



## Bienvenue à Narcotiques Anonymes

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

Copyright © 1988 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

*Ce dépliant est destiné à répondre à certaines de vos questions concernant le programme de Narcotiques Anonymes. Notre message est très simple : nous avons découvert une façon de vivre sans drogue et sommes heureux de la partager avec toute personne souffrant d'un problème de drogue.*

Bienvenue à votre première réunion de NA. Narcotiques Anonymes offre aux dépendants un mode de vie sans drogue. Si vous n'êtes pas certain d'être dépendant, ne vous en faites pas ; continuez d'assister à nos réunions. Vous aurez tout le temps qu'il faut pour vous décider.

Si vous êtes comme bon nombre d'entre nous lors de leur première réunion de NA, vous êtes sans doute très nerveux et vous pensez que tout le monde a les yeux tournés vers vous. Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul. Beaucoup d'entre nous ont éprouvé la même chose. Il a souvent été dit : « Si votre estomac est complètement noué, vous êtes probablement au bon endroit. » Nous disons également que personne ne passe la porte de NA par erreur. Les personnes qui ne sont pas dépendantes ne passent pas leur temps à se demander si elles le sont. Elles n'y songent même pas. Si vous vous posez la question, vous pourriez bien être dépendant. Prenez le temps d'écouter le partage de nos expériences. Certaines de nos paroles trouveront peut-être un écho en vous. Il importe peu que vous ayez ou non consommé les drogues dont les autres parlent. Peu importe ce que vous avez consommé, vous êtes les bienvenus ici si vous voulez arrêter de consommer de la drogue. La plupart des dépendants éprouvent les mêmes sentiments et c'est en mettant l'accent sur ce que nous avons en commun plutôt que sur nos différences que nous nous entraisons.

Vous vous sentez peut-être effrayés et désespérés. Vous pensez peut-être que ce programme, tout comme les autres moyens que vous avez essayés, ne sera pas efficace. Ou encore, vous pensez qu'il fonctionnera pour un autre, mais pas pour vous parce que vous vous sentez différents. La plupart d'entre nous ont réagi ainsi au début. D'une certaine façon, nous savions que nous ne pouvions continuer comme ça, mais nous ne savions pas comment arrêter et rester abstinents. Nous avions tous peur de renoncer à une chose qui avait pris une telle importance à nos yeux. C'est rassurant d'apprendre que tout ce qu'il faut pour devenir membre de NA, c'est le *désir* d'arrêter de consommer.

Au début, la plupart d'entre nous étaient méfiants et craignaient d'essayer un nouveau mode de vie. La seule chose dont nous étions sûrs, c'est que nos vieilles habitudes ne nous menaient nulle part. Même après être devenus abstinents, les choses n'ont pas changé immédiatement. Souvent, même nos activités habituelles comme conduire une voiture ou téléphoner nous semblaient effrayantes et bizarres, comme si nous étions devenus des étrangers à nos propres yeux. À ce moment-là, ce qui nous aide vraiment, c'est la fraternité et d'autres dépendants en rétablissement. Nous commençons à compter sur eux pour trouver le réconfort dont nous avons désespérément besoin.

Vous vous dites peut-être déjà : « Oui, mais... » ou « Et si... ? » Toutefois, malgré vos doutes, vous pouvez commencer par suivre ces quelques suggestions : assistez au plus grand nombre possible de réunions de NA, demandez à plusieurs membres de NA leurs numéros de téléphone et utilisez-les régulièrement, surtout lorsque le besoin de consommer se fait

violemment sentir, la tentation ne survient pas uniquement aux jours et aux heures des réunions. Nous sommes abstinents aujourd'hui parce que nous avons demandé de l'aide. Ce qui nous a aidé peut aussi vous aider. Donc, n'hésitez pas à appeler un autre dépendant en rétablissement.

Le seul moyen de ne pas retourner à la dépendance active est d'éviter de reprendre de la drogue une première fois. La chose la plus naturelle pour un dépendant est de consommer de la drogue. Afin de nous abstenir de consommer des substances qui altèrent l'humeur et la pensée, nous devons subir une transformation radicale sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel. Les douze étapes de NA nous offrent un moyen de changer. Ainsi que nous le disons : « Vous pouvez probablement devenir abstinents en vous contentant d'assister aux réunions. Par contre, si vous voulez rester abstinents et vous rétablir, vous devrez pratiquer les douze étapes. » Vous n'y parviendrez pas seul. Dans la fraternité de NA, nous nous soutenons les uns les autres dans nos efforts pour apprendre et mettre en pratique un nouveau mode de vie qui nous permet de rester en bonne santé et abstinents.

Au cours de votre première réunion, vous ferez la connaissance de personnes abstinentes depuis plus ou moins longtemps. Vous vous demanderez alors, peut-être, comment elles ont fait pour demeurer abstinentes tout ce temps ? Si vous continuez d'assister aux réunions de NA et si vous restez abstinents, vous finirez par comprendre comment ça marche. Il existe entre les dépendants abstinents un respect et une affection mutuels parce que nous avons tous dû surmonter les souffrances de la dépendance active. Nous nous aimons et nous aidons mutuellement à nous rétablir. Le programme de NA est un ensemble de principes spirituels qui, selon notre expérience, nous ont aidés à rester abstinents. Nous vous ferons beaucoup de suggestions mais nous n'exigerons rien de vous. Grâce à la fraternité, nous sommes en mesure de partager avec vous ce que nous avons découvert : un nouveau mode de vie. Nous savons que c'est seulement en « le partageant que nous conservons ce que nous avons. »

Donc, bienvenue ! Nous sommes heureux que vous nous ayez trouvés et espérons que vous déciderez de rester. Il est important que vous sachiez que Dieu sera mentionné au cours des réunions de NA. Nous faisons en fait allusion à une puissance supérieure à nous-mêmes qui rend possible l'impossible. Nous avons découvert cette puissance ici, au sein de NA, dans le programme, dans les réunions et chez les membres. Voilà le principe spirituel qui nous a permis d'avancer. Nous sommes maintenant capables de vivre sans consommer un jour à la fois ; et lorsque cette journée est trop longue, alors cinq minutes à la fois. Nous pouvons réaliser ensemble ce qui nous paraissait impossible de faire seuls. Nous vous invitons à utiliser notre force et notre espoir jusqu'à ce que vous découvriez en vous un peu de cette force et de cet espoir. Le jour viendra où vous voudrez peut-être, vous aussi, partager avec une autre personne ce qui vous a été donné sans conditions.

**REVENEZ, ÇA MARCHE !**

**Votre numéro de NA local est le suivant :**

---

---

---