



**Narcotics Anonymous®**  
**Narcotiques Anonymes**

# **DERRIÈRE LES BARREAUX**



**Note de l'éditeur:** *Les paragraphes en caractères gras correspondent aux expériences personnelles de membres de notre fraternité. Pour plus de clarté, certains extraits ont été modifiés en respectant le contenu et le langage utilisés. Nous tenons à remercier les membres de NA qui nous ont écrit de prison ou d'institution de soins, car sans leurs témoignages, la réalisation de ce livret n'aurait pas été possible.*

## Introduction

Ce simple livret, écrit par des dépendants en rétablissement dans Narcotiques Anonymes, est conçu spécifiquement pour les personnes actuellement incarcérées qui pensent avoir un problème d'addiction aux substances modifiant le comportement.

Les pages qui suivent reflètent l'expérience du rétablissement aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur des institutions.

Nous vous suggérons vivement de vous donner une chance et de lire *Derrière les barreaux* avec l'esprit ouvert. Cela vous aidera peut-être à rester abstinents et à transformer votre vie. Avec, l'espoir est permis.

## Derrière les barreaux

Ceux d'entre nous qui se rétablissent dans Narcotiques Anonymes savent que notre vie de consommation était en soi une prison à sécurité maximale. Grâce au rétablissement dans NA, nous partageons nos réflexions, nos sentiments et nos expériences parce que nous avons enfin trouvé la liberté « derrière nos barreaux ». Nos expériences peuvent être très différentes, mais si nous écoutons attentivement, nous pouvons constater que nos sentiments sont les mêmes. Il nous est alors possible de comprendre l'expérience de chacun dans le rétablissement.

**Mon histoire n'est pas différente de celle des autres. Toute mon enfance et mon adolescence, je me suis senti inadéquat. J'ai commencé à prendre des drogues pour me donner de l'assurance. Du coup, tout ce que je ressentais de désagréable avait disparu. Ce que j'avais dit que je ne ferai jamais, j'ai fini par le faire. J'ai menti, j'ai trompé, j'ai volé. On m'arrêtait assez régulièrement et j'ai fini par faire de la prison.**

Peu importe l'âge auquel nous avons commencé à prendre de la drogue. Pour nous, la progression de notre consommation se termine toujours en prison, à l'hôpital ou à la morgue. En nous examinant de près, nous pouvons découvrir ce que la dépendance a fait de notre vie.

**J'ai 41 ans et une longue expérience des prisons et des institutions. À dix ans, j'ai été placé dans une maison de redressement et j'ai suivi tout le système, sans rien manquer. J'ai commencé à me droguer quand je suis sorti de la maison de redressement. J'avais quinze ans. J'ai alors consacré ma vie à la drogue et au crime. Ma plus grande fierté était même de pouvoir mener ce genre de vie. Cela m'a permis de consommer pendant 25 ans.**

Notre consommation de drogue nous donnait l'illusion de nous respecter ou d'avoir le respect des autres. Elle nous donnait l'impression d'être courageux, acceptés ou d'avoir de la valeur, jusqu'au jour où nous avons découvert que nous nous sentions aussi vides qu'avant. Nous savons dans NA que la maladie de la dépendance affecte les gens de toutes les couches de la société et qu'elle affecte tous les domaines de notre vie. Admettre que la consommation de drogue nous cause des problèmes est le début du rétablissement.

**Une des conséquences directes de ma dépendance active a été d'atterrir en prison, sans porte de sortie. Je dis « atterrir » parce que malgré plusieurs arrestations et condamnations, je me pensais au-dessus des lois. La prison, c'était pour les autres, pas pour moi. Comme je suis une femme instruite, blanche et issue d'une famille bourgeoise de la classe moyenne, je me pensais différente, spéciale et au-dessus des lois.**

**Mais après avoir vécu la détention en isolement et l'aile psychiatrique du pénitencier, menottée et enchaînée, après avoir vécu la souffrance de la dépendance active que je ne voulais pourtant plus vivre, j'en suis venue à croire que la dépendance ne fait pas de discrimination. Je ne suis pas différente des autres dépendants qui souffrent.**

Au départ, plusieurs d'entre nous fuyaient. Il y a parmi nous des dépendants et dépendantes qui ont été victimes de violences physiques ou mentales extrêmes. Il y en a d'autres qui ont vécu des situations cruelles ou violentes qui semblaient ne jamais prendre fin. Nous n'arrivions pas à vivre avec ces sentiments de désespoir et de misère ou simplement à leur faire face. Pour fuir

notre souffrance et pour échapper au désespoir que nous ressentions quotidiennement, nous avons recherché un soulagement et avons pensé l'avoir trouvé dans la drogue et dans le mode de vie de la consommation.

**La première fois que je suis allée en prison, j'étais au même point que tous les dépendants ; je vivais uniquement pour consommer. Les services sociaux m'avaient pris la garde de mes enfants et j'étais incarcérée pour le meurtre par balle de mon mari. Même si j'étais en état de choc, ma seule et unique préoccupation était de savoir comment me procurer de la drogue en prison.**

Pour certains d'entre nous, la vie en prison n'était pas vraiment différente. Tout au long de notre vie, nous avons déjà presque tous souffert, d'une manière ou d'une autre, de la maladie de la dépendance. Nous avons utilisé des drogues pour faire face à la vie parce que nous pensions que c'était le seul moyen de survivre. Ceux qui se rétablissent aujourd'hui avec NA ont reconnu un jour que leur consommation de drogue n'était plus une solution, mais un problème en soi. La folie de notre dépendance nous amenait à prendre des drogues qui ne fonctionnaient plus et qui passaient pourtant avant tout le reste.

### **La folie de la dépendance**

Pendant longtemps, plusieurs d'entre nous n'ont pas pu reconnaître la folie dans leur vie. Plus la maladie de la dépendance progressait, plus nos moyens pour obtenir de la drogue devenaient insensés. Nous avons blessé et détruit tout ce que nous aimions, et il nous fallait en consommer davantage pour fuir nos émotions.

