

[Par des
Jeunes
DÉPENDANTS,
pour des
Jeunes
DÉPENDANTS]



Copyright © 1988, 2009 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tous droits réservés.

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

TEL (818) 773-9999

FAX (818) 700-0700

WEB www.na.org

World Service Office—Europe

48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium

TEL +32/2/646-6012

FAX +32/2/649-9239

World Service Office—Canada



150 Britannia Road East Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada

TEL (905) 507-0100

FAX (905) 507-0101



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 9781557760395 • French • 3/09

WSO Catalog Item No. FR-3113



Ce dépliant a été développé par des jeunes de Narcotiques Anonymes qui sont demeurés abstinents et ont trouvé un nouveau mode de vie. De jeunes dépendants de partout dans le monde, parlant des langues différentes, deviennent abstinents avec NA et le restent. Nous écrivons ceci pour partager l'expérience qui a été la nôtre en vivant le message de NA : n'importe quel dépendant, peu importe son âge, peut arrêter de consommer, en perdre l'obsession et trouver une nouvelle façon de vivre.

La plupart d'entre nous, les jeunes membres de Narcotiques Anonymes, ne sommes pas venus y chercher une nouvelle façon de vivre. Nous étions seulement fatigués de la vie que nous menions. Nous passions beaucoup de temps à nous sentir en colère, seuls, blessés ou effrayés. Consommer était la seule chose qui avait semblé nous faire du bien, mais les drogues se sont vite mises à rendre nos vies encore plus insupportables. Nous en avons assez de la souffrance et de la confusion, mais ne voulions pourtant pas considérer l'éventualité que les drogues empiraient notre situation. Que nous pensions être dépendant ou pas, la perspective de renoncer aux drogues était dure à envisager. Quand bien même il nous venait à l'esprit d'arrêter, l'idée ne durait en général pas longtemps.

Si ces mots vous semblent familiers, vous êtes peut-être comme nous. Ce dépliant nous donne

une chance de partager ce que nous avons appris : nous n'étions pas trop jeunes pour être dépendants, et nous ne sommes pas trop jeunes pour devenir abstinentes. Nous avons cessé de consommer et avons trouvé un nouveau mode de vie. Peut-être que vous ne rencontrez pas de jeunes dans les réunions où vous allez, mais si vous demeurez abstinentes et continuez de venir, vous allez nous trouver.

Quand nous sommes arrivés à Narcotiques Anonymes nous avons vu comment les gens se traitaient les uns les autres. Nous avons assisté à quelque chose d'honnête et de vrai. Nous avons écouté d'autres dépendants partager qu'ils n'avaient plus besoin de consommer de drogues. Nous avons entendu d'autres dépendants dire qu'ils dépassaient leurs peurs, qu'ils vivaient le programme et qu'ils étaient libres d'adopter un nouveau mode de vie. Nous avions autour de nous des gens qui essayaient de contrôler nos vies, alors que les dépendants en rétablissement nous offraient simplement leur expérience, leur force et leur espoir. Ils nous ont dit que nous n'avions plus besoin de consommer, même s'il nous arrivait d'en avoir envie. Nous avons alors commencé à éprouver un sentiment d'appartenance.



Comme nous ne voyions pas forcément d'autres jeunes dans les réunions où nous allions, nous nous sommes demandé si nous étions trop jeunes pour être dépendants, et trop jeunes pour arrêter de consommer. Mais avec l'aide des autres, nous sommes tout de même restés abstinents, et nous nous sommes liés à des gens de tous âges à l'intérieur de Narcotiques Anonymes. Peut-être n'avons-nous pas consommé si longtemps, mais nous savons à présent que la dépendance a des racines plus profondes que notre consommation de drogues. Quand nous sommes arrivés à NA, c'était plus facile de nous identifier à ceux qui avaient le même genre de vie ou aux gens qui avaient consommé les mêmes drogues que nous. Une fois que nous avons connu d'autres dépendants, nous nous sommes aperçus que nous avions des pensées et des émotions similaires, quel que soit notre âge et notre passé.

