

Le parrainage/marrainage

Une des premières suggestions que plusieurs d'entre nous reçoivent quand nous commençons à assister aux réunions de NA est d'avoir un parrain ou une marraine. En tant que nouveaux, nous pouvons ne pas comprendre ce que cela signifie. Qu'est-ce qu'un parrain ? Qu'est-ce qu'une marraine ? Comment et où le ou la trouvons-nous et comment l'utiliser ? Ce dépliant a été conçu pour servir de brève introduction au parrainage et au marrainage.

Notre texte de base nous indique que « le cœur de NA bat quand deux dépendants partagent leur rétablissement », et le parrainage ou le marrainage sont simplement des relations privilégiées par laquelle un dépendant ou une dépendante en aide un ou une autre. La relation à deux sens du parrainage ou du marrainage est une relation spirituelle et empreinte de compassion qui aide autant le parrain ou la marraine que le filleul ou la filleule.

QU'est-ce qu'un parrain ?

Qu'est-ce qu'une marraine ?

Le parrainage ou le marrainage sont des relations personnelles et privées qui peuvent signifier différentes choses pour différentes personnes. Pour servir les propos de ce dépliant, un parrain ou une marraine de NA sont des membres de Narcotiques Anonymes qui vivent leur programme de rétablissement et qui sont disposés à entreprendre une relation privilégiée avec nous. La plupart des membres voient un parrain ou une marraine comme quelqu'un qui peut nous aider à travailler les douze étapes de NA, et parfois les douze traditions et les douze principes. Un parrain ou une marraine n'est pas nécessairement quelqu'un avec qui on est ami, mais peut être quelqu'un à qui nous nous confions. Nous pouvons partager avec eux des choses qui nous mettraient mal à l'aise de partager en réunion.

Ma relation avec mon parrain a été la clef pour faire confiance aux autres et pour travailler

les étapes. J'ai partagé avec mon parrain tout l'enfer qu'était ma vie, il m'a partagé qu'il avait vécu les mêmes expériences. Il a commencé à m'apprendre à vivre sans consommer de drogues.

QUE fait un parrain ?

Que fait une marraine ?

Un parrain ou une marraine partage son expérience, sa force et son espoir avec ses filleuls ou avec ses filleules. Certains décrivent leur parrain ou leur marraine comme étant quelqu'un d'affectueux et de compatissant, quelqu'un sur qui on peut compter pour nous écouter et pour nous soutenir, peu importe ce qui nous arrive. D'autres évaluent l'objectivité et le détachement qu'ils peuvent nous offrir, comptant sur leurs suggestions directes et honnêtes : mêmes lorsque cela peut être difficile à accepter. Enfin, d'autres consultent leur parrain ou leur marraine principalement pour les aider dans leur travail des douze étapes.

Quelqu'un a demandé un jour : « Pourquoi ai-je besoin d'un parrain ? » Le parrain a répondu : « c'est assez difficile de repérer le déni et l'aveuglement face à nous-mêmes... par nous-mêmes. »

Le parrainage ou le marrainage fonctionnent pour la même raison que NA fonctionne : parce que les membres qui partagent les liens communs de la dépendance et du rétablissement peuvent, dans bien des cas, sympathiser les uns avec les autres. Le rôle d'un parrain ou d'une marraine n'est pas celui d'un conseiller juridique, d'une banquière, d'un parent, d'une conseillère matrimoniale ou d'un travailleur social. Un parrain ou une marraine n'est pas un ou une thérapeute offrant des conseils professionnels. Il s'agit simplement d'une personne dépendante prête à partager son expérience des douze étapes.

Quand nous partageons nos préoccupations et nos questions avec notre parrain ou

avec notre marraine, il, elle partage parfois ses propres expériences. D'autres fois il ou elle nous suggère des tâches de lecture ou d'écriture, ou essaie de répondre à nos questions au sujet du programme. Quand nous sommes nouveaux ou nouvelles à NA, il ou elle peut nous aider à comprendre les choses qui nous laissent perplexes dans le programme comme le langage de NA, les formats de réunions, la structure de service, la signification des principes de NA et la nature de l'éveil spirituel.

