère et nous Lui demandons de nous enlever nos déficiences. Voici notre voie vers le progrès spirituel et nous voudrions la poursuivre. Nous sommes prêts pour la Huitième Étape.

HUITIÈME ÉTAPE

« Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et avons résolu de leur faire amende honorable. »

C'est à la Huitième Étape que nous mettons à l'épreuve notre humilité nouvellement acquise. Notre but est de nous libérer du sentiment de culpabilité qui nous a accablé jusqu'ici. Nous voulons regarder le monde en face sans peur ni agressivité.

Sommes-nous prêts à dresser une liste de toutes les personnes que nous avons lésées, pour dissiper les sentiments de peur et de culpabilité que renferme notre passé ? Notre expérience montre que nous devons devenir consentants avant que cette étape ne donne un résultat.

La Huitième Étape n'est pas facile ; elle exige un nouveau genre d'honnêteté dans nos relations avec les autres. La Huitième Étape entame un processus de pardon : nous pardonnons aux autres, peut-être serons-nous pardonnés ; et finalement, nous nous pardonnons et nous apprenons comment vivre dans ce monde. Une fois rendus à cette étape nous sommes prêts à comprendre plutôt qu'à être compris. Il nous sera plus facile de vivre et de laisser vivre quand nous saurons dans quel domaine nous devons faire amende honorable. Cela peut sembler difficile maintenant mais, une fois que nous l'aurons fait, nous nous demanderons pourquoi nous ne l'avons pas fait plus tôt.

Nous avons besoin d'une grande honnêteté avant de pouvoir dresser une liste exacte. Pour préparer la liste de la Huitième Étape, il est utile tout d'abord de définir ce qu'on entend par « léser ». Léser quelqu'un signifie lui causer un dommage physique ou mental. Léser veut également dire infliger de la douleur, faire souffrir ou causer une perte. Le dommage peut avoir été causé par quelque chose qui a été dit, fait ou qui n'a pas été fait. Le tort peut résulter de paroles ou d'actions, intentionnelles ou non. Le tort peut varier considérablement en importance ; nous pouvons avoir causé un simple malaise, tout comme nous pouvons avoir infligé des blessures physiques ou même la mort.

La Huitième Étape nous confronte à un problème. Beaucoup d'entre nous ont de la difficulté à admettre qu'ils ont lésé les autres parce qu'ils pensaient être des victimes dans leur dépendance. Il est essentiel d'éviter cette rationalisation lors de la Huitième Étape. Nous devons faire la distinction entre ce qui nous a été fait et ce que nous avons fait aux autres. Nous abandonnons toutes nos justifications et l'idée que nous ne sommes que des victimes. Nous avons souvent l'impression de n'avoir fait de mal qu'à nous-mêmes ; pourtant, nous nous classons habituellement en dernier sur la liste, si même nous le faisons. Cette étape est le travail pratique de réparation du désastre de notre vie.

Ce n'est pas en jugeant les fautes des autres que nous deviendrons de meilleures personnes, c'est en faisant le ménage dans notre vie. Ceci nous permettra de nous débarrasser de notre sentiment de culpabilité et nous nous sentirons mieux. En dressant cette liste, nous ne pouvons plus nier que nous avons fait du mal. Nous admettons que nous avons lésé les autres, directement ou indirectement, par action, mensonge, promesse non tenue ou négligence.

Nous faisons notre liste ou nous nous servons de notre Quatrième Étape et nous ajoutons d'autres personnes à mesure qu'elles nous viennent à l'esprit. Nous regardons cette liste honnêtement, nous examinons sans réticence nos fautes et devenons ainsi consentants à faire amende honorable.

Dans certains cas, nous ne saurons peut-être pas exactement à qui nous avons fait du tort. La plupart de ceux qui nous ont approchés risquaient d'être lésés. De nombreux membres N.A. mentionnent leurs parents, leurs conjoints, leurs enfants, leurs amis, leurs amants, d'autres dépendants, des connaissances, des camarades de travail, des employeurs, des professeurs, des propriétaires et de parfaits étrangers. Nous pouvons aussi nous placer sur la liste parce qu'en nous adonnant à notre dépendance, nous étions lentement en train de nous suicider. Il peut être plus pratique de faire une liste distincte des personnes à qui nous devons un dédommagement financier.

Comme pour toutes les étapes, il nous faut être minutieux. Dans la majorité des cas, il nous arrive bien plus souvent de ne pas atteindre nos objectifs que de les dépasser. Nous devons quand même compléter cette étape. Nous ne pouvons attendre indéfiniment de l'achever sous prétexte que nous ne sommes pas sûrs que notre liste soit complète. De toute manière, elle ne le sera jamais.

La dernière difficulté de la Huitième Étape, c'est de la distinguer de la Neuvième. Penser déjà aux amendes honorables que nous avons à faire peut être un obstacle majeur à l'établissement de la liste et une entrave à notre bonne volonté. Nous accomplissons cette étape comme s'il n'y avait pas de Neuvième Étape. Nous ne pensons même pas à faire amende honorable. Nous nous concentrons seulement sur ce que dit la Huitième Étape : dresser une liste et devenir consentants. L'apport principal de cette étape est de nous aider à prendre conscience petit à petit que notre attitude envers nous-mêmes et envers les autres est en train de changer.

Écouter attentivement les autres membres partager leur expérience de cette étape peut dissiper toute confusion quant à la préparation de notre liste. De plus, notre parrain peut partager avec nous ce qu'il a retiré de la Huitième Étape. En posant des questions au cours d'une réunion, nous pourrions également profiter de la conscience de groupe.

Notre vie auparavant dominée par la culpabilité et le remords est grandement changée par cette Huitième Étape. Notre avenir est transformé parce que nous n'avons plus besoin d'éviter ceux que nous avons lésés. Subséquemment à cette étape, nous obtenons une nouvelle liberté qui peut mettre un terme à l'isolement. En prenant conscience de notre besoin d'être pardonnés, nous devenons plus aptes à pardonner nous-mêmes. Au moins, nous savons que nous ne cherchons plus intentionnellement à empoisonner la vie des autres.

La Huitième Étape est une étape d'action. Comme toutes les étapes, elle procure des bienfaits immédiats. Nous sommes maintenant libres de commencer à faire amende honorable dans la Neuvième Étape.

NEUVIÈME ÉTAPE

« Nous avons directement fait amende honorable à ces personnes dans tous les cas où c'était possible, sauf lorsque cela pouvait leur nuire ou faire tort à d'autres. »

Cette étape ne devrait pas être évitée car cela pourrait mener à une rechute. L'orgueil, la peur ou la procrastination semblent souvent être des barrières infranchissables qui entravent le progrès et la croissance. L'important c'est d'agir et d'être prêt à accepter les réactions des personnes que nous avons lésées. Nous faisons amende honorable du mieux que nous le pouvons.

Le choix du moment est une partie essentielle de cette étape. Nous devrions faire amende honorable à la première occasion, sauf si cela devait causer encore plus de tort. Parfois, nous ne

pouvons pas faire amende honorable parce que ce n'est ni possible ni pratique. Dans certains cas, l'amende pourrait être au-delà de nos moyens. L'expérience nous a démontré que la bonne volonté peut remplacer l'action dans les cas où il nous est impossible de rejoindre la personne que nous avons lésée. Toutefois, nous ne devrions jamais éviter de contacter quelqu'un à cause de la gêne, de la peur ou de la tendance à tout remettre à plus tard.

Nous voulons nous libérer de notre culpabilité, mais nous ne voulons pas le faire aux dépens de quelqu'un d'autre. Dans nos démarches pour faire amende honorable, nous pourrions courir le risque de compromettre malencontreusement une tierce personne ou quelqu'un que nous fréquentions à l'époque où nous consommions de la drogue ; nous n'avons ni le droit ni le besoin de mettre quelqu'un d'autre en danger. Dans de tels cas, il est souvent nécessaire de suivre les directives des autres.

Nous recommandons de confier les problèmes juridiques à des avocats, les problèmes financiers ou médicaux à des professionnels. Pour apprendre à vivre avec succès, il faut, entre autre, apprendre à reconnaître quand nous avons besoin d'aide.

Il peut subsister un conflit irrésolu dans certaines de nos anciennes relations. Nous faisons notre part pour résoudre ces anciens conflits en faisant nos amendes. Nous voulons mettre un terme à tout autre antagonisme et à tout ressentiment. Dans de nombreux cas, nous ne pouvons que rencontrer la personne et lui demander humblement de comprendre nos fautes passées. Ce sera parfois un moment heureux quand, de bonne grâce, un vieil ami ou un membre de la famille consentira à abandonner toute amertume. Entrer en contact avec quelqu'un qui souffre encore des conséquences de nos mauvaises actions peut être dangereux. Faire amende honorable indirectement sera peut-être nécessaire dans des cas où une action directe s'avérerait risquée et pourrait mettre en danger d'autres personnes. Nous faisons nos amendes au mieux de notre capacité. Nous essayons de nous rappeler que, lorsque nous faisons amende honorable, nous le faisons pour nous-mêmes. Au lieu de nous sentir coupables ou remplis de remords, nous nous sentons libérés de notre passé.