**Tu comprends, quand je suis défoncé, je me fous de toi ou de tes affaires. Je peux les prendre, te faire du mal, et ça ne me fait absolument rien de savoir que tu souffres, parce que j'ai besoin de ma drogue. Ça ne me dérange pas de me faire prendre. Je suis fou et personne ne peut dire ou faire quoi que ce soit pour m'arrêter, parce qu'au fond, ce que je me fais à moi-même est bien pire que ce que tu peux me faire.**

De la folie qui nous a fait perdre notre famille et notre liberté, à la folie encore plus profonde qui nous engourdissait jusqu'à ne plus nous soucier de vivre ou de mourir, nous l'avons tous vécue à différents degrés.

**J'ai fait une overdose et on m'a déclaré mort. Mais je me suis réveillé et j'ai commencé à traiter de tous les noms l'homme qui m'avait sauvé la vie. J'ai blessé d'innombrables personnes de bien des façons et j'ai mis en danger la vie de ma famille. Je haïssais les policiers et je prévoyais même de tuer ceux qui avaient cherché à me protéger. Je me suis retrouvé dans toutes sortes d'institutions et j'y suis encore aujourd'hui.**

**Je sais ce que c'est de se réveiller malade et obsédé par le besoin de consommer. Je sais comment on se sent quand on voudrait être mort. Je suis passé par là. Je me suis vu, j'avais l'air mort et je souhaitais l'être. Je souffrais tellement... et je me sentais complètement désespéré et impuissant.**

Une fois en prison, nous avons découvert que les drogues n'étaient pas aussi faciles à obtenir qu'à l'extérieur. Certains d'entre nous ont été capables, ou obligés par les circonstances, de se tenir loin des drogues, parfois même durant de longues périodes. Le résultat final était pourtant toujours le même : lorsque nous recommençons à consommer, tôt ou tard, nous nous retrouvons dans le même cercle vicieux de la dépendance. Dans NA, nous savons que ni ce que nous consommons ni en quelle quantité n'avaient d'importance. Ce qui importe c'est ce qui se passait lorsque nous en consommions.

Nous avons cru que les drogues nous rendaient la vie plus facile, qu'elles nous donnaient des aptitudes pour faire face aux situations. Avec elles, nous croyions que le temps passait plus vite. Cependant, nous avons appris que la maladie de la dépendance dépasse largement la simple consommation de drogues. La dépendance est une maladie physique, mentale et spirituelle qui touche tous les domaines de notre vie. Lorsque nous ne consommons pas de drogues, toutes nos pensées tournaient autour d'elles pour savoir où s'en procurer et à quel prix.

Chacun de nous est tombé dans sa propre folie, et quel que soit notre point le plus bas, il était toujours douloureux. Nous avons

découvert qu'il était nécessaire de nous regarder en face et ce, peu importe les émotions et les situations que nous avons vécues et auxquelles nous avons survécu. Voici quelques-unes des questions qui nous ont aidés à trouver des réponses :

1. Est-ce que l'idée de manquer de drogue me fait peur ? Me donne-t-elle l'impression qu'un malheur va survenir ?
2. Depuis combien de temps les drogues ne me font plus l'effet que je voudrais ?
3. Est-ce que le fait de ne pas avoir de drogues ou de ne pas pouvoir m'en procurer me rend malade ?
4. Est-ce que consommer des drogues ou m'en procurer a déjà été plus important que ma santé, ma sécurité ou mon bien-être ?
5. Ai-je déjà négligé ma propre vie ou celle de quelqu'un d'autre pour consommer ou pour me procurer des drogues ?
6. Le jour de mon arrestation, est-ce que je consommais de la drogue ou avais besoin de m'en procurer ?
7. Si je n'ai pas de problème de drogue, pourquoi ne puis-je arrêter d'en consommer ou d'y penser ?
8. Est-ce qu'il m'arrive d'avoir des doutes sur ma santé mentale ?

En répondant « oui » à certaines de ces questions – et beaucoup d'entre nous ont répondu « oui » à plusieurs autres questions – il nous était devenu difficile de nier l'évidence de notre dépendance. Nous avons alors commencé à changer d'attitude puisque nous savions où la dépendance active nous conduit toujours. Peut-être pouvions-nous trouver un nouveau mode de vie grâce à NA.

## **Le soulagement**

Bien que nous ayons cherché à trouver un soulagement avec les drogues, cela n'a jamais fonctionné. Quand l'effet des drogues disparaissait, la douleur était toujours là et les problèmes n'étaient pas résolus. La dépendance est une maladie progressive et incurable. Cependant, grâce aux douze étapes de Narcotiques Anonymes, le rétablissement est possible et nous pouvons apprendre à vivre sans consommer.

**Parfois, allongé sur la couchette de ma cellule, j'étais convaincu que reprendre de la drogue, juste une seule fois, ne me ferait pas retomber aussi bas. Mais c'est ce qui arriva. J'avais déjà été en centre de désintoxication et en prison. À la recherche de sensations fortes, j'ai commis des crimes que je n'aurais jamais commis si j'avais été abstinent. Je ne peux plus ignorer le fait que j'ai un problème. Il y a une vie possible sans drogues, et je la veux.**

Une fois que nous admettons que nous avons un problème de drogues, nous ouvrons la porte au rétablissement. Lorsque des réunions de Narcotiques Anonymes sont à notre portée, nous y rencontrons et y écoutons d'autres dépendants qui se rétablissent et vivent sans consommer. La libération de la dépendance active est accessible à tous les dépendants grâce aux douze étapes de Narcotiques Anonymes.