Suis-je vraiment dépendant(e) ?

Avant notre venue à NA, beaucoup d'entre nous considéraient leur consommation comme une phase normale, une étape naturelle pour grandir. Il est possible que nous nous soyons servis de notre âge comme d'une excuse, mais bientôt il nous est devenu difficile de nier que la drogue ne nous facilitait pas la vie. Nous pouvions agir comme si tout nous était égal, mais au fond, nous savions que nous sacrifiions plus de choses que nous l'aurions voulu à cause de la drogue.

Quand nous avons trouvé NA, nous avons eu l'impression que nous étions peut-être trop jeunes pour devenir abstinents. Ou bien alors nous avons pensé que la dépendance était juste une manifestation physique et que les dépendants devaient consommer certaines drogues, et ce pendant longtemps, pour devenir dépendants. Lors des réunions, nous avons entendu que pour NA, la dépendance nous affecte dans trois domaines majeurs : physiquement, mentalement et spirituellement ; que le problème venait moins de l'effet des drogues et davantage de la façon dont nous les consommions. Les drogues n'avaient pas besoin d'entraîner la dépendance physique pour nous causer un problème. C'est notre façon de les consommer qui nous avait enfermés dans

l'obsession, la compulsion et l'égoïsme. Nous pensions aux drogues, et au style de vie qui va avec, d'une façon obsessionnelle. Nous consommions de façon compulsive, même quand nous ne voulions pas le faire, ou quand nous nous étions dit que nous ne le ferions pas ; et nous ne pouvions plus nous arrêter une fois que nous avions commencé. Dans notre égoïsme, nous avons tout sacrifié pour nous sentir différents, même quand cela signifiait nous faire du mal et en faire à ceux qui nous aiment. La plupart du temps, nous nous retrouvions pleins de ressentiment, de colère et de peur.

Quand j'entends la lecture : Un dépendant est un homme ou une femme... , je me demande s'il faut attendre d'être adulte pour toucher le fond et devenir abstinent.

Nous nous sommes identifiés à ceux qui partageaient ce genre d'émotion, même si leur consommation avait été très différente de la nôtre. Nous avons compris que ce n'est pas le type de drogue qui compte. Que nous n'ayons consommé que les week-ends ou avant, pendant et après l'école importait peu ; nous avons perdu la maîtrise de notre consommation, et pour consommer fait des choses dont nous n'étions pas fiers. À la fin, nous nous sentions seuls et honteux. Si on est dépendant, consommer quoi que ce soit nous conduit aux mêmes pertes de maîtrise et au même sentiment de désespoir.



Ce n'est pas parce que nous sommes jeunes que la dépendance est moins mortelle. Nous pouvons prendre la décision de rester abstinent dès que nous nous sentons prêts. Quand nous entendons des gens partager sur « toucher le fond », nous savons que le fond est là où on arrête de creuser. La seule condition pour appartenir à cette fraternité, est le désir d'arrêter de consommer, alors quiconque trouve NA, qu'il soit jeune ou vieux, a la même opportunité d'opter pour un nouveau mode de vie.

Le parrainage

Le parrainage nous apprend à dire à quelqu'un ce qui se passe *vraiment* pour nous. Nous apprenons à révéler ce qui se passe dans notre for intérieur, commençons à tenir compte des suggestions et à pratiquer les douze étapes dans nos vies. La qualité la plus importante d'un parrain (ou d'une marraine) est que ce soit quelqu'un en qui nous avons confiance et qui est un exemple de ce que nous souhaitons dans nos vies. Travailler les étapes avec un parrain (marraine) peut nous aider à nous pencher sur la façon dont la dépendance se manifeste dans notre vie, même après avoir arrêté de consommer. L'obsession et la compulsion peuvent affecter notre rapport avec la sexualité, la nourriture, l'argent, les relations, les jeux vidéo, l'Internet, et un nombre incalculable d'autres domaines. La dépendance peut déformer n'importe quel comportement ou émotion pour remplacer la consommation.

