

NARCOTIQUES ANONYMES

AUTRES PUBLICATIONS EN VENTE PAR LE NA WORLD SERVICES, INC.

Ça marche : comment et pourquoi
Juste pour aujourd'hui – Réflexions quotidiennes
Guides de travail des étapes de NA
Guide d'introduction à NA
Le groupe (Livret)
Quand la maladie frappe
NA : Une ressource dans votre communauté
Le livret blanc
Qui, quoi, comment et pourquoi (IP #1-FR)
Le groupe (IP #2-FR)
Un autre point de vue (IP #5-FR)
Rétablissement et rechute (IP #6-FR)
Suis-je dépendant ou dépendante ? (IP #7-FR)
Juste pour aujourd'hui (IP #8-FR)
Vivre le programme (IP #9-FR)
Travailler la quatrième étape dans NA (IP #10-FR)
Parrainage et marrainage (IP #11-FR)
Le triangle de l'égoïsme (IP #12-FR)
Les jeunes et le rétablissement (IP #13-FR)
Acceptation, foi, engagement :
le témoignage d'un dépendant (IP #14-FR)
L'information publique et le membre de NA (IP #15-FR)
Pour le nouveau (IP #16-FR)
L'acceptation de soi (IP #19-FR)
Les hôpitaux, les prisons et le membre de NA (IP #20-FR)
Bienvenue à Narcotiques Anonymes (IP #22-FR)
Rester abstinent à l'extérieur (IP #23-FR)
À quoi sert la collecte ? (IP #24-FR)

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---------------|----|
| Notre symbole | ix |
| Avant-propos | xi |
| Introduction | xv |

LIVRE UN : NARCOTIQUES ANONYMES

Chapitre un

Qui est dépendant ou dépendante ? 3

Chapitre deux

Qu'est-ce que le programme de Narcotiques Anonymes ? 11

Chapitre trois

Pourquoi sommes-nous ici ? 16

Chapitre quatre

Comment ça marche ? 21

Chapitre cinq

Que puis-je faire ? 66

Chapitre six

Les douze traditions de Narcotiques Anonymes 73

Chapitre sept

Rétablissement et rechute 94

Chapitre huit

Le rétablissement existe vraiment 107

Chapitre neuf

Juste pour aujourd'hui– Vivre le programme 114

Chapitre dix

Chaque jour nous en révélera davantage 123

NOTRE SYMBOLE

Notre symbole est un modèle de simplicité... à l'exemple de notre fraternité. Nous pourrions lui attribuer toutes sortes de significations ésotériques, mais il illustre avant tout des concepts et des relations faciles à comprendre.

Le cercle extérieur représente un programme universel et complet qui possède la capacité d'englober toutes les manifestations de la personne en rétablissement.

Le carré, aux lignes bien définies, est facile à voir et à comprendre. Notre symbole, cependant, contient d'autres éléments qui sont, eux, invisibles. La base carrée représente la bienveillance qui est le fondement de notre fraternité. Le service est la meilleure démonstration de bienveillance et servir correctement, c'est « faire la bonne chose pour la bonne raison ». Lorsque chaque membre, ainsi que la fraternité dans son ensemble, s'appuient sur ce principe, nous sommes des êtres complets et libres. Très probablement, le stigmate d'être dépendant sera la dernière chose qui disparaîtra au profit de la liberté.

En s'élançant de la base, les quatre côtés de la pyramide forment une figure tridimensionnelle composée de soi-même, de la société, du service et de Dieu. Ces quatre éléments convergent vers la liberté. Toutes ces parties sont étroitement liées aux besoins et aux visées du dépendant qui cherche à se rétablir ainsi qu'au but premier de la fraternité, qui est de mettre le rétablissement à la portée de tous les dépendants. Au fur et à mesure que notre fraternité grandit et que s'accroît l'unité au sein de celle-ci, la base gagne en importance, les côtés s'élargissent et le sommet représentant la liberté s'élève.

AVANT-PROPOS

*« C'est au moment de la récolte que l'on cueille les fruits
d'un travail fait avec amour, et cette récolte arrive toujours
en son propre temps. »*

Le contenu de ce livre est la somme des expériences personnelles de dépendants, membres de la fraternité de Narcotiques Anonymes. Connu sous le nom de « Texte de base », il reprend les grandes lignes du livret intitulé *Narcotiques Anonymes* (notre « petit livre blanc »). Les huit premiers chapitres développent les sujets abordés dans ce dernier et portent les mêmes titres. Deux chapitres ont été ajoutés, « Juste pour aujourd'hui » et « Chaque jour nous en révélera davantage ». Ce qui suit est un bref historique de cet ouvrage.

Narcotiques Anonymes a été fondé en juillet 1953. La première réunion s'est tenue dans le sud de la Californie. La fraternité a grandi de manière désordonnée, mais elle s'est quand même répandue rapidement dans diverses régions des États-Unis. Dès le début, il était évident que, pour aider à renforcer la fraternité, il fallait écrire un livre sur le rétablissement. Le petit livre blanc, *Narcotiques Anonymes*, a été publié en 1962.

Toutefois, la fraternité était encore très peu structurée et a traversé une période difficile dans les années soixante. Le nombre de membres a augmenté rapidement pendant un certain temps, puis il s'est mis à baisser. Le besoin d'une direction plus précise s'est fait sentir. En 1972, NA a fait preuve de maturité en ouvrant un Bureau des services mondiaux (BSM) à Los Angeles. Le BSM a donné à la fraternité l'unité de but et d'action dont elle avait besoin.

L'ouverture du BSM a également permis une croissance plus stable de la fraternité. Aujourd'hui, nous trouvons des dépendants en rétablissement dans des milliers de réunions de NA partout aux États-Unis et dans de nombreux autres pays. Aujourd'hui, le Bureau des services mondiaux est vraiment au service d'une fraternité mondiale.

Narcotiques Anonymes avait depuis longtemps reconnu la nécessité de publier un livre complet sur la dépendance – un Texte de base sur les dépendants, écrit par des dépendants pour des dépendants.

Après la création du BSM, la publication d'une brochure sur le service intitulée *The NA Tree* est venue consolider le projet. Cette brochure constituait le premier manuel de service de la fraternité. Elle a été suivie d'ouvrages plus complets qui ont été finalement remplacés par le *Manuel de service de NA*.

Ce manuel présentait dans ses grandes lignes la structure de service de NA qui se composait, entre autres, d'une Conférence des services mondiaux (CSM). Celle-ci comprenait un Comité mondial des publications (CMP). Avec l'encouragement du BSM, de plusieurs conseillers de service (trustees) et de la Conférence, le travail a commencé.

Comme le besoin de publications, plus particulièrement d'un livre détaillé, se faisait de plus en plus sentir, le Comité mondial des publications a pris de l'ampleur. En octobre 1979, la première « Conférence mondiale pour l'élaboration d'une publication » s'est tenue à Wichita dans le Kansas et elle a été suivie par d'autres « conférences » à Lincoln (Nebraska), à Memphis (Tennessee), à Santa Monica (Californie) et à Miami (Floride).

Le Comité mondial des publications, dont les membres travaillaient en groupe ou individuellement, a recueilli des centaines de pages, écrites par des membres et des groupes de la fraternité. Ces textes ont été laborieusement classés, corrigés, groupés, divisés et regroupés. Des douzaines de représentants des services locaux et régionaux travaillant avec le Comité mondial des publications ont consacré des milliers d'heures à produire l'ouvrage qui est présenté ici. En outre, ces membres se sont efforcés de rédiger un texte reflétant la conscience de groupe de la fraternité.

Fidèles au principe de l'anonymat, nous, du Comité mondial des publications, désirons exprimer notre reconnaissance et nos remerciements à l'ensemble de la fraternité, et en particulier, à ceux d'entre vous qui ont fourni du matériel pour la rédaction de ce livre. Nous croyons qu'il est bien une synthèse de la conscience de groupe de la fraternité et que chaque idée proposée a été intégrée, sous une forme ou une autre, au texte final.

Cet ouvrage est destiné à servir d'outil de rétablissement à tous les dépendants cherchant à se rétablir. En tant que dépendants, nous connaissons la souffrance de la dépendance, mais nous connaissons aussi la joie du rétablissement que nous avons trouvée dans la fraternité de Narcotiques Anonymes. Nous croyons que le temps est venu de partager, sous forme écrite, notre rétablissement avec tous ceux qui désirent ce que nous avons trouvé. Le but de ce livre est justement de dire à chaque dépendant :

JUSTE POUR AUJOURD'HUI, TU N'AS PLUS JAMAIS À CONSOMMER !

En conséquence,

C'est avec amour et gratitude dans notre rétablissement que nous mettons notre livre NA au service de notre puissance supérieure, afin qu'en développant un contact conscient avec Dieu, aucun dépendant cherchant le rétablissement n'ait à mourir avant d'avoir eu la possibilité de connaître un meilleur mode de vie.

Nous demeurons vos serviteurs de confiance.

COMITÉ MONDIAL DES PUBLICATIONS (CMP)
CONFÉRENCE DES SERVICES MONDIAUX (CSM)
NARCOTIQUES ANONYMES

Nous ne pouvons changer la nature du dépendant ni de la dépendance. Nous pouvons, par contre, aider à bannir le préjugé selon lequel un dépendant ne peut cesser de consommer, en nous efforçant de mettre le rétablissement à la portée de tous. Mon Dieu, aidez-nous à nous souvenir de cette différence.

INTRODUCTION

Ce livre est l'ensemble de l'expérience partagée dans la fraternité de Narcotiques Anonymes. Nous vous invitons à le lire en espérant que vous choisirez de partager avec nous notre nouvelle façon de vivre. Nous n'avons pas découvert une façon de guérir la dépendance, mais nous offrons un programme quotidien de rétablissement qui a fait ses preuves.

Notre programme s'inspire de celui des Alcooliques Anonymes. Plus d'un million de personnes ont trouvé le rétablissement dans cette fraternité, et la plupart d'entre elles étaient toutes aussi dépendantes que nous. Nous remercions les AA de nous avoir montré le chemin d'une nouvelle vie.

Les douze étapes de Narcotiques Anonymes, adaptées de celles des AA, sont le fondement de notre programme de rétablissement. Nous en avons seulement élargi la portée. Nous suivons la même voie, à une exception près : notre identification en tant que dépendants inclut toutes les substances qui modifient le comportement. Le terme « alcoolisme » est trop limité pour nous ; notre problème n'est pas lié à une substance en particulier, c'est une maladie qui s'appelle la dépendance. Nous croyons qu'une conscience supérieure a guidé la formation de notre fraternité et nous sommes reconnaissants pour l'inspiration qui nous a permis de construire notre propre programme à partir d'un programme de rétablissement éprouvé ayant fait ses preuves.

Nous arrivons à Narcotiques Anonymes par des chemins divers, mais notre échec face à notre dépendance est notre dénominateur commun. Comme il existe bien des sortes de dépendants, nous abordons la solution contenue dans ce livre de façon générale. Nous espérons que notre recherche a été assez approfondie pour que chaque dépendant qui lit ce livre trouve l'espoir qui est désormais le nôtre.

À la lumière de notre expérience, nous croyons que chaque dépendant, y compris le dépendant potentiel, souffre d'une maladie incurable du corps, de l'esprit et de l'âme. Nous faisons face à un dilemme sans issue dont la solution était de nature spirituelle. C'est pourquoi cet ouvrage a une portée spirituelle.

Nous ne sommes pas une organisation religieuse. Notre programme est un ensemble de principes spirituels qui nous permettent de sortir d'un état mental et physique en apparence désespéré. Tout au long de notre travail, nous avons prié ainsi :

« Mon Dieu, accorde-nous la sagesse d'écrire selon tes principes divins. Aide-nous à comprendre tes objectifs et à faire ta volonté. Donne-nous le détachement nécessaire pour que cette oeuvre soit vraiment la tienne et non la nôtre – afin qu'aucun dépendant, en aucun endroit, n'ait à mourir des horreurs de la dépendance. »

Toute action posée dans le cadre des services de NA doit être motivée par le désir de transmettre, toujours plus efficacement, le message de rétablissement au dépendant qui souffre encore. C'est la raison pour laquelle nous avons entrepris ce travail. Nous devons toujours nous rappeler qu'à titre de membres individuels, de groupes et de comités de service, nous ne sommes pas et ne devrions jamais être en compétition les uns avec les autres. Nous travaillons séparément ou ensemble pour aider le nouveau et pour notre bien à tous. Nous avons appris, douloureusement, que les luttes internes paralysent notre fraternité en nous empêchant d'offrir les services nécessaires à notre croissance.

Nous espérons que ce livre aidera le dépendant qui souffre à trouver la solution que nous avons adoptée. Notre objectif est de rester abstinent, juste pour aujourd'hui, et de transmettre

le message de rétablissement.

LIVRE UN

NARCOTIQUES ANONYMES

De nombreux livres ont été écrits sur la nature de la dépendance, mais celui-ci est différent parce qu'il traite de la nature du rétablissement. Si vous êtes dépendant et que vous venez de découvrir ce livre, donnez-vous une chance et lisez-le !

CHAPITRE UN

QUI EST DÉPENDANT OU DÉPENDANTE ?

La plupart d'entre nous ne se posent pas deux fois la question : NOUS LE SAVONS ! Notre vie entière et toutes nos pensées étaient centrées sur la drogue, sous une forme ou une autre : s'en procurer, en consommer et chercher les moyens pour en obtenir davantage. Nous consommions pour vivre et vivions pour consommer. Un dépendant est tout simplement un homme ou une femme dont la vie est dominée par la drogue. Nous sommes des personnes sous l'emprise d'une maladie continue et progressive qui finissent toujours de la même manière : en prison, à l'hôpital ou à la morgue.

Ceux d'entre nous qui ont découvert le programme de Narcotiques Anonymes ne se posent pas deux fois la question : « Qui est dépendant ? » Nous le savons. Ce qui suit est notre expérience.

Nous, les dépendants, sommes des gens pour qui l'usage de toute substance modifiant le comportement crée un problème dans tous les domaines de la vie. La dépendance est en fait une maladie qui ne se limite pas à la simple consommation de drogue. Certains d'entre nous considèrent que la maladie était présente bien avant d'avoir consommé une première fois.

La plupart d'entre nous, cependant, ne croyaient pas être dépendants avant d'arriver au programme de Narcotiques Anonymes. Les renseignements dont nous disposions venaient de gens mal informés. Tant que nous pouvions arrêter de consommer pour quelque temps, nous pensions que tout allait bien. Nous ne voulions voir que notre période d'arrêt, pas notre consommation. À mesure que notre dépendance progressait, nous songions de moins en moins à arrêter. Ce n'est qu'en désespoir de cause que nous nous sommes demandé : « Serait-ce la drogue ? »

Nous n'avons pas choisi d'être dépendants. Nous souffrons d'une maladie qui s'exprime sous des formes antisociales et dont le dépistage, le diagnostic et le traitement sont difficiles.

Cette maladie nous a isolés des autres, sauf lorsqu'il s'agissait de nous procurer de la drogue, de la consommer et de chercher les moyens pour en obtenir davantage. Devenus hostiles, amers, repliés sur nous-mêmes et sans cesse à la recherche de notre avantage personnel, nous nous sommes coupés du monde extérieur. Tout ce qui ne nous était pas entièrement familier nous apparaissait étrange et dangereux. Notre monde s'était rétréci au point où l'isolement était devenu notre mode de vie. Nous consommions pour survivre. C'était la seule façon de vivre que nous connaissions.

Certains d'entre nous ont usé et abusé de la drogue sans pour autant se considérer comme dépendants. Durant tout ce temps, nous nous disions sans cesse : « J'ai les choses en mains ». Notre conception erronée de la dépendance incluait des images de violence, de délits criminels, d'aiguilles sales et de séjours en prison.

Lorsque notre maladie a été traitée comme un crime ou une déficience morale, nous nous sommes rebellés et enfoncés davantage dans notre isolement. La drogue nous procurait parfois beaucoup de plaisir, mais finalement ce que nous devions faire pour continuer à consommer ne reflétait que le désespoir. Nous étions sous l'emprise de notre maladie et il nous fallait survivre à tout prix. Nous avons donc manipulé les gens et essayé de tout contrôler autour de nous. Nous avons menti, volé, triché et nous nous sommes vendus. Il nous fallait de la drogue quelle que soit le prix à payer. L'échec et la peur ont alors commencé à envahir notre existence.

Un aspect de notre dépendance est notre incapacité à faire face à la vie telle qu'elle est. Pour survivre dans un monde apparemment hostile, nous avons consommé de nombreuses drogues et en avons expérimenté des combinaisons multiples. Nous rêvions de trouver la formule magique qui résoudrait l'éternel problème : nous-mêmes. En réalité, l'usage de toute substance modifiant l'état d'esprit, y compris la marijuana et l'alcool, ne parvenait plus à nous satisfaire.

Il nous arrivait, à l'occasion, d'être sur la défensive à propos de notre dépendance et de justifier notre droit de consommer, particulièrement lorsqu'on nous avait prescrit telle ou telle substance. Nous étions fiers du comportement parfois illicite et souvent bizarre qui caractérisait notre consommation. Nous « oublions » les jours où, seuls, nous étions dévorés par la peur et l'apitoiement sur nous. Nous avons commencé à penser de façon sélective, ne nous rappelant que les bons moments que la drogue nous avait procurés. Nous justifions et rationalisons tout ce que nous faisons pour éviter d'être en manque ou de « perdre la boule ». Nous refusons de nous rappeler les jours où la vie avait des allures de cauchemar. Nous ne voulions pas voir la réalité de notre dépendance.

Notre consommation avait de graves répercussions sur nos facultés mentales et sur nos émotions ; notre conscience et notre capacité d'aimer, notamment, étaient atteintes. Notre fonctionnement quotidien avait régressé au niveau de la vie animale. Le découragement nous avait envahis et il nous semblait que nous ne faisons plus partie du genre humain. Cela semble extrême, mais beaucoup d'entre nous se sont retrouvés dans cet état.

Nous étions constamment à la recherche de la réponse à nos problèmes : la personne, l'endroit ou la chose qui viendrait tout régler. Nous n'avions plus les ressources pour faire face au quotidien. Au fur et à mesure que leur dépendance progressait, beaucoup se sont retrouvés périodiquement à l'hôpital ou en prison.