**Certains jours, ma tête me dit qu'il n'y a pas de mal à consommer, surtout si je souffre émotionnellement. Des émotions comme la honte, la culpabilité, la peur ou le fait de me sentir inadéquat ont toujours suffi à relancer le cycle infernal de la folie. Mais aujourd'hui, mon cœur et mes amis du programme me disent que toutes les souffrances finissent par disparaître, et que consommer à nouveau équivaldrait à ma destruction. Le miracle, c'est que si je ne consomme pas de drogues, le problème auquel je suis confronté devient plus facile et moins compliqué. C'est triste parce que je n'avais jamais appris cela dans ma vie ; j'ai longtemps préféré me droguer plutôt que d'accepter la vie telle qu'elle est.**

**Aujourd'hui, je détiens les clés de ma vie et l'une de ces clés est le programme et la fraternité de NA. C'est la clé la plus importante de ma vie, car j'apprends à vivre, à ressentir et à accepter qui je suis. Aujourd'hui, je suis libre de faire mes propres erreurs et d'en tirer des leçons. Je récolte une liberté et un bien-être qu'aucune drogue ne pourrait m'apporter.**

Nous ne pouvons dire qui est dépendant ou dépendante ou qui ne l'est pas. C'est une décision que chacun doit prendre seul. Nous

pouvons cependant vous dire que nous sommes dépendants et que nous avons trouvé le rétablissement et un soulagement grâce au programme de Narcotiques Anonymes.

### **Narcotiques Anonymes est-il pour vous ?**

Narcotiques Anonymes est un programme de rétablissement pour toute personne ayant le désir d'arrêter de consommer de la drogue. Nous pensons que la valeur thérapeutique de l'aide apportée par un dépendant à un autre est sans égale. Nous nous réunissons régulièrement pour nous entraider à rester abstinents et partager notre message de rétablissement. Notre message est que n'importe quel dépendant peut arrêter de consommer de la drogue, qu'il peut se débarrasser de l'obsession d'en consommer et trouver un nouveau mode de vie. Nous portons un message d'espoir et la promesse d'une libération de la dépendance active.

**J'étais sûr que je mourrai en consommant. J'essayais d'arrêter depuis longtemps, mais je n'y arrivais pas. Mon seul conseil aux autres dépendants, est d'essayer le rétablissement. C'est certainement beaucoup plus productif et efficace que tout ce que j'ai pu essayer par moi-même.**

**Quand j'étais nouveau dans le programme de NA, il y avait des personnes qui venaient aux réunions depuis un certain temps et je les entendais dire des phrases comme « la prison, l'hôpital ou la morgue ». Quand je pensais aux dépendants que je connaissais, ils étaient soit morts, soit en prison, soit en institution. Ces paroles m'ont ouvert les yeux. J'ai vu à quel point j'avais perdu la maîtrise de ma vie et j'ai pu me rendre compte de mon impuissance face à ma dépendance.**

Nous ne sommes affiliés à aucune organisation extérieure, y compris d'autres fraternités de programme des douze étapes. Nous ne sommes liés à aucune institution correctionnelle, ni aucun centre de traitement ou de thérapie. Nous n'employons ni conseiller professionnel, ni thérapeute. La participation au programme est gratuite et nous partageons ce qui marche pour nous dans la vie de tous les jours. Les douze étapes de Narcotiques Anonymes constituent la base de notre programme de rétablissement de la maladie de la dépendance.

**Ce programme me décrit pas à pas ce que je dois être prêt à faire pour me rétablir et il me montre la preuve que cela fonctionne. Je peux avoir ce que je veux. Je peux vivre sans consommer aujourd'hui et avoir une vie saine. Aujourd'hui, j'ai le choix et ce choix peut me libérer de l'esclavage de la drogue.**

En désespoir de cause et lorsque tout le reste a échoué, les dépendants se tournent vers Narcotiques Anonymes. Nos méthodes individuelles ne fonctionnent pas. Il se peut même que nous n'ayons pas vraiment le désir d'arrêter de consommer ou que ce ne soit pas clair pour nous, mais nous savons que quelque chose doit changer. Entendre ce que d'autres dépendants en rétablissement ont à dire nous aide souvent à réfléchir plus clairement. Et, si nous donnons une chance au rétablissement, c'est à nous-même que nous accordons cette chance.

Les principes spirituels de NA nous aident à agir face à la compulsion et à l'obsession de consommer. L'obsession est le désir irrésistible de consommer de la drogue en dépit des conséquences probables. La compulsion consiste à consommer sans pouvoir s'arrêter. L'égoïsme de notre dépendance active nous pousse à placer notre consommation au-dessus de tout le reste.

Le travail des douze étapes nous permet de changer. Nous devenons capables de faire le choix de rester abstinents. En général, l'obsession de consommer disparaît. Nous gagnons l'aptitude à tenir compte des autres au lieu de nous focaliser sur nous-mêmes.

**Je ne suis pas stupide et je ne suis pas insensible. Je souffre de la maladie de la dépendance comme beaucoup d'autres. Je ne veux pas être un dépendant et je ne veux pas être détenu en prison. Je veux vivre, aimer et partager ce que j'apprends avec des gens qui se soucient de moi. Je veux tout ce que ce programme peut m'offrir. Je ne peux pas revenir en arrière et refaire ma vie et cela me fait mal. Alors que je suis assis, ici dans ma cellule, je sais qu'il y a des gens à l'extérieur qui prennent le même chemin que moi, et j'en ai les larmes aux yeux parce que je connais la souffrance qu'ils ressentent.**

En mettant en pratique les principes du programme de NA, nous apprenons à nous connaître. Certains d'entre nous ont du mal à

accepter que nous sommes atteints de la maladie de la dépendance et ont l'impression que nous n'avons notre place nulle part. Une pensée que nous entendons à répétition dans les réunions est que les dépendants peuvent se sentir uniques et différents. Par moment, il nous arrive de nous sentir à part et mal à l'aise avec les autres. Par contre, nous apprenons que peu importe comment nous nous sentons, nous ne sommes pas seuls. Nous trouvons force et soutien dans Narcotiques Anonymes.

## Les réunions

Une multitude de raisons nous conduisent à Narcotiques Anonymes. Quelles que soient ces raisons, beaucoup d'entre nous entendent le message du rétablissement de NA durant les réunions. Nous partageons notre force, notre expérience et notre espoir d'une vie meilleure sans consommer. Avec le soutien des autres dépendants en rétablissement, nos attitudes commencent à changer.

