



Pour le nouveau

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

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

NA est une fraternité ou une association à but non lucratif composée d'hommes et de femmes pour qui la drogue était devenue un problème majeur. Nous sommes des dépendants en rétablissement. Nous nous réunissons régulièrement pour nous entraider à rester abstinents. Nous n'avons pas de frais d'admission ni de cotisations. La seule condition requise pour devenir membre est le désir d'arrêter de consommer.

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 NA, 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 NA 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 d'arrêter.

Nous sommes nombreux à avoir tenté de surmonter notre dépendance et à avoir connu 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 éveil 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 nos anciennes et nouvelles émotions 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 de NA. 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 puisse vous dire ce qui a marché pour elle. Souvenez-vous qu'un dépendant seul avec lui-même est en bien mauvaise compagnie.

Les douze étapes, de nouveaux amis et nos parrains/marraines sont tous là pour nous aider à affronter ces émotions. Dans NA, le partage des bons moments multiplie nos joies, celui des mauvais atténue nos peines. Pour la première fois, nous n'avons plus à vivre quoi que ce soit seul. 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/marrainage est pour nous un privilège ; n'hésitez donc pas à demander à quelqu'un de vous parrainer/marrainer. Le parrainage/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 vivre sans consommer et à progresser à l'intérieur du programme de NA.

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.

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

Permettez-nous également de vous rappeler qu'il s'agit d'un programme *anonyme* et que votre anonymat sera 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. »