Nous acceptons que nos actions ont été la cause de notre attitude négative. La Neuvième Étape nous aide à surmonter notre culpabilité et aide les autres à surmonter leur colère. Parfois, la seule amende que nous pouvons faire est de rester abstinentes. Nous nous le devons ainsi qu'à nos proches. Nous ne sommes plus en train de tout bousiller dans la société à cause de notre consommation. Parfois aussi, la seule façon que nous avons de faire amende honorable est par une contribution positive à la société. Maintenant, nous nous aidons nous-mêmes et nous aidons d'autres dépendants à se rétablir. C'est une façon formidable de dédommager l'ensemble de la société.

Au cours de notre rétablissement, nous recouvrons la raison. Or, cette santé de l'esprit consiste en partie à savoir entretenir de bonnes relations avec les autres. Nous avons moins souvent tendance à voir les gens comme une menace pour notre sécurité. Le mal physique et la confusion mentale que nous avons connus dans le passé ont été remplacés par un sentiment de réelle sécurité. Avec humilité et patience, nous entrons en contact avec ceux à qui nous avons fait du tort. Beaucoup parmi ceux qui nous souhaitaient sincèrement du bien auront de la difficulté à croire que notre rétablissement est véritable. Nous devons nous souvenir de la souffrance qu'ils ont endurée. Avec le temps, beaucoup de miracles se produiront. Ceux d'entre nous qui s'étaient séparés de leur famille réussissent dans bien des cas à établir de nouvelles relations avec elle. À la longue, il devient plus facile pour nos familles d'accepter le changement en nous. La durée de notre abstinence parle d'elle-même. La patience est un élément important de notre rétablissement. L'amour inconditionnel que nous vivons renouvellera notre volonté de

vivre et à chacun de nos gestes positifs, correspondra une occasion inespérée. Il faut beaucoup de courage et de foi pour faire amende honorable et il en résulte un grand progrès spirituel.

Nous sommes en train de nous libérer des ruines de notre passé. Nous voulons garder nos « affaires » en ordre en poursuivant un inventaire personnel continu avec la Dixième Étape.

DIXIÈME ÉTAPE

« Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et avons promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus. »

La Dixième Étape nous libère des ruines de notre présent. Si nous ne restons pas conscients de nos défauts, ils peuvent nous entraîner dans une impasse dont nous ne pourrions sortir abstinents.

Une des premières choses que nous apprenons dans Narcotiques Anonymes est que, si nous consommons, nous sommes perdants. De la même manière, nous ne souffrirons pas autant si nous pouvons éviter les choses qui nous causent de la souffrance. Continuer à faire un inventaire personnel signifie que nous acquérons l'habitude d'examiner notre conduite, nos attitudes et nos relations avec les autres de manière régulière.

Nous sommes des êtres gouvernés par l'habitude et susceptibles de retomber dans nos anciennes façons de penser et de réagir. Parfois, il peut nous sembler plus facile de continuer dans notre vieille routine autodestructrice plutôt que de nous engager sur un chemin nouveau et apparemment dangereux. Nous n'avons plus à être prisonniers de nos anciens comportements. Aujourd'hui, nous avons le choix.

La Dixième Étape peut nous aider à corriger nos erreurs et empêcher qu'elles se reproduisent dans notre vie. Nous examinons nos actions pendant la journée. Certains d'entre nous préfèrent mettre leurs impressions par écrit, expliquant ce qu'ils ont ressenti et le rôle qu'ils ont pu jouer dans les difficultés qui se sont présentées. Avons-nous lésé quelqu'un ? Avons-nous besoin d'admettre que nous avons eu tort ? Si nous sommes en présence d'un problème, nous faisons un effort pour le régler. Quand nous ne nous occupons pas de ces choses-là, elles finissent par s'envenimer.

Cette étape peut nous défendre contre notre ancienne folie. Nous pouvons nous demander si nous ne sommes pas de nouveau attirés par nos vieux comportements de colère, de ressentiment ou de peur. Nous sentons-nous pris au piège ? Sommes-nous en train de nous mettre dans le pétrin ? Avons-nous trop faim ? Sommes-nous trop en colère ? Nous sentons-nous trop seuls ou trop fatigués ? Nous prenons-nous trop au sérieux ? Est-ce que nous nous jugeons intérieurement par rapport à l'apparence extérieure des autres ? Souffrons-nous de problèmes d'ordre physique ? Les réponses à ces questions peuvent nous aider à régler les difficultés du moment. Nous n'avons plus besoin de vivre avec la sensation constante d'avoir un vide intérieur. Nos principaux soucis et la majorité de nos difficultés viennent du fait que nous ne savons pas comment vivre sans drogues. Souvent, quand nous demandons à un « ancien » ce qu'il faut faire, nous sommes surpris de la simplicité de sa réponse.

La Dixième Étape peut servir de soupape de sécurité. Nous travaillons cette étape alors que les hauts et les bas de la journée sont encore frais dans notre mémoire. Nous dressons une liste de tout ce que nous avons fait sans chercher à justifier nos actions. Cela peut se faire par écrit à la fin de la journée. La première chose que nous faisons, c'est de nous arrêter ! Ensuite, nous prenons le temps de nous accorder le privilège de penser. Nous examinons nos actions, nos réactions et nos motifs. Nous nous apercevons souvent que ce que nous avons fait a été mieux que ce que nous avons ressenti. Cela nous permet d'examiner notre conduite et d'admettre nos

torts avant que les choses n'empirent. Nous devons éviter la rationalisation. Nous admettons promptement nos torts, nous ne les expliquons pas.

Nous travaillons cette étape continuellement. C'est une mesure préventive. Plus nous travaillons cette étape, moins nous aurons besoin de son élément correctif. Cette étape est un bon outil pour éviter de nous infliger de la souffrance. Nous surveillons nos sentiments, nos émotions, nos fantasmes et nos actions. En nous observant constamment nous-mêmes, nous sommes capables d'éviter de répéter les actions qui nous font nous sentir mal.

Nous avons besoin de cette étape, même quand nous nous sentons bien et que tout va pour le mieux. Se sentir bien est nouveau pour nous et nous avons besoin d'entretenir ce sentiment. Lorsque ça va mal, nous pouvons essayer ce qui a marché quand tout allait bien. Nous avons le droit de nous sentir bien. Nous avons le choix. Mais les bonnes périodes peuvent aussi être un piège ; le danger serait d'oublier que notre priorité est de rester abstinentes. Pour nous, le rétablissement est plus qu'une simple recherche du plaisir.

Nous avons besoin de nous rappeler que tout le monde fait des erreurs. Nous ne serons jamais parfaits. Cependant, nous pouvons nous accepter nous-mêmes grâce à la Dixième Étape. En continuant à faire un inventaire personnel, nous sommes libérés ici et maintenant de nous-mêmes et du passé. Nous ne justifions plus notre existence. Cette étape nous permet d'être nous-mêmes.

ONZIÈME ÉTAPE

« Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Le priant seulement pour connaître Sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter. »

Les dix premières étapes nous ont permis d'améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous Le concevions. Elles constituent le fondement qui nous permettra d'atteindre les buts positifs que nous recherchons depuis longtemps. Maintenant que nous sommes rendus à cette phase de notre programme spirituel, par le travail des dix étapes précédentes, la plupart d'entre nous accueillent avec joie la pratique de la prière et de la méditation. Notre condition spirituelle est la base d'un rétablissement réussi qui nous offre une croissance illimitée.

Beaucoup d'entre nous commencent vraiment à apprécier leur rétablissement lorsqu'ils arrivent à la Onzième Étape. À la Onzième Étape, notre vie prend un sens plus profond. En renonçant à contrôler, nous obtenons un pouvoir bien plus grand.

La nature de nos croyances déterminera notre façon de prier et de méditer. Il suffit de s'assurer que nous avons un ensemble de croyances qui fonctionne pour nous. Dans le rétablissement, ce sont les résultats qui comptent. Comme nous l'avons déjà noté, nos prières ont semblé donner des résultats aussitôt que nous avons commencé le programme de Narcotiques Anonymes et que nous avons capitulé devant notre maladie. Le contact conscient décrit à cette étape-ci résulte directement du travail des étapes. Nous nous servons de cette étape pour améliorer et maintenir notre condition spirituelle.

À nos débuts dans le programme, nous avons reçu l'aide d'une Puissance supérieure à nous-mêmes. Ce processus s'est déclenché quand nous nous sommes soumis au programme. Le but de la Onzième Étape est de devenir plus conscient de cette Puissance et d'améliorer notre capacité de nous en servir comme source de force dans notre nouvelle vie.