**Ce soir-là, j'ai vu et entendu ces mots merveilleux du Texte de base, *Narcotiques Anonymes*. J'ai été submergé d'émotions que je n'avais jamais vécues dans ma vie et j'étais dans une réunion. Quelqu'un avait écrit un livre sur moi sans que je le sache. Il existait d'autres personnes avec les mêmes problèmes que moi, mais j'étais trop égoïstique pour m'en rendre compte. NA m'a dit ce soir-là que je pouvais être heureux, que je pouvais vivre sans consommer et m'amuser. NA m'a dit qu'il y avait une façon de réparer les torts que j'avais fait aux autres et à moi-même. NA m'a dit que je pouvais apprendre à m'aimer en aidant les autres à rester abstinents.**

Le soutien et la force que nous recevons en participant aux réunions ne nous accompagnent pas toujours. En dehors des réunions, nous appliquons du mieux que nous le pouvons les principes contenus dans les douze étapes de NA. Beaucoup d'entre nous essaient le rétablissement et en éprouvent immédiatement un soulagement vis-à-vis de la maladie de la dépendance. D'autres essaient et certains rechutent. Nous avons tous, cependant, une chose en commun : nous continuons de revenir à NA.

**J'ai entamé mon rétablissement dans des souffrances considérables. Je voudrais bien dire qu'au début je vou-**

lais vraiment me rétablir, mais ce n'était pas le cas. Pour moi, c'était juste un nouveau stratagème. Mais je me suis sentie accueillie dans les réunions de NA et je me savais à ma place. J'avais toujours eu de la facilité à m'intégrer avec les autres, sauf qu'en même temps je me sentais toujours à part. Comme un caméléon, je pouvais changer de couleurs et m'adapter en fonction de l'environnement. Dans NA, je n'ai plus ressenti le besoin de faire ça. Une autre chose m'a attirée aux réunions de NA, c'est qu'on m'invitait à revenir. Ça n'arrivait pas souvent durant ma dépendance active. Les gens de Narcotiques Anonymes m'ont aimé jusqu'à ce que je puisse m'aimer.

Il n'y a pas de conditions pour être membres de Narcotiques Anonymes. Pour la première fois nous sommes acceptés, précisément parce que nous sommes identifiés comme dépendants et non pas malgré le fait que nous le soyons. Dans les réunions, nous ressentons de l'acceptation et de l'amour. Et lorsque nous quittons la réunion, nous nous sentons mieux. Les autres membres nous font gagner de l'espoir et partagent des conseils pratiques pour nous aider à vivre sans consommer.

**Pendant les trois mois de mon incarcération, j'ai assisté à toutes les réunions. Ils avaient là ce que je cherchais : la paix. Je voulais profiter de ma vie et non pas la gâcher dans une cellule de prison. Lorsque j'ai été libéré, je pensais être guéri, mais ça m'a rattrapé avant même que je le comprenne. J'étais pris à nouveau dans l'engrenage de la dépendance, ne me souciant ni des autres ni de moi-même. En un mois, j'ai enfreint ma probation et suis retourné en prison. Lors de ma condamnation, j'ai eu une peine de trois ans. C'était il y a huit mois.**

## La rechute

Certains de nos vieux comportements peuvent se manifester à nouveau. Nos attitudes peuvent être influencées par notre tendance à la solitude, à l'isolement, au ressentiment ou encore à la frustration. Nous pouvons toujours nous raconter que nous sommes capables de gérer et en oublier notre impuissance. Certains meurent en essayant de se prouver qu'ils peuvent maîtriser leur consommation de drogues.

**Après m'être éloigné des réunions, je suis retombé dans la consommation. Je refusais de penser aux conséquences de mes actes, je voulais juste ne rien ressentir. Je voulais m'enfuir de mon environnement, de ma misère, de ma solitude et ça n'a pas marché. Je me suis retrouvé, une fois de plus, dans une cellule, plus isolé que jamais à me détester encore plus.**

La rechute est un retour à la consommation de drogues après une période d'abstinence. C'est un très grave problème pour tous les dépendants. Certains en meurent et d'autres ne retrouvent jamais le chemin du rétablissement et continuent de consommer dans la souffrance et le désespoir. Plus la consommation se prolonge dans le temps, plus la dépendance empire. Quand nous choisissons le retour à la consommation, nous ne repartons jamais à zéro et nous ne nous retrouvons pas non plus là où nous étions lorsque nous avons arrêté de consommer. Non seulement la maladie de la dépendance empire pour nous, mais surtout nous ne pouvons plus consommer en ignorant qu'il existe avec NA une meilleure façon de vivre.

**La folie avait recommencé pour de bon. Je racontais des mensonges, je volais tout le monde, y compris ma famille puisque c'était si facile de leur mentir. Je n'avais aucun respect pour qui que ce soit, y compris pour moi-même. Je n'avais aucun sentiment, aucune pensée, aucune considération pour qui que ce soit. Je me détestais et je détestais les autres, sauf quand je pouvais me servir d'eux pour faire la fête ou pour obtenir de la drogue.**

NA est un programme d'action. Ce qui importe, c'est ce que nous faisons et non ce que nous disons, pensons ou avons l'intention de faire. Avec le travail des douze étapes de Narcotiques Anonymes, la participation aux réunions, le contact avec d'autres dépendants en rétablissement et le fait de ne pas consommer, nous pouvons commencer à nous rétablir et demeurer abstinentes.

**Après les réunions, un détenu et moi avions l'habitude de nous retrouver en douce dans une de nos cellules pour discuter et ce même si j'avais consommé. Nous discutons de ce que nous devons faire pour ne pas revenir**

**en prison. Nous savions tous les deux, sans l'ombre d'un doute, que la consommation et la délinquance nous ramèneraient derrière les barreaux. Nous ne savions pas si NA était la solution, mais nous savions tous les deux que notre façon de vivre nous ramènerait en prison. Mon ami a consommé le jour même de sa sortie et il en est mort. J'ai été chanceux : je me rétablis aujourd'hui dans NA.**

Les dépendants qui rechutent sont autant les bienvenus dans nos réunions de NA que les nouveaux. La dépendance est une maladie et non un problème moral. En revenant à l'abstinence de toutes drogues, la progression de notre maladie est arrêtée. Et lorsque nous travaillons les douze étapes de Narcotiques Anonymes, le rétablissement est alors possible.

### **Le rétablissement**

Nous avons besoin d'un guide pour changer nos vies. Nous savons tous que rien ne peut changer le fait d'avoir été en prison. Par contre, nous pouvons commencer à nous transformer en brisant les murs qui nous emprisonnent intérieurement.

Les douze étapes de Narcotiques Anonymes sont les guides que nous utilisons pour nous aider nous transformer. Nous pensons que ce changement exige que nous soyons disposés à travailler les étapes et à faire preuve d'honnêteté et d'ouverture d'esprit. Notre expérience nous prouve qu'en travaillant les étapes, nous commençons à adopter de nouvelles attitudes. Sans drogues, nos pensées deviennent plus claires et nous réalisons que nous sommes en train de construire un nouveau mode de vie.

**J'ai fait tout et n'importe quoi pour obtenir les drogues dont j'avais besoin. Mais aujourd'hui c'est différent pour moi. Aujourd'hui, je suis abstinent. Dans la fraternité de Narcotiques Anonymes, j'étais en mesure de trouver un sens à ma vie et grâce aux douze étapes, une nouvelle façon de vivre sans drogues. Dans ce programme, j'ai découvert que si j'essaie au quotidien de faire de mon mieux pour appliquer les douze étapes, les choses ne se passeront peut-être pas exactement comme je le veux, mais elles se passeront toujours pour le mieux et selon la volonté de Dieu. Souvent, je ne sais pas pourquoi les**

**choses se passent comme cela. Je n'essaie pas de le comprendre. Tout ce que je sais, c'est que ça marche pour moi et j'en éprouve de la gratitude.**

Au fur et à mesure que nous travaillons les étapes, nos émotions et nos réactions changent. Nous commençons à susciter de l'attrait pour les autres. Nous commençons à permettre aux autres de s'approcher de nous, plutôt que de les repousser. Nous apprenons à faire confiance et à inspirer confiance. Nous n'avons plus besoin de cacher qui nous sommes par peur d'être rejetés. Le sentiment de vide que connaissent tous les dépendants commence alors à s'estomper.

**J'étais abstinent depuis environ neuf mois quand on m'a demandé de partager dans une réunion. J'étais terrifié. Je savais que je devais accepter de le faire, sinon je risquais de perdre tout ce que j'avais acquis et la personne que j'étais devenue. Une fois de plus, ma puissance supérieure a pris soin de moi et la réaction de mes codétenus m'a vraiment surpris. J'ai réalisé que les choses se passent comme elles le doivent et selon la volonté de Dieu, et non selon la mienne.**

**Ma femme est tombée enceinte de mon voisin et a arrêté de me rendre visite. J'ai reçu une lettre de la commission des libérations conditionnelles qui m'annonçait ne pouvoir m'accorder une réduction de peine en raison de mon casier judiciaire.**

**Tous ces événements se sont produits à peu près en même temps et j'ai failli implorer. Je sais maintenant que c'est grâce à Dieu, à mes amis, à mon parrain<sup>1</sup> et aux réunions de NA que j'ai réussi à traverser cette période difficile. J'avais tellement envie de consommer, mais chaque fois je me souvenais de cette phrase du Texte de base : « Quoi qu'il arrive, ne consomme pas et tu auras le dessus sur ta maladie. »**

**Ces terribles sentiments de peur, de désespoir, de colère et de ressentiment qui se terraient en moi ont lentement été remplacés par l'espoir, la foi envers ma puissance supérieure, la compréhension et l'acceptation.**

<sup>1</sup> Pour plus d'informations sur ce sujet important, veuillez-vous référer à IP #11, *Le parrainage/marrainage, révisé.*

Nous sommes nombreux à croire qu'il est possible de se fier à une puissance supérieure à nous-mêmes pour nous aider à vivre abstinents. Lorsque nous réalisons que nous avons trouvé une puissance qui peut nous libérer de la consommation et surtout de l'obsession de consommer, nous devenons entièrement prêts à faire confiance à cette puissance supérieure. Nous pouvons nommer cette puissance « Dieu » si nous le voulons, mais c'est notre choix.

**J'ai besoin de croire et de faire confiance à une puissance supérieure à moi-même afin qu'elle me rende la raison. Je ne peux contrôler ma vie, je suis impuissant, alors j'ai besoin de confier ma volonté et ma vie aux soins de cette puissance supérieure. Je dois appliquer les douze étapes de Narcotiques Anonymes à tous les domaines de ma vie. J'ai besoin de demander l'aide de Dieu car je ne peux y arriver tout seul. Je peux aisément parcourir de long en large la cour où je suis enfermé, mais il me faut bien plus de courage pour demander à Dieu de m'aider à travailler ces douze étapes.**

Les douze étapes sont un mode de vie. Notre expérience a démontré qu'elles nous aident à traverser n'importe quelle situation. Notre capacité à appliquer les douze étapes dans notre vie quotidienne vient lentement. Nous constatons qu'au fur et à mesure que nous développons la force nécessaire pour vivre notre vie en acceptant de nous adapter à sa réalité, les principes que nous appliquons, dans nos vies de tous les jours, nous permettent de surmonter les moments de peur ou de souffrance.

**J'ai fait cinq ans de prison en demeurant abstinents. Vivre avec tous ces gens était difficile. Pourtant, j'avais une grande confiance en Dieu, je savais qu'il prendrait soin de moi. Je lisais toute la littérature de NA que je pouvais trouver. J'assistais aux réunions quand il y en avait. Permettre aux autres de savoir comment je me sentais et comment je travaillais les étapes était vraiment difficile pour moi. J'étais en prison pour longtemps et il arrivait que des réunions de NA ferment par manque d'implication dans le service. J'ai travaillé les étapes du mieux que j'ai pu.**

**J'ai admis que j'étais impuissant face à ma dépendance, que j'avais perdu la maîtrise de ma vie. C'était devenu évident pour moi : tout ce que j'avais à faire était de regarder autour de moi et de voir toutes les portes fermées des cellules. À partir de là, j'ai commencé à croire qu'il existait une puissance supérieure à moi-même capable de me rendre la raison. Je savais que je ne voulais plus consommer. Je savais qu'il existait une vie meilleure pour moi, et la plupart du temps, ça me suffisait.**