Quelque chose n'allait plus dans notre vie et ces problèmes en étaient la preuve. Nous cherchions un moyen facile de nous en sortir. Certains d'entre nous ont songé au suicide. Nos tentatives étaient généralement peu convaincantes et ne faisaient que renforcer notre impression de ne rien valoir. Nous étions pris au piège de l'illusion des « si seulement », « et si » et « juste encore une fois ». Lorsque nous cherchions de l'aide, c'était seulement dans le but de sup-primer la souffrance.

Nous avons retrouvé la santé physique plusieurs fois seulement pour la perdre en reconsumant. Notre expérience nous a appris qu'il nous est impossible de « réussir » notre façon de consommer. Peu importe jusqu'à quel point nous paraissions maîtriser la situation, la consommation de drogue a toujours raison de nous.

Comme dans le cas d'autres maladies incurables, la progression de la dépendance peut être arrêtée. Nous reconnaissons qu'être dépendants n'a rien de honteux, à la condition d'accepter la situation de façon honnête et de passer à l'action de manière positive. Nous sommes prêts à admettre sans réserve que nous sommes allergiques à la drogue. Le bon sens nous dit qu'il serait pure folie de retourner à la source de cette allergie. Notre expérience montre que la médecine ne peut « guérir » notre maladie.

Bien que la tolérance physique et mentale joue un rôle, beaucoup de drogues déclenchent très rapidement des réactions allergiques. C'est notre réaction aux drogues qui fait de nous des dépendants et non la quantité de ce que nous consommons.

Beaucoup d'entre nous pensaient ne pas avoir un problème de drogue jusqu'à ce qu'elle commence à manquer. Même lorsque les autres nous disaient que nous avions un problème, nous étions convaincus que nous avons raison et qu'ils avaient tort. Nous nous servions de cette conviction pour justifier notre comportement autodestructeur. Nous avons développé une attitude qui nous permettait de continuer à consommer sans tenir compte de notre bien-être

Qui est dépendant ou dépendante ? ou de celui des autres. Nous avons commencé à ressentir que les drogues nous tuaient bien avant de pouvoir l'admettre devant qui que ce soit. Nous avons remarqué que si nous essayions d'arrêter de consommer nous en étions incapables. Nous nous doutions que nous avions perdu tout contrôle sur les drogues et que nous n'avions pas le pouvoir de nous arrêter.

À mesure que nous consommions, de nouvelles manifestations de la maladie sont apparues. Nous nous sommes installés dans un état d'esprit commun aux dépendants. Nous avons oublié comment était la vie avant de commencer à consommer et quelles étaient les règles de la vie en société. Nous avons acquis d'étranges habitudes et de drôles de comportements. Nous

avons oublié comment travailler, comment nous amuser, comment nous exprimer et comment nous intéresser au bien-être des autres. En somme, nous sommes devenus insensibles à presque tout.

Tout au long de notre consommation, nous vivions dans un autre monde ; cependant, il nous arrivait parfois de revenir à la réalité. Il nous semblait que nous avions une double personnalité, un peu à la manière d'un loup-garou. Nous faisons alors des efforts désespérés pour rétablir une certaine cohérence dans notre vie avant de retomber dans le même circuit chaotique. Parfois, nous y arrivions très bien, mais, par la suite, cela nous semblait de moins en moins important et de plus en plus impossible. Finalement, le côté humain a cédé la place au monstre.

Nous pouvons tous dire qu'il y a des choses que nous n'avons jamais faites. Nous ne pouvons pas laisser ces choses nous servir d'excuses pour consommer à nouveau. Certains se sentent à part en raison des différences qui existent entre eux et d'autres membres. À cause de ce sentiment, il leur est difficile de renoncer à leurs anciennes relations et à leurs vieilles habitudes.

Le seuil de tolérance à la souffrance varie d'une personne à l'autre. Certains dépendants ont eu besoin d'aller plus loin que d'autres. D'autres ont reconnu avoir atteint leur limite lorsqu'ils se sont rendu compte qu'ils consommaient trop souvent et que cela perturbait leur vie quotidienne.

Au début, nous avons consommé d'une façon qui nous paraissait socialement acceptable ou tout au moins contrôlable. Peu de signes laissaient entrevoir le désastre que l'avenir nous réservait. Puis, à un certain moment, notre consommation est devenue incontrôlable et a pris un caractère antisocial. Ce changement est survenu quand tout allait encore bien et que les occasions de consommer se présentaient de plus en plus fréquemment. C'était en général la fin des bons moments. Nous avons pu essayer de nous modérer, de substituer une drogue à une autre ou même d'arrêter de consommer, mais nous sommes passés d'un état de bien-être et de succès sous l'influence de la drogue, à la plus totale banqueroute spirituelle, mentale et émotionnelle. La rapidité de ce déclin varie d'un dépendant à l'autre, mais qu'il prenne des années ou des jours, c'est toujours la dégringolade. Avec la progression de la maladie, ceux qui ne mourront pas finiront en prison ou à l'hôpital psychiatrique, ou dans la plus complète déchéance.

La drogue nous avait amené à croire que nous pouvions faire face à n'importe quelle situation. Cependant, nous nous sommes rendu compte que c'était notre consommation de drogue qui était en grande partie responsable de certaines des pires situations que nous avons vécues. Certains d'entre nous finiront peut-être leurs jours en prison pour un crime relié à la drogue.

Nous avons dû atteindre le fond avant d'être prêts à arrêter de consommer. C'est au dernier stade de notre dépendance que nous avons trouvé la motivation nécessaire pour demander de l'aide. Nous pouvions alors plus facilement mesurer l'ampleur des effets destructifs de la drogue et voir la folie de notre consommation. Confrontés à nos multiples problèmes, il nous était plus difficile de nier notre dépendance.

Certains d'entre nous ont d'abord constaté les effets de la dépendance sur leurs proches. Nous comptons sur eux pour nous prendre en charge. Nous étions en colère, déçus et blessés lorsqu'ils s'intéressaient à d'autres personnes ou à d'autres choses. Nous regrettions le passé, redoutions l'avenir et n'étions guère satisfaits du présent. Après avoir passé des années à chercher en vain, nous étions plus malheureux et insatisfaits que lorsque tout avait commencé.

Notre dépendance nous réduisait à l'esclavage. Nous étions enfermés dans notre mental et condamnés par notre propre sentiment de culpabilité. Nous avons perdu l'espoir de pouvoir un jour arrêter de consommer de la drogue. Nos tentatives pour rester abstinentes avaient toujours échoué, provoquant souffrance et détresse.

Nous souffrons d'une maladie incurable qui s'appelle la dépendance. Cette maladie est chronique, progressive et mortelle. Il existe cependant une façon de s'en sortir. Nous croyons qu'il appartient à chaque individu de répondre à la question : « Suis-je dépendant ? » Savoir

d'où vient la mala-die n'a pas d'importance immédiate. C'est le rétablissement qui importe.

Nous commençons à nous rétablir de notre dépendance en nous abstenant de consommer. Beaucoup parmi nous ont cherché la réponse à leur problème, mais n'ont trouvé de solution valable qu'après leur rencontre avec des membres du programme. À partir du moment où nous nous identifions comme dépendants, il devient possible de trouver de l'aide. Nous voyons un peu de nous-mêmes dans chaque dépendant et un peu d'eux en nous. Percevoir cela nous permet de nous aider mutuellement. L'avenir nous semblait sans espoir jusqu'à ce que nous rencontrions des dépendants abstinents désireux de partager avec nous. Nier notre dépendance entretenait notre maladie, mais l'admettre honnêtement nous a permis d'arrêter de consommer. Les gens de NA nous ont dit qu'ils étaient des dépendants en rétablissement qui avaient appris à vivre sans drogue. S'ils pouvaient le faire, nous le pouvions aussi.

Il n'y a pas d'autres choix : soit le rétablissement, soit la prison, les établissements psychiatriques, la déchéance ou la mort. Malheureusement, nous souffrons d'une maladie qui nous dit que nous ne sommes pas malades. Si vous êtes dépendant, vous pouvez, vous aussi, découvrir un nouveau mode de vie avec le programme de NA. Au cours de notre rétablissement, notre sentiment de gratitude a beaucoup grandi. Grâce à l'abstinence et au travail des douze étapes de Narcotiques Anonymes, notre vie est devenue utile.

Nous sommes conscients du fait que nous ne serons jamais guéris. La maladie sera en nous pour le reste de notre vie, mais nous pouvons nous rétablir. Chaque jour, une nouvelle chance de mieux vivre nous est donnée. Nous sommes convaincus qu'il n'existe pour nous qu'une seule façon de vivre, celle de Narcotiques Anonymes.

CHAPITRE DEUX

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME DE NARCOTIQUES ANONYMES ?

NA est une fraternité ou une association à but non lucratif, composée d'hommes et de femmes pour qui la drogue était devenue un problème majeur. Nous sommes des dépendants en rétablissement. Nous nous réunissons régulièrement pour nous entraider à rester abstinents. C'est un programme d'abstinence complète de toute drogue. La seule condition pour devenir membre est le désir d'arrêter de consommer. Nous vous suggérons de garder l'esprit ouvert et de vous donner une chance. Notre programme repose sur des principes écrits si simplement que nous pouvons les appliquer à notre vie quotidienne. L'important, c'est qu'ils donnent des résultats.

NA est entièrement autonome ; nous ne sommes affiliés à aucun organisme. Nous n'avons pas de frais d'admission ni de cotisations, pas d'engagements à signer ni de promesses à faire à qui que ce soit. Nous ne sommes rattachés à aucun groupe politique ou mouvement religieux. Nous n'avons aucun lien avec la police et ne sommes jamais tenus sous surveillance. N'importe quel dépendant ou dépendante peut se joindre à nous quels que soient son âge, sa race, son orientation sexuelle, ses croyances, sa religion ou absence de religion.

Nous ne voulons pas savoir ce que vous consommez, ni en quelle quantité ni qui vous en procurait. Votre passé et les moyens dont vous disposez ne nous intéressent pas. Tout ce qui nous importe, c'est ce que vous désirez faire concernant votre problème et comment nous pouvons vous aider. Les nouveaux et les nouvelles sont les personnes les plus importantes dans nos réunions, car c'est seulement en redonnant aux autres que nous conservons ce qui nous a été donné. Notre expérience collective nous a appris que ceux et celles qui assistent régulièrement à nos réunions demeurent abstinents.

Narcotiques Anonymes est une fraternité d'hommes et de femmes qui apprennent à vivre sans drogue. Nous sommes une association à but non lucratif et n'avons ni frais d'inscription ni cotisations. Chacun de nous a déjà payé le prix pour être membre. Nous avons payé, par notre souffrance, le droit de nous rétablir.

Nous sommes des dépendants, rescapés d'une lutte inégale, qui se réunissent régulièrement. Nous sommes sensibles au partage sincère et nous écoutons le message de rétablissement à travers les témoignages de nos membres. Nous nous rendons compte qu'il existe enfin de l'espoir pour nous.

Nous nous servons des outils que d'autres dépendants en rétablissement ont utilisés pour apprendre à vivre sans drogue dans NA. Les douze étapes sont autant d'outils qui rendent notre rétablissement possible. Notre but primordial est de demeurer abstinents et de transmettre le message au dépendant qui souffre encore. Nous sommes unis par notre problème commun de dépendance. C'est en nous réunissant, en parlant à d'autres dépendants et en les aidant que nous parvenons à rester abstinents. Les nouveaux et les nouvelles sont les personnes les plus importantes dans nos réunions, car c'est seulement en redonnant aux autres que nous conservons ce qui nous a été donné.

Narcotiques Anonymes possède de nombreuses années d'expérience auprès de centaines de milliers de dépendants. Cette expérience de première main ainsi recueillie à tous les stades de la maladie et du rétablissement est d'une valeur thérapeutique sans égale. Nous sommes ici pour partager librement avec tout dépendant qui désire se rétablir.

Notre message de rétablissement est basé sur notre expérience. Avant d'arriver dans la fraternité, nous nous épuisions à essayer de consommer avec succès, ou à nous demander ce qui n'allait pas en nous. Après être arrivés à NA, nous nous sommes retrouvés au sein d'un

groupe très spécial de personnes qui, comme nous, avaient souffert et trouvé la voie du rétablissement. À travers leurs expériences librement partagées, nous avons trouvé de l'espoir pour nous-mêmes. Si le programme avait marché pour eux, il pourrait marcher pour nous.

La seule condition pour être membre est un désir d'arrêter de consommer. Nous avons vu le programme donner des résultats pour tout dépendant qui désire honnêtement et sincèrement arrêter de consommer. Nous n'avons pas à être abstinents quand nous arrivons, mais après la première réunion nous suggérons que les nouveaux venus reviennent, et reviennent abstinents. Nous ne sommes pas obligés d'attendre une surdose ou encore d'échouer en prison pour obtenir l'aide de Narcotiques Anonymes. La dépendance n'est pas une fatalité à laquelle on ne peut échapper.

Nous rencontrons des dépendants comme nous, qui eux sont abstinents. Nous observons, écoutons et constatons qu'ils ont trouvé une manière de vivre et de profiter de la vie sans consommer. Nous pouvons nous libérer des entraves du passé. Nous pouvons examiner et réexaminer nos anciennes idées. Nous pouvons constamment les améliorer ou les remplacer par de nouvelles idées. Nous sommes des hommes et des femmes qui ont découvert et admis leur impuissance face à leur dépendance. Quand nous consommons, nous sommes perdants.

Lorsque nous avons découvert que nous ne pouvions pas vivre avec ou sans drogue, nous avons cherché de l'aide dans NA plutôt que de prolonger notre souffrance. Le programme opère un miracle dans notre vie. Nous changeons radicalement. Le fait de travailler les étapes et de rester abstinents nous donne un sursis quotidien à la condamnation à perpétuité que nous avons prononcée contre nous-mêmes. De nouveau, la vie s'offre à nous.

Nous voulons que notre lieu de rétablissement soit à l'abri d'influences extérieures. Afin de protéger la fraternité, nous devons insister sur la nécessité de n'apporter aux réunions aucune drogue ou instrument servant à la consommer.

Nous nous sentons totalement libres de nous exprimer au sein de la fraternité parce que nous n'avons aucun lien avec la police. Nos réunions dégagent une atmosphère d'empathie. En accord avec les principes de rétablissement, nous nous efforçons de ne pas juger, de ne pas mettre des étiquettes et de ne pas moraliser. NA ne recrute pas, ne coûte rien, n'est pas un service social et ne donne aucune sorte de consultation.

Nos réunions sont axées sur l'identification, l'espoir et le partage. Le cœur de NA bat lorsque deux dépendants partagent leur rétablissement. Tout ce que nous accomplissons devient plus concret dans le partage, qu'il ait lieu entre deux dépendants ou, à plus grande échelle, dans nos réunions. Il y a réunion lorsque deux dépendants ou plus se rencontrent pour s'entraider à rester abstinents.

Chacune de nos réunions commence par la lecture de textes NA que nous mettons à la disposition de tous. Certaines réunions consistent en des témoignages, d'autres en des discussions sur des thèmes choisis ou en une combinaison des deux. Les réunions fermées sont réservées aux dépendants ou à ceux qui pensent avoir un problème de drogue ; les réunions ouvertes accueillent quiconque souhaite connaître notre fraternité. L'atmosphère de rétablissement est protégée par nos douze traditions. Nous subvenons entièrement à nos besoins par les contributions volontaires de nos membres. Quel que soit l'endroit où nous nous réunissons, nous ne sommes affiliés à aucune organisation. Les réunions nous procurent un endroit pour nous retrouver avec nos amis dépendants. Pour qu'il y ait réunion, il suffit de deux dépendants qui partagent leur expérience et se soucient l'un de l'autre.

Nous nous ouvrons à des idées nouvelles. Nous posons des questions. Nous partageons ce que nous avons appris sur la façon de vivre sans drogue. Bien que, de prime abord, les principes contenus dans les douze étapes puissent nous paraître étranges, il est important de nous rappeler qu'ils ont fait leurs preuves. Notre programme est un mode de vie. Nous apprenons la valeur de principes spirituels tels que la capitulation, l'humilité et le service en lisant les textes NA, en allant aux réunions et en travaillant les étapes. Si nous restons abstinents de toute substance modifiant le comportement et travaillons les douze étapes pour

favoriser notre rétablissement, nous constatons que notre vie s'améliore progressivement. Vivre le programme nous donne une relation avec une puissance supérieure à nous-mêmes, corrige nos défauts et nous amène à aider les autres. Lorsque quelqu'un nous a fait du tort, le programme nous enseigne l'esprit de pardon.

On a beaucoup écrit sur la nature de la dépendance. Les pages qui suivent traitent du rétablissement. Si vous êtes dépendant et que vous avez trouvé ce livre, donnez-vous une chance et lisez-le.

CHAPITRE TROIS

POURQUOI SOMMES-NOUS ICI ?

Avant d'arriver à NA, nous avons perdu tout contrôle sur notre vie. Il nous était devenu impossible de vivre et d'aimer la vie comme tout le monde. Il nous fallait autre chose et nous pensions l'avoir trouvé dans la drogue. Pour nous, la drogue passait avant le bien-être de notre famille, de nos conjoints et de nos enfants. Il nous en fallait à tout prix. Nous avons fait un tort considérable à bien des gens mais surtout à nous-mêmes. Par notre incapacité à assumer nos responsabilités, nous arrivions en fait à créer nos propres problèmes. Nous semblions incapables d'affronter la vie telle qu'elle est.

La plupart d'entre nous avons réalisé que, sous l'emprise de notre dépendance, nous étions en train de nous suicider graduellement ; la dépendance est cependant une ennemie si insidieuse que nous étions devenus totalement incapables de réagir. Beaucoup d'entre nous se sont retrouvés en prison ou ont cherché une solution dans la médecine, la religion ou la psychiatrie. Aucune de ces méthodes n'a été suffisante. Notre maladie a toujours refait surface ou continué de progresser jusqu'au moment où, en désespoir de cause, nous avons recherché l'aide d'autres dépendants dans Narcotiques Anonymes.