Beaucoup d'entre nous ont également connu la dépression, l'anxiété, la rage, les automutilations et les troubles de l'alimentation. Un parrain (marraine)



est souvent la première personne en qui nous avons suffisamment confiance pour aborder ces difficultés. Lorsque nous nous ouvrons à nos parrains (marraines), ils nous aident à trouver des solutions.

Sexe, drogues et...

En tant que jeunes, il peut nous sembler difficile de concilier sexualité et rétablissement. Notre sexualité a pu consister en toutes sortes d'expériences, allant de notre orientation sexuelle à des ruptures, des grossesses, un manque de contrôle, jusqu'à la confusion, la honte ou la culpabilité à propos de ce que nous avons fait, ou subi. En rétablissement, nous entendrons toutes sortes d'opinions et de suggestions sur le sexe et les relations. Il nous arrive de ne pas écouter ce que les autres ont à nous dire, mais nous pouvons faire l'effort de parler ouvertement à notre parrain (marraine) et à d'autres dépendants à qui nous faisons confiance. Quelquefois, le sexe et les relations nous font ressentir de telles émotions que consommer nous paraît de nouveau une solution. Au lieu de cela, nous parlons de ce qui nous arrive et demandons à être guidés et soutenus. Le rétablissement nous aidera à traverser nos émotions sans consommer. Quand nous parlons honnêtement de nous-mêmes, nous donnons l'exemple.

J'étais mineur(e)

S'il faut qu'un parent, un tuteur ou un autre adulte approuve nos décisions, nous n'avons pas toujours leur accord pour nous rendre à des réunions de NA, ou pour mettre en pratique d'autres changements suggérés par le programme. Mais le choix auquel nous pouvons nous tenir est celui de rester abstinent. Cela peut prendre du temps avant que nous soyons libres de vivre comme nous l'entendons, mais nous pouvons être fidèles à notre choix de nous rétablir, même si c'est dur. Quand nous arrivons à assister aux réunions, les membres nous disent qu'ils croient en nous et que nous pouvons rester abstinents si nous nous accrochons, demandons de l'aide et écoutons les suggestions.

Les gens de mon entourage consommait toujours

Lorsque nous arrêtons de consommer, il arrive que d'autres dépendants en rétablissement nous disent de changer d'amis, de lieux et d'activités, mais c'est parfois impossible. Nous ne pouvons pas changer nos fréquentations si nous vivons avec eux, allons à l'école avec eux ou sommes enfermés avec eux. Nos amis et les membres de notre famille consommeront peut-être devant nous. Cela rend difficile de se concentrer sur le rétablissement.

Nous savons que nous n'avons plus besoin de consommer, mais c'est difficile de nous enlever les drogues de l'esprit, quand nous les voyons au quotidien tout autour de nous. Lorsque nous avons envie de consommer, nous contactons un autre dépendant de NA. Si nous ne pouvons pas joindre quelqu'un de NA, nous pouvons lire de la littérature, écrire, nous efforcer d'entrer en contact avec une puissance supérieure ou parler avec des amis ou des membres de notre famille qui ne consomment pas. Quoi qu'il arrive, nous ne consommons pas. Les obsessions de consommer vont et viennent, mais elles perdent de leur pouvoir quand nous demandons de l'aide.

J'étais vraiment emballé par le rétablissement après ma première réunion. Mais je devais quand même retourner à la maison le soir et être avec mes parents. Ils faisaient pas mal la fête, et très tard. Je pouvais m'enfermer dans ma chambre, mais les odeurs et les bruits étaient quand même présents.

Un programme spirituel et non pas religieux

Nos parents ou nos tuteurs légaux peuvent nous demander de continuer à pratiquer leur religion jusqu'à ce que nous soyons assez grands pour choisir la nôtre. Il arrive que certains d'entre eux se demandent si NA va nous enseigner des choses qui sont en contradiction avec leurs croyances religieuses, ou si nous allons subir des pressions pour nous investir dans une autre religion. Alors nous pouvons nous rappeler que NA n'entre en compétition ou en conflit avec aucune religion et que nous n'avons pas besoin de devenir religieux pour rester abstinent. Les douze étapes nous encouragent à entrer en contact avec nos propres croyances. Nous pouvons dire à nos parents que Narcotiques Anonymes ne cautionne, ni ne s'oppose à aucune religion. Nous avons peut-être juste à respecter la volonté de nos parents jusqu'à ce que nous ayons le droit de faire nos propres choix.

J'étais le seul jeune à NA

Du fait qu'ils sont les seuls jeunes de leur communauté de NA, certains d'entre nous vivent une sorte d'isolement particulier. Nous pouvons rester avec les autres après une réunion, mais parfois nous avons juste envie de passer du temps avec des gens de notre âge. Il peut être très dur de combattre ce sentiment d'être différent et unique car nous sommes la personne la plus jeune du groupe. Nous sautons sur les occasions d'aller dans des rassemblements et activités de NA où nous avons une chance de rencontrer d'autres dépendants de notre âge en rétablissement. Il y a des jeunes qui deviennent et demeurent abstinentes partout dans le monde. On peut aussi se mettre en lien avec de jeunes membres de NA qui vivent ailleurs, grâce à la technologie et à l'Internet. Des groupes de discussion en ligne en lien avec le rétablissement, des listes d'adresses électroniques, et des forums de discussion, offrent la possibilité de rester en contact avec des dépendants du monde entier. Cela ne peut pas rivaliser avec les réunions de la « vraie vie » mais peut nous permettre de nous identifier à d'autres jeunes gens, qui ont comme nous l'expérience d'avoir arrêté de consommer jeune.



Mon premier congrès/convention a été un tournant dans ma vie. J'ai rencontré des jeunes qui venaient d'un peu partout. Lorsque je suis allé à un autre congrès/convention des mois plus tard, des gens qui vivaient loin de chez moi se rappelaient encore de mon nom. J'ai alors su que je faisais partie de NA. ▼

En restant abstinents, nous pouvons devenir le jeune dépendant qui sera là pour accueillir d'autres jeunes dépendants dans nos réunions, et leur permettre de savoir ce que nous avons besoin de savoir : que c'est OK d'être jeune dans NA ; que NA marche, même pour les très jeunes. Nous en sommes la preuve vivante, nous sommes restés abstinents, un jour à la fois.

La Rechute

En tant que jeunes gens en rétablissement, nous avons peut-être des amis en NA qui sont retournés consommer une fois qu'ils se sont sentis hors de danger. Ça fait mal au cœur de voir des gens quitter NA, surtout des gens dont nous avons été proches. Le rétablissement a tant fait pour nous, que nous détestons l'idée que nos amis sont en train de souffrir de leur dépendance active. Mais peu importe à quel point nous le voudrions, nous ne pouvons pas faire en sorte que quelqu'un d'autre ait envie d'arrêter de consommer. Alors nous essayons simplement d'être un exemple vivant de ce que le rétablissement a à offrir. Nous partageons en toute liberté ce qui nous a été donné. Il y a des dépendants actifs qui n'auront pas envie de ce que nous avons. Nous partageons notre espoir, pour qu'ils sachent où en trouver lorsqu'ils seront prêts à essayer quelque chose de différent. Nous pouvons nous souvenir de ce que disent nos publications : « Il arrive qu'une rechute soit le point de départ d'une libération totale ». Nous restons proches d'autres dépendants qui peuvent s'identifier à notre peine et à notre frustration de voir les gens

aller et venir. Nous gardons en tête que malgré notre jeune âge, nous pouvons rester abstinents jusqu'à la fin de notre vie, un jour à la fois. Nos publications et notre expérience l'affirment : « Nous n'avons jamais vu quelqu'un qui vit activement le programme de Narcotiques Anonymes rechuter ». Pour plus d'informations sur la rechute, reportez-vous au chapitre 7 du Texte de base, *Narcotiques Anonymes*, intitulé « Rétablissement et rechute », ou au dépliant d'information sur le même sujet.

Les autres m'ont aidé(e) à me sentir en sécurité dans NA

Narcotiques Anonymes n'est pas immunisé contre les dangers que l'on retrouve dans le reste de la société. Les gens de NA, en qui nous avons confiance, nous aident à éviter de nous embarquer dans des situations financières, romantiques ou sexuelles, avec des gens qui n'ont pas nos meilleurs intérêts à cœur. Nous bâtissons une relation de confiance avec d'autres dépendants en rétablissement, en faisant connaissance petit à petit. Nous commençons avec notre parrain, qui peut nous aider à faire connaissance avec d'autres membres. Jusqu'à ce que nous nous sentions bien avec eux, nous rencontrons les gens dans des endroits publics. Si nous nous retrouvons dans des situations qui nous mettent mal à l'aise, nous parlons à d'autres personnes de confiance ; il n'y a rien qu'il nous faille cacher. Les gens qui se soucient de notre bien-être prendront le temps de gagner notre confiance et ne nous mettront de la pression en aucune circonstance. Cela ne nous prend pas longtemps pour nous construire un réseau de gens proches, avec qui nous nous sentons en sécurité.

Faire face aux événements de la vie sans drogues

Comme nous sommes jeunes, nous avons en général beaucoup d'événements majeurs et d'accomplissements en perspective. Il peut nous sembler impossible d'affronter sans consommer la réussite au bac ou à notre examen de fin d'études, le fait d'atteindre l'âge légal pour boire,

les anniversaires et autres fêtes. Nos amis et notre famille ne comprendront pas toujours la raison pour laquelle nous ne consommons pas, surtout dans les cas où il est très courant de boire. Nous demandons à ceux qui nous entourent de nous soutenir dans notre décision et nous comptons sur le soutien de notre parrain (marraine) et de nos amis en rétablissement lors de telles situations. Nous pouvons demander à d'autres dépendants en rétablissement de nous accompagner si nous ne sommes pas à l'aise seuls. Ils nous aident à nous rappeler que nous pouvons tout traverser en restant abstinents.

Quand j'ai arrêté de consommer, je me demandais comment je fêterais l'obtention de mes diplômes ou mon anniversaire. Qu'est-ce qui allait arriver quand j'allais pouvoir aller dans les bars et acheter de l'alcool ? Et si je me marie, est-ce qu'on pourra porter un « toast » ? Qu'est-ce qu'on servira aux invités ?

On nous en révélera davantage...

Quelque que soit leur âge, la plupart des gens qui arrivent à NA ont beaucoup de chemin à faire pour grandir. Le cœur de notre maladie est l'égoïsme. Cela signifie que tous les nouveaux luttent contre le même manque de maturité, quel que soit leur âge. Nous apprenons à travailler un programme de rétablissement avec les autres, les aidant lorsque nous le pouvons et acceptant leur aide lorsque la situation se présente. Peut-être avons-nous l'air différents, ou nous sentons-nous différents de ceux qui sont plus âgés, mais nous restons tous abstinents juste pour aujourd'hui. Lorsque nous nous ouvrons aux autres, nous nous apercevons que nous avons beaucoup plus en commun que nous le

pensions. Narcotiques Anonymes offre la possibilité pour les dépendants de tous les âges de grandir et de mûrir, abstinents et en rétablissement. Juste pour aujourd'hui, nous avons toute notre vie devant nous. En restant abstinents, nous sommes libres d'être la personne que nous voulons être.



French