**Si je devais transmettre un message aux nouveaux, ce serait que la vie n'a pas à être comme avant. Nous sommes tous atteints de la maladie de la dépendance, nous faisons tous des choses dont nous ne sommes pas fiers, mais nous avons la possibilité avec NA de nous sortir de tout ça.**

Ce que nous vivons dans le rétablissement est souvent nouveau, étrange et effrayant. Parfois, l'influence des vieux amis et des anciennes habitudes est très forte. Parfois, il semblerait plus facile de retourner à la consommation. Mais pour un dépendant, la consommation n'est pas une solution. Nous avons trouvé un nouveau mode de vie qui est mieux que tout ce que nous avons connu jusqu'à présent. Malgré les coups durs, nous ne sommes pas prêts à reprendre la vie que nous avions avant de devenir abstinents.

**Prendre conscience que je pouvais mourir d'une maladie incurable a été difficile. À certains moments, aucune parole de qui que ce soit ne pouvait m'aider. J'ai fini par réaliser, que de toute façon, je ne peux vivre qu'une journée à la fois. Aujourd'hui, je suis en bonne santé. Et malgré toutes les déceptions que j'ai pu vivre jusqu'à présent, je préfère croire en la vie. Tous les êtres humains ne vivent qu'un jour à la fois. Je ne suis pas différent des autres.**

**En apprenant à connaître qui je suis réellement, j'ai commencé à travailler sur les aspects de ma personnalité que je n'aimais pas, comme la jalousie, l'envie, l'orgueil, la haine et la vengeance. Ce n'est pas comme si j'étais une mauvaise personne qui attendait de s'améliorer. J'ai pris conscience que je me sentais mal avec ces émotions-là et**

**qu'en fait, elles absorbaient une énergie que je n'avais pas les moyens de gaspiller.**

**Lorsque ces émotions-là remontaient à la surface, je me rendais bien compte que quelque chose n'allait pas chez moi. Un jour, je me suis tourné vers ma puissance supérieure, celle-là même à qui je m'adresse depuis le début de mon rétablissement. À ce moment-là, quand ces émotions se manifestaient, j'identifiais ce qui se passait et arrivais à l'admettre. En général, ces émotions disparaissaient. Mais parfois, non. Avec le temps, j'ai appris à me discipliner et à me servir de ce qui m'aide. J'en suis venu à croire que la discipline, la responsabilité et la créativité sont aussi pour moi une façon d'atteindre la liberté.**

Tant que nous ne consommons pas, que nous soyons en prison ou en dehors, nous avons là une chance de vivre un nouveau mode de vie. Le programme de NA ne nous promet pas que la vie deviendra facile et que tout se passera selon notre volonté. Nous apprenons qu'il y a une différence entre nos besoins et nos désirs. Notre puissance supérieure répond toujours à nos besoins spirituels. Même si nous sommes encore derrière les barreaux, nous avons besoin de développer de nouvelles amitiés, de nous identifier à des personnes qui sont abstinentes et qui apprennent à se rétablir au moyen des principes de Narcotiques Anonymes. En travaillant les douze étapes, nous gagnons de la sérénité, quelles que soient les conditions de notre vie.

**Un par un, j'ai ramené dans ma vie ceux que j'avais tant aimés. Plus tard dans mon rétablissement, et quand le moment est venu, j'ai commencé à faire des amendes honorables et je me suis senti encore plus soulagé. Je suis heureux et en paix comme je ne l'ai jamais été auparavant. J'ai un but maintenant, je sais que Dieu a un plan pour moi. Je sais que tant que j'ai foi en un Dieu d'amour et que j'applique les étapes de NA dans ma vie, je suis sur la voie du rétablissement. Mes rêves sont différents aujourd'hui ; ils sont devenus réalité.**

Les sentiments de joie, de paix et de bonheur sont des cadeaux du rétablissement que nous recevons alors que nous grandissons

et nous nous transformons grâce au travail des douze étapes de Narcotiques Anonymes. Nous sommes capables d'accepter que les déceptions et les frustrations fassent partie de la vie quotidienne. Bien que le rétablissement puisse être difficile pour nous, le voyage en vaut la peine. Peu importe ce que nous avons fait dans le passé, nous ne sommes plus obligés de le refaire. Et le plus important est que nous n'aurons plus besoin de consommer de nouveau.

## **La remise en liberté**

Ceux d'entre nous qui ont connu le rétablissement en prison savent que nous sommes vulnérables à notre libération. La sortie de prison entraîne souvent des sentiments d'insécurité et de peur qui nous envahissent et peuvent nous donner une envie irrésistible de retourner consommer. Ce sont dans ces moments précis que nous avons besoin du soutien de la fraternité.

**La première fois qu'une libération conditionnelle m'ait été accordée, je l'ai refusée. Je ne me sentais pas prêt à affronter la vie dehors sans consommer. Plus tard, quand le comité de libération conditionnelle m'a à nouveau donné une chance, j'étais pétrifié de peur. Maintenant que je n'avais plus ces murs autour de moi et tous ces gens pour me surveiller, j'avais construit mes propres barreaux dans ma tête. Il fallait que j'arrive à affronter l'extérieur tout seul et cela me faisait extrêmement peur.**

Que nous soyons en prison ou en dehors, où que nous allions, notre expérience montre que nous ne sommes pas guéris de la maladie de la dépendance. Les actions posées en prison pour se rétablir sont toutes les mêmes pour les dépendants, y compris pour ceux qui sont en dehors. Notre priorité est de toujours rester abstinentes.

**Même si j'ai consommé en prison après avoir assisté à quelques réunions, j'ai quand même appris quelque chose. Le programme de NA a commencé à marcher pour moi en prison, et continue à marcher, encore aujourd'hui, alors que je suis sorti.**

Les premiers jours dehors sont cruciaux pour la poursuite de notre rétablissement. Nous ne pouvons-nous permettre de côtoyer des gens qui sont dans la consommation active de drogues. Nous

avons besoin d'assister à des réunions et de nous entourer de dépendants en rétablissement.

**À cause de la dépendance j'avais perdu la garde de mon fils. Ma famille m'avait abandonné et je me sentais complètement seul. Deux jours après ma sortie de prison, j'ai consommé. J'ai continué à consommer pendant 15 jours, commis de nouveaux délits et je me suis retrouvé dans un parc avec un couteau sous la gorge. Je me suis dit que je n'avais pas vécu tout cela, y compris la prison, pour mourir. Pendant les 90 premiers jours de ma libération conditionnelle, on m'a proposé plus de drogues que jamais auparavant. À certains moments, j'ai cru en perdre la tête. Avec une foi aveugle, j'ai suivi les suggestions du programme.**

D'abord, je me suis mis à genoux. J'avais fait des choses bien pires pour de la drogue, alors j'étais prêt à faire cela pour vivre. Finalement, après 60 jours, j'ai pris le téléphone et j'ai appelé des membres NA à l'extérieur. J'étais mort de peur, je me sentais vulnérable. J'allais devoir parler à quelqu'un que je ne connaissais pas. Avant, je n'avais utilisé le téléphone que pour emprunter de l'argent à quelqu'un ou pour me procurer de la drogue.

Au cours de ces 90 jours, j'ai souvent hurlé en réunion que je voulais juste me défoncer. Une fois, je me suis littéralement accroché à la table pour ne pas retourner consommer. Je continuais à me répéter en boucle: « Reste ici, ça va aller mieux ». Les membres de NA ont continué de me dire de revenir. Au fond de moi, je désirais tellement être capable de tenir une conversation, de sourire et de rire. Cela ne s'était plus produit depuis des années, et peut-être même jamais. J'ai partagé ce que je ressentais et je me suis accroché aux membres de cette fraternité. Il fallait que je change complètement. Je n'avais aucune idée de comment arriver à changer, ni de comment m'y prendre, et cela me terrifiait. Mais la clé du changement réside dans nos douze étapes, j'ai donc eu 60 jours d'abstinence, j'ai alors fait d'un groupe d'étapes mon groupe d'appartenance.

Les réunions sont une source d'espoir, de soutien, de conseils et de fraternité. Tout dépendant est le bienvenu à une réunion de NA. Nous y ressentons de l'acceptation et de l'empathie. La participation régulière aux réunions doit commencer le plus tôt possible. Nous devons laisser les membres apprendre à nous connaître et leur faire savoir que nous avons besoin d'aide. Personne ne peut apporter son aide s'il ne sait pas que vous avez un problème.

**La première semaine, je suis allé travailler et je me suis enfermé dans mon appartement. Je téléphonais aux personnes du programme que j'avais quittées en venant m'installer ici. Je partageais avec elles à quel point je me sentais désespéré et effrayé. Je n'arrivais pas à comprendre toutes ces émotions que je vivais alors que j'étais abstinent. Ils m'ont dit que j'avais besoin d'une réunion, que j'avais besoin de m'entourer de gens en rétablissement dans ma vie, que j'avais besoin à nouveau d'être dans les salles de Narcotiques Anonymes.**

Beaucoup d'entre nous ne savaient pas à quoi s'attendre en choisissant une existence sans consommation de drogues. Comme nous partageons avec des dépendants en rétablissement, nos problèmes et nos terreurs s'amenuisent. Au fil du travail des douze étapes de Narcotiques Anonymes, notre espoir d'être libérés de la maladie de la dépendance grandit. Nous avons trouvé une vie qui vaut la peine d'être vécue et qui dépasse de loin tout ce que nous avions pu imaginer pour nous-mêmes.

**Parfois, il m'arrivait de penser qu'il me faudrait un bâton de dynamite pour exploser les murs que j'avais érigés en moi. Il m'a fallu un certain temps, mais je crois en avoir fait tomber une bonne quantité. J'ai commencé par ne pas consommer de drogues, aller aux réunions et me trouver un parrain qui pouvait m'aider à travailler les étapes et à les appliquer à ma nouvelle vie en dehors de la prison.**

Voici quelques actions que nous avons trouvées utiles pour vivre la transition entre la prison et l'extérieur :

- Ne pas consommer, quoi qu'il arrive.
- Aller à une réunion de NA le premier jour de sortie et assister régulièrement aux réunions.

- Trouver un parrain et l'appeler ; parler à d'autres dépendants en rétablissement.
- Lire la littérature de NA.
- Demander à d'autres membres de NA leur numéro de téléphone.
- Travailler les douze étapes de Narcotiques Anonymes.
- Encore une fois, ne pas consommer, quoi qu'il arrive.

*Quand, finalement, nous nous apercevons enfin de notre incapacité à fonctionner comme un être humain, avec ou sans drogues, nous sommes tous confrontés au même dilemme. Que nous reste-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 trouver une autre 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 dans l'histoire de l'humanité, 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.<sup>2</sup>*

<sup>2</sup> Extraits tirés du Livret blanc, *Narcotiques Anonymes*.

## **Autres publications que vous pourriez souhaiter lire :**

### **Narcotiques Anonymes**

Publié pour la première fois en 1983, ce livre sur le rétablissement de la dépendance est habituellement appelé le Texte de base. Dans ses pages, de nombreux dépendants partagent leur expérience, leur force et leur espoir à propos de la maladie de la dépendance et partagent leur rétablissement dans le programme de NA. Il englobe et développe les chapitres du Livret blanc de NA et comprend un chapitre supplémentaire, « Chaque jour nous en révélera davantage ». Afin d'aider les nouveaux membres à s'identifier et à garder l'espoir d'une vie meilleure, on y retrouve également des expériences personnelles de rétablissement partagées par des dépendants du monde entier.

### **Le livret blanc de NA**

Le livret blanc de NA a été le premier document écrit par la fraternité de Narcotiques Anonymes. Il contient une description concise du programme de NA, y compris toutes les informations contenues dans les dépliants N° 1 et N° 6.

### **Rétablissement et rechute (IP N° 6)**

Extrait du Livret blanc, ce dépliant traite des signes avant-coureurs de la rechute et des actions concrètes que les dépendants peuvent entreprendre pour éviter la rechute.

### **Suis-je dépendant ? (IP N° 7)**

Une liste de questions aide les gens à prendre cette décision personnelle. Les questions peuvent porter sur des symptômes comportementaux typiques ou sur des changements de personnalité plus subtils qui se manifestent dans la maladie de la dépendance. La lecture de cette brochure peut vous aider à faire face à la dépendance avec honnêteté. Elle peut vous donner de l'espoir, car elle offre comme solution le programme de NA.

### **Juste pour aujourd'hui (IP N° 8)**

Cinq pensées positives sont présentées dans cette brochure pour aider les dépendants à se rétablir chaque jour. Idéale comme lecture quotidienne et pour faire face à chaque nouvelle journée, ces pen-

sées offrent aux dépendants la perspective d'une vie abstinente. Le reste de la brochure aborde le concept du « Juste pour aujourd'hui », encourageant les dépendants à faire confiance à une puissance supérieure et à travailler le programme de NA au quotidien.

### **Le parrainage/marrainage, révisé (IP N° 11)**

Le parrainage (marrainage) est un outil indispensable du rétablissement. Cette brochure d'introduction permet une meilleure compréhension de ce qu'est le parrainage ou marrainage, en particulier pour les nouveaux membres. La brochure répond à certaines questions, notamment : « Qu'est-ce qu'un parrain ou une marraine ? » ou « Comment se choisir un parrain, une marraine ? ». Elle comprend également à la fin un paragraphe intitulé Comment devenir un parrain ?

### **Par des jeunes dépendants, pour des jeunes dépendants (IP N° 13)**

Le message de ce dépliant est que le rétablissement est possible pour tous les dépendants, quel que soit leur âge ou la durée de leur consommation de drogue. Il est également souligné que tous les dépendants finissent par atteindre le même point de désespoir, et qu'il n'est pourtant pas nécessaire d'en arriver là puisqu'il est possible de commencer à se rétablir maintenant ! Il comprend des sections sur les thèmes suivants : toucher son fond, la prise de décision, la pression de l'entourage, les problèmes familiaux, vivre pour aujourd'hui et un message d'espoir.

### **Pour le nouveau (IP N° 16)**

Ce dépliant décrit en détail comment Narcotiques Anonymes traite la maladie de la dépendance. Il y présente les douze étapes qui sont la marche à suivre pour se rétablir. On y trouve des informations sur la façon de reconnaître et de vivre nos sentiments, ainsi que des suggestions pour faire appel à un parrain ou marraine et à nos nouveaux amis dans la fraternité de NA. Tous ces outils aident les dépendants à commencer leur rétablissement et à le poursuivre.

### **L'acceptation de soi (IP N° 19)**

La première partie de ce dépliant intitulée « Le problème » traite des aspects d'une vie dont nous avons perdu la maîtrise, et no-

tamment l'incapacité d'accepter les autres, ainsi que nous-même. La seconde partie, intitulée « Les douze étapes sont la solution », décrit le processus qui permet aux dépendants en voie de rétablissement d'appliquer les douze étapes à tous les domaines de leur vie afin de développer l'acceptation de soi et des autres.

### **Bienvenue à Narcotiques Anonymes (IP N° 22)**

Ce dépliant a été rédigé pour répondre aux questions que se posent souvent les personnes qui assistent à leur première réunion de NA. Son message est simple : « Nous avons trouvé un moyen de vivre sans consommer de drogues, et nous sommes heureux de le partager avec tous ceux pour qui la drogue est un problème. »

### **Rester abstinent à l'extérieur (IP N° 23)**

Cette brochure s'adresse aux dépendants en voie de rétablissement qui réintègrent la société après un séjour en institution, en centre de traitement ou en prison. Elle y présente les outils nécessaires pour continuer à se rétablir en période de transition, tels que : la manière de s'impliquer dans son rétablissement avec NA tout en étant en institution, la manière d'établir les premiers contacts avec les membres de NA, la manière de trouver et de se choisir un parrain, et la manière de s'impliquer dans le service. C'est un dépliant très précieux pour ceux qui, dans un hôpital ou une institution, souhaitent développer un programme personnel d'actions quotidiennes.

### **Pour les parents et tuteurs des jeunes dans NA (IP N° 27)**

Ce dépliant a pour but de fournir des informations sur ce qu'est NA et sur la façon dont fonctionne NA. Il est particulièrement pertinent pour les personnes qui s'occupent de jeunes impliqués dans Narcotiques Anonymes.

### **Reaching Out**

*Reaching Out* est un bulletin d'informations publié par les Services mondiaux de NA. Il est conçu pour répondre aux besoins des dépendants institutionnalisés et à ceux des sous-comités H&I de la fraternité. Pour recevoir cette publication par la poste ou pour

nous envoyer un texte sur votre expérience de rétablissement grâce au programme de Narcotiques Anonymes, communiquez à cette adresse : *Reaching Out*, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 États-Unis

### **Le NA Way Magazine**

*The NA Way Magazine* est le journal international trimestriel de la fraternité. Il est publié en anglais, en farsi, en français, en allemand, en portugais et en espagnol. Ce magazine contient des articles sur le rétablissement, des expériences de service, de l'humour, des opinions et des éditoriaux. Pour vous abonner, merci de vous rendre sur [www.na.org](http://www.na.org) ou écrire aux Services mondiaux de NA (NA World Services).

### **PRIÈRE DE LA SÉRÉNITÉ**

*Mon Dieu, donne-moi*

*la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer,  
le courage de changer les choses que je peux,  
la sagesse d'en connaître la différence*

### **Les douze étapes de Narcotiques Anonymes**

1. Nous avons accepté 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 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 caractères.
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 accepté de leur faire amende honorable.
9. Nous avons directement réparé nos torts envers toutes 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 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.

Copyright © 2022 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Tous droits réservés

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Traduction de littérature approuvée  
par la fraternité de NA.

Narcotics Anonymous,    et The NA Way  
sont des marques déposées de  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803756      French      7/22

WSO Catalog Item No. FR1601