Après avoir connu NA, nous avons compris que nous étions atteints d'une maladie actuellement incurable. Par contre, sa progression peut être arrêtée à un certain point et le rétablissement est alors possible.

Nous sommes des dépendants cherchant le rétablissement. Nous consommions de la drogue pour dissimuler nos sentiments et nous étions prêts à faire n'importe quoi pour nous en procurer. Beaucoup d'entre nous, malades au réveil, étaient incapables d'aller travailler ou alors se rendaient à leur travail complètement drogués. Beaucoup d'entre nous commettaient des vols pour acheter de la drogue. Nous faisions du mal à ceux que nous aimions. Nous agissions ainsi en pensant : « Après tout, c'est mon problème. » Nous cherchions une porte de sortie car nous étions incapables de faire face à la vie telle qu'elle est. Au début, c'était agréable de consommer, puis c'est devenu une habitude et, à la fin, notre survie en dépendait. La maladie progressait sans que nous nous en rendions compte. Nous continuions à suivre la voie de la destruction sans être conscients de ce qui allait suivre. Nous étions dépendants et ne le savions pas. Par la drogue, nous tentions d'éviter la réalité, la douleur et la détresse. Quand elle cessait d'agir, nous nous apercevions que nous avions toujours les mêmes problèmes et qu'ils empiraient. Pour essayer de nous sentir mieux, nous consommions davantage de drogue, et de plus en plus souvent.

Nous avons cherché de l'aide mais en vain. Souvent, les médecins n'arrivaient pas à comprendre notre problème. Ils essayaient de nous aider en nous prescrivant des médicaments. Nos conjoints, nos proches nous donnaient tout ce qu'ils avaient et s'épuisaient dans l'espoir que nous allions cesser de consommer ou que notre état s'améliorerait. Nous avons essayé de substituer une drogue à une autre, mais cela n'a fait que prolonger notre souffrance. Nous avons essayé, sans succès, de limiter notre consommation à des quantités socialement acceptables. Un dépendant ne peut pas être un consommateur « social ». Certains ont cherché une solution en changeant de ville ou de pays. Nous reprochions à notre milieu et à nos conditions de vie d'être la source de nos problèmes. Cette tentative de les régler en déménageant ailleurs nous a donné l'occasion d'exploiter de nouvelles personnes. D'autres encore ont cherché l'approbation dans le sexe ou en changeant d'amis. Cette recherche constante d'approbation nous a menés encore plus loin dans notre dépendance. Certains d'entre nous ont essayé le mariage, le divorce ou l'abandon de leur famille. Malgré toutes nos tentatives, nous étions incapables d'échapper à notre maladie.

Nous avons atteint un point dans notre vie où nous nous sommes sentis irrécupérables. Nous ne valions pas grand-chose aux yeux de nos familles, de nos amis et de nos employeurs. Beaucoup d'entre nous étaient inemployés et inemployables. Le succès sous toutes ses formes nous effrayait et nous paraissait étranger. Nous ne savions pas quoi faire. À mesure que le dégoût de nous-mêmes grandissait, nous avions besoin de consommer davantage pour masquer nos sentiments. Nous en avions plus qu'assez de la souffrance et des ennuis. Nous avions peur et étions en fuite devant la peur, mais aussi loin que nous fuyions, elle était toujours en nous. Nous nous sentions inutiles et perdus. L'échec était devenu notre mode de vie et nous n'avions aucune estime de nous-mêmes. Le sentiment le plus douloureux était peut-être le désespoir tandis que l'isolement et le déni de notre dépendance continuaient à nous faire dévaler la pente. Finalement, tout espoir d'amélioration a disparu. Le désarroi, le vide et la peur sont devenus notre mode de vie. Nous étions de parfaits ratés. Il nous fallait vraiment modifier notre personnalité et sortir de nos comportements autodestructeurs. Quand nous nous laissions aller à mentir, tricher et voler, nous nous rabaissions à nos propres yeux. Nous en avons eu assez de l'autodestruction. Nous avons ressenti notre impuissance. Quand plus rien n'a soulagé notre paranoïa et notre peur, nous avons touché le fond ; nous étions prêts à demander de l'aide.

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 donné 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 qu'en mettant le rétablissement en premier, le programme marche. Nous avons été confrontés à trois constatations troublantes :

- 1 Nous sommes impuissants devant la 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. Plutôt que de ressasser le passé, nous restons centrés sur ce que nous ressentons aujourd'hui et sur le rétablissement. Les amis, les endroits et les idées d'hier sont souvent une menace pour notre rétablissement. Nous avons besoin de changer d'amis, de trouver d'autres divertissements et de fréquenter d'autres lieux.

Quand ils se rendent compte qu'ils ne sont pas capables de fonctionner sans drogue, certains d'entre nous commencent tout de suite à éprouver du découragement, de l'anxiété, de l'hostilité et du ressentiment. Il suffit de petites déceptions, de légères frustrations ou de moments de solitude pour avoir l'impression de ne faire aucun progrès. Nous découvrons que nous n'avons pas un problème moral mais une maladie. Nous étions gravement malades et non foncièrement mauvais. L'abstinence est la seule façon d'empêcher la maladie de progresser.

Maintenant, nous éprouvons toute une gamme de sentiments. Avant d'arriver dans la fraternité, soit nous débordions de joie, soit nous étions déprimés. La perception négative de nous-mêmes a fait place à un véritable intérêt positif envers les autres. Des réponses nous sont apportées et des problèmes sont résolus. Se sentir à nouveau humain, quel cadeau extraordinaire !

Quel changement par rapport à ce que nous étions ! Nous savons que le programme de NA donne des résultats. Au lieu d'essayer de changer les gens et les situations autour de nous, le

programme nous a convaincus que c'était nous qui avions besoin de changer. Nous avons découvert de nouvelles possibilités et nous avons commencé à prendre conscience de notre propre valeur. Nous avons appris le respect de nous-mêmes. C'est un programme d'apprentissage. En travaillant les étapes, nous en venons à accepter la volonté d'une puissance supérieure. L'acceptation mène au rétablissement. Nous perdons notre peur de l'inconnu. Nous sommes libérés.

CHAPITRE QUATRE

COMMENT ÇA MARCHE ?

Si vous désirez ce que nous avons à offrir et voulez faire l'effort pour l'obtenir, vous êtes donc prêts à entreprendre certaines étapes. Voici les principes qui ont rendu possible notre rétablissement.

- 1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant notre dépendance, que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.*
- 2. Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.*
- 3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevions.*
- 4. Nous avons fait un inventaire moral sans peur et approfondi de nous-mêmes.*
- 5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.*
- 6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.*
- 7. Nous lui avons humblement demandé de nous enlever nos déficiences.*
- 8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et avons résolu de leur faire amende honorable.*
- 9. Nous avons directement fait amende honorable à ces personnes dans tous les cas où c'était possible, sauf lorsque cela pouvait leur nuire ou faire tort à d'autres.*
- 10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et avons promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.*
- 11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous le concevions, le priant seulement pour connaître sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter.*
- 12. Ayant connu un éveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux dépendants et d'appliquer ces principes à tous les domaines de notre vie.*

Cela semble considérable et il est certain que nous ne pouvons pas tout accomplir d'un seul coup. Nous ne sommes pas devenus dépendants en un jour ; alors, agissons, mais allons-y doucement ! Une chose plus que toute autre peut compromettre notre rétablissement, c'est une attitude d'indifférence ou d'intolérance envers les principes spirituels. Trois d'entre eux sont indispensables : l'honnêteté, l'ouverture d'esprit et la bonne volonté. Avec ces principes, nous sommes sur la bonne voie. Nous pensons que notre approche de la maladie de la dépendance est tout à fait réaliste, car la valeur thérapeutique de l'aide apportée par un dépendant à un autre est sans égale. Nous croyons à l'efficacité de notre méthode, parce qu'un dépendant est la personne la mieux placée pour en comprendre et en aider un autre. Selon nous, plus vite nous ferons face à nos problèmes quotidiens au sein de la société, plus vite nous en deviendrons des membres acceptables, responsables et productifs. La seule façon de ne pas retourner à la dépendance active est d'éviter de reprendre de la drogue une première fois. Si vous êtes comme nous, vous savez bien qu'une fois c'est trop et mille fois jamais suffisant. Nous insistons beaucoup sur ce point, car nous savons que lorsque nous consommons de la drogue sous n'importe quelle forme ou que nous en substituons une à une autre, nous redonnons libre cours à notre dépendance.

Considérer l'alcool comme différent des autres drogues a conduit un grand nombre de dépendants à la rechute. Avant d'arriver à NA, beaucoup d'entre nous mettaient l'alcool dans une catégorie à part. Nous ne pouvons pas nous permettre d'illusions à ce sujet. L'alcool est une drogue. Nous sommes atteints de la maladie de la dépendance et, pour nous rétablir, nous

devons nous abstenir de toute drogue.

Voici quelques questions que nous nous sommes posées : « Sommes-nous certains que nous voulons arrêter de consommer ? Comprendons-nous bien que nous n'avons aucun contrôle véritable sur la drogue ? Sommes-nous conscients du fait qu'au bout du compte, ce n'est pas nous qui consommons la drogue, mais bien elle qui nous consommait ? Est-il déjà arrivé que les prisons ou les hôpitaux prennent le contrôle de notre vie ? Acceptons-nous pleinement que chacune de nos tentatives de devenir abstinents ou de contrôler notre consommation a échoué ? Savons-nous que notre dépendance a fait de nous ce que nous ne voulions pas être, c'est-à-dire une personne malhonnête, fourbe, obstinée, en contradiction avec elle-même et en désaccord avec ses semblables ? Croyons-nous vraiment que, en tant que consommateurs de drogues, nous avons perdu la partie ? »

Lorsque nous consommons, la réalité était devenue si douloureuse que nous préférions trouver refuge dans l'oubli. Nous avons essayé de dissimuler notre souffrance à notre entourage. Nous nous sommes isolés et nous nous sommes emmurés dans la solitude. À travers ce désespoir, nous avons cherché de l'aide dans Narcotiques Anonymes. Quand nous arrivons à NA, nous sommes physiquement, mentalement et spirituellement détruits. Nous souffrons depuis si longtemps que nous sommes prêts à tout faire pour rester abstinents.

Le seul espoir qui nous reste est de suivre l'exemple de ceux qui ont vécu le même problème que nous et trouvé un moyen de s'en sortir. Peu importe qui nous sommes, d'où nous venons et ce qu'a été notre passé, nous sommes acceptés dans NA. Notre dépendance est le dénominateur commun qui nous permet de nous comprendre les uns les autres.

Après avoir assisté à quelques réunions, nous commençons à avoir le sentiment d'appartenir à quelque chose. C'est au cours de ces réunions que nous découvrons les douze étapes de Narcotiques Anonymes. Nous apprenons à travailler les étapes dans l'ordre où elles ont été écrites et à nous en servir quotidiennement. Les étapes sont notre solution. Elles sont notre « trousse de survie ». Elles sont notre défense contre la dépendance qui est une maladie mortelle. Nos étapes sont les principes qui rendent notre rétablissement possible.

PREMIÈRE ÉTAPE

« Nous avons admis que nous étions impuissants devant notre dépendance, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. »

Peu importe la nature des drogues que nous consommons ou leur quantité, dans Narcotiques Anonymes, rester abstinent doit passer en premier. Nous nous rendons compte qu'il nous est impossible de vivre en continuant à consommer. Lorsque nous admettons notre impuissance et notre incapacité à maîtriser notre vie, nous nous ouvrons alors au rétablissement. Personne auparavant n'avait réussi à nous convaincre que nous étions dépendants. Nous devons l'admettre nous-mêmes. Si nous avons des doutes, nous n'avons qu'à nous poser la question suivante : « Suis-je capable de contrôler ma consommation de substances modifiant le comportement, quelles qu'elles soient ? »

La plupart des dépendants se rendront compte, dès qu'ils y penseront, qu'ils n'exercent aucun contrôle sur leur consommation. Nous découvrons en effet que nous sommes incapables de contrôler notre consommation, ne serait-ce que pour quelque temps.

Cela semble clairement indiquer que le dépendant n'exerce aucun contrôle sur sa consommation de drogue. L'impuissance signifie consommer malgré soi. Si nous ne pouvons arrêter de consommer, comment pouvons-nous prétendre être maîtres de la situation ? Cette incapacité d'arrêter de consommer, même avec la meilleure volonté du monde et la plus grande sincérité possible est ce à quoi nous faisons allusion lorsque nous disons : « Nous n'avons absolument aucun choix. » Toutefois, après avoir cessé d'essayer de justifier notre consommation, nous avons alors le choix.

Nous n'étions pas débordants d'amour, d'honnêteté, d'ouverture d'esprit ou de bonne volonté lorsque nous avons connu la fraternité de NA. Nous étions rendus au point où la souffrance physique, mentale et spirituelle nous empêchait de continuer à consommer. Ce n'est qu'une fois vaincus que nous sommes devenus consentants.

Notre incapacité à restreindre notre consommation est un symptôme de la maladie de la dépendance. Nous ne sommes pas seulement impuissants face à la drogue, mais le sommes également face à notre dépendance. Nous devons reconnaître cela avant de pouvoir nous rétablir. La dépendance est une maladie à la fois physique, mentale et spirituelle qui touche tous les domaines de notre vie.

L'aspect physique de cette maladie se manifeste par l'usage compulsif de drogue, c'est-à-dire l'incapacité d'arrêter après avoir commencé. L'aspect mental de notre maladie est l'obsession, ce désir irrésistible de consommer même lorsque nous sommes en train de détruire notre vie. Quant à l'aspect spirituel, c'est notre égocentrisme total. Nous avons toujours cru pouvoir arrêter de consommer quand bon nous semblerait, en dépit de l'évidence du contraire. Le déni, la substitution, la rationalisation, la justification, la méfiance, la culpabilité, la honte, la dégradation, la déchéance, l'isolement et la perte de contrôle sont tous des effets de notre dépendance. Notre maladie est progressive, incurable et mortelle. La plupart d'entre nous, cependant, sont soulagés d'apprendre qu'ils souffrent d'une maladie et non d'une déficience morale.

Nous ne sommes pas responsables de notre maladie, mais nous sommes responsables de notre rétablissement. La plupart d'entre nous ont tenté d'arrêter de consommer par eux-mêmes, mais ont découvert qu'ils ne pouvaient pas vivre avec ou sans drogue. Finalement, nous nous sommes rendu compte que nous étions impuissants devant notre dépendance.

Un grand nombre d'entre nous ont essayé d'arrêter par leur seule volonté, mais cela s'est avéré une solution temporaire. Nous nous sommes rendu compte qu'avec notre seule volonté, cela ne durait pas. Puis nous avons essayé d'autres solutions comme la psychiatrie, l'hospitalisation, les centres de traitement, les liaisons amoureuses, d'autres villes, de nouveaux emplois. Tous ces essais se sont soldés par un échec. Nous avons alors commencé à réaliser que, afin de justifier le gâchis que nous avions fait de notre vie avec la drogue, nous avions rationalisé les pires absurdités.

Tant que nous n'avons pas abandonné nos réserves, quelles qu'elles soient, la base même de notre rétablissement est menacée. Elles nous empêchent de profiter pleinement des bienfaits du programme. En nous débarrassant de toutes réserves, nous capitulons. C'est alors seulement que nous pouvons recevoir l'aide nécessaire pour nous rétablir de la maladie de la dépendance.

Ceci nous amène à nous poser la question suivante : « Si nous sommes impuissants, comment Narcotiques Anonymes peut-il nous aider ? » Nous commençons par demander de l'aide. Admettre que nous n'avons aucun pouvoir face à notre dépendance est le principe fondamental de notre programme. Dès que nous parvenons à accepter ce principe de base, nous avons accompli la première partie de la première étape.

Mais pour que la base de notre rétablissement soit solide, nous devons admettre une deuxième chose. Si nous nous arrêtons ici, nous n'aurons en effet découvert qu'une partie de la vérité, et nous sommes passés maîtres dans l'art de manipuler la vérité. Nous disons d'une part : « C'est vrai, je suis impuissant devant ma dépendance. » et d'autre part : « Dès que ça ira mieux, j'arriverai à contrôler ma consommation. » Une telle façon de penser et d'agir nous a ramenés à la dépendance active. Il ne nous est jamais venu à l'esprit de nous demander : « Si nous n'avons pas la maîtrise de notre dépendance, comment pouvons-nous avoir celle de notre vie ? » Sans drogue, nous étions malheureux et notre vie était incontrôlable.

L'incapacité de travailler, la déchéance et la destruction sont généralement considérées comme les caractéristiques d'une vie incontrôlable. Nos familles sont déçues, déroutées et troublées par nos actes et souvent elles nous désavouent ou nous abandonnent. Cependant, le fait d'avoir un travail, d'être accepté par la société et réconcilié avec notre famille ne nous rend pas la maîtrise de notre vie. Le fait d'être acceptable aux yeux de la société n'est pas synonyme de rétablissement.

Nous avons donc découvert que nous n'avions plus le choix : nous devions changer complètement notre façon de penser ou consommer à nouveau. Si nous faisons de notre mieux, cela marche pour nous comme cela a marché pour les autres. Lorsque nos vieux comportements nous sont devenus insupportables, nous avons commencé à changer. À partir de ce moment-là, nous avons commencé à nous rendre compte que chaque jour sans consommer est un jour réussi, qu'importe les autres événements de la journée. Capituler signifie ne plus avoir à se battre. Nous acceptons notre dépendance et la vie telle qu'elle est. Nous sommes disposés à faire tout ce qui est nécessaire pour rester abstinents, même les choses que nous n'aimons pas faire.

Avant de faire la première étape, nous étions remplis de peur et de doute. Beaucoup se sentaient alors perdus, désorientés. Nous avions l'impression d'être différents. En travaillant cette étape, nous capitulons et manifestons notre abandon aux principes de NA. Nous ne commençons à surmonter les effets aliénants de notre maladie qu'à la suite de cette capitulation. En effet, le dépendant ne peut être secouru avant de s'avouer complètement vaincu. Cela peut faire peur, mais ce sont les fondations sur lesquelles nous avons construit notre vie.