QUE fait un filleul ?

Que fait une filleule ?

Il est suggéré d'avoir des contacts réguliers avec notre parrain ou avec notre marraine. En plus de leur téléphoner, nous pouvons les rencontrer lors des réunions. Certaines mairaines ou parrains nous diront combien de fois, ils ou elles, s'attendent à ce que nous les contactions alors que d'autres ne formulent pas ce genre de conditions. Si nous ne pouvons trouver un parrain ou une marraine qui vit près de chez nous, nous pouvons nous tourner vers la technologie ou correspondre par courrier pour rester en contact. Indépendamment de la façon dont nous communiquons avec eux ou avec elles, il est important que nous soyons honnêtes et que nous écoutions avec un esprit ouvert.

Je compte sur ma marraine pour me donner une direction générale et une nouvelle perspective. Ses suggestions sont importantes pour moi. Parfois tout ce qu'il faut, c'est dire quelque chose à haute voix à quelqu'un d'autre pour que je voie les choses différemment.

Nous pouvons craindre d'être un fardeau pour notre parrain ou pour notre marraine et hésiter à les contacter, ou nous pouvons croire qu'il ou elle voudrait quelque chose en retour. Mais la vérité est que notre parrain ou notre marraine bénéficie autant que nous de cette relation. Notre programme nous apprend que

nous pouvons seulement conserver ce que nous avons en le partageant avec quelqu'un d'autre ; en faisant appel à notre parrain ou à notre marraine, nous l'aidons réellement à demeurer abstinent ou abstinente et à se rétablir.

COMMENT trouvons-nous un parrain ? Comment trouvons-nous une marraine ?

Tout ce que nous avons à faire pour trouver un parrain ou une marraine, c'est de le lui demander. Bien que ce soit simple, ça peut ne pas être facile. Beaucoup d'entre nous ont peur de demander à quelqu'un d'être leur parrain ou leur marraine. Dans notre dépendance active, nous avons appris à nous méfier de tout le monde et l'idée de demander à quelqu'un de nous écouter et de nous aider peut nous sembler étrange et effrayante. Néanmoins, la plupart de nos membres décrivent le parrainage ou le marrainage comme une partie cruciale de leur rétablissement. Parfois nous avons le courage de demander à quelqu'un de nous parrainer ou de nous marrainer, pour finalement essayer un refus. Si cela se produit, nous devons être persévérants, avoir la foi et essayer de ne pas nous sentir personnellement visés par sa décision. Les raisons que les gens ont pour refuser d'être notre parrain ou notre marraine n'ont probablement rien à voir avec nous : ils peuvent avoir des vies occupées ou beaucoup de filleuls et de filleules, ou ils peuvent traverser des périodes difficiles. Nous devons réaffirmer notre foi et demander à quelqu'un d'autre.

Quand j'ai choisi mon parrain, j'ai vu ça comme un entretien. Sommes-nous faits pour nous entendre ? Quelles sont ses attentes et quelles sont les miennes ? J'ai recherché quelqu'un qui avait l'esprit ouvert et avec qui je me sentais à l'aise.

Le meilleur endroit pour rechercher un parrain ou une marraine est lorsque vous assistez à une réunion de NA. Il y a d'autres

occasions pour chercher un parrain ou une marraine telles que les réunions de service, les activités ou tout autre évènement de NA. En recherchant un parrain ou une marraine, la plupart des membres recherchent quelqu'un avec qui ils se sentent bien et à qui ils peuvent apprendre à faire confiance, quelqu'un qui semble compatissant et qui est impliqué dans le programme. La plupart des membres, particulièrement ceux qui sont nouveaux, considèrent qu'il est important de choisir quelqu'un qui a plus d'abstinence qu'eux.