Plus nous améliorons notre contact conscient avec notre Dieu par la prière et la méditation, plus il nous est facile de dire : « Que Ta volonté soit faite, et non la mienne. » Nous pouvons demander l'aide de Dieu lorsque nous en avons besoin et notre vie s'améliore. Les expériences de méditation

des autres et leur croyance religieuse individuelle ne s'appliquent pas toujours à nous. Notre programme est un programme spirituel et non pas religieux. Quand nous arrivons à la Onzième Étape, les défauts de caractère qui nous causaient des problèmes dans le passé ont déjà été abordés en travaillant les dix étapes précédentes. L'idée que nous nous faisons du genre de personne que nous voudrions être n'est qu'un aperçu passager de la volonté de Dieu pour nous. Notre façon de voir les choses est souvent si limitée que nous ne voyons que nos désirs et nos besoins immédiats.

Il est facile de retomber dans nos anciennes habitudes. Nous devons apprendre à maintenir notre nouvelle vie sur une base spirituelle solide afin d'assurer notre croissance continue et notre rétablissement. Dieu ne nous imposera pas Sa bonté, mais nous La recevrons si nous La demandons. Ordinairement, nous ressentons une différence immédiate, mais nous ne voyons les changements dans notre vie que plus tard. Quand finalement nous réussissons à nous débarrasser de nos motifs égoïstes, nous commençons à découvrir une paix que nous n'aurions jamais cru possible. Si notre comportement moral nous est imposé, il n'a pas autant de force que si nous choisissons nous-mêmes de vivre selon des principes spirituels. La plupart d'entre nous prient quand ils souffrent. Nous apprenons que si nous prions régulièrement, nous ne souffrirons ni aussi souvent ni aussi intensément.

En dehors de Narcotiques Anonymes, différents groupes pratiquent la méditation. Presque tous ces groupes sont rattachés à une religion ou à une philosophie particulière. Endosser l'une ou l'autre de ces méthodes serait une violation de nos traditions et une atteinte aux droits de l'individu d'avoir un Dieu qui correspond à sa conception personnelle. La méditation nous permet de grandir spirituellement chacun à notre façon. Certaines choses qui n'ont pas marché pour nous dans le passé le pourraient aujourd'hui. Nous envisageons chaque journée avec un regard neuf et un esprit ouvert. Nous savons que si nous prions pour accomplir la volonté de Dieu, nous recevrons ce qu'il y a de meilleur pour nous, indépendamment de ce que nous pouvons penser. Cette certitude est fondée sur ce que nous croyons et sur notre expérience en tant que dépendants en rétablissement.

La prière est une façon de communiquer nos préoccupations à une Puissance supérieure à nous-mêmes. Parfois, en priant, une chose remarquable se produit: nous trouvons le moyen, la façon et l'énergie d'accomplir des tâches bien au-delà de nos capacités. Nous captions, par la prière et la soumission quotidiennes, la force illimitée qui est à notre disposition tant et aussi longtemps que nous gardons la foi et l'entretenons.

Pour certains, prier, c'est demander l'aide de Dieu, alors que méditer, c'est écouter Sa réponse. Nous apprenons à éviter de prier pour des choses précises. Nous prions Dieu pour qu'Il nous fasse connaître Sa volonté et qu'Il nous aide à l'accomplir. Dans certains cas, Sa volonté nous apparaît de façon si évidente qu'il nous est difficile de ne pas la voir. Dans d'autres cas, notre ego est si fort que nous ne pouvons accepter la volonté de Dieu sans une autre lutte et une autre capitulation. Si nous prions pour que Dieu nous enlève ce qui détourne notre attention, la qualité de nos prières s'améliore généralement et nous ressentons une différence. Prier demande de la pratique et nous devrions nous rappeler que les personnes compétentes ne sont pas nées avec leurs compétences. Il leur a fallu bien des efforts pour les développer. Par la prière, nous recherchons un contact conscient avec notre Dieu. Par la méditation, nous établissons ce contact et la Onzième Étape nous aide à le maintenir.

Il est possible que nous ayons connu plusieurs religions et disciplines méditatives avant de venir à Narcotiques Anonymes. Pour certains d'entre nous, de telles pratiques ont mené au désastre et à la confusion totale. Nous étions convaincus que c'était la volonté de Dieu que nous consommions des drogues pour atteindre un plus haut niveau de conscience. En conséquence de cette pratique, beaucoup d'entre nous se sont retrouvés dans de très étranges états. Nous ne

soupçonnions jamais les effets nuisibles de notre dépendance comme étant la source de notre problème et nous poursuivions jusqu'au bout toute voie qui semblait nous offrir de l'espoir.

Lors de certains moments paisibles de méditation, la volonté de Dieu peut nous apparaître de façon évidente. La méditation nous permet d'apaiser notre esprit et d'atteindre cette paix intérieure qui nous met en contact avec le Dieu qui se trouve en nous. La condition préalable à toute méditation, c'est d'apaiser l'esprit. Autrement, il est difficile, sinon impossible, d'en arriver à un contact conscient. La succession ininterrompue de pensées qui tient généralement notre esprit occupé doit cesser pour que nous puissions faire quelque progrès. Ainsi notre pratique préliminaire vise à apaiser notre esprit et à laisser les pensées qui y naissent mourir d'elles-mêmes. Au fur et à mesure que l'état de méditation de la Onzième Étape devient une réalité pour nous, nous laissons nos pensées derrière nous.

L'expérience démontre qu'une des premières conséquences de la méditation est un équilibre émotionnel. Certains d'entre nous sont arrivés au programme brisés et n'y sont temporairement restés que pour trouver Dieu ou le salut dans un culte religieux ou un autre. Il est facile pour nous de nous envoler sur un nuage de zèle religieux, délaissant ainsi N.A., et d'oublier que nous sommes des dépendants qui souffrent d'une maladie incurable.

Pour que la méditation soit valable, on dit qu'il faut des résultats apparents dans notre vie quotidienne ; or, c'est ce qui est implicite dans la Onzième Étape : « ...connaître Sa volonté à notre égard et obtenir la force de l'exécuter. » Pour ceux d'entre nous qui ne prient pas, la méditation est la seule façon de travailler cette étape.

Si nous prions, c'est que cela nous apporte la paix et nous redonne confiance et courage. La prière nous aide à vivre sans peur et sans méfiance. Quand nous mettons de côté nos motifs égoïstes et que nous prions pour être guidés, nous découvrons un sentiment de paix et de sérénité. Nous commençons à devenir plus conscients et à ressentir de l'empathie envers les autres, ce qui n'était pas possible avant de travailler cette étape.

Dans notre recherche d'un contact personnel avec Dieu, nous commençons à nous épanouir comme une fleur au soleil. Nous commençons à nous apercevoir que l'amour de Dieu était toujours là à attendre que nous l'acceptions. Nous faisons notre part et acceptons ce qui nous est donné gratuitement chaque jour. Nous nous apercevons qu'il devient de plus en plus aisé de nous fier à Dieu.

Au début, quand nous commençons ce programme, nous prions généralement pour obtenir un grand nombre de choses qui nous semblent être des désirs et des besoins importants. Plus nous progressons et découvrons une Puissance supérieure à nous-mêmes, plus nous commençons à nous apercevoir que, du moment que nos besoins spirituels sont satisfaits, nos problèmes quotidiens deviennent plus faciles à vivre. Par contre, si nous oublions où réside notre force principale, nous retombons très vite dans les mêmes façons de penser et d'agir qui nous avaient amenés au programme. Finalement, nous redéfinissons nos croyances et notre compréhension jusqu'à ce que nous constatons que notre plus grand besoin est de connaître la volonté de Dieu à notre égard et d'obtenir la force de l'exécuter. Nous devenons capables de mettre de côté certaines de nos préférences personnelles, car nous apprenons que la volonté de Dieu à notre égard est précisément ce à quoi nous accordons le plus de valeur. Notre propre volonté en vient à correspondre exactement à la volonté de Dieu pour nous. Ce changement se produit d'une façon intuitive qu'il est difficile d'exprimer par des mots.

Nous apprenons à accepter les autres tels qu'ils sont sans les juger. Le besoin pressant de nous occuper des choses tout de suite n'est plus là. Nous ne pouvions pas comprendre l'acceptation au début, maintenant nous le pouvons.

Quoi que la journée nous réserve, nous savons que Dieu nous donne tout ce qu'il nous faut pour notre bien-être spirituel. Nous pouvons admettre notre impuissance sans crainte car Dieu est assez puissant pour nous aider à demeurer abstinents et à profiter de notre progrès spirituel. Dieu nous aide à mettre de l'ordre dans notre vie.

Nous commençons à voir de plus en plus clairement la réalité. Grâce au contact continu avec notre Puissance supérieure, nous réussissons à trouver des réponses à nos questions et acquérons la capacité de faire des choses qui nous étaient jadis impossibles. Nous respectons les croyances des autres. Nous t'encourageons à chercher force et direction selon ta propre croyance.

Cette étape nous remplit de gratitude car elle nous permet enfin d'obtenir ce qu'il y a de meilleur pour nous. Cette façon que nous avons de prier pour obtenir ce que nous désirions nous a parfois fait tomber dans un piège. Il pouvait nous arriver de prier pour quelque chose et ensuite d'avoir à prier pour que cette chose nous soit enlevée, parce que nous ne savions pas quoi en faire.

Ayant appris la puissance de la prière et la responsabilité qui s'y rattache, nous pouvons nous servir de la Onzième Étape pour nous guider dans notre programme quotidien.