La première étape signifie que nous ne sommes pas obligés de consommer, et c'est une grande liberté. Certains parmi nous ont mis du temps à constater qu'ils avaient perdu la maîtrise de leur vie ; pour d'autres, c'était la seule chose dont ils étaient sûrs. Au fond de nous-mêmes, nous savions que la drogue avait le pouvoir de nous transformer en ce que nous ne voulions

pas être.

En étant abstinents et en travaillant la première étape, nous sommes libérés de nos chaînes. Toutefois, aucune des étapes ne fonctionne par magie. Il ne nous suffit pas de dire les mots de cette étape, nous devons apprendre à les vivre. Nous voyons par nous-mêmes que le programme a quelque chose à nous offrir.

Nous avons retrouvé l'espoir. Nous pouvons apprendre à fonctionner dans le monde où nous vivons. Nous pouvons découvrir un but et un sens à la vie, et être sauvés de la folie, de la dépravation et de la mort.

Quand nous admettons notre impuissance et notre incapacité à maîtriser notre vie, nous permettons à une puissance supérieure d'entrer dans notre vie et de nous aider. Ce qui compte, ce n'est pas où nous étions, mais où nous allons.

DEUXIÈME ÉTAPE

« Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison. »

La deuxième étape est nécessaire si nous espérons parvenir à un rétablissement durable. La première étape nous laisse avec un besoin de croire en quelque chose qui puisse nous aider face à nos sentiments d'impuissance, d'inutilité et de désarroi.

La première étape a créé un vide dans notre vie. Nous avons besoin de trouver quelque chose pour combler ce vide et c'est l'objet de la deuxième étape.

Au début, certains d'entre nous n'ont pas pris cette étape au sérieux ; ils ont sauté par-dessus sans trop s'en préoccuper pour percevoir que les étapes suivantes ne marcheraient pas tant qu'ils n'auraient pas travaillé la deuxième étape. Même quand nous admettions que nous avions besoin d'aide pour résoudre notre problème de drogue, beaucoup d'entre nous n'étaient pas prêts à admettre que la foi et la raison étaient ce dont ils avaient besoin.

Nous avons une maladie progressive, incurable et mortelle. D'une manière ou d'une autre, nous sortions acheter notre destruction, inexorablement. Du « junkie » dérobant des sacs à main à l'aimable petite dame d'un certain âge sonnant chez deux ou trois médecins pour obtenir ses ordonnances légales, nous avons tous une chose en commun : nous recherchons notre destruction, une dose à la fois, quelques pilules à la fois, ou une bouteille à la fois jusqu'à ce que mort s'ensuive. Voilà en partie du moins ce qu'est la folie de la dépendance. Si le prix de la maladie peut sembler plus élevé pour un dépendant qui se prostitue pour un « fix » que pour celui qui se contente de mentir à son médecin, au bout du compte les deux payent de leur vie. La folie, c'est répéter les mêmes erreurs et s'attendre à des résultats différents.

En arrivant au programme, beaucoup d'entre nous se rendent compte qu'ils avaient souvent recommencé à consommer même s'ils étaient conscients qu'ils détruisaient leur vie. La folie, c'est consommer de la drogue jour après jour en sachant que seule la destruction physique et mentale en résulte. La folie la plus évidente de la maladie de la dépendance, c'est l'obsession de consommer de la drogue.

Arrêter un passant dans la rue pour lui demander : « Donnez-moi, s'il vous plaît, une crise cardiaque ou un accident mortel ? » serait-il, d'après vous, quelque chose de sensé ? Si, effectivement, vous trouvez cela absurde, la deuxième étape ne devrait vous poser aucun problème.

Dans ce programme, la première chose que nous faisons, c'est d'arrêter de consommer de la drogue. À partir de là, nous commençons à ressentir la douleur de vivre sans drogue ou tout ce qui pourrait la remplacer. La souffrance nous pousse à rechercher une puissance supérieure à nous-mêmes, capable de nous libérer de notre obsession de consommer.

Le cheminement qui nous amène à croire est semblable pour la plupart des dépendants. Ce qui manquait à la plupart d'entre nous était une relation efficace avec une puissance supérieure. Nous commençons à développer cette relation en admettant simplement l'existence possible d'une puissance supérieure à nous-mêmes. La plupart d'entre nous n'ont pas de difficultés à admettre que la dépendance était devenue une force destructive dans leur vie. Nos meilleurs efforts n'ont abouti qu'à l'escalade dans la destruction et le désespoir. À un certain point, nous avons réalisé que nous avions besoin de l'aide d'une puissance supérieure à notre dépendance. Notre compréhension d'une puissance supérieure ne dépend que de nous, personne ne peut nous imposer la sienne. Nous pouvons l'appeler le groupe, le programme ou nous pouvons l'appeler Dieu. Les seuls critères suggérés sont que cette puissance nous aime, se soucie de nous et soit supérieure à nous-mêmes. Nous n'avons pas besoin d'avoir la foi religieuse pour accepter cette idée. Ce qui importe, c'est d'ouvrir notre esprit à la possibilité de croire. Cela peut nous sembler difficile, mais en gardant l'esprit ouvert, tôt ou tard, nous trouverons l'aide dont nous avons besoin.

Nous avons parlé avec d'autres dépendants et les avons écoutés. Nous en avons vu se rétablir et ils nous ont dit ce qui marchait pour eux. Nous avons commencé à voir des signes d'une certaine puissance qu'on ne pouvait expliquer totalement. Confrontés à de tels signes, nous avons commencé à accepter l'existence d'une puissance supérieure à nous-mêmes, et pouvons y recourir bien avant de la comprendre.

À mesure que nous voyons coïncidences et miracles se produire dans notre vie, l'acceptation se transforme en confiance. Nous en venons à être à l'aise avec l'idée de notre puissance supérieure comme source de force. En apprenant à faire confiance à cette puissance, nous commençons à surmonter notre peur de la vie.

En venir à croire est ce qui nous rend la raison. La force de passer à l'action vient de cette croyance. Nous avons besoin d'accepter cette étape pour nous engager sur le chemin du rétablissement. Quand notre foi a grandi, nous sommes prêts pour la troisième étape.

TROISIÈME ÉTAPE

« *Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevions.* »

En tant que dépendants, nous avons confié de nombreuses fois notre volonté et notre vie à une puissance destructrice. Notre volonté et notre vie étaient sous le contrôle de la drogue. Nous étions pris au piège du besoin d'obtenir le plaisir immédiat que nous procurait la drogue. Durant cette période de notre vie, tout notre être physique, mental et spirituel était dominé par la drogue. Ce plaisir a duré quelque temps, certes, puis les effets euphoriques de la drogue se sont dissipés et nous avons connu le côté sombre de la dépendance. Nous avons découvert qu'au paradis artificiel de la drogue succédait l'enfer de la souffrance physique et morale. Nous n'avions qu'une alternative : endurer les effets douloureux du sevrage ou consommer davantage.

Pour nous tous, le jour est venu où nous n'avions plus le choix : nous devions consommer. Ayant confié notre vie et notre volonté à notre dépendance, nous avons, dans un désespoir total, cherché une autre solution. Dans Narcotiques Anonymes, nous prenons la décision de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu, tel que nous le concevons. Il s'agit là d'un pas de géant. Il n'est pas nécessaire d'appartenir à une religion pour faire cette étape. La seule condition requise est la bonne volonté. L'essentiel est d'ouvrir la porte à une puissance supérieure à nous-mêmes.

La conception que nous avons de Dieu n'est pas dogmatique, mais nous vient plutôt de ce que nous croyons et de ce qui fonctionne pour nous. Pour beaucoup, Dieu est tout simplement la force qui leur permet de rester abstinents. Chaque personne a le droit de croire, en toute liberté, en un Dieu de sa compréhension, et parce que nous avons ce droit, nous devons faire preuve d'honnêteté dans notre croyance pour grandir sur le plan spirituel.

Nous avons découvert qu'essayer était tout ce que nous avons besoin de faire. Lorsque nous avons donné le meilleur de nous-mêmes, le programme a fonctionné pour nous, tout comme pour un grand nombre de dépendants avant nous. La troisième étape ne dit pas : « Nous avons confié notre volonté et notre vie aux soins de Dieu », elle dit : « *Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevions.* » Nous avons pris cette décision. Elle n'a pas été prise pour nous par la drogue, notre famille, un officier de probation, un juge, un thérapeute ou un médecin. Nous seuls l'avons prise ! Depuis que nous avons res-senti pour la première fois l'euphorie de la drogue en nous, nous avons pris une décision pour nous-mêmes.

Le mot décision implique de passer à l'action. Cette décision est fondée sur la foi. Il nous suffit de croire que le miracle que nous voyons opérer dans la vie des dépendants abstinents, peut se produire chez tout dépendant ayant le désir de changer. Nous prenons simplement conscience du fait qu'il existe un principe de croissance spirituelle pouvant nous aider à devenir plus tolérants, plus patients et plus utiles pour aider les autres. Beaucoup d'entre nous ont dit : « Prends ma volonté et ma vie. Guide-moi dans mon rétablissement. Montre-moi comment vivre. » Le soulagement obtenu lorsque nous « lâchons prise et laissons Dieu agir » nous aide à bâtir une vie qui vaut la peine d'être vécue.

S'en remettre à la volonté de notre puissance supérieure devient plus facile par une pratique quotidienne. Lorsque nous essayons honnêtement, nous constatons que c'est efficace. Beaucoup d'entre nous commencent leur journée en demandant simplement à leur puissance supérieure de les guider.

Même si nous savons que le fait de s'en remettre à une puissance supérieure fonctionne, il peut encore nous arriver de reprendre le contrôle de notre volonté et de notre vie. Le fait que Dieu le permette peut même nous mettre en colère. Parfois, au cours de notre rétablissement, la décision de demander l'aide de Dieu est notre plus grande source de force et de courage. Nous ne pourrions jamais prendre cette décision trop souvent. Nous nous abandonnons calmement à Dieu, tel que nous le concevons, et le laissons prendre soin de nous.

Au début, nous étions assaillis par les questions suivantes : « Qu'arrivera-t-il lorsque je confierai ma vie ? Devenirai-je parfait ? » Il se peut également que nous ayons été plus réalistes. Certains d'entre nous ont dû se tourner vers un membre de NA plus expérimenté et lui demander comment il avait vécu cette étape. La réponse étant différente d'un membre à l'autre. La plupart d'entre nous croient que l'ouverture d'esprit, la bonne volonté et l'abandon sont les clés de cette étape.

Nous avons confié notre volonté et notre vie aux soins d'une puissance supérieure à nous-mêmes. Si nous sommes consciencieux et sincères, nous constaterons une amélioration. Nos craintes diminuent et notre foi commence à grandir au fur et à mesure que nous découvrons la véritable signification de l'abandon. Nous n'avons plus à nous battre contre la peur, la colère, la culpabilité, l'apitoiement sur nous ou la dépression. Nous prenons conscience que la puissance qui nous a amenés au programme est encore avec nous et continuera de nous guider, si nous le voulons bien. Nous commençons lentement à nous libérer de la peur paralysante du désespoir. Pour nous convaincre de la valeur de cette étape, il suffit d'en constater les effets dans notre manière de vivre.

Nous en sommes venus à aimer vivre sans consommer et désirons davantage ce que la fraternité de NA nous réserve de bon. Nous savons maintenant que nous ne pouvons pas faire de pause dans notre cheminement spirituel ; nous voulons tout ce que nous pouvons obtenir de ce programme.

Maintenant nous sommes prêts à faire une première évaluation honnête de nous-mêmes et nous commençons la quatrième étape.

QUATRIÈME ÉTAPE

« Nous avons fait un inventaire moral sans peur et approfondi de nous-mêmes. »

L'objet d'un inventaire moral sans peur et approfondi est de faire le tri dans la confusion et les contradictions de notre vie afin de découvrir qui nous sommes vraiment. Nous débutons dans un nouveau mode de vie et avons besoin de nous débarrasser des fardeaux et des pièges qui nous ont empêchés de grandir.

En abordant cette étape, la plupart d'entre nous ont peur d'avoir un monstre en eux qui, s'il est relâché, les détruira à coup sûr. Cette peur peut nous faire remettre à plus tard notre inventaire ou même nous empêcher d'entreprendre cette étape cruciale. Nous avons découvert que la peur est un manque de foi et nous avons trouvé un Dieu personnel qui nous aime et vers qui nous pouvons nous tourner. Nous n'avons plus à avoir peur.

Nous avons été des experts de la rationalisation et de l'aveuglement à l'égard de nous-mêmes. En écrivant notre inventaire, nous pouvons surmonter ces obstacles. Un inventaire écrit révélera des parties de notre subconscient qui restent cachées lorsque nous nous contentons de réfléchir à ce que nous sommes ou que nous nous contentons d'en parler. Lorsque c'est écrit noir sur blanc, il est beaucoup plus facile de voir notre vraie nature et beaucoup plus difficile de la nier. L'évaluation honnête de ce que nous sommes est un des fondements de notre nouvelle façon de vivre.

Regardons les choses en face : lorsque nous consommions, nous n'étions pas honnêtes envers nous-mêmes. Nous commençons à être honnêtes avec nous-mêmes quand nous admettons que la dépendance nous a vaincus et que nous avons besoin d'aide. Il nous a fallu du temps pour admettre que nous étions battus et nous avons découvert qu'il en faut également pour se rétablir physiquement, mentalement et spirituellement. La quatrième étape nous aidera dans notre rétablissement plus que nous ne pouvons l'imaginer. La plupart d'entre nous découvrent qu'ils n'étaient ni aussi monstrueux ni aussi merveilleux qu'ils le croyaient. Au cours de notre inventaire, nous sommes étonnés de découvrir que nous avons de bons côtés. Tous ceux qui ont une certaine expérience de ce programme et qui ont travaillé la quatrième étape, vous diront qu'elle a marqué un tournant dans leur vie.

Certains d'entre nous commettent l'erreur d'aborder la quatrième étape comme s'ils devraient avouer à quel point ils sont horribles et quelles mauvaises personnes ils ont été. Dans ce nouveau mode de vie, ce genre d'épanchement excessif peut être dangereux et ce n'est pas le but de la quatrième étape. Nous cherchons plutôt à nous libérer de nos anciens comportements devenus inutiles. Nous faisons la quatrième étape pour grandir et obtenir de la force et de la lucidité. Il existe plusieurs façons de l'aborder.

En premier lieu, les première, deuxième et troisième étapes sont la préparation nécessaire pour obtenir la foi et le courage d'écrire un inventaire sans peur. Avant de commencer, il est recommandé de les revoir avec son parrain ou sa marraine. Nous devenons plus à l'aise dans notre compréhension de ces étapes. Nous nous permettons de nous sentir bien dans ce que nous entreprenons. Pendant longtemps, nous nous sommes débattus et cela ne nous a menés nulle part. Maintenant, nous lâchons prise et commençons la quatrième étape. Nous ne laissons pas la peur nous arrêter. Nous mettons cette étape sur le papier, au mieux de notre capacité d'aujourd'hui.

Nous devons en avoir fini avec le passé, ne pas nous y cramponner. Nous voulons le regarder en face, le considérer d'une façon réaliste, puis nous en libérer afin de vivre le présent. Pour la majorité d'entre nous, le passé est comme un fantôme dans un placard que nous craignons d'ouvrir de peur de ce que pourrait nous faire ce fantôme. Mais nous n'avons plus à être seuls devant notre passé. Notre volonté et notre vie sont maintenant entre les mains de notre puissance supérieure.

Écrire un inventaire minutieux et honnête semblait impossible, et cela l'était lorsque nous ne

comptions que sur nos propres forces. Maintenant, nous nous accordons un moment de calme avant d'écrire et demandons la force d'être sans peur et minutieux.

Dans la quatrième étape, nous commençons à établir le contact avec nous-mêmes. Nous détaillons les éléments de notre passif : culpabilité, honte, remords, apitoiement sur notre sort, ressentiment, colère, dépression, frustration, confusion, isolement, angoisse, sentiments d'avoir été trahis, désespoir, échec, peur et déni.

Nous écrivons les choses qui nous dérangent ici et maintenant. Nous avons tendance à penser de façon négative, et le fait d'écrire nous permet de jeter un regard positif sur ce qui se passe.

Le deuxième volet de cette comptabilité personnelle est, bien sûr, notre actif et ceci est indispensable pour obtenir une image précise et complète de nous-mêmes. À ce point, la plupart d'entre nous éprouvent de grandes difficultés parce qu'ils n'arrivent pas à accepter le fait qu'ils ont des qualités. Néanmoins, nous en avons tous et beaucoup ont été récemment acquises dans le programme, entre autres, l'abstinence, l'ouverture d'esprit, la conscience de la présence d'un Dieu, l'honnêteté envers les autres, l'acceptation, la capacité d'agir positivement, le partage, la bonne volonté, le courage, la foi, la sollicitude, la reconnaissance, la bonté et la générosité. Normalement, notre inventaire comporte aussi des éléments concernant nos relations affectives.

Nous passons en revue les actes de notre passé et notre comportement présent pour voir ce que nous voulons garder et ce dont nous voulons nous débarrasser. Personne ne nous oblige à renoncer à notre souffrance. Cette étape a la réputation d'être difficile ; en réalité, elle est assez simple.

Nous écrivons notre inventaire sans penser à la cinquième étape. Nous travaillons la quatrième étape comme s'il ne devait pas y avoir de cinquième. La façon dont nous écrivons, seuls ou entourés de gens, importe peu ; il s'agit de choisir la formule qui nous convient. Nous pouvons écrire beaucoup ou peu selon le besoin. Une personne d'expérience peut nous aider. L'important, c'est d'écrire un inventaire moral. Si le mot moral nous gêne, nous pouvons l'appeler inventaire positif/négatif.

La seule façon de faire un inventaire, c'est de l'écrire. Ce n'est pas en y pensant, en en parlant ou en émettant des théories à son sujet que nous mettrons notre inventaire par écrit. Nous nous asseyons devant un cahier, demandons à être guidés, prenons un stylo et commençons à écrire. Tout ce qui nous vient à l'esprit est matière d'inventaire. Lorsque nous prenons conscience du peu que nous avons à perdre et de tout ce que nous avons à gagner, nous commençons cette étape.