Un bon principe de base est de rechercher quelqu'un qui a vécu des expériences semblables aux nôtres et qui puisse s'identifier à nos difficultés et à nos réussites. Pour la plupart d'entre nous trouver un parrain ou une marraine du même sexe favorise l'empathie et nous aide à nous sentir en sécurité dans la relation. Certaines personnes pensent que le genre n'est pas un facteur décisionnel. Nous sommes libres de choisir qui nous souhaitons. Cependant, nous suggérons fortement d'éviter d'entrer dans une relation de parrainage ou de marrainage qui peut mener à l'attirance sexuelle. Une telle attirance peut nous distraire de la nature du parrainage et du marrainage et interférer dans notre capacité à partager honnêtement l'un, ou l'une, avec l'autre.

Quand je suis devenu abstinent j'étais peu sûr de moi, seul, et prêt à faire n'importe quoi pour un peu de confort et de compagnie. Ma tendance était de satisfaire mes désirs et de ne pas me concentrer sur ce qui était nécessaire pour établir la base de mon rétablissement. Je remercie Dieu de l'intégrité de ces membres qui m'ont soutenu et qui n'ont pas profité de moi au début de mon rétablissement.

Parfois nos membres se demandent s'il serait correct d'avoir plusieurs parrains ou marraines. Bien que certains dépendants choisissent cette option, la plupart de nos membres s'y opposent. Avoir plus d'un parrain ou plus d'une marraine pourrait inciter certains

de nos membres à manipuler afin d'obtenir les réponses ou les conseils qu'ils recherchent.

QUAND devrions-nous trouver un parrain ou une marraine ?

La plupart de nos membres considèrent qu'il est important de trouver un parrain ou une marraine le plus tôt possible, alors que d'autres expliquent qu'il est important de prendre un peu de temps pour regarder autour de soi et prendre une décision éclairée. Assister à plusieurs réunions nous aide à déterminer avec qui nous sommes à l'aise et à qui nous pouvons apprendre à faire confiance. Bien que nous recherchions un parrain ou une marraine, si quelqu'un se propose, nous ne sommes pas obligés de dire oui. Nous devons nous rappeler que, si nous demandons à quelqu'un de nous aider tôt dans notre rétablissement, nous sommes toujours libres de changer si cette personne ne satisfait pas nos besoins.

J'ai comparé le moment où je devais demander à quelqu'un de me parrainer avec le moment où j'allais me noyer. J'avais besoin de ce sauveur/parrain immédiatement !

Quand nous sommes nouveaux et nouvelles dans le programme, nous devons demander à d'autres dépendants leur aide et leur appui. Il n'est jamais trop tôt pour obtenir et utiliser des numéros de téléphone et pour commencer à partager avec d'autres dépendants en rétablissement. Notre programme fonctionne grâce à l'aide que nous pouvons nous offrir mutuellement. Nous n'avons plus à vivre isolés des autres, nous commençons à nous sentir comme une partie de quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Le parrainage ou le marrainage nous aident à voir qu'en arrivant à NA nous sommes finalement arrivés à la maison.

Vous pouvez avoir des questions au sujet du parrainage ou du marrainage auxquelles ce dépliant n'a pas répondu. Bien qu'il n'y ait pas de « bonnes » ou « mauvaises » réponses à vos questions – l'expérience de notre fraternité change d'une communauté à l'autre et

d'un membre à l'autre – il existe un livre sur le parrainage ou le marrainage qui approfondit plusieurs questions pertinentes à ce sujet.

Contacts :

Copyright © 1988, 2006 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

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

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

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.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 9781557760371 French 3/23

WSO Catalog Item No. FR3111



Narcotics Anonymous®
Narcotiques Anonymes

IP N° 11-FR

Le parrainage/ marrainage

révisé