



## Rester abstinent à l'extérieur

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

Copyright © 1993 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Tous droits réservés.

Plusieurs d'entre nous ont entendu pour la première fois le message de rétablissement de Narcotiques Anonymes alors qu'ils étaient en prison ou dans un établissement quelconque. Faire la transition avec le monde extérieur n'est jamais une chose facile. C'est d'autant plus difficile lorsqu'il faut faire face aux changements qu'amène le rétablissement. Pour beaucoup d'entre nous, le rétablissement a été difficile au début. La perspective d'affronter la vie sans consommer peut nous sembler être une épreuve terrifiante. Mais ceux qui ont réussi à demeurer abstinents pendant les premiers jours ont découvert une vie qui valait la peine d'être vécue. Ce dépliant a pour but de donner de l'espoir à ceux qui sont actuellement dans un hôpital ou dans une institution : vous aussi pouvez vous rétablir et vivre libres. Nous sommes plusieurs à être passés par là. Nous avons essayé d'autres méthodes, nombreux sont ceux qui ont rechuté et quelques-uns n'ont pas eu d'autre chance de se rétablir. Nous avons écrit ce dépliant pour partager avec vous ce qui a marché pour nous.

S'il vous est possible d'assister à des réunions, tout en étant en prison ou dans un établissement, vous pouvez commencer à prendre tout de suite de bonnes habitudes. Arrivez de bonne heure et restez après la réunion. Dès que possible, essayez d'établir des liens avec des dépendants en rétablissement. Si des membres de NA de l'extérieur de l'établissement assistent à ces réunions, demandez-leur de vous donner leur numéro de téléphone et n'hésitez pas à vous en servir. Téléphoner vous paraîtra bizarre au début, voire même stupide. Mais étant donné que l'isolement est au cœur du problème de la dépendance, le premier appel que vous ferez représentera un grand pas en avant. Il n'est pas nécessaire d'attendre qu'un problème majeur survienne pour appeler un membre de NA. La plupart des membres sont déterminés à vous aider dans la mesure où ils le peuvent. Les réunions permettent aussi de s'assurer qu'un membre de NA sera là lors de votre sortie. Vous sentirez plus vite que vous faites partie de la fraternité si, à votre sortie, vous avez déjà rencontré des gens qui vont aux réunions. Nous ne pouvons pas nous permettre de nous sentir étrangers.

Rester abstinent à l'extérieur veut dire passer à l'action. Assistez à une réunion le jour de votre sortie. Il est important de prendre l'habitude d'assister régulièrement aux réunions. Le bouleversement et l'excitation provoqués par le simple fait de « sortir » ont fait naître chez certains d'entre nous l'illusion qu'ils pouvaient s'offrir un peu de vacances avant de s'atteler aux tâches de la vie quotidienne. Cette façon de penser a conduit un bon nombre d'entre nous à consommer de nouveau. La dépendance est une maladie qui ne prend jamais de vacances. Si on n'arrête pas sa progression, la maladie progresse. Ce que nous faisons aujourd'hui pour nous rétablir ne garantit pas notre rétablissement de demain. C'est une erreur de penser qu'il suffit d'avoir l'intention d'aller un jour ou l'autre à NA : nos intentions doivent être accompagnées de gestes concrets — et le plus tôt sera le mieux.

Si vous devez vivre dans une ville différente après votre sortie, demandez à un membre de NA de vous donner une liste de réunions et le numéro d'appel à l'aide de votre nouvelle région. Vous pourrez ainsi entrer en contact avec des groupes et des membres près de chez vous. Vous pouvez aussi obtenir des renseignements sur les réunions dans le monde entier en écrivant à :

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409  
États-Unis

Le parrainage/marrainage est un aspect vital du programme de rétablissement de Narcotiques Anonymes. C'est l'une des voies principales par laquelle le nouveau ou la nouvelle peut tirer profit de l'expérience des membres qui vivent le programme de NA. En même temps qu'il se soucie de votre bien-être, un parrain/marraine est un dépendant, une dépendante qui croit en vous et partage son expérience ainsi que sa connaissance du rétablissement dans NA. Nous savons par expérience qu'il est préférable de choisir une personne de même sexe que nous. Prenez un parrain/marraine dès que possible, même si ce n'est que temporaire. Un parrain/marraine vous aidera à vivre les douze étapes et les douze traditions de Narcotiques Anonymes. Il pourra aussi vous faire rencontrer d'autres membres, vous emmener à des réunions et vous aider à mieux vous sentir dans votre rétablissement. Notre dépliant intitulé *Parrainage et marrainage* contient d'autres renseignements sur le sujet.

Si nous voulons tirer profit du programme de NA, nous devons travailler les douze étapes. En plus d'assister régulièrement aux réunions, les étapes constituent la base de notre programme de rétablissement. Nous nous sommes rendu compte que le fait de travailler les étapes dans l'ordre – et de les retravailler sans cesse – nous évite de retomber dans la dépendance active et dans la souffrance qu'elle engendre.

Plusieurs publications portant sur le rétablissement sont disponibles. Le « Petit livre blanc » ainsi que notre texte de base, *Narcotiques Anonymes*, contiennent les principes de rétablissement de notre fraternité. Familiarisez-vous avec le programme à l'aide de ces textes. Les lectures portant sur le rétablissement sont une partie importante de notre programme, surtout si vous ne pouvez assister à une réunion ni contacter un membre de NA. Beaucoup d'entre nous ont découvert que la lecture quotidienne des publications de NA les aidait à maintenir une attitude positive et à se concentrer sur leur rétablissement.

Quand vous commencez à assister aux réunions, impliquez-vous dans un groupe. Pour qu'un groupe fonctionne, plusieurs tâches doivent être accomplies : préparer la salle, faire le café, vider les cendriers, remettre de l'ordre après la réunion. Faites savoir aux gens que vous êtes disponible pour aider et faire partie du groupe. Accepter de prendre des responsabilités fait partie intégrante du rétablissement et aide à atténuer les sentiments d'aliénation qui peuvent nous envahir. Le fait de prendre de telles responsabilités, même si elles vous semblent anodines, peut vous aider à vous rendre aux réunions lorsque votre *désir* d'y aller est moins fort que la *nécessité* de le faire.

Il n'est jamais trop tôt pour dresser une liste d'actions à poser chaque jour. Par l'action quotidienne, nous prenons en main notre rétablissement. Plutôt que de reprendre de la drogue une première fois, nous vous suggérons ce qui suit :

- \* Ne pas consommer, sous aucun prétexte
- \* Assister à une réunion de NA
- \* Demander à votre puissance supérieure de vous garder abstinent aujourd'hui
- \* Appeler votre parrain ou votre marraine
- \* Lire des publications de NA
- \* Partager avec d'autres dépendants en rétablissement
- \* Travailler les douze étapes de Narcotiques Anonymes

Nous avons énuméré quelques-unes des choses à faire pour demeurer abstinent : nous devons également parler de certaines choses à éviter. Dans les réunions de NA, nous entendons souvent dire que nous devons changer notre ancienne façon de vivre. Cela veut dire que nous devons nous abstenir de toute drogue, quoi qu'il arrive ! Notre expérience nous a aussi appris que nous

ne pouvons nous permettre de fréquenter les bars ou les clubs ni de nous tenir en compagnie de gens qui consomment. En retournant vers nos anciennes connaissances ou en recommençant à fréquenter les endroits où nous allions autrefois, nous risquons la rechute. Nous sommes en effet impuissants devant notre dépendance. Ces gens et ces lieux ne nous ont jamais aidé à devenir abstinents. Il serait stupide de penser qu'il pourrait en être autrement aujourd'hui.

Pour un dépendant, rien ne peut remplacer le contact avec d'autres dépendants en rétablissement. Nous devons nous donner une chance si nous voulons nous rétablir. De nombreux amis nous attendent dans Narcotiques Anonymes et un monde d'expériences nouvelles s'offre à nous.

Certains d'entre nous ont dû ajuster leurs attentes d'un monde qui, somme toute, était complètement différent à leur sortie. Narcotiques Anonymes ne peut pas changer miraculeusement le monde dans lequel nous vivons. Par contre, NA nous offre l'espoir, la liberté et une façon différente de vivre en changeant nous-mêmes. Il se peut que nous nous retrouvions dans les mêmes situations qu'avant, mais, grâce au programme de NA, nous pouvons changer notre manière d'y répondre. C'est en changeant nous-mêmes que nous changeons notre vie.

Sachez que vous êtes les bienvenus dans Narcotiques Anonymes. NA a aidé des centaines de milliers de dépendants à vivre abstinents, à accepter la vie telle qu'elle est et à mener une existence qui en vaut la peine.