En règle générale, nous pouvons écrire trop peu mais jamais trop. L'inventaire s'adaptera à celui qui le fait. Cet inventaire peut sembler difficile, douloureux, voire impossible. Nous pouvons craindre qu'être en contact avec nos émotions ne déclenche une avalanche de douleurs et de paniques. Nous pouvons être tentés d'esquiver l'inventaire par peur de l'échec. Lorsque nous ne voulons pas tenir compte de nos émotions, la tension devient intolérable et la peur d'une catastrophe imminente surpasse notre peur de l'échec.

Procéder à l'inventaire devient un soulagement, car le faire est moins douloureux que ne pas le faire. Nous apprenons que la douleur peut être un facteur de motivation dans notre rétablissement. Affronter l'inventaire devient donc inévitable. Chaque thème des réunions d'étapes semble se rapporter à la quatrième étape ou à l'inventaire quotidien. Grâce au processus de l'inventaire, nous sommes capables de nous occuper de tout ce qui peut s'accumuler. Plus nous vivons notre programme, plus Dieu semble nous mettre dans des situations où des questions non réglées resurgissent. Lorsque cela se produit, nous écrivons à leur sujet. Nous commençons à apprécier notre rétablissement, car nous avons un moyen de nous débarrasser de la honte, de la culpabilité ou du ressentiment.

Le stress qui était en nous s'évanouit. Le fait d'écrire soulèvera le couvercle de notre « marmite ». Nous décidons si nous voulons en servir le contenu, refermer le couvercle dessus

ou bien jeter le tout. Nous n'avons plus à y mijoter.

Nous nous asseyons avec un cahier et un stylo, et demandons à Dieu de nous aider à mettre en évidence les défauts qui causent notre souffrance. Nous prions pour obtenir le courage d'être sans peur et minutieux, afin que cet inventaire puisse nous aider à mettre de l'ordre dans notre vie. Lorsque nous prions et passons à l'action, les choses vont toujours mieux pour nous.

Nous ne deviendrons pas parfaits. Si nous le pouvions, nous ne serions pas des êtres humains. L'important est de faire de notre mieux. Nous utilisons les outils dont nous disposons et acquérons la capacité de survivre à nos émotions. Nous ne voulons rien perdre de ce que nous avons acquis, nous voulons continuer à avancer dans le programme. Notre expérience montre que notre inventaire, si minutieux et approfondi soit-il, reste sans effet durable s'il n'est pas suivi rapidement d'une cinquième étape tout aussi approfondie.

CINQUIÈME ÉTAPE

« Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts. »

La cinquième étape est la clé de la liberté. Elle nous permet de vivre dans le présent sans consommer. Partager la nature exacte de nos torts nous libère et nous ouvre à la vie. Après avoir fait une quatrième étape minutieuse, nous avons à nous occuper de ce que notre inventaire nous a fait découvrir. On nous dit que si nous gardons ces défauts pour nous, ils nous ramèneront à la consommation. Nous accrocher à notre passé finirait par nous dégoûter et nous empêcher de vraiment prendre part à notre nouveau mode de vie. Si nous ne sommes pas honnêtes en faisant notre cinquième étape, nous obtiendrons des résultats identiques à ceux que nous a valus la malhonnêteté dans le passé.

La cinquième étape nous suggère d'avouer à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts. Nous avons considéré nos torts, examiné nos comportements et commencé à apercevoir les aspects plus profonds de notre maladie. Maintenant, nous nous asseyons avec une autre personne et partageons notre inventaire de vive voix.

Notre puissance supérieure nous accompagnera durant notre cinquième étape. Nous recevrons de l'aide et nous pourrons faire face non seulement à nous-mêmes mais à une autre personne. De prime abord, il ne semblait pas nécessaire d'avouer la nature exacte de nos torts à notre puissance supérieure. « Dieu sait déjà tout cela », pensions-nous. Bien qu'il le sache déjà, l'aveu doit venir de notre propre bouche pour être vraiment efficace. La cinquième étape n'est pas une simple lecture de la quatrième.

Pendant des années, nous avons évité de nous voir tels que nous étions vraiment. Nous avions honte de nous-mêmes et nous nous sentions isolés du reste du monde. Maintenant que nous avons cerné la part honteuse de notre passé, nous pouvons l'éliminer si nous y faisons face et si nous l'admettons. Il serait malheureux d'avoir écrit tout cela pour le ranger ensuite dans un tiroir. Ces défauts grandissent lorsque nous les gardons sous silence et meurent lorsque nous les étalons au grand jour.

Avant d'arriver à Narcotiques Anonymes, nous avions l'impression que personne ne pourrait comprendre les choses que nous avons faites. Nous avions peur qu'en nous montrant tels que nous étions, nous serions rejetés à coup sûr. La majorité des dépendants se sentent mal à l'aise face à cette crainte. Nous reconnaissons avoir manqué de réalisme à cet égard. Les autres membres de NA nous comprennent, il n'y a pas à en douter.

Nous devons choisir avec soin la personne qui écoutera notre cinquième étape. Nous devons nous assurer qu'elle est au courant de ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. Bien qu'il n'existe pas de règles définies quant à ce choix, il est important que cette personne ait toute notre confiance. Seule une confiance entière en l'intégrité et la discrétion de cette personne pourra nous donner l'envie de faire cette étape à fond. Certains préfèrent choisir un parfait étranger ; d'autres, par contre, se sentent plus à l'aise avec un membre de Narcotiques Anonymes. Nous savons qu'un autre dépendant est moins susceptible de nous juger avec méchanceté ou de mal nous comprendre.

Lorsque notre choix est fait et que nous nous retrouvons seuls avec cette personne, nous commençons, avec son appui, à lui partager le contenu de notre quatrième étape. Nous voulons être déterminés, honnêtes et minutieux, car nous nous rendons compte que c'est une question de vie ou de mort.

Cherchant un moyen de ne pas remuer des sentiments profonds, certains ont essayé de cacher en partie la vérité sur leur passé. D'autres, l'ayant mis sur le papier, peuvent penser qu'ils en ont fait assez. Nous ne pouvons pas nous permettre ces erreurs. Cette étape a pour effet de mettre à nu nos motifs et nos actions, et nous ne pouvons pas nous attendre à ce que ces choses se révèlent d'elles-mêmes. Nous finissons cependant par surmonter notre gêne et nous pouvons ainsi éviter la culpabilité future.

Nous évitons de remettre ce travail à plus tard. Nous devons être précis. Nous voulons dire la vérité, sans plus, et dès que possible. Par ailleurs, nous devons prendre garde de ne pas exagérer nos torts, et il est tout aussi dangereux de minimiser ou de rationaliser notre responsabilité dans les événements passés. Après tout, « faire bonne figure » demeure encore très important pour nous.

Les dépendants ont tendance à mener des vies secrètes. Nous avons passé de nombreuses années à camoufler le peu d'estime de nous-mêmes derrière de fausses images qui, nous l'espérions, tromperaient les gens. Malheureusement, nous trompons plus nous-mêmes que les autres. Même si nous apparaissions souvent sûrs de nous et attirants, nous étions en réalité des personnes chancelantes et anxieuses. Les masques doivent tomber. Nous partageons notre inventaire tel qu'il est écrit, sans rien omettre. Nous continuons d'aborder cette étape honnêtement et minutieusement jusqu'à la fin. C'est un grand soulagement de se débarrasser de tous nos secrets et de partager le poids de notre passé.

Habituellement, lorsque nous partageons cette étape avec notre interlocuteur, ce dernier nous confiera également une partie de son expérience personnelle. Nous découvrons que nous ne sommes pas uniques. Nous voyons par l'acceptation de notre confident que nous pouvons être acceptés tels que nous sommes.

Il se peut que nous ne puissions jamais nous rappeler toutes nos erreurs passées. Nous devons, cependant, y consacrer le meilleur effort possible. Nous commençons alors à éprouver de véritables sentiments personnels de nature spirituelle. Alors que, jusque-là, nous n'avions que des théories spirituelles, nous commençons maintenant à nous éveiller à une réalité spirituelle. Ce premier examen personnel révèle ordinairement certains traits de notre personnalité qui ne nous sont pas particulièrement agréables. Mais ce n'est qu'en les dévoilant et en leur faisant face que nous pouvons arriver à les considérer de façon constructive. Nous ne pouvons pas faire de tels changements seuls. Nous aurons besoin de l'aide de Dieu, tel que nous le concevons, et de la fraternité de Narcotiques Anonymes.

SIXIÈME ÉTAPE

« Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère. »

Pourquoi demander quelque chose avant d'être prêts à le recevoir ? Ce serait nous préparer des ennuis. Nous, les dépendants, avons si souvent cherché à bénéficier des fruits d'un travail difficile sans le moindre effort. La bonne volonté est ce que nous essayons d'obtenir dans la sixième étape. La sincérité avec laquelle nous travaillerons cette étape sera proportionnelle à notre désir de changement.

Voulons-nous vraiment nous défaire de nos ressentiments, de notre colère, de notre peur ? Beaucoup d'entre nous s'accrochent à leurs peurs, leurs doutes, leur dégoût d'eux-mêmes ou leur haine, car il y a une certaine sécurité perverse dans la douleur familière. Il peut sembler plus sécurisant de s'accrocher à ce qu'on connaît plutôt que de le laisser aller pour l'inconnu.

Lâcher prise de nos défauts de caractère doit se faire d'une manière décisive. Nous souffrons, car ce qu'ils exigent de nous mine nos forces. Là où nous étions orgueilleux, nous nous rendons compte que l'arrogance ne suffit plus. Si nous ne sommes pas humbles, nous serons humiliés. Si nous avons tendance à être avides, nous nous rendons compte que nous ne sommes jamais satisfaits. Avant de faire la quatrième et la cinquième étape, nous pouvions nous complaire dans la peur, la colère, la malhonnêteté ou l'apitoiement sur nous. Maintenant, nous complaire dans ces défauts de caractère diminue notre capacité de penser logiquement. L'égoïsme devient un lien destructif intolérable qui nous enchaîne à nos mauvaises habitudes. Nos défauts nous font perdre notre temps et nous vident de notre énergie.

Nous examinons l'inventaire effectué lors de notre quatrième étape et considérons avec soin les conséquences de ces défauts dans notre vie. Nous commençons à vouloir nous en libérer. Par la prière ou par un autre moyen, nous devenons disposés, prêts et aptes à laisser Dieu éliminer ces éléments destructeurs. Pour rester abstinents, il faut que notre personnalité change. Nous voulons changer !

Il nous faut aborder nos anciens défauts avec un esprit ouvert. Nous en sommes conscients et pourtant nous commettons toujours les mêmes erreurs et sommes incapables de rompre avec nos mauvaises habitudes. Nous sommes venus chercher dans la fraternité le genre de vie que nous voulons pour nous-mêmes. Nous demandons à nos amis : « Avez-vous lâché prise ? » Presque sans exception, ils répondent : « Oui, au mieux de notre capacité. » Quand nous voyons l'emprise de nos défauts sur notre vie et quand nous les acceptons, nous pouvons cesser de nous accrocher à eux et progresser dans notre nouvelle vie. Nous voyons que nous grandissons lorsque nous faisons de nouvelles erreurs au lieu de répéter les anciennes.

Lorsque nous travaillons la sixième étape, il est important de nous rappeler que nous sommes des êtres humains et que nos attentes envers nous-mêmes devraient être réalistes. C'est une étape de bonne volonté. La bonne volonté en est le principe spirituel. La sixième étape nous aide à prendre une direction spirituelle. Comme nous sommes des êtres humains, nous ne prendrons pas toujours la bonne piste.

À ce stade, la révolte est un défaut de caractère qui peut nous nuire. Nous n'avons pas besoin de perdre la foi lorsque nous nous rebellons. Nous pouvons surmonter, par un effort constant, l'indifférence ou l'intolérance que la révolte peut faire surgir en nous. Nous continuons à demander de la bonne volonté. Nous pouvons douter que Dieu nous soulagera ou craindre que les choses tournent mal. Nous demandons à un autre membre de NA qui nous répondra que nous sommes exactement où nous sommes censés être. Nous redevenons disposés à ce que nos défauts nous soient enlevés. Nous acceptons de suivre les suggestions simples qu'offre le programme. Même si nous ne sommes pas entièrement prêts, nous allons dans le bon sens.

Finalement, la foi, l'humilité et l'acceptation remplacent l'orgueil et la révolte. Nous en venons à nous connaître. Nous nous apercevons que nous acquérons une plus grande maturité

d'esprit. Nous commençons à nous sentir mieux à mesure que notre consentement se transforme en espoir. Nous entrevoyons alors, peut-être pour la première fois, ce que pourrait être notre nouvelle vie. Avec cela en vue, nous mettons notre bonne volonté en action et passons à la septième étape.

SEPTIÈME ÉTAPE

« Nous lui avons humblement demandé de nous enlever nos déficiences. »

Les défauts de caractère ou déficiences sont ces choses qui nous ont causé souffrance et détresse toute notre vie. S'ils avaient réellement contribué à notre santé et à notre bonheur, nous n'aurions pas atteint un tel état de désespoir. Nous avons dû nous disposer à ce que Dieu, tel que nous le concevions, nous enlève ces défauts.

Ayant décidé que nous voulons que Dieu nous libère des aspects inutiles et destructifs de notre personnalité, nous sommes maintenant arrivés à la septième étape. Nous ne pouvions pas faire face à l'épreuve de la vie par nous-mêmes. Ce n'est qu'après avoir fait un véritable gâchis de notre vie que nous nous sommes rendu compte que nous ne pouvions pas y arriver seuls. En admettant cela, nous avons fait un pas vers l'humilité. C'est là l'ingrédient principal de la septième étape. L'humilité résulte de l'honnêteté envers soi-même. Nous la mettons en pratique depuis la première étape. Nous avons accepté notre dépendance et notre impuissance. Nous avons découvert une force au-delà de nous-mêmes et nous avons appris à lui faire confiance. Nous avons fait l'examen de notre vie et nous avons découvert qui nous étions réellement. Être véritablement humbles, c'est accepter et honnêtement essayer d'être nous-mêmes. Aucun d'entre nous n'est entièrement bon ni entièrement mauvais. Nous sommes des gens avec des défauts et des qualités et, pardessus tout, nous sommes humains.

Pour rester abstinents, l'humilité est tout aussi indispensable que l'eau et la nourriture le sont pour rester en vie. Plus notre dépendance progressait, plus nous mettions d'énergie à satisfaire nos désirs matériels. Tous les autres besoins étaient hors de notre portée. Nous recherchions toujours la satisfaction de nos désirs fondamentaux.

La septième étape est une étape d'action et c'est le moment de demander à Dieu aide et soulagement. Nous devons comprendre que notre façon de penser n'est pas la seule, d'autres personnes peuvent nous donner des directives. Lorsque quelqu'un met le doigt sur une de nos déficiences, notre première réaction peut être défensive. Nous devons comprendre que nous ne sommes pas parfaits, et qu'il y aura toujours place pour l'amélioration. Si nous voulons vraiment être libres, nous prendrons le temps de considérer attentivement ce que d'autres dépendants nous indiquent. Si les déficiences que nous découvrons en nous sont réelles et que nous avons la possibilité d'en être débarrassés, nous ressentirons sûrement une impression de bien-être.

Certains voudront se mettre à genoux pour cette étape. D'autres seront très calmes, d'autres encore déploieront beaucoup d'émotions pour montrer leur intense bonne volonté. Le mot humble s'applique parce que nous approchons cette puissance supérieure à nous-mêmes pour lui demander la liberté de vivre sans les limitations de nos vieilles habitudes. Beaucoup d'entre nous sont prêts à travailler cette étape sans réserve, avec une foi aveugle, parce qu'ils en ont assez de ce qu'ils ont fait et de comment ils se sentent. Quelle que soit la méthode, nous allons jusqu'au bout.

Voilà notre voie vers le progrès spirituel. Nous changeons chaque jour ; graduellement et prudemment, nous sortons de l'isolement et de la solitude pour entrer dans le courant de la vie. Ce progrès n'est pas le résultat d'un souhait mais bien de l'action et de la prière. Le but principal de la septième étape est de nous sortir de nous-mêmes et de nous efforcer d'accomplir la volonté de notre puissance supérieure.

Si nous sommes négligents ou si le sens spirituel de cette démarche nous échappe, il est possible que nous éprouvions des difficultés et que de vieux problèmes reviennent à la surface. Être trop exigeants envers nous-mêmes peut aussi être dangereux.

Le partage avec d'autres dépendants en rétablissement nous aidera à éviter de nous prendre trop au sérieux. Accepter les défauts des autres nous aide à devenir humbles et nous prépare à être libérés de nos propres défauts. Dieu agit souvent à travers ceux qui se soucient assez du rétablissement pour nous aider à prendre conscience de nos déficiences.

Nous avons remarqué que l'humilité joue un rôle important dans ce programme et dans notre nouveau mode de vie. Nous faisons notre inventaire, consentons à ce que Dieu élimine nos défauts de caractère et nous lui demandons de nous enlever nos déficiences. Voici notre voie vers le progrès spirituel et nous souhaitons la poursuivre. Nous sommes prêts pour la huitième étape.

HUITIÈME ÉTAPE

« Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et avons résolu de leur faire amende honorable. »

C'est à la huitième étape que nous mettons à l'épreuve notre humilité nouvellement acquise. Notre but est de nous libérer du sentiment de culpabilité qui nous a accablés jusqu'ici. Nous voulons regarder le monde en face sans peur ni agressivité.

Sommes-nous prêts à dresser une liste de toutes les personnes que nous avons lésées pour dissiper les sentiments de peur et de culpabilité que renferme notre passé ? Notre expérience montre que nous devons nous disposer à le faire avant que cette étape ne donne un résultat.

La huitième étape n'est pas facile ; elle exige un nouveau genre d'honnêteté dans nos relations avec les autres. La huitième étape entame un processus de pardon : nous pardonnons aux autres, qui peut-être nous pardonneront et finalement, nous nous pardonnons et nous apprenons comment vivre dans ce monde. Une fois rendus à cette étape, comprendre importe plus qu'être compris. Il nous sera plus facile de vivre et de laisser vivre quand nous saurons dans quel domaine nous devons faire amende honorable. Cela nous semble difficile maintenant, mais une fois que nous l'aurons fait, nous nous demanderons pourquoi nous ne l'avons pas fait plus tôt.

