



Qui, quoi, comment et pourquoi

Reproduit d'après le Livret blanc, *Narcotiques Anonymes*

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

Copyright © 1988 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

Qui est dépendant ou dépendante ?

La plupart d'entre nous ne se posent pas deux fois la question : *Nous le savons !* Notre vie entière et toutes nos pensées étaient centrées sur la drogue, sous une forme ou une autre : s'en procurer, en consommer et chercher les moyens pour en obtenir davantage. Nous consommions pour vivre et vivions pour consommer. Un dépendant est tout simplement un homme ou une femme dont la vie est dominée par la drogue. Nous sommes des personnes sous l'emprise d'une maladie continue et progressive qui finissent toujours de la même manière : en prison, à l'hôpital ou à la morgue.

Qu'est-ce que le programme de Narcotiques Anonymes ?

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. C'est un programme d'abstinence complète de toute drogue. La seule condition pour devenir membre est le désir d'arrêter de consommer. Nous vous suggérons de garder l'esprit ouvert et de vous donner une chance. Notre programme repose sur des principes écrits si simplement que nous pouvons les appliquer à notre vie quotidienne. L'important, c'est qu'ils donnent des résultats.

NA est entièrement autonome ; nous ne sommes affiliés à aucun organisme. Nous n'avons pas de frais d'admission ni de cotisations, pas d'engagements à signer ni de promesses à faire à qui que ce soit. Nous ne sommes rattachés à aucun groupe politique ou mouvement religieux. Nous n'avons aucun lien avec la police et ne sommes jamais tenus sous surveillance. N'importe quel dépendant ou dépendante peut se joindre à nous quels que soient son âge, sa race, son orientation sexuelle, ses croyances, sa religion ou absence de religion.

Nous ne voulons pas savoir ce que vous consommiez, 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. Les nouveaux et les nouvelles sont les personnes les plus importantes dans nos réunions, parce que c'est seulement en le partageant que nous conservons ce que nous avons. Notre expérience collective nous a appris que ceux et celles qui assistent régulièrement à nos réunions demeurent abstinents.

Pourquoi sommes-nous ici ?

Avant d'arriver à NA, nous avons perdu tout contrôle sur notre vie. Il nous était devenu impossible de vivre et d'aimer la vie comme tout le monde. Il nous fallait autre chose et nous pensions l'avoir trouvé dans la drogue. Pour nous, la drogue passait avant le bien-être de nos familles, de nos conjoints et de nos enfants. Il nous en fallait à tout prix. Nous avons fait un tort considérable à bien des gens, mais surtout à nous-mêmes. Par notre incapacité à assumer nos responsabilités, nous arrivions en fait à créer nos propres problèmes. Nous semblions incapables d'affronter la vie telle qu'elle est.

La plupart d'entre nous avons réalisé que, sous l'emprise de notre dépendance, nous étions en train de nous suicider graduellement ; la dépendance est cependant une ennemie si insidieuse que

nous étions devenus totalement incapables de réagir. Beaucoup d'entre nous se sont retrouvés en prison ou ont cherché une solution dans la médecine, la religion ou la psychiatrie. Aucune de ces méthodes n'a été suffisante. Notre maladie a toujours refait surface ou continué de progresser jusqu'au moment où, en désespoir de cause, nous avons recherché l'aide d'autres dépendants dans Narcotiques Anonymes.

Après avoir connu NA, nous avons compris que nous étions atteints d'une maladie actuellement incurable. Par contre, sa progression peut être arrêtée à un certain point et le rétablissement est alors possible.

Comment ça marche ?

Si vous désirez ce que nous avons à offrir et voulez faire l'effort pour l'obtenir, vous êtes donc prêt 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 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 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.

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, *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 NA, 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.

Les douze traditions de Narcotiques Anonymes

Ce n'est qu'avec vigilance que nous conservons ce que nous avons et, tout comme la liberté individuelle provient des douze étapes, celle des groupes émane des traditions.

Aussi longtemps que les liens qui nous unissent sont plus forts que ceux qui pourraient nous diviser, tout ira bien.

1. Notre bien commun devrait passer en premier ; le rétablissement personnel dépend de l'unité de NA.
2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos dirigeants ne sont que des serviteurs en qui nous avons placé notre confiance ; ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition requise pour devenir membre de NA est le désir d'arrêter de consommer.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur des sujets affectant d'autres groupes ou NA dans son ensemble.
5. Chaque groupe n'a qu'un but primordial : transmettre le message au dépendant qui souffre encore.
6. Un groupe de NA ne devrait jamais cautionner, financer ou prêter le nom de NA à des organismes connexes ou à des organisations extérieures, de peur que des problèmes d'argent, de propriété ou de prestige ne nous éloignent de notre but primordial.
7. Chaque groupe de NA devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser toute contribution de l'extérieur.
8. NA devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés spécialisés.
9. NA comme tel ne devrait jamais être organisé ; cependant, nous pouvons constituer des conseils de service ou créer des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. NA n'a aucune opinion sur des sujets extérieurs ; c'est pourquoi le nom de NA ne devrait jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel au niveau des médias.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelant sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

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