



## Suis-je dépendant ou dépendante ?

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

Copyright © 1991 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Tous droits réservés.

*Toi seul peux 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 vivons pour consommer et consommons pour vivre. Un dépendant est tout simplement un homme ou une femme dont la vie est dominée par la drogue.

Tu admets 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 dès lors que l'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 ? 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 ou à t'amuser ? Oui  Non
21. Te sens-tu coupable, honteux, 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 émotifs 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 peux répondre à cette question. Dans le questionnaire, nous avons tous répondu « oui » un certain nombre de fois. Ce nombre à 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. Moi, mes vrais problèmes sont d'ordre émotif, familial ou professionnel ».

Ou

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

Ou

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

Si tu es dépendant 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 nous ne cherchons pas à se rétablir, la dépendance est une maladie qui nous 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, 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 découvert Narcotiques Anonymes. Vaincus, nous sommes arrivés à notre première réunion de NA sans savoir 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 donnés de l'espoir en nous assurant que nous pouvions nous rétablir. Quel que soit ce que nous avons vécu ou pensé dans le passé, nous nous sommes aperçus que 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, le programme marche. Nous avons été confrontés à trois constatations troublantes :

1. Nous sommes impuissants devant notre 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 atout que nous possédons pour nous rétablir est le dépendant en rétablissement »<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> *Narcotiques Anonymes*, Version Française, (Van Nuys, California : Narcotics Anonymous World Services, Inc., 1989, 2000), pp. 18.