Nous avons besoin d'une grande honnêteté avant de pouvoir dresser une liste exacte. Pour préparer la liste de la huitième étape, il est utile tout d'abord de définir ce qu'on en-tend par « léser ». Léser quelqu'un signifie lui causer un dommage physique ou mental. Léser veut également dire infliger de la douleur, faire souffrir ou causer une perte. Le dommage peut avoir été causé par quelque chose qui a été dit, fait ou qui n'a pas été fait. Le tort peut résulter de paroles ou d'actions, intentionnelles ou non. La gravité du tort peut varier considérablement ; nous pouvons avoir causé un simple malaise, tout comme nous pouvons avoir infligé des blessures physiques ou même la mort.

La huitième étape nous confronte à un problème. Beau-coup d'entre nous ont de la difficulté à admettre qu'ils ont lésé les autres parce qu'ils se croyaient victimes de leur dépendance. Il est essentiel d'éviter cette rationalisation lors de la huitième étape. Nous devons faire la distinction entre ce qui nous a été fait et ce que nous avons fait aux autres. Nous abandonnons toutes nos justifications et l'idée que nous sommes des victimes. Nous avons souvent l'impression de n'avoir fait de mal qu'à nous-mêmes ; pourtant, nous nous classons habituellement en dernier sur la liste, si même nous nous incluons. Cette étape est le travail pratique en vue de réparer le désastre de notre vie.

Ce n'est pas en jugeant les fautes des autres que nous deviendrons meilleures, mais en faisant le ménage dans notre vie. Ceci nous permettra de nous débarrasser de notre sentiment de culpabilité et nous nous sentirons mieux. En dressant cette liste, nous ne pouvons plus nier que nous avons fait du mal. Nous admettons que nous avons lésé les autres, directement ou indirectement, par action, mensonge, promesse non tenue ou négligence.

Nous faisons notre liste ou l'extrayons de notre quatrième étape, et ajoutons d'autres personnes à mesure qu'elles nous viennent à l'esprit. Nous regardons cette liste honnêtement, nous examinons sans réticence nos fautes afin de nous disposer à faire amende honorable.

Dans certain cas, nous ne saurons peut-être pas exactement à qui nous avons fait du tort. La plupart de ceux qui nous ont connus risquent d'avoir été lésés. De nombreux membres de NA mentionnent leurs parents, leurs conjoints, leurs enfants, leurs amis, leurs amants, d'autres dépendants, des connaissances, des camarades de travail, des employeurs, des professeurs, des propriétaires et de parfaits étrangers. Nous pouvons aussi nous placer sur la liste parce qu'en nous adonnant à notre dépendance, nous étions en train de nous suicider à petit feu. Il peut s'avérer plus pratique de faire une liste distincte des personnes à qui nous devons un dédommagement financier.

Comme pour toutes les étapes, il nous faut être minutieux. Dans la majorité des cas, il nous arrive bien plus souvent de ne pas atteindre nos objectifs que de les dépasser. Nous devons quand même terminer cette étape. Nous ne pouvons attendre indéfiniment de l'achever sous prétexte que nous ne sommes pas sûrs que notre liste soit complète. De toute manière, elle ne le sera jamais.

La dernière difficulté de la huitième étape, c'est de la distinguer de la neuvième. S'imaginer comment pourraient se dérouler les amendes honorables que nous avons à faire, peut constituer un obstacle majeur à l'établissement de la liste et une entrave à notre bonne volonté. Nous faisons cette étape comme s'il n'y avait pas de neuvième étape. Nous ne pensons même pas à faire amende honorable. Nous nous concentrons seulement sur ce que dit la huitième étape : dresser une liste et se résoudre à faire amende honorable. L'apport principal de cette étape est de nous aider à prendre conscience petit à petit que notre attitude envers nous-mêmes et envers les autres est en train de changer.

Écouter attentivement les autres membres partager leur expérience de cette étape peut dissiper toute confusion quant à la préparation de notre liste. De plus, notre parrain peut partager avec nous ce qu'il a retiré de la huitième étape. En posant des questions au cours d'une réunion, nous pourrions également profiter de la conscience de groupe.

Notre vie, auparavant dominée par la culpabilité et le remords, est grandement changée par cette huitième étape. Notre avenir est transformé parce que nous n'avons plus besoin d'éviter ceux que nous avons lésés. À la suite de cette étape, nous obtenons une nouvelle liberté qui peut mettre un terme à l'isolement. En prenant conscience de notre besoin d'être pardonnés, nous devenons plus aptes à pardonner nous-mêmes. Au moins, nous savons que nous ne cherchons plus intentionnellement à empoisonner la vie des autres.

La huitième étape est une étape d'action. Comme toutes les étapes, elle procure des bienfaits immédiats. Nous sommes maintenant libres de commencer à faire amende honorable dans la neuvième étape.

NEUVIÈME ÉTAPE

« Nous avons directement fait amende honorable à ces personnes dans tous les cas où c'était possible, sauf lorsque cela pouvait leur nuire ou faire tort à d'autres. »

Cette étape ne devrait pas être évitée car, cela pourrait mener à une rechute. L'orgueil, la peur ou la tendance à tout remettre au lendemain semblent souvent être des barrières infranchissables qui entravent le progrès et la croissance. L'important, c'est d'agir et d'être prêt à accepter les réactions des personnes que nous avons lésées. Nous faisons amende honorable du mieux que nous le pouvons.

Le choix du moment est une partie essentielle de cette étape. Nous devrions faire amende honorable à la première occasion, sauf si cela devait causer encore plus de tort. Parfois, nous ne pouvons pas faire amende honorable parce que ce n'est ni possible ni pratique. Dans certains cas, l'amende pourrait être au-delà de nos moyens. L'expérience nous montre que la bonne volonté peut remplacer l'action dans les cas où il nous est impossible de trouver la personne que nous avons lésée. Toutefois, nous ne devrions jamais éviter de contacter quelqu'un à cause de la gêne, de la peur ou de la tendance à tout remettre au lendemain.

Nous voulons nous libérer de notre culpabilité, mais nous ne voulons pas le faire aux dépens de quelqu'un d'autre. Dans nos démarches pour faire amende honorable, nous pourrions courir le risque de compromettre malencontreusement une tierce personne ou quelqu'un que nous fréquentions à l'époque où nous consommions de la drogue, et qui préfère garder dans l'ombre cette partie de sa vie. Nous n'avons ni le droit ni le besoin de mettre quelqu'un d'autre en danger. Dans de tels cas, il est souvent nécessaire de suivre les directives des autres.

Nous recommandons de confier les problèmes juridiques à des avocats, les problèmes financiers ou médicaux à des professionnels de ces domaines. Pour apprendre à vivre du mieux possible, il faut, entre autres, apprendre à reconnaître quand nous avons besoin d'aide.

Il peut subsister un conflit non résolu dans certaines de nos anciennes relations. Nous agissons de notre côté pour résoudre ces anciens conflits en faisant nos amendes honorables. Nous voulons nous éloigner de possibles antagonismes et ressentiments. Dans de nombreux cas, nous ne pouvons que rencontrer la personne et lui demander humblement de comprendre nos fautes passées. Ce sera parfois un moment heureux, lorsque, de bonne grâce, un vieil ami ou un membre de la famille sera disposé à abandonner toute amertume. Prendre contact avec quelqu'un qui souffre encore des conséquences de nos mauvaises actions peut être dangereux. Faire amende honorable indirectement sera peut-être nécessaire dans les cas où une action directe pourrait être risquée ou mettre en danger d'autres personnes. Nous faisons nos amendes honorables au mieux de notre capacité. Nous essayons de nous rappeler que lorsque nous faisons cela, nous le faisons pour nous-mêmes. Relativement à notre passé, nous nous sentons soulagés et non plus coupables et pleins de remords.

Nous acceptons que nos actes ont entraîné notre comportement inqualifiable. La neuvième étape nous aide à surmonter notre culpabilité et aide les autres à surmonter leur colère. Parfois, la seule amende honorable que nous pouvons faire est de rester abstinent. Nous nous le devons ainsi qu'à nos proches. Nous ne sommes plus en train de tout bousiller dans la société à cause de notre consommation. Parfois aussi, la seule façon que nous avons de faire amende honorable est par une contribution positive à la société. Maintenant, nous nous aidons nous-mêmes et nous aidons d'autres dépendants à se rétablir. C'est une façon formidable de dédommager l'ensemble de la société.

Au cours de notre rétablissement, nous recouvrons la raison. Or, cette santé de l'esprit consiste en partie à savoir entretenir de bonnes relations avec les autres. Nous avons moins souvent tendance à considérer les gens comme une menace pour notre sécurité. Un sentiment de réelle sécurité remplace le mal physique et la confusion mentale que nous avons connus dans le passé. Avec humilité et patience, nous prenons contact avec ceux à qui nous avons fait

du tort. Beau-coup parmi ceux qui nous souhaitent sincèrement du bien auront de la difficulté à croire que notre rétablissement est véritable. Nous devons nous souvenir de la souffrance qu'ils ont endurée. Avec le temps, beaucoup de miracles se produiront. Ceux d'entre nous qui s'étaient séparés de leur fa-mille réussissent, dans bien des cas, à établir de nouvelles relations avec elle. À la longue, il devient plus facile pour nos familles d'accepter le changement en nous. La durée de notre abstinence parle d'elle-même. La patience est un élément important de notre rétablissement. L'amour inconditionnel que nous ressentons renouvellera notre volonté de vivre et à chacun de nos gestes positifs correspondra une occasion inespérée. Il faut beaucoup de courage et de foi pour faire amende honorable, et il en résulte un grand progrès spirituel.

Nous sommes en train de nous libérer des ruines de notre passé. Nous voudrions garder nos « affaires » en ordre en poursuivant un inventaire personnel continu avec la dixième étape.

DIXIÈME ÉTAPE

« Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et avons promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus. »

La dixième étape nous libère des ruines de notre présent. Si nous ne restons pas conscients de nos défauts, ils peuvent nous entraîner dans une impasse dont nous ne pourrions sortir abstinents.

Une des premières choses que nous apprenons dans Narcotiques Anonymes est que, si nous consommons, nous sommes perdants. De la même manière, nous ne souffrirons pas autant si nous pouvons éviter les choses qui nous causent de la souffrance. Continuer à faire un inventaire personnel signifie que nous acquérons l'habitude d'examiner notre conduite, nos attitudes et nos relations avec les autres de manière régulière.

Nous sommes des êtres gouvernés par l'habitude et susceptibles de retomber dans nos anciennes façons de penser et de réagir. Parfois, il peut nous sembler plus facile de continuer dans notre vieille routine autodestructrice plutôt que de nous engager dans une voie nouvelle et apparemment dangereuse. Nous n'avons plus à être prisonniers de nos anciens comportements. Aujourd'hui, nous avons le choix.

La dixième étape peut nous aider à corriger nos erreurs et empêcher qu'elles se reproduisent dans notre vie. Nous examinons nos actions pendant la journée. Certains d'entre nous préfèrent mettre leurs impressions par écrit, expliquant ce qu'ils ont ressenti et le rôle qu'ils ont pu jouer dans les difficultés qui se sont présentées. Avons-nous lésé quelqu'un ? Avons-nous besoin d'admettre que nous avons eu tort ? Si nous sommes en présence d'un problème, nous faisons un effort pour le régler. Lorsque nous ne nous occupons pas de ces choses-là, elles finissent par s'envenimer.

Cette étape peut nous défendre contre notre ancienne folie. Nous pouvons nous demander si nous ne sommes pas de nouveau attirés par nos vieux comportements de colère, de ressentiment ou de peur. Nous sentons-nous pris au piège ? Sommes-nous en train de nous mettre dans le pétrin ? Sommes-nous trop en colère ? Avons-nous trop faim ? Nous sentons-nous trop seuls ou trop fatigués ? Nous pre-nous-nous trop au sérieux ? Est-ce que nous estimons comment nous nous sentons intérieurement par rapport à l'apparence extérieure des autres ? Souffrons-nous de problèmes d'ordre physique ? Les réponses à ces questions peuvent nous aider à régler les difficultés du moment. Nous n'avons plus besoin de vivre avec la sensation constante d'avoir un vide intérieur. Nos principaux soucis et la majorité de nos difficultés viennent du fait que nous ne savons pas comment vivre sans drogue. Souvent, quand nous demandons à un « ancien » ce qu'il faut faire, nous sommes surpris de la simplicité de sa réponse.

La dixième étape peut servir de soupape de sécurité. Nous travaillons cette étape alors que les hauts et les bas de la journée sont encore frais dans notre mémoire. Nous dressons une liste de tout ce que nous avons fait sans chercher à justifier nos actions. Cela peut se faire par écrit à la fin de la journée. La première chose à faire, c'est de s'arrêter ! En-suite, nous nous accordons le temps de réfléchir. Nous examinons nos actions, nos réactions et nos motivations. Sou-vent, nous nous apercevons que nous avons été mieux que nous l'avons cru. Cela nous permet d'examiner notre conduite et d'admettre nos torts avant que les choses s'aggravent. Nous devons éviter la rationalisation. Nous admettons promptement nos torts, nous ne les expliquons pas.

Cette étape se travaille de manière continue à titre de mesure préventive. Plus nous la travaillerons, moins nous aurons besoin de son élément correctif. Cette étape est un bon outil pour éviter de souffrir inutilement. Nous surveillons nos sentiments, nos émotions, nos fantasmes et nos actions. En nous observant constamment, nous sommes capables d'éviter de répéter les actions qui nous font nous sentir mal.

Nous avons besoin de cette étape, même quand nous nous sentons bien et que tout va pour le mieux. Se sentir bien est nouveau pour nous et nous avons besoin d'entretenir ce sentiment. Lorsque les choses vont mal, nous pouvons essayer ce qui a marché quand tout allait bien. Nous avons le droit de nous sentir bien. Nous avons le choix. Mais les bonnes périodes peuvent aussi être un piège ; le danger serait d'oublier que notre priorité est de rester abstinents. Pour nous, le rétablissement est plus qu'une simple recherche du plaisir.

Nous avons besoin de nous rappeler que tout le monde fait des erreurs et que nous ne serons jamais parfaits. Toutefois, à l'aide de la dixième étape, nous pouvons nous accepter nous-mêmes. En continuant à faire un inventaire personnel, nous sommes libérés, ici et maintenant, de nous-mêmes et du passé. Nous ne justifions plus notre existence. Cette étape nous permet d'être nous-mêmes.

ONZIÈME ÉTAPE

« Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous le concevions, le priant seulement pour connaître sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter. »

Les dix premières étapes nous ont permis d'améliorer notre contact conscient avec le Dieu de notre compréhension. Elles constituent le fondement qui nous permettra d'atteindre les buts positifs auxquels nous aspirons depuis long-temps. Maintenant que nous sommes rendus à cette phase de notre programme spirituel, par le travail des dix étapes précédentes, la plupart d'entre nous accueillent avec joie la pratique de la prière et de la méditation. Notre condition spirituelle est la base d'un rétablissement réussi qui nous offre une croissance illimitée.

Beaucoup d'entre nous commencent vraiment à apprécier leur rétablissement lorsqu'ils arrivent à la onzième étape. À ce point, notre vie prend un sens plus profond. En renonçant à contrôler, nous obtenons un pouvoir bien plus grand.

La nature de nos croyances déterminera notre façon de prier et de méditer. Il suffit de s'assurer que nous avons un ensemble de croyances qui fonctionne pour nous. Dans le rétablissement, ce sont les résultats qui comptent. Comme nous l'avons déjà noté, nos prières ont semblé donner des résultats aussitôt que nous avons commencé le programme de Narcotiques Anonymes et capitulé devant notre mala-die. Le contact conscient décrit à cette étape-ci résulte directement du travail des étapes. Nous nous servons de cette étape pour améliorer et maintenir notre condition spirituelle.

À nos débuts dans le programme, nous avons reçu l'aide d'une puissance supérieure à nous-mêmes. Ce processus s'est déclenché lorsque nous nous sommes abandonnés au programme. Le but de la onzième étape est de devenir plus conscient de cette puissance et d'améliorer notre capacité de nous en servir comme source de force dans notre nouvelle vie.

Plus nous améliorons, par la prière et la méditation, notre contact conscient avec notre Dieu, plus il nous est facile de dire : « Que ta volonté soit faite, et non la mienne. » Nous pouvons demander l'aide de Dieu lorsque nous en avons besoin, et notre vie s'améliore. Les expériences de méditation des autres et leurs croyances religieuses individuelle ne s'appliquent pas toujours à nous. Notre programme est un programme spirituel et non pas religieux. Quand nous arrivons à la onzième étape, les défauts de caractère qui nous causaient des problèmes dans le passé ont déjà été abordés en travaillant les dix étapes précédentes. L'idée que nous nous faisons du genre de personne que nous voudrions être n'est qu'un aperçu fugace de la volonté de Dieu pour nous. Notre façon d'envisager les choses est souvent si limitée que nous ne voyons que nos désirs et nos besoins immédiats.

Il est facile de retomber dans nos anciennes habitudes. Nous devons apprendre à maintenir notre nouvelle vie sur une base spirituelle solide afin d'assurer notre croissance continue et notre rétablissement. Dieu ne nous imposera pas sa bonté, mais, si nous la demandons, nous la recevrons. D'habitude, nous ressentons tout de suite que quelque chose est différent, mais ne voyons les changements dans notre vie que plus tard. Lorsque nous réussissons finalement à nous débarrasser de nos motifs égoïstes, nous commençons à découvrir une paix que nous n'aurions jamais cru possible. Si notre comportement moral nous est imposé, il n'a pas autant de force que si nous choisissons nous-mêmes de vivre selon des principes spirituels. La plupart d'entre nous ne prient que lorsqu'ils souffrent. Nous apprenons que si nous prions régulièrement, nous ne souffrirons ni aussi sou-vent ni aussi intensément.