Nous commençons à prier seulement pour connaître la volonté de Dieu pour nous. De cette manière, nous ne recevons que ce que nous sommes capables d'assumer. Nous savons comment réagir à ce que nous recevons parce que Dieu nous aide à nous y préparer. Certains d'entre nous remercient Dieu de Sa grâce, simplement, avec leurs propres mots.

Nous devons sans cesse recommencer cette étape dans une attitude de soumission et d'humilité, pour recevoir de Dieu, tel que nous Le concevons, le don de la connaissance et de la force. La Dixième Étape sert à corriger les erreurs du présent pour que nous puissions travailler la Onzième Étape. Sans cette étape, il est peu probable que nous puissions connaître un réveil spirituel ou mettre en pratique des principes spirituels dans notre vie ou transmettre un message suffisamment adéquat pour en attirer d'autres au rétablissement. Il existe un principe spirituel selon lequel nous devons redonner ce que nous avons reçu de Narcotiques Anonymes, si nous voulons le conserver. En aidant les autres à rester abstinents, nous profitons de la richesse spirituelle que nous avons trouvée. Nous devons donner gratuitement et avec gratitude ce qui nous a été donné gratuitement et avec gratitude.

DOUZIÈME ÉTAPE

« Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons essayé de transmettre ce message aux dépendants et d'appliquer ces principes à tous les domaines de notre vie. »

Nous sommes arrivés à Narcotiques Anonymes à la suite de nos échecs passés. Nous nous attendions à tout sauf à un réveil de l'esprit. Nous voulions simplement que la souffrance cesse.

Les étapes amènent un réveil de nature spirituelle. Ce réveil se manifeste par des changements dans notre vie. Ces changements nous rendent plus aptes à vivre selon des principes spirituels et à transmettre notre message de rétablissement et d'espoir aux dépendants qui souffrent encore. Ce message, toutefois, n'a de signification que si nous le vivons. En le vivant, notre vie et nos actions lui donnent plus de sens que ce que nos paroles et nos textes n'auraient jamais pu lui donner.

L'idée d'un réveil spirituel prend des formes diverses selon les différentes personnalités que nous rencontrons au sein de la Fraternité. Néanmoins, le réveil spirituel présente chez chacun des aspects similaires. Parmi ces points communs se retrouvent la fin de la solitude et le sentiment de savoir où nous allons. Beaucoup d'entre nous pensent qu'un réveil spirituel n'a de

sens qu'accompagné d'une plus grande paix de l'esprit et d'un plus grand souci des autres. Pour maintenir cette paix de l'esprit, nous nous efforçons de vivre ici et maintenant.

Ceux d'entre nous qui ont travaillé ces étapes au mieux de leur capacité en ont retiré de grands bienfaits. Nous sommes convaincus que ceux-ci sont le résultat direct du fait que nous vivons ce programme.

Quand nous commençons à goûter le plaisir de la libération de notre dépendance, nous courons le risque de vouloir à nouveau contrôler notre vie. Nous oublions les angoisses et les souffrances passées. Notre maladie contrôlait tous les aspects de notre vie quand nous consommions. Elle est toujours prête à reprendre le dessus et n'attend que cela. Nous oublions rapidement que tous nos efforts passés pour contrôler notre vie ont échoué.

À ce moment, la plupart d'entre nous comprennent que la seule façon de conserver ce qui leur a été donné est de partager ce don d'une vie nouvelle avec les dépendants qui souffrent encore. C'est là notre meilleure assurance pour ne pas retomber dans les tourments de la consommation. C'est ce que nous appelons transmettre le message et il y a différentes façons de le faire.

Dans la Douzième Etape, nous pratiquons les principes spirituels qui consistent à transmettre le message de rétablissement afin de le conserver. Même un membre qui n'a qu'une journée d'abstinence dans la Fraternité N.A. peut transmettre le message que ce programme marche.

Lorsque nous partageons avec un nouveau, nous pouvons demander à notre Puissance supérieure de nous utiliser comme instruments spirituels. Nous ne cherchons pas à passer pour des dieux. En partageant avec un nouveau, il nous arrive souvent de demander l'aide d'un autre dépendant en rétablissement. C'est pour nous un privilège de pouvoir répondre à un appel à l'aide. Nous qui avons connu le fin fond du désespoir, ressentons la chance que nous avons de pouvoir en aider d'autres à trouver le rétablissement.

Nous aidons les nouveaux à apprendre les principes de N.A. Nous nous efforçons de leur faire sentir qu'ils sont les bienvenus et les aidons à apprendre ce que le programme peut leur offrir. Nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir et nous accompagnons les nouveaux à une réunion aussi souvent que possible.

Ce genre de service désintéressé correspond précisément aux principes de la Douzième Étape. Nous avons reçu notre rétablissement de Dieu, tel que nous Le concevons. Nous nous mettons maintenant à Sa disposition pour devenir Son instrument afin de partager le rétablissement avec ceux qui le recherchent. La plupart d'entre nous apprennent, avec le temps, qu'ils ne peuvent transmettre le message qu'à une personne qui demande de l'aide. Parfois, la force de l'exemple est tout ce qui est nécessaire pour que le dépendant qui souffre demande de l'aide. Un dépendant peut souffrir sans être prêt à demander de l'aide. Il s'agit pour nous d'être à la disposition de ces personnes pour que quelqu'un soit là, prêt à leur répondre, si elles demandent de l'aide.

Apprendre à aider les autres est un des bienfaits du programme de Narcotiques Anonymes. Travailler les Douze Étapes nous mène d'un état d'humiliation et de désespoir à celui où nous agissons comme l'instrument de notre Puissance supérieure et cela est remarquable. Il nous est donné la capacité d'aider un autre dépendant quand personne d'autre ne peut le faire. Tous les jours, nous voyons cela se produire parmi nous. Ce revirement miraculeux est la preuve du réveil spirituel. Nous partageons d'après notre expérience personnelle ce qui nous est arrivé. La tentation de donner des conseils est grande mais, en le faisant, nous perdons le respect des nouveaux. Cela ternit notre message. Un message de rétablissement de la dépendance, simple et honnête, sonne vrai.

Nous assistons aux réunions, nous nous rendons disponibles et nous nous mettons au service de la Fraternité. Avec gratitude, nous offrons gratuitement notre temps, nos services et

partageons ce que nous avons trouvé ici. Servir, ainsi que nous l'entendons dans Narcotiques Anonymes, est le but primordial de nos groupes. Ce travail de service consiste à transmettre le message au dépendant qui souffre encore. Plus nous nous impliquerons avec ardeur dans le service, plus notre réveil spirituel sera riche.

Notre première façon de transmettre le message parle d'elle-même : les gens que nous rencontrons dans la rue se souviennent de nous comme des êtres solitaires, apeurés et fuyants ; ils remarquent que, maintenant, la peur s'est effacée de notre visage et que nous revenons petit à petit à la vie.

Maintenant que nous avons découvert le rétablissement à la manière N.A., s'ennuyer et se reposer sur ses lauriers ne font plus partie de notre nouvelle vie. En demeurant abstinents, nous commençons à pratiquer certains principes spirituels comme l'espoir, la capitulation, la soumission, l'acceptation, l'honnêteté, l'ouverture d'esprit, la bonne volonté, la foi, la tolérance, la patience, l'humilité, l'amour inconditionnel, le partage et l'entraide. À mesure que notre rétablissement progresse, ces principes spirituels touchent tous les domaines de notre vie parce que nous essayons simplement de vivre ce programme ici et maintenant.

Nous ressentons de la joie quand nous commençons à vivre selon les principes du rétablissement. C'est la joie de voir quelqu'un qui est abstinente depuis deux jours dire à quelqu'un d'autre qui, lui, est abstinente depuis une seule journée : « Un dépendant seul est en mauvaise compagnie ». C'est la joie de voir celui qui, après avoir durement lutté, s'aperçoit soudain, en essayant d'aider un autre dépendant à demeurer abstinente, que les mots lui viennent pour transmettre le message de rétablissement.

Nous sentons que notre vie vaut la peine d'être vécue. Grâce à ce renouveau spirituel, nous sommes heureux d'être en vie. Lorsque nous consommions, notre vie n'était qu'un exercice de survie. Maintenant, nous laissons beaucoup plus de place à la vie qu'à la survie. En comprenant bien que l'essentiel est de rester abstinents, nous pouvons profiter de la vie. Nous aimons être abstinents et c'est un plaisir de transmettre le message de rétablissement au dépendant qui souffre encore. Assister aux réunions marche vraiment.

La pratique des principes spirituels dans notre vie quotidienne nous conduit à une nouvelle image de nous-mêmes. L'honnêteté, l'humilité et l'ouverture d'esprit nous aident à traiter les autres équitablement. Nos décisions deviennent empreintes de tolérance. Nous apprenons à nous respecter nous-mêmes.

Les leçons apprises au cours de notre rétablissement sont parfois amères et douloureuses. Cependant, à mesure que nous sommes capables de partager ces leçons avec des membres de Narcotiques Anonymes, nous les aidons et, par le fait même, nous acquérons du respect envers nous-mêmes. Nous ne pouvons empêcher les autres dépendants de souffrir, mais nous pouvons leur transmettre le message d'espoir que d'autres dépendants en rétablissement nous ont transmis. Nous partageons les principes de rétablissement tels qu'ils ont fonctionné dans notre vie. Dieu nous aide dans la mesure où nous nous aidons les uns les autres. La vie prend un nouveau sens et nous connaissons une nouvelle joie, une façon d'être et de penser qui en vaut la peine. Nous nous renouvelons spirituellement et sommes heureux d'être en vie. Notre réveil spirituel provient en partie d'une nouvelle compréhension de notre Puissance supérieure, élaborée à partir du partage avec d'autres dépendants en rétablissement.

Oui, nous sommes une vision d'espoir. Nous sommes la preuve concrète que le programme N.A. donne des résultats. La joie que nous ressentons à vivre abstinents constitue un attrait pour le dépendant qui souffre encore.

Nous nous rétablissons pour vivre abstinents et heureux. Bienvenue à N.A. Les étapes ne se terminent pas ici. Elles sont un nouveau départ.

L'acceptation de soi-même

Le problème

La non-acceptation de soi-même constitue un problème pour bon nombre de dépendants en rétablissement. Cette déficience insidieuse est difficile à reconnaître et passe même souvent inaperçue. Beaucoup d'entre nous estimions que la consommation de drogue était notre unique problème, tout en niant le fait que nous avions perdu la maîtrise de notre vie. Ce déni peut continuer à nous miner même après avoir cessé de consommer. Nombre de problèmes que nous rencontrons sur le chemin du rétablissement proviennent de notre incapacité à nous accepter profondément tels que nous sommes. Il se peut que nous ne reconnaissions même pas le fait que ce malaise constitue la source du problème car il se manifeste souvent sous d'autres formes. Nous devenons par exemple irritables, insatisfaits, déprimés ou confus. Nous nous retrouvons peut-être en train d'essayer de changer ce qui nous entoure dans l'espoir de calmer les sentiments qui nous rongent intérieurement. En l'occurrence, notre expérience nous a montré qu'il valait mieux rechercher en nous la source de notre insatisfaction. Très souvent, nous découvrons que nous sommes trop durs envers nous-mêmes, que nous nous complaisons dans la haine et le rejet de soi.

Avant de connaître N.A., la majorité d'entre nous passions notre vie dans le rejet de soi. Nous nous détestions tellement que nous n'avions qu'une idée en tête : changer de personnalité, devenir n'importe qui, mais surtout pas nous-mêmes. Incapables de nous accepter, nous recherchions alors l'approbation des autres. Nous voulions que les autres nous donnent l'amour et l'acceptation dont nous manquions envers nous-mêmes. Par contre, l'amour et l'amitié que nous donnions n'étaient jamais sans conditions. Nous aurions fait n'importe quoi pour n'importe qui, simplement pour obtenir leur acceptation et leur approbation et nous en voulions à ceux qui ne répondaient pas à nos demandes.

Comme nous ne pouvions pas nous accepter nous-mêmes, nous nous attendions à ce que les autres nous rejettent. Nous ne laissions personne approcher de trop près, de peur qu'en nous connaissant vraiment, ils ne puissent que nous détester. Pour éviter de nous retrouver dans une position vulnérable, nous faisons en sorte de rejeter les autres avant qu'ils n'aient le temps de nous rejeter.

Les Douze Étapes sont la solution

Aujourd'hui, la première étape vers l'acceptation de soi-même consiste à accepter notre dépendance. Nous devons accepter notre maladie et tous les problèmes qui en découlent avant de pouvoir nous accepter en tant qu'êtres humains.

Ensuite, nous avons besoin de croire en une Puissance supérieure à nous-mêmes qui peut nous rendre la raison. Nous n'avons pas besoin de croire en une Puissance supérieure déterminée par qui que ce soit mais il nous faut croire en une entité qui peut nous aider. Sur le plan spirituel, s'accepter soi-même, c'est savoir qu'il est normal de souffrir, de faire des erreurs et de ne pas être parfaits.

Le chemin le plus sûr vers l'acceptation de soi-même passe par l'application des Douze Étapes de rétablissement. Maintenant que nous en sommes venus à croire en l'existence d'une Puissance supérieure, nous pouvons compter sur Son pouvoir pour nous donner le courage d'examiner honnêtement nos défauts et nos qualités. Bien qu'il s'agisse parfois d'un processus douloureux qui ne semble pas nous rapprocher de l'acceptation de soi-même, il est pourtant nécessaire d'entrer en contact avec nos émotions et nos sentiments. Nous désirons établir une

base solide pour notre rétablissement. Nous devons donc examiner nos actes et motivations et commencer à en changer les aspects qui sont inacceptables.

Nos défauts font partie intégrante de nous-mêmes et ne nous seront enlevés qu'en vivant le programme N.A. Nos qualités sont des dons de notre Puissance supérieure ; en apprenant à les utiliser pleinement, notre acceptation de nous-mêmes grandit et notre vie s'améliore.

Parfois, nous recommençons notre « cinéma » où nous souhaitons être le personnage que nous pensons devoir être. Il se peut alors que l'apitoiement sur soi-même et l'orgueil nous submergent mais en renouvelant notre foi en une Puissance supérieure, nous recevons l'espoir, le courage et la force de grandir.

L'acceptation de soi-même permet de trouver un équilibre dans notre rétablissement. Nous n'avons plus besoin de rechercher l'approbation des autres puisque nous sommes satisfaits d'être nous-mêmes. Avec reconnaissance, nous avons la liberté de mettre en valeur nos qualités, de nous détacher avec humilité de nos défauts et de nous rétablir du mieux que nous le pouvons. S'accepter tels que nous sommes signifie que « ça va », que nous ne sommes pas parfaits mais que nous pouvons nous améliorer. Nous n'oublions pas que notre maladie est celle de la dépendance et que l'acceptation profonde de nous-mêmes est un processus de longue haleine. Quelle que soit notre déchéance, nous sommes toujours les bienvenus dans la Fraternité de Narcotiques Anonymes.

En s'acceptant, nous renonçons à rechercher la perfection et nous arrivons, peut-être pour la première fois, à accepter les autres dans notre vie sans conditions. Nos amitiés s'approfondissent et nous ressentons la chaleur et l'attention émanant de dépendants qui partagent leur rétablissement et leur nouvelle vie.

**Mon Dieu, donne-moi la sérénité
d'accepter les choses que je ne peux changer,
le courage de changer les choses que je peux,
et la sagesse d'en connaître la différence.**

Parrainage et marrainage

Introduction

Ce dépliant, basé sur notre expérience collective, répond aux questions les plus courantes concernant le parrainage et le marrainage. Bien qu'on y trouve l'essentiel de l'information, il ne couvre pas toute la question. On y présente plutôt une explication simplifiée d'un instrument vital pour notre programme de rétablissement.

« Le parrainage et le marrainage se situent au coeur du programme de rétablissement préconisé par N.A. – un dépendant en aidant un autre. » « Le parrainage et le marrainage sont aussi une voie à double sens, celle qui aide les nouveaux comme les plus anciens. »

**Ma gratitude s'exprime...
quand je me soucie des autres
et que je partage
à la manière N.A.**

Qu'est-ce qu'un parrain, une marraine ?

Un parrain, une marraine est un(e) dépendant(e) en rétablissement qui suit le programme N.A. ; c'est quelqu'un avec qui nous pouvons partager en toute confiance les bonnes et les mauvaises expériences de notre vie ; une personne à qui nous pouvons confier les problèmes trop personnels pour en faire part à un groupe. Un parrain, une marraine devrait être quelqu'un qui a une expérience pratique des Douze Étapes et qui est impliqué dans le programme. Le parrain, la marraine joue surtout un rôle de guide au long des Douze Étapes vers le rétablissement.

Qui a besoin d'un parrain, d'une marraine ?

Nous savons par expérience que la plupart des dépendant(e)s ont besoin d'un parrain, d'une marraine. Il nous arrive à tou(te)s de vivre des situations difficiles, des souffrances morales, de nous sentir confus et d'avoir besoin d'aide. Et comme nous avons rarement confiance en quelqu'un, nous avons essayé d'affronter la vie, seul(e)s. Et cela a fini par être l'un de nos problèmes. Nous sommes des gens qui n'avons jamais appris comment vivre. C'est là que nos parrains, nos marraines entrent en jeu en partageant avec nous leur expérience, leur force et leur espoir. Bref, toute personne qui a le désir de rester abstinent(e) et de prendre le chemin du rétablissement devrait avoir un parrain, une marraine.

Comment choisir un parrain, une marraine ?

Ecouter - c'est la meilleure façon de chercher un parrain, une marraine. Et les réunions de N.A. sont à coup sûr l'endroit où on peut le (la) trouver. Parlez, partagez et écoutez les autres membres du programme, prenez de nombreux numéros de téléphone et SERVEZ-VOUS EN. Lorsque vous aurez trouvé quelqu'un avec qui vous pouvez parler librement, demandez-lui simplement d'être votre parrain, votre marraine. Il ou elle sera sûrement d'accord. Il se peut que la personne ne soit pas en mesure de vous parrainer, de vous marrainer. Dans ce cas, essayez à nouveau ! Souvenez-vous que, si une porte se ferme, une autre s'ouvrira. Continuez à venir aux réunions, écoutez et vous vous trouverez bientôt un parrain, une marraine.

Quel temps d'abstinence devrait avoir un parrain, une marraine ?

La réponse à cette question varie d'une personne à l'autre. Le parrain, la marraine peut avoir cessé de consommer depuis déjà plusieurs années ou n'avoir que quelques mois dans le

programme. La période d'abstinence et l'expérience de votre parrain, de votre marraine peuvent dépendre aussi du nombre de parrains et de marraines disponibles dans votre région. Ce qui compte, ce n'est pas tant la durée que la qualité de cette abstinence. Choisissez quelqu'un qui a une bonne compréhension des Douze Étapes de rétablissement de N.A., qui paraît heureux et qui manifeste le désir d'aider d'autres dépendants en rétablissement. Nous les appelons les « gagnants » et on a tout intérêt à rechercher un parrain, une marraine parmi ceux-là.

Un parrain, une marraine devrait-il(elle) être un(e) ami(e) ?

Notre expérience démontre que l'amitié n'est pas une condition nécessaire à une bonne relation de parrainage ou de marrainage, mais la confiance est absolument essentielle. Lorsque nous cherchons un parrain, une marraine, nous tenons compte de l'expérience de la personne, de la qualité de son temps d'abstinence, de sa disponibilité et de son désir de nous aider. Il arrive souvent qu'une amitié fondée sur le respect mutuel se manifeste au fur et à mesure que la confiance s'approfondit.

Devrais-je choisir un parrain ou une marraine ?

Il est fortement recommandé de choisir quelqu'un du même sexe. Nous savons par expérience que les membres du même sexe sont plus à même de comprendre certaines questions comme la sexualité, les difficultés familiales, les problèmes d'identité et de relations, etc. Nous sommes instables sur le plan émotionnel et, de ce fait, il est facile d'établir des liens affectifs avec les membres du sexe opposé. Ceci nous éloigne de notre programme et pourrait avoir un effet désastreux en particulier sur les nouveaux ou les nouvelles.

Devrait-on avoir plus d'un parrain, plus d'une marraine ?

Nous pensons que non ! L'expérience démontre qu'il est plus facile de suivre les conseils d'une seule personne, de faire confiance à une personne plutôt qu'à plusieurs.

Avec un seul parrain, une seule marraine, nous apprenons à établir une relation fondée sur la confiance et l'honnêteté. En partageant son expérience, un parrain, une marraine devient capable de réfléchir sur sa croissance personnelle.

Au fur et à mesure que nous grandissons dans le programme, nous apprenons à être plus ouverts et honnêtes envers les autres.

Souvenez-vous : « Juste pour aujourd'hui, j'aurai foi en quelqu'un de N.A. qui croit en moi et veut m'aider à me rétablir. »

Comment se servir d'un parrain, d'une marraine ?

La clé de cette relation, c'est la communication. Lorsque nous nous posons des questions à propos d'une partie du programme, nous savons que nous pouvons compter sur notre parrain, sur notre marraine, mais dans ces moments-là, c'est notre responsabilité de le (la) contacter. Que ce soit par téléphone ou de vive voix, c'est à notre parrain, à notre marraine que nous faisons part de nos problèmes. C'est avec lui ou elle que nous essayons quotidiennement de partager nos expériences, bonnes ou mauvaises. Nous pouvons le (la) contacter le jour ou la nuit, chaque fois que nous en éprouvons le besoin. C'est important d'être honnête avec son parrain, sa marraine, d'écouter ses conseils avec un esprit ouvert et de vouloir essayer une approche différente de la nôtre.

Souvenez-vous que NOUS N'AVONS PLUS JAMAIS À ÊTRE SEUL.

Comment devenir parrain, marraine...

Nous savons par expérience que la décision de devenir parrain, marraine est une étape importante de notre rétablissement et qu'elle ne devrait pas être prise à la légère. Nous pensons

qu'il faut consulter son propre parrain, sa propre marraine, lorsque c'est possible, avant de donner son accord pour parrainer ou marrainer quelqu'un d'autre. Pour en arriver à cette décision, nous voudrions peut-être explorer nos motivations. Est-ce que nous voulons être parrain ou marraine pour nous valoriser auprès de la Fraternité ou est-ce pour aider un dépendant qui souffre encore ?

Rappelez-vous que c'est seulement en le partageant que nous conservons ce que nous avons. Nous nous posons alors les questions suivantes : Suis-je prêt(e) à devenir parrain ou marraine ? Est-ce que je veux partager mon expérience, ma force et mon espoir ? Suis-je prêt(e) à m'engager ?

Après avoir décidé de devenir parrain ou marraine, que fait-on ? Nous pensons qu'il est important de bien comprendre que notre propre rétablissement passe en premier. Nous croyons que la raison d'être du parrainage et du marrainage est de guider le dépendant dans les Douze Étapes du rétablissement. Il nous paraît de plus en plus évident que le meilleur moyen d'y arriver, c'est de donner l'exemple. Le parrainage ou le marrainage, est un prolongement de notre propre programme de rétablissement. Un des aspects les plus difficiles du parrainage et du marrainage est d'arriver à faire la distinction entre se soucier de quelqu'un, tout faire pour lui et être trop permissif. Nous n'aidons pas le filleul ou la filleule en travaillant son programme à sa place. Si un parrain, une marraine est trop protecteur(trice), cela n'aide pas le (la) dépendant(e). La fermeté dans l'amour est parfois essentielle au développement d'un dépendant. Nous vous suggérons de garder à l'esprit que c'est notre responsabilité de porter le message mais non le dépendant. Nous ne sommes pas des réformateurs, des prédicateurs, des travailleurs sociaux, des conseillers matrimoniaux, des prêcheurs, des conseillers en matière d'emploi, ni des agents de probation. C'est important de se souvenir que, nous aussi, nous sommes des dépendants qui souffrons.

Il peut arriver que vous ne soyez plus capable d'entretenir la relation avec la personne que vous parrainez ou marrainez. Vous pouvez alors la diriger vers quelqu'un qui pourrait l'aider. Il ne faut pas se culpabiliser si la personne que l'on parraine ou marraine fait une rechute. Nous sommes tous responsables de notre propre rétablissement. Il y aura des moments où nous n'aurons pas les réponses. C'est à nous de les trouver avec l'aide de ceux que nous parrainons ou marrainons. Nous ne sommes pas DIEU!!!

Acceptation, foi et engagement : Le témoignage d'un dépendant

Lorsque j'ai connu le programme N.A., j'avais identifié mon problème : j'avais le désir d'arrêter de consommer, mais ne savais comment m'y prendre. La dépendance étant ce qu'elle est, je ne pensais qu'à me procurer de la drogue, à en consommer et à trouver des moyens d'en obtenir davantage. Toutes les facettes de ma personnalité renforçaient cette obsession. Comme j'étais entièrement centré sur moi-même, j'essayais de maîtriser ma vie en manipulant les autres et en utilisant les circonstances pour arriver à mes fins. J'avais perdu tout contrôle. L'obsession me forçait à consommer sans cesse et je consommais contre ma volonté et mon instinct de survie, tout en sachant que j'allais me détruire. Fou, désespéré, impuissant, j'ai cessé de me battre et j'ai accepté le fait que j'étais dépendant, que je ne pouvais contrôler ma vie et que j'étais impuissant devant ma maladie. Toute ma volonté ne pouvait changer l'état de mon corps malade qui avait un besoin compulsif de drogue. Malgré mes efforts, je ne pouvais changer ma pensée malade, obsédée par l'idée de consommer des drogues pour échapper à la réalité. Dès que j'ai accepté mon impuissance, j'ai cessé d'avoir besoin de consommer. Cette acceptation de ma condition, c'est-à-dire mon impuissance face à ma dépendance et l'impossibilité de maîtriser ma vie a été la clé de mon rétablissement.

Mes idéaux les plus élevés ne pouvaient changer mon esprit malade, rusé, sournois et tout à fait égocentrique. Avec l'aide des dépendants en rétablissement que je rencontrais aux réunions N.A., j'ai réussi à rester abstinent une minute, une heure, un jour à la fois ; pourtant, j'avais encore envie de consommer. La vie me semblait intolérable sans drogue. Le fait d'y renoncer me désespérait davantage et la solution que ma raison me dictait était de retourner à la drogue. Ayant accepté mon impuissance et mon incapacité à contrôler ma vie, j'avais besoin d'une puissance plus forte que ma maladie pour changer ma tendance à l'autodestruction. Ceux que je rencontrais aux réunions m'ont dit qu'ils avaient trouvé cette puissance dans le cadre du programme N.A. Ils étaient abstinents depuis des mois ou des années et n'avaient même plus envie de consommer. Ils m'ont dit que je pouvais, moi aussi, perdre le désir de consommer en suivant le programme N.A. Je n'avais pas d'autre choix que de leur faire confiance. J'avais essayé les médecins, les psychiatres, les hôpitaux et les institutions psychiatriques, le changement de travail, le mariage et le divorce. Tout avait échoué. Mon cas semblait désespéré, mais dans N.A. je trouvais de l'espoir. J'ai fait la connaissance de dépendants en rétablissement et j'ai fini par croire que je pouvais apprendre à vivre sans drogue. Au sein de N.A., j'ai trouvé la foi qu'il me fallait pour commencer à changer.

À ce moment-là, j'avais cessé de consommer et j'avais du mal à croire que je pouvais continuer ainsi. Mes pensées et mes sentiments étaient encore ceux d'un dépendant ; la seule différence, c'est que je ne consommais pas. Ma personnalité et mon caractère n'avaient pas changé. Tout en moi renforçait ma tendance à l'autodestruction. Il fallait que je change car si je n'y parvenais pas, je recommencerais à consommer. J'avais accepté mon état et croyais à la possibilité du rétablissement, à condition que je m'engage totalement dans les principes spirituels du programme N.A.

Avec l'aide de mon parrain, j'ai décidé de confier ma vie et ma volonté aux soins de Dieu tel que je Le conçois. Cela a été le tournant de ma vie. Cette décision exige de moi une acceptation toujours renouvelée, une foi sans cesse croissante et un engagement quotidien à me rétablir. Pour remettre ma vie et ma volonté entre les mains de Dieu, j'ai dû apprendre à me connaître et chercher activement à modifier ma façon d'affronter la réalité. Cet engagement a introduit de

l'honnêteté dans ma vie. Voici comment le programme N.A. marche pour moi : j'accepte ma maladie, j'en viens à croire que le programme peut me changer et je m'engage à suivre les principes spirituels du rétablissement.

Je dois agir maintenant. Si je ne change pas, je serai malheureux et je recommencerais à consommer. Les actions suggérées par le programme N.A. peuvent changer ma personnalité et mon caractère. Je me regarde en toute honnêteté, j'écris ce que j'ai fait et ressenti. Je me révèle entièrement à mon Dieu et à un autre être humain, leur avouant mes peurs, mes colères et mes ressentiments les plus profonds. Lorsque j'agis ainsi, le passé n'a plus aucune emprise sur ma vie et je suis libre de vivre selon mes idéaux. Mon comportement change et je suis prêt à devenir la personne que mon Dieu veut que je devienne.

Petit à petit, je crée une image de moi sensée, réaliste, en demandant à Dieu de me libérer de mes déficiences.

En réparant mes torts envers autrui, j'apprends à me pardonner et à pardonner aux autres.

J'examine mon comportement régulièrement et corrige mes erreurs dès que possible. Ma confiance et ma foi dans des principes de vie spirituels ne cessent de grandir. Je donne aux autres, je partage ce que je suis, je participe à notre programme et j'essaie d'appliquer les principes que j'ai appris.

Ces Douze Étapes m'ont permis d'arrêter de consommer, m'en ont enlevé le désir et m'ont donné un nouveau mode de vie.

Juste pour aujourd'hui

Dites-vous :

JUSTE POUR AUJOURD'HUI mes pensées se concentreront sur mon rétablissement ; je vivrai et profiterai de la vie sans consommer.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI j'aurai foi en quelqu'un de N.A. qui croit en moi et veut m'aider à me rétablir.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI j'aurai un programme et j'essaierai de le suivre de mon mieux.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI, grâce à N.A., j'essaierai d'envisager la vie sous un jour meilleur.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI je serai sans crainte, mes pensées se concentreront sur mes nouveaux amis, des gens qui ne consomment plus et qui ont trouvé un nouveau mode de vie. Aussi longtemps que je suivrai cette voie, je n'aurai rien à craindre.

En arrivant au programme de Narcotiques Anonymes, nous avons pris la décision de confier notre vie à une Puissance supérieure. Cette capitulation nous soulage du fardeau du passé et de la crainte de l'avenir, ce qui nous permet de considérer la journée d'aujourd'hui comme un cadeau. Nous acceptons la vie telle qu'elle est maintenant et en profitons. Quand nous refusons d'accepter notre réalité quotidienne, nous nions en fait notre foi en notre Puissance supérieure. Il ne peut en résulter que davantage de souffrances.

Nous apprenons qu'aujourd'hui nous est donné sans autre garantie. Dans cet esprit, l'insignifiance du passé et de l'avenir s'impose à nos yeux, de même que l'importance des actes que nous posons aujourd'hui. Notre vie s'en trouve simplifiée.

Quand nous nous concentrons sur aujourd'hui, le cauchemar de la drogue se dissipe et laisse la place à l'aube d'une nouvelle réalité. Nous découvrons que, dans nos moments de confusion, nous pouvons confier nos sentiments à un autre dépendant en rétablissement. Par le partage de notre passé avec d'autres dépendants, nous découvrons que, loin d'être uniques, nous avons beaucoup en commun. Parler avec d'autres membres N.A., soit en partageant avec eux les hauts et les bas de notre journée ou en les écoutant partager les leurs avec nous, est une façon par laquelle notre Puissance supérieure s'exprime à travers nous.

Si nous demeurons abstinents aujourd'hui, en contact avec notre Puissance supérieure et nos amis N.A., nous n'avons rien à craindre. Dieu nous a pardonné nos erreurs passées et demain n'est pas encore arrivé. C'est par la méditation et l'inventaire personnel que nous trouverons la sérénité et serons guidés au long de notre journée. Au cours de nos activités quotidiennes, nous prenons quelques instants pour remercier Dieu, tel que nous Le concevons, de nous donner la force d'affronter aujourd'hui.

« Juste pour aujourd'hui » s'applique à tous les aspects de notre vie et non seulement à l'abstinence de drogue. Il nous faut affronter la réalité de la vie jour après jour. Beaucoup d'entre nous croient que Dieu n'attend rien d'autre que ce dont nous sommes capables aujourd'hui.

Le travail du Programme, les Douze Étapes de N.A., a donné un nouveau sens à notre vie. Aujourd'hui, nous n'avons plus à nous excuser de ce que nous sommes. Notre rapport quotidien avec une Puissance supérieure comble un vide intérieur que nous n'arrivions pas à combler autrefois. Vivre aujourd'hui nous satisfait. Sous la direction de notre Puissance

supérieure, nous perdons le désir de consommer. Aujourd'hui, nous n'aspérons plus à la perfection ; nous sommes plus réalistes.

Il est important de se souvenir qu'il est miraculeux pour un dépendant de demeurer abstinent pendant une seule journée. Assister aux réunions, travailler les étapes, méditer quotidiennement et partager avec les autres membres du programme nous aide à demeurer spirituellement sains. Il est possible de vivre de façon responsable.

La solitude et la peur peuvent être remplacées par l'amour de la Fraternité et la sécurité d'un nouveau mode de vie. Nous n'avons plus jamais à être seuls. Nous avons plus de vrais amis dans la Fraternité que nous ne l'aurions jamais cru possible. L'apitoiement sur nous-mêmes et les ressentiments sont remplacés par la tolérance et par la foi. Nous trouvons la liberté, la sérénité et le bonheur que nous recherchions désespérément.

En une journée, il s'en passe des choses, bonnes et mauvaises. Si nous ne prenons pas le temps de les apprécier, peut-être manquerons-nous quelque chose qui pourrait nous aider à progresser. Quand nous nous en servons, nos principes de vie nous guident dans notre rétablissement. Nous découvrons la nécessité de continuer de cette façon jour après jour.

Rester abstinant à l'extérieur

Plusieurs d'entre nous ont entendu pour la première fois le message de rétablissement de Narcotiques Anonymes alors qu'ils étaient en prison ou dans un établissement quelconque. Faire la transition avec le monde extérieur n'est jamais chose facile. C'est d'autant plus difficile lorsqu'il faut faire face aux changements qu'amènent le rétablissement. Pour beaucoup d'entre nous, le rétablissement a été difficile au début. La perspective d'affronter la vie sans drogue peut nous sembler une épreuve terrifiante. Mais ceux qui ont réussi à tenir le coup pendant les premiers jours d'abstinence ont découvert une vie qui valait la peine d'être vécue. Ce dépliant a pour but de donner de l'espoir à ceux qui sont actuellement dans un hôpital ou dans un établissement : eux aussi peuvent se rétablir et vivre libres. Nous sommes plusieurs à être passés par là. Nous avons essayé d'autres méthodes, mais nombreux sont ceux qui ont rechuté; quelques-uns n'ont pas eu d'autre chance de se rétablir. Nous avons écrit ce dépliant pour partager avec vous ce qui a marché pour nous.

S'il vous est possible d'assister à des réunions, tout en étant en prison ou dans un établissement, vous pouvez commencer à prendre tout de suite de bonnes habitudes. Arrivez de bonne heure et restez après la réunion. Dès que possible, essayez d'établir des contacts avec des dépendants en rétablissement. Si des membres N.A. de l'extérieur de l'établissement assistent à ces réunions, demandez-leur de vous donner leur numéro de téléphone et n'hésitez pas à vous en servir. Téléphoner vous paraîtra bizarre au début, voire même stupide. Mais étant donné que l'isolement est au cœur du problème de la dépendance, le premier appel que vous ferez représentera un grand pas en avant. Il n'est pas nécessaire d'attendre qu'un problème majeur survienne pour appeler un membre N.A. La plupart des membres sont déterminés à vous aider dans la mesure où ils le peuvent. Les réunions permettent aussi de s'assurer qu'un membre N.A. sera là lors de votre sortie. Vous sentirez plus vite que vous faites partie à la Fraternité si, à votre sortie, vous avez déjà rencontré des gens qui vont aux réunions. Nous ne pouvons pas nous permettre de nous sentir étrangers.

Rester abstinant à l'extérieur veut dire passer à l'action. Allez à une réunion le jour de votre sortie. Il est important de prendre l'habitude d'assister régulièrement aux réunions. Le bouleversement et l'excitation provoqués par le simple fait de « sortir » ont fait naître chez certains d'entre nous l'illusion qu'ils pouvaient s'offrir un peu de vacances avant de s'atteler à la tâche de la vie quotidienne. Cette façon de penser a conduit un bon nombre d'entre nous à consommer à nouveau. La dépendance, elle, ne prend jamais de vacances. Si on n'arrête pas sa progression, la maladie empire. Ce que nous faisons aujourd'hui pour nous rétablir ne garantit pas le rétablissement demain. C'est une erreur de penser qu'il suffit d'avoir l'intention d'aller un jour ou l'autre à N.A. : nos intentions doivent être accompagnées de gestes concrets – et le plus tôt sera le mieux.

Si vous devez vivre dans une ville différente après votre sortie, demandez à un membre N.A. de vous donner une liste de réunions et le numéro d'Appel à l'aide de votre nouvelle région. Vous pourrez ainsi entrer en contact avec des groupes et des membres près de chez vous. Vous pouvez aussi obtenir des renseignements sur les réunions dans le monde entier en écrivant à :

**Group Services Department
World Service Office
P.O. Box 9999
Van Nuys, CA 91409 États-Unis**

Le parrainage, le marrainage est un aspect vital du programme de rétablissement de N.A. C'est l'une des voies principales par laquelle le nouveau ou la nouvelle peut tirer profit de l'expérience des membres qui vivent le programme N.A. En même temps qu'il(elle) se soucie de votre bien-être, un parrain, une marraine est un dépendant, une dépendante qui croit en vous et partage son expérience ainsi que sa connaissance du rétablissement dans N.A. Nous savons par expérience qu'il est préférable de choisir une personne de même sexe que soi. Prenez un parrain, une marraine dès que possible, même si ce n'est que temporaire. Un parrain, une marraine vous aidera à vivre les Douze Étapes et les Douze Traditions de Narcotiques Anonymes. Il(elle) pourra aussi vous faire rencontrer d'autres membres, vous emmener à des réunions et vous aider à mieux vous sentir dans votre rétablissement. Notre dépliant intitulé *Parrainage et marrainage* contient d'autres renseignements sur le sujet.

Si nous voulons tirer profit du programme N.A., nous devons travailler les Douze Étapes. En plus d'une assistance régulière aux réunions, les Étapes constituent la base de notre programme de rétablissement. Nous nous sommes rendus compte que le fait de travailler les Étapes dans l'ordre – et de les retravailler sans cesse – nous évite de retomber dans la consommation active et dans la souffrance qu'elle engendre.

Plusieurs publications portant sur le rétablissement sont disponibles. Le « Petit livre blanc » ainsi que notre texte de base, *Narcotiques Anonymes*, contiennent les principes de rétablissement de notre Fraternité. Familiarisez-vous avec le programme à l'aide de ces textes. Les lectures portant sur le rétablissement sont une partie importante de notre programme, surtout si vous ne pouvez assister à une réunion ni contacter un membre N.A. Beaucoup d'entre nous ont découvert que la lecture quotidienne de la documentation N.A. les aidait à maintenir une attitude positive et à se concentrer sur leur rétablissement.

Quand vous commencez à assister aux réunions, participez à la vie des groupes. Pour qu'un groupe fonctionne, plusieurs tâches doivent être accomplies : préparer la salle, faire le café, vider les cendriers, remettre de l'ordre après la réunion. Faites savoir aux gens que vous êtes disponible à aider et à faire partie du groupe. Accepter de prendre des responsabilités fait partie intégrante du rétablissement et aide à atténuer les sentiments d'aliénation qui peuvent nous envahir. Le fait de prendre de telles responsabilités, même si elles vous semblent anodines, peut vous aider à vous rendre aux réunions lorsque votre *désir* d'y aller est moins fort que la *nécessité* de le faire.

Il n'est jamais trop tôt pour dresser une liste d'actions à poser chaque jour. Par l'action quotidienne, nous prenons en main notre rétablissement. Plutôt que de reprendre de la drogue une première fois, nous vous suggérons ce qui suit :

- Ne pas consommer, sous aucun prétexte
- Assister à une réunion N.A.
- Demander à votre Puissance supérieure de vous garder abstinent aujourd'hui
- Appeler votre parrain, votre marraine
- Lire de la documentation de N.A.
- Partager avec d'autres dépendants en rétablissement
- Travailler les Douze Étapes de Narcotiques Anonymes

Nous avons énuméré quelques-unes des choses à faire pour demeurer abstinent : nous devons également parler de certaines choses à éviter. Dans les réunions N.A., nous entendons souvent dire que nous devons changer notre ancienne façon de vivre. Cela veut dire que nous devons nous abstenir de toute drogue, quoi qu'il arrive ! Notre expérience nous a aussi appris que nous ne pouvons nous permettre de fréquenter les bars ou les clubs ni de nous tenir en

compagnie de gens qui consomment. En retournant à nos anciennes connaissances ou en recommençant à fréquenter les endroits où nous allions autrefois, nous risquons la rechute. Nous sommes en effet impuissants devant notre dépendance. Ces gens et ces lieux ne nous ont jamais aidé à devenir abstinents. Il serait stupide de penser qu'il pourrait en être autrement maintenant.

Pour un dépendant, rien ne peut remplacer le contact avec d'autres dépendants en rétablissement. Nous devons nous donner une chance si nous voulons nous rétablir. De nombreux amis nous attendent dans Narcotiques Anonymes et un monde d'expériences nouvelles s'offre à nous.

Certains d'entre nous ont dû ajuster leurs attentes d'un monde qui, somme toute, était complètement différent à leur sortie. Narcotiques Anonymes ne peut pas changer miraculeusement le monde dans lequel nous vivons. Par contre, N.A. nous offre l'espoir, la liberté et une façon différente de vivre en changeant nous-mêmes. Il se peut que nous nous retrouvions dans les mêmes situations qu'avant, mais, grâce au programme N.A., nous pouvons changer notre manière d'y répondre. C'est en changeant nous-mêmes que nous changeons notre vie.

Sachez que vous êtes le bienvenu dans Narcotiques Anonymes. N.A. a aidé des centaines de milliers de dépendants à vivre abstinents, à accepter la vie telle qu'elle est et à mener une existence qui en vaut la peine.

Rétablissement et rechute

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, la meilleure façon d'assurer notre progression demeure une abstinence totale et continue en s'associant étroitement et en s'identifiant avec les autres membres des groupes N.A.

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 se libérer est la volonté tenace et inflexible de demeurer abstinente 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. Il arrive, à ce stade, 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. Il peut y avoir accumulation de la fatigue mentale causée par la répétition de 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 sentons bien que si nous n'utilisons pas ce que nous avons, 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 toujours remettre au lendemain. Il semble que notre résistance au changement soit innée et que pratiquement seule 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 Anonymes², on peut trouver des histoires de rétablissement plus récentes des membres de N.A.

Le rétablissement existe vraiment

Malgré toutes nos différences, comme dépendants, nous nous retrouvons tous dans le même bateau. Si notre vécu varie dans les détails, en fin de 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, pour 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. A 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 de notre incapacité à fonctionner comme un être humain, avec ou sans drogue, 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 bien trouver une nouvelle 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, 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 je me sentais tout à fait impuissant, totalement inutile, et où j'avais capitulé, N.A. n'existait pas. J'ai découvert les A.A. 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 A.A. Certes, ils pouvaient se reconnaître au niveau des symptômes apparents, mais pas à celui, plus profond, des émotions, des sentiments où l'identification joue un rôle thérapeutique important dans tous les cas de dépendance. Avec plusieurs autres dépendants et quelques membres des A.A. 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 démontré que c'était notre plus grand besoin. L'identification aux problèmes des autres à travers un langage, au delà des mots, de reconnaissance, de confiance et de foi 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

² *Narcotics Anonymous, Book II: Personal Stories, (édition anglaise).*

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. Nous savons qu'il nous faudra un jour ou l'autre prendre les choses 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 N.A., beaucoup vivent dans l'abstinence depuis longtemps et sont mieux à même d'aider les nouveaux venus. 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, ça existe.