



## Acceptation, foi et engagement : le témoignage d'un dépendant

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

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

Lorsque j'ai connu le programme de NA, 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 pour 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 et je consommais contre ma volonté et mon instinct de survie, sachant que je me détruisais. Désespéré et impuissant, j'ai cessé de me battre et accepté le fait que j'étais dépendant, que je ne pouvais contrôler ma vie et que j'étais impuissant devant ma maladie. 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 pour échapper à la réalité. Dès que j'ai accepté mon impuissance, j'ai cessé d'avoir besoin de consommer. L'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.

Avec l'aide de dépendants en rétablissement que je rencontrais aux réunions de NA, j'ai réussi à rester abstinente une minute, une heure, une journée 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 consommer. Ayant accepté mon impuissance et mon incapacité à contrôler ma vie, j'avais besoin de trouver une puissance plus forte que ma maladie pour changer ma nature l'autodestructrice. Ceux que je rencontrais aux réunions m'ont dit qu'ils avaient trouvé cette puissance dans le programme de NA. 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 appliquant le programme de NA. 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 NA je trouvais de l'espoir. J'ai fait la connaissance de dépendants en rétablissement et j'en suis venu à croire que je pouvais apprendre à vivre sans consommer. Dans NA, 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 demeurer abstinente. 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 de me rétablir, à condition que je m'engage totalement dans les principes spirituels du programme de NA.

Avec l'aide de mon parrain, j'ai décidé de confier ma volonté et ma vie 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 volonté et ma vie 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 de NA 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 recommencerai à consommer. Les actions suggérées par le programme de NA peuvent changer mon caractère et ma personnalité. 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 les principes spirituels ne cessent de grandir. Je donne aux autres, je partage qui 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.