En dehors de Narcotiques Anonymes, différents groupes pratiquent la méditation. Presque tous ces groupes sont rattachés à une religion ou à une philosophie particulière. NA ne peut cautionner l'une ou l'autre de ces méthodes, car ce serait une violation de ses traditions et une atteinte aux droits de l'individu d'avoir un Dieu qui correspond à sa conception personnelle. La méditation nous permet de grandir spirituellement chacun à notre façon. Certaines choses qui

n'ont pas fonctionné pour nous dans le passé pourraient fonctionner aujourd'hui. Nous envisageons chaque journée avec un regard neuf et un esprit ouvert. Nous savons que si nous prions pour accomplir la volonté de Dieu, nous recevrons ce qu'il y a de meilleur pour nous, indépendamment de ce que nous pouvons penser. Cette certitude est fondée sur ce que nous croyons et sur notre expérience en tant que dépendants en rétablissement.

La prière est une façon de communiquer nos préoccupations à une puissance supérieure à nous-mêmes. Parfois, en priant, une chose remarquable se produit : nous trouvons le moyen, la façon et l'énergie d'accomplir des tâches bien au-delà de nos capacités. Par la prière et l'abandon quotidiens, nous captons la force illimitée qui est à notre disposition tant et aussi longtemps que nous gardons la foi et l'entretenons.

Pour certains, prier, c'est demander l'aide de Dieu, alors que méditer, c'est écouter sa réponse. Nous apprenons à éviter de prier pour des choses précises. Nous prions Dieu pour qu'il nous fasse connaître sa volonté et qu'il nous aide à l'accomplir. Dans certains cas, Dieu la manifeste de façon si évidente qu'il nous est difficile de ne pas la voir. Dans d'autres cas, nous sommes tellement centrés sur nous-mêmes que nous ne pouvons accepter la volonté de Dieu sans une autre lutte et une autre capitulation. Normalement, si nous prions pour que Dieu nous enlève tout ce qui peut détourner notre attention, la qualité de nos prières s'améliore et nous ressentons la différence. Prier demande de la pratique et nous devrions nous rappeler que les personnes compétentes ne sont pas nées avec leurs compétences. Il leur a fallu bien des efforts pour les développer. Par la prière, nous recherchons un contact conscient avec notre Dieu. Par la méditation, nous établissons ce contact, et la onzième étape nous aide à le maintenir.

Il est possible que nous ayons connu plusieurs religions et disciplines méditatives avant de venir à Narcotiques Anonymes. Pour certains d'entre nous, de telles pratiques ont mené au désastre et à la confusion totale. Nous étions convaincus que c'était la volonté de Dieu que nous consommions des drogues pour atteindre un plus haut niveau de conscience. En conséquence, beaucoup d'entre nous se sont retrouvés dans de très étranges états. Nous ne soupçonnions jamais les effets néfastes de notre dépendance comme étant la source de notre problème et poursuivions jusqu'au bout toute voie qui semblait nous offrir de l'espoir.

Dans le calme de la méditation, la volonté de Dieu peut alors nous apparaître de façon évidente. Méditer nous permet d'apaiser notre esprit et d'atteindre cette paix intérieure qui nous met en contact avec le Dieu qui se trouve en nous. Le principe fondamental de la méditation est d'apaiser l'esprit ; sinon, il est difficile, voire impossible, d'obtenir un contact conscient. Pour que nous puissions faire quelque progrès, le flot ininterrompu de pensées qui occupent généralement notre esprit doit cesser. Aussi les préliminaires visent-ils donc à apaiser notre esprit et à laisser mourir d'elles-mêmes les pensées qui y naissent. Elles s'estompent d'autant mieux que la méditation devient pour nous une seconde nature.

L'expérience démontre que l'équilibre émotionnel est une des premières conséquences de la méditation. Certains d'entre nous sont arrivés au programme complètement brisés et y sont restés un certain temps jusqu'à ce qu'ils trouvent Dieu ou le salut dans un quelconque culte religieux. Il est facile pour nous de quitter NA dans un accès de zèle religieux et d'oublier que nous sommes des dépendants qui souffrent d'une maladie incurable.

Pour que la méditation soit valable, dit-on, il faut des résultats apparents dans notre vie quotidienne ; or, c'est ce qui est implicite dans la onzième étape : « ...connaître sa volonté à notre égard et obtenir la force de l'exécuter ». Pour ceux qui ne prient pas, la méditation est la seule façon de travailler cette étape.

Si nous prions, c'est que cela nous apporte la paix et nous redonne confiance et courage. La prière nous aide à vivre sans peur et sans méfiance. Lorsque nous mettons de côté nos motifs égoïstes et que nous prions pour être guidés, nous découvrons un sentiment de paix et de sérénité. Nous commençons à devenir plus conscients et à ressentir de l'empathie envers les autres, ce qui n'était pas possible avant de travailler cette étape.

Dans notre recherche d'un contact personnel avec Dieu, nous commençons à nous épanouir comme une fleur au soleil. Nous commençons à nous apercevoir que l'amour de Dieu était toujours là à attendre que nous l'acceptions. Nous faisons notre part et acceptons ce qui nous est donné gratuitement chaque jour. Nous découvrons qu'il devient plus facile de nous en remettre à Dieu.

Au début, quand nous commençons ce programme, nous prions généralement pour obtenir un grand nombre de choses qui nous semblent être des désirs et des besoins importants. Plus nous progressons et découvrons une puissance supérieure à nous-mêmes, plus nous commençons à prendre conscience que, dans la mesure où nos besoins spirituels sont satisfaits, nos problèmes quotidiens deviennent plus faciles à vivre. Par contre, lorsque nous oublions où réside notre véritable force, nous retombons très vite dans les mêmes façons de penser et d'agir qui nous ont amenés au programme. À force de redéfinir nos croyances et notre compréhension, nous en arrivons au point où nous nous rendons compte que notre plus grand besoin est de connaître la volonté de Dieu à notre égard et d'obtenir la force de l'exécuter. Nous devenons capables de mettre de côté certaines de nos préférences personnelles, car nous apprenons que la volonté de Dieu à notre égard se compose précisément de ce à quoi nous accordons le plus de valeur. Notre propre volonté en vient à correspondre exactement à la volonté de Dieu pour nous. Ce changement se produit d'une façon intuitive qu'il est difficile d'exprimer par des mots.

Nous nous disposons à laisser les autres être ce qu'ils sont sans les juger. Le besoin pressant de s'occuper de tout sans délai n'est plus là. Nous ne pouvions pas comprendre l'acceptation au début, maintenant nous le pouvons.

Quoi que la journée nous réserve, nous savons que Dieu nous donne tout ce qu'il nous faut pour notre bien-être spirituel. Nous pouvons admettre notre impuissance sans crainte, car Dieu est assez puissant pour nous aider à demeurer abstinents et à progresser sur le plan spirituel. Dieu nous aide à mettre de l'ordre dans notre vie.

Nous commençons à voir la réalité plus clairement. Grâce au contact continu avec notre puissance supérieure, nous réussissons à trouver des réponses à nos questions et acquérons la capacité de faire des choses qui nous étaient jadis impossibles. Nous respectons les croyances des autres. Nous vous encourageons à chercher force et direction selon votre propre croyance.

Nous éprouvons de la gratitude pour cette étape parce que nous commençons à obtenir ce qu'il y a de meilleur pour nous. Cette façon que nous avons de prier pour obtenir ce que nous désirions nous a parfois fait tomber dans un piège. Il pouvait nous arriver de prier pour quelque chose et d'avoir ensuite à prier pour que cette chose nous soit enlevée, car nous n'étions pas capables de nous en accommoder.

Ayant appris la puissance de la prière et la responsabilité qui s'y rattache, nous pouvons nous servir de la onzième étape pour nous guider dans notre programme quotidien.

Nous commençons à prier seulement pour connaître la volonté de Dieu pour nous. De cette manière, nous ne recevons que ce que nous sommes capables d'assumer. Nous savons comment réagir à ce que nous recevons, parce que Dieu nous aide à nous y préparer. Certains d'entre nous utilisent tout simplement leurs propres mots pour remercier Dieu de sa grâce.

Dans une attitude d'abandon et d'humilité, nous abordons à maintes reprises cette étape pour recevoir du Dieu de notre compréhension le don de la connaissance et de la force. La dixième étape sert à corriger les erreurs du présent pour que nous puissions travailler la onzième étape. Sans cette étape, il est peu probable que nous puissions connaître un éveil spirituel, mettre en pratique des principes spirituels dans notre vie ou transmettre un message qui en attirerait d'autres au rétablissement. Il existe un principe spirituel selon lequel nous devons redonner ce que nous avons reçu de Narcotiques Anonymes, si nous voulons le conserver. En aidant les autres à rester abstinents, nous tirons profit de la richesse spirituelle que nous avons trouvée. Nous devons donner gratuitement et avec gratitude ce qui nous a été

donné gratuitement et avec gratitude.

DOUZIÈME ÉTAPE

« Ayant connu un éveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons essayé de transmettre ce message aux dépendants et d'appliquer ces principes à tous les domaines de notre vie. »

Nous sommes arrivés à Narcotiques Anonymes à la suite de nos échecs passés. Nous nous attendions à tout sauf à un éveil spirituel. Nous voulions simplement que la souffrance cesse.

Les étapes amènent effectivement une prise de conscience de nature spirituelle qui se manifeste par des changements dans notre vie. Ceux-ci nous rendent plus aptes à vivre selon des principes spirituels et à transmettre notre message de rétablissement et d'espoir aux dépendants qui souffrent encore. Ce message, toutefois, n'a de signification que si nous le vivons. En le mettant en pratique, notre vie et nos actions lui donnent un sens que nos paroles et nos textes seuls n'auraient jamais pu lui donner.

L'idée d'un éveil spirituel prend des formes diverses selon les différentes personnalités que nous rencontrons au sein de la fraternité. Néanmoins, toutes les formes de éveil spirituel ont des points communs, entre autres, la fin de la solitude et le sentiment de savoir où nous allons. Beaucoup d'entre nous considèrent comme inutile un éveil spirituel qui n'est pas accompagné d'une plus grande paix de l'esprit et d'un plus grand souci des autres. Pour maintenir cette paix de l'esprit, nous nous efforçons de vivre ici et maintenant.

Ceux d'entre nous qui ont travaillé ces étapes au mieux de leur capacité en ont largement bénéficié. Nous sommes convaincus que les bienfaits récoltés sont le résultat direct du fait de vivre ce programme.

Quand nous commençons à goûter au plaisir d'être libérés de notre dépendance, nous courons le risque de vouloir à nouveau contrôler notre vie. Nous oublions les angoisses et les souffrances passées. Lorsque nous consommons, notre maladie contrôlait tous les aspects de notre vie. Elle est toujours prête à reprendre le dessus et n'attend que cela. Nous oublions rapidement que tous nos efforts passés pour contrôler notre vie ont échoué.

À ce moment, la plupart d'entre nous comprennent que la seule façon de conserver ce qui leur a été donné est de partager ce don d'une vie nouvelle avec les dépendants qui souffrent encore. C'est là notre meilleure assurance pour ne pas retomber dans les tourments de la consommation. C'est ce que nous appelons « transmettre le message » et il existe différentes façons de le faire.

Dans la douzième étape, nous pratiquons le principe spirituel qui consiste à transmettre le message de rétablissement afin de le conserver. Même un membre qui n'a qu'une journée d'abstinence dans la fraternité de NA peut transmettre le message que ce programme fonctionne.

Lorsque nous partageons avec un nouveau, nous pouvons demander à notre puissance supérieure de nous utiliser comme instruments spirituels. Nous ne cherchons pas à passer pour des dieux. En partageant avec un nouveau, il nous arrive souvent de demander l'aide d'un autre dépendant en rétablissement. C'est pour nous un privilège de pouvoir répondre à une demande d'aide. Nous, qui avons connu le fin fond du désespoir, apprécions la chance que nous avons de pouvoir en aider d'autres à trouver le rétablissement.

Nous aidons les nouveaux à apprendre les principes de NA. Nous nous efforçons de leur faire sentir qu'ils sont les bienvenus et les aidons à apprendre ce que le programme peut leur offrir. Nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir, et nous accompagnons les nouveaux à une réunion aussi souvent que possible.

Ce genre de service désintéressé correspond précisément aux principes de la douzième étape. Nous avons reçu notre rétablissement du Dieu de notre compréhension. Nous nous mettons maintenant à sa disposition, comme son instrument, pour partager le rétablissement avec ceux qui le cherchent. La plupart d'entre nous apprennent, avec le temps, que le message

ne se transmet qu'à une personne qui demande de l'aide. Parfois, la force de l'exemple est tout ce qui est nécessaire pour amener le dépendant qui souffre à demander de l'aide. Par ailleurs, un dépendant peut fort bien souffrir et ne pas être prêt à demander de l'aide. Il s'agit pour nous d'être disponibles pour que quelqu'un soit là, prêt à aider de telles personnes lorsqu'elles le demanderont.

Apprendre à aider les autres est un des bienfaits du programme de Narcotiques Anonymes. Travailler les douze étapes nous mène d'un état d'humiliation et de désespoir à celui où nous agissons comme l'instrument de notre puissance supérieure, et cela est remarquable. Il nous est donné la capacité d'aider un autre dépendant quand personne d'autre ne peut le faire. Tous les jours, nous voyons cela se produire parmi nous. Ce revirement miraculeux est la preuve d'un éveil spirituel. Nous partageons notre expérience personnelle de ce qui est arrivé. La tentation de donner des conseils est grande, mais en le faisant, nous perdons le respect des nouveaux. Cela ternit notre message. Un message de rétablissement de la dépendance, simple et honnête, sonne vrai.

Nous assistons aux réunions, nous nous rendons disponibles et nous nous mettons au service de la fraternité. Avec gratitude, nous offrons gratuitement notre temps, nos services et partageons ce que nous avons trouvé ici. Servir, ainsi que nous l'entendons dans Narcotiques Anonymes, est le but primordial de nos groupes. Ce travail de service consiste à transmettre le message au dépendant qui souffre encore. Plus nous nous engagerons avec ardeur dans le service, plus notre éveil spirituel sera riche.

Notre première façon de transmettre le message parle d'elle-même. En effet, les gens que nous rencontrons dans la rue se souviennent de nous comme des êtres solitaires, apeurés et fuyants, et ils remarquent que la peur s'est effacée de nos visages. Ils nous voient revenir progressivement à la vie.

Après avoir découvert la manière de NA, il n'y a plus de place pour l'ennui et la complaisance dans notre nouvelle vie. En demeurant abstinents, nous commençons à pratiquer de nombreux principes spirituels comme l'espoir, la capitulation, la soumission, l'acceptation, l'honnêteté, l'ouverture d'esprit, la bonne volonté, la foi, la tolérance, la patience, l'humilité, l'amour inconditionnel, le partage et l'entraide. À mesure que notre rétablissement progresse, ces principes spirituels touchent tous les domaines de notre vie parce que nous essayons de vivre ce programme ici et maintenant.

Nous ressentons de la joie quand nous commençons à vivre selon les principes du rétablissement. C'est la joie de voir quelqu'un qui est abstinent depuis deux jours dire à quelqu'un qui l'est depuis un jour : « Un dépendant seul est en mauvaise compagnie ». C'est la joie de voir quelqu'un qui a du mal à rester abstinent, s'apercevoir soudain, en essayant d'aider un autre dépendant à le demeurer, que les mots lui viennent pour transmettre le message de rétablissement.

Nous sentons que notre vie vaut la peine d'être vécue. Grâce à ce renouveau spirituel, il fait bon vivre. Lorsque nous consommions, notre vie était devenue un exercice de survie. Maintenant, nous ne survivons plus, nous vivons. En comprenant bien que l'essentiel est de rester abstinents, nous pouvons profiter de la vie. Nous aimons être abstinents et c'est un plaisir de transmettre le message de rétablissement au dépendant qui souffre encore. Aller aux réunions marche vraiment.

La pratique des principes spirituels dans notre vie quotidienne nous conduit à une nouvelle image de nous-mêmes. L'honnêteté, l'humilité et l'ouverture d'esprit nous aident à traiter les autres équitablement. Nos décisions deviennent empreintes de tolérance. Nous apprenons à nous respecter nous-mêmes.

Les leçons apprises au cours de notre rétablissement sont parfois amères et douloureuses. Cependant, à mesure que nous sommes capables de partager ces leçons avec des membres de Narcotiques Anonymes, nous les aidons et, par le fait même, nous acquérons du respect envers nous-mêmes. Nous ne pouvons empêcher les autres dépendants de souffrir, mais nous

pouvons leur transmettre le message d'espoir que d'autres dépendants en rétablissement nous ont transmis. Nous le faisons en partageant avec eux les principes de rétablissement tels qu'ils ont fonctionné dans notre vie. Dieu nous aide dans la mesure où nous nous aidons les uns les autres. La vie prend un nouveau sens et nous connaissons une nouvelle joie, une façon d'être et de penser qui en vaut la peine. Nous nous renouvelons spirituellement et sommes heureux d'être en vie. Notre éveil spirituel provient en partie d'une nouvelle compréhension de notre puissance supérieure, élaborée en contribuant au rétablissement d'autres dépendants.

Oui, nous sommes une vision d'espoir. Nous sommes la preuve concrète que le programme de NA donne des résultats. La joie que nous ressentons à vivre abstinents constitue un attrait pour le dépendant qui souffre encore.

Nous nous rétablissons vraiment et vivons abstinents et heureux. Bienvenue à NA. Les étapes ne se terminent pas ici. Elles sont un nouveau départ.

CHAPITRE CINQ

QUE PUIS-JE FAIRE ?

Commencez votre programme par la première étape telle que décrite dans le chapitre précédent : « Comment ça marche ? » Lorsque nous admettons pleinement au plus profond de nous-mêmes notre impuissance devant notre dépendance, nous avons fait un grand pas dans notre rétablissement. À ce stade, nombre d'entre nous gardent certaines réserves ; alors, donnez-vous une chance et soyez aussi minutieux que possible dès le début. Passez à la deuxième étape et ainsi de suite. Progressivement, vous en viendrez à une compréhension personnelle du programme. Si vous êtes dans une institution, peu importe laquelle, et que vous avez cessé de consommer pour l'instant, vous pouvez choisir avec l'esprit clair cette manière de vivre.

En quittant l'institution, continuez à suivre votre programme quotidien et prenez contact avec un membre de NA, par la poste, par téléphone ou en personne. Vous pouvez faire mieux : venez à nos réunions. Vous y trouverez les réponses à certaines questions qui peuvent vous troubler en ce moment.

Ces principes restent valables si vous n'êtes pas dans une institution. Arrêtez de consommer pour aujourd'hui. La plupart d'entre nous peuvent faire pendant huit ou douze heures ce qui leur semblerait impossible sur une plus longue période. Si l'obsession ou la compulsion devient trop forte, fixez-vous des périodes d'abstinence de cinq minutes. Les minutes deviendront des heures et les heures des jours, jusqu'à ce que vous brisiez l'accoutumance et atteigniez une certaine tranquillité d'esprit. Le vrai miracle se produit lorsque vous réalisez que, d'une certaine manière, l'obsession de consommer vous a été enlevée. Vous avez cessé de consommer et commencé à vivre.

Le premier pas vers le rétablissement est d'arrêter de consommer. Nous ne pouvons pas nous attendre à ce que le programme fonctionne pour nous si notre esprit et notre corps sont encore embrumés par la drogue. Nous pouvons faire cela n'importe où, même en prison ou à l'hôpital. Nous le faisons comme nous le pouvons, en arrêtant radicalement ou en allant dans un centre de désintoxication ; ce qui compte, c'est de devenir abstinents.

À la suite de cela, nous pouvons commencer à réfléchir sur le concept de Dieu, tel que nous le concevons. Nous pouvons aussi utiliser les étapes pour améliorer notre comportement. Nos meilleures idées ont été la cause de nos pires problèmes. Nous reconnaissons la nécessité de changer. Notre maladie implique bien plus que la consommation de drogue, notre rétablissement doit donc impliquer bien plus que la simple abstinence. Se rétablir, c'est agir pour changer nos idées et notre manière de se comporter.

La capacité de faire face aux problèmes est nécessaire pour rester abstinents. Si nous avons des problèmes dans le passé, il est peu probable que la simple abstinence les résoudra. La culpabilité et l'inquiétude peuvent nous empêcher de vivre ici et maintenant. Le déni de notre maladie et toute autre réserve nous empêchent de nous rétablir. Pour beaucoup d'entre nous, il peut sembler impossible de mener une vie heureuse sans drogue. Nous souffrons de la peur, nous avons perdu la raison et il nous semble qu'il n'y a aucun moyen d'arrêter de consommer. Nous pouvons craindre d'être rejetés par nos amis si nous devenons abstinents. De tels sentiments sont communs aux dépendants qui cherchent le rétablissement. Nous souffrons peut-être d'un ego un peu trop sensible. Certains des prétextes les plus fréquents pour consommer sont la solitude, l'apitoiement sur soi et la peur. La malhonnêteté, l'étroitesse d'esprit et le manque de bonne volonté sont trois de nos pires ennemis, et le fait d'être obsédés par nous-mêmes constitue le cœur de notre maladie.

Nous avons appris que nos vieilles idées et nos vieilles habitudes ne nous aideront pas à demeurer abstinents ou à vivre une vie meilleure. Si nous sommes retenus par la peur de ne pas être « branchés » ou à « être cool », nous cédon aux symptômes de notre maladie.

Un de nos problèmes, c'est qu'il nous a toujours semblé plus facile de changer notre perception de la réalité que de changer la réalité elle-même. Nous devons abandonner ce vieux concept et reconnaître que la réalité et la vie continuent, que nous les acceptons ou non. Nous ne pouvons changer que notre façon de réagir et notre façon de nous voir nous-mêmes. Cette nouvelle façon d'envisager les choses nous est nécessaire pour accepter que le changement est progressif et le rétablissement un processus continu.

Il est bon d'assister à une réunion par jour pendant au moins les quatre-vingt-dix premiers jours de notre rétablissement. C'est un sentiment très spécial pour les dépendants de découvrir qu'il y a d'autres personnes qui partagent leurs difficultés, passées et présentes. Au début, nous ne pouvons pas faire beaucoup plus que d'assister aux réunions. Nous ne pouvons probablement pas nous souvenir d'une seule parole, ni d'une seule personne, ni même d'une seule pensée exprimée à la première réunion à laquelle nous avons assisté. Mais, avec le temps, nous arrivons à nous détendre et à apprécier l'atmosphère de rétablissement. Les réunions renforcent notre rétablissement. Nous pouvons avoir peur au début parce que nous ne connaissons personne. Certains d'entre nous pensent qu'ils n'ont pas besoin de réunions. Toutefois, lorsque nous souffrons, nous allons à une réunion et nous trouvons du soulagement. Les réunions nous gardent en contact avec ce que nous avons été, mais surtout avec ce que nous pouvons devenir si nous poursuivons notre rétablissement. En assistant aux réunions régulièrement, nous apprenons à apprécier la valeur de parler à d'autres dépendants qui partagent nos problèmes et nos buts. Nous devons nous ouvrir et accepter l'amour et la compréhension dont nous avons besoin pour changer. Lorsque nous nous sommes familiarisés avec la fraternité et ses principes et commençons à les mettre en pratique, nous nous mettons à progresser.

Nous nous occupons de nos problèmes les plus évidents et laissons le reste de côté. Nous nous attaquons d'abord aux tâches immédiates puis, à mesure que nous progressons, de nouvelles occasions de nous améliorer se présenteront.

Nos nouveaux amis au sein de la fraternité nous aideront. Notre effort commun vise au rétablissement. Dans l'abstinence, nous faisons face au monde ensemble. Nous n'avons plus besoin de nous sentir coincés, à la merci des événements et des circonstances. Cela fait toute une différence d'avoir des amis qui prennent nos souffrances à cœur. Nous trouvons notre place dans la fraternité et nous nous joignons à un groupe dont les réunions nous aident dans notre rétablissement. Nous avons été indignes de confiance pendant si longtemps que la plupart de nos amis et de nos parents douteront de notre rétablissement. Ils pensent que cela ne durera pas. Nous avons besoin de personnes qui comprennent à la fois notre maladie et le processus de rétablissement. Au cours des réunions, nous pouvons partager avec d'autres dépendants, poser des questions et apprendre des choses concernant notre maladie. Nous apprenons une nouvelle façon de vivre. Nous ne nous limitons plus à nos anciennes idées.

Progressivement, nous remplaçons nos vieilles habitudes par une nouvelle façon de vivre. Nous nous disposons à changer. Nous assistons aux réunions régulièrement, nous prenons des numéros de téléphone et les utilisons, nous lisons les textes NA et, surtout, nous ne consommons pas. Nous apprenons à partager avec les autres. Si nous ne leur disons pas, ceux-ci s'apercevront rarement que nous souffrons. Il faut demander de l'aide pour en recevoir.

Prendre du service dans la fraternité est un autre outil pour le nouveau. En participant, nous apprenons à faire passer le programme en premier et à y aller plus doucement avec le reste. Nous commençons par demander de l'aide et essayons de suivre les recommandations reçues aux réunions. Laisser les autres dans le groupe nous aider est bon pour nous. Avec le temps, nous serons nous-mêmes capables de transmettre ce qui nous aura été donné. Nous apprenons que le service dans la fraternité nous sortira de nous-mêmes. Notre travail peut

commencer par de petites choses : vider les cendriers, faire du café, nettoyer la salle, préparer la réunion, ouvrir les portes, animer (ou modérer) la réunion et offrir des brochures. En faisant cela, nous en venons à sentir que nous faisons partie de la fraternité.

L'expérience a démontré qu'il était utile d'avoir un parrain et de s'en servir. Le parrainage agit dans les deux sens et aide aussi bien le nouveau que le parrain. L'expérience et le temps d'abstinence qu'un parrain devrait avoir peuvent varier selon les parrains disponibles localement. Le parrainage des nouveaux est également la responsabilité du groupe. Même s'il n'existe aucune règle formelle sur la façon de parrainer, le principe du parrainage est au cœur de la manière de NA de se rétablir de la dépendance - un dépendant en aidant un autre !

Un des changements les plus profonds que nous notons dans notre vie se produit dans le domaine des relations personnelles. Une de nos premières relations avec les autres est souvent la relation avec notre parrain. En tant que nouveau, il nous sera plus facile de nous confier à quelqu'un dont le jugement nous paraît fiable. Nous découvrons que faire confiance à d'autres qui ont plus d'expérience que nous est une force plutôt qu'une faiblesse. Notre expérience révèle que travailler les étapes est notre meilleure garantie contre la rechute. Notre parrain et nos amis peuvent nous conseiller sur la façon de les travailler. Nous pouvons discuter avec eux de leur signification. Ils peuvent nous aider à nous préparer à l'expérience spirituelle de les vivre. Demander de l'aide à Dieu, tel que nous le concevons, peut aussi améliorer notre compréhension des étapes. Après cette préparation, nous devons faire l'essai de notre nouveau mode de vie. Nous apprenons que le programme ne marche pas quand nous essayons de l'adapter à notre vie. Nous devons apprendre à adapter notre vie au programme.

Aujourd'hui, nous cherchons des solutions et non des problèmes. Nous testons ce que nous avons appris. Nous gardons ce dont nous avons besoin et laissons le reste. Nous nous apercevons qu'en travaillant les étapes, en communiquant avec notre puissance supérieure, en discutant avec notre parrain et en partageant avec les nouveaux, nous en venons à progresser spirituellement.

Les douze étapes servent de programme de rétablissement. Nous apprenons que nous pouvons nous adresser à notre puissance supérieure pour nous aider à résoudre nos problèmes. Lorsque nous nous voyons en train de partager à propos de difficultés auxquelles nous ne pouvions faire face auparavant, nous éprouvons des sentiments positifs qui nous donnent la force de commencer à chercher quelle est la volonté de Dieu à notre égard.

Nous croyons que notre puissance supérieure prendra soin de nous. Si nous essayons sincèrement d'accomplir la volonté de Dieu au mieux de notre capacité, nous pouvons faire face à tout ce qui se présente. Chercher quelle est la volonté de notre puissance supérieure est un principe spirituel présent dans les étapes. En travaillant les étapes et en pratiquant les principes, notre vie se simplifie et nos anciennes attitudes changent. Quand nous admettons que nous avons perdu la maîtrise de notre vie, nous n'avons plus à défendre notre point de vue. Nous devons nous accepter tels que nous sommes. Nous n'avons plus besoin d'avoir toujours raison. Lorsque nous nous accordons cette liberté, nous pouvons permettre aux autres d'avoir tort. La liberté de changer semble suivre l'acceptation de soi.

Partager avec d'autres dépendants est un outil de base dans notre programme. Cette aide ne peut venir que d'un autre dépendant. C'est cette aide qui dit : « J'ai déjà vécu une expérience semblable et voici ce que j'ai fait... » Avec toute personne qui veut vivre notre mode de vie, nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir au lieu de prêcher ou de juger. Si le fait de partager l'expérience de notre souffrance n'aide qu'une seule personne, nous n'aurons pas souffert en vain. Nous renforçons notre propre rétablissement lorsque nous le partageons avec d'autres qui demandent de l'aide. Si nous ne partageons pas ce que nous avons en nous, nous le perdons. Les mots ne veulent rien dire si nous ne passons pas à l'action.

Nous reconnaissons notre progrès spirituel lorsque nous sommes capables de tendre la main vers les autres et de les aider. Nous aidons les autres quand nous prenons du service et essayons de transmettre le message de rétablissement au dépendant qui souffre encore. Nous

apprenons que c'est seulement en le redonnant aux autres que nous conservons ce qui nous a été donné. L'expérience montre également que plusieurs de nos problèmes personnels sont résolus quand nous sortons de nous-mêmes et offrons notre aide à ceux qui en ont besoin. Nous reconnaissons qu'un dépendant est la personne la mieux placée pour en comprendre et en aider un autre. Notre tâche n'est jamais terminée, il y a toujours un autre dépendant qui a besoin d'aide.

Nous ne pouvons nous permettre de perdre de vue l'importance du parrainage et celle de manifester un intérêt particulier pour un dépendant aux idées confuses qui veut arrêter de consommer. L'expérience montre clairement que ceux qui bénéficient le plus du programme de Narcotiques Anonymes sont ceux pour qui le parrainage est important. Le parrainage est une responsabilité que nous accueillons avec plaisir et nous l'acceptons comme une occasion d'enrichir notre expérience personnelle de NA.

Aider les autres est seulement le début du travail de service. Le service dans NA nous permet d'investir une partie importante de notre temps, aussi bien pour aider directement les dépendants qui souffrent que pour assurer la sur-vie même de Narcotiques Anonymes. De cette manière, nous conservons ce qui nous a été donné parce que nous le redonnons aux autres.

CHAPITRE SIX

LES DOUZE TRADITIONS DE NARCOTIQUES ANONYMES

Ce n'est qu'avec vigilance que nous conservons ce que nous avons et, tout comme la liberté individuelle provient des douze étapes, celle des groupes émane des traditions.

Aussi longtemps que les liens qui nous unissent sont plus forts que ceux qui pourraient nous diviser, tout ira bien.

- 1. Notre bien commun devrait passer en premier ; le rétablissement personnel dépend de l'unité de NA.*
- 2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos dirigeants ne sont que des serviteurs en qui nous avons placé notre confiance ; ils ne gouvernent pas.*
- 3. La seule condition requise pour devenir membre de NA est le désir d'arrêter de consommer.*
- 4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur des sujets affectant d'autres groupes ou NA dans son ensemble.*
- 5. Chaque groupe n'a qu'un but primordial : transmettre le message au dépendant qui souffre encore.*
- 6. Un groupe de NA ne devrait jamais cautionner, financer ou prêter le nom de NA à des organismes connexes ou à des organisations extérieures, de peur que des problèmes d'argent, de propriété ou de prestige ne nous éloignent de notre but primordial.*
- 7. Chaque groupe de NA devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser toute contribution de l'extérieur.*
- 8. NA devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés spécialisés.*
- 9. NA comme tel ne devrait jamais être organisé ; cependant, nous pouvons constituer des conseils de service ou créer des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.*
- 10. NA n'a aucune opinion sur des sujets extérieurs ; c'est pourquoi le nom de NA ne devrait jamais être mêlé à des controverses publiques.*
- 11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel au niveau des médias.*
- 12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelant sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.*

La compréhension de ces traditions nous vient lentement avec le temps. Nous nous informons petit à petit en discutant avec d'autres membres et en rendant visite à différents groupes. En général, tant que nous n'avons pas pris du service, personne ne nous signale que « le rétablissement personnel dépend de l'unité de NA », et que cette unité dépend de notre fidélité aux traditions. Les douze traditions de NA ne sont pas négociables. Ce sont les lignes de conduite qui assurent à notre fraternité la vie et la liberté.

En suivant ces lignes de conduite dans nos relations avec les autres et avec la société en général, nous évitons beau-coup de problèmes. Ceci ne veut pas dire que nos traditions les éliminent tous. Nous devons néanmoins faire face aux difficultés au fur et à mesure qu'elles se présentent : problèmes de communication, divergences d'opinions, controverses internes et difficultés avec des individus et des groupes qui ne font pas partie de la fraternité. Toutefois, en appliquant ces principes, nous évitons certains pièges.

Nombre de nos problèmes ressemblent à ceux auxquels nos prédécesseurs ont dû faire face. Cette expérience, durement acquise, a donné naissance aux traditions, et notre pro-pre expérience nous a montré que ces principes sont aussi valables de nos jours que lorsque ces traditions ont été formulées. Nos traditions nous protègent contre les forces internes et externes qui pourraient nous détruire. Elles sont les liens véritables qui nous unissent, et ne fonctionnent que si nous les comprenons et les appliquons.

PREMIÈRE TRADITION

« Notre bien commun devrait passer en premier ; le rétablissement personnel dépend de l'unité de NA. »

Notre première tradition concerne l'unité et notre bien commun. Un des aspects les plus importants de notre nouveau mode de vie est que nous faisons partie d'un groupe de dépendants qui cherchent à se rétablir. Notre propre survie est directement liée à la survie du groupe et de la fraternité. Pour maintenir l'unité au sein de Narcotiques Anonymes, il est impératif que le groupe reste stable sinon la fraternité entière périra, et l'individu mourra.

Le rétablissement n'est devenu possible que lorsque nous sommes arrivés à Narcotiques Anonymes. Ce programme peut faire pour nous ce que nous ne pouvions faire pour nous-mêmes. Nous nous sommes intégrés à un groupe et avons découvert que nous pouvions nous rétablir. Nous avons appris que le chemin était difficile pour ceux qui cessaient de jouer un rôle actif au sein de la fraternité. L'individu est précieux pour le groupe, et le groupe est précieux pour l'individu. La forme d'attention et de sollicitude que nous avons trouvée dans ce programme nous était inconnue auparavant. Nous sommes acceptés et aimés pour qui nous sommes, et non pas pour ce que nous sommes. Personne ne peut révoquer notre statut de membre ou nous obliger à faire quoi que ce soit que nous n'avons pas choisi de faire. C'est l'exemple, plus que les directives, qui nous incite à pratiquer ce mode de vie. Nous partageons notre expérience et nous apprenons les uns des autres. Dans notre dépendance active, nous placions toujours nos désirs personnels avant tout. Dans Narcotiques Anonymes, nous nous apercevons que ce qu'il y a de meilleur pour le groupe est en général bon pour nous.

Lorsque nous consommions, nous vivions des expériences personnelles différentes. En tant que groupe, toutefois, nous avons découvert que notre dépendance comportait bien des points communs ; entre autres, le besoin de prouver notre autosuffisance. Nous nous étions convaincus que nous pouvions réussir seuls et avons alors vécu selon ce principe. Les résultats ont été désastreux et, au bout du compte, chacun de nous a dû admettre que l'autosuffisance était un leurre. Admettre cela a été le point de départ de notre rétablissement et c'est un élément primordial de l'unité de la fraternité. Dans notre dépendance active, nous avons des points en commun et nous nous apercevons que nous en avons aussi dans notre rétablissement. Nous partageons un même désir de rester abstinents. Nous avons appris à dépendre d'une puissance supérieure à nous-mêmes. Notre but est de transmettre le message au dépendant qui souffre encore. Nos traditions sont des garde-fous qui nous protègent contre nous-mêmes. Elles sont notre unité.

L'unité est une nécessité dans Narcotiques Anonymes. Ceci ne veut pas dire que nous n'avons pas nos divergences d'opinions ou nos conflits ; nous en avons. Chaque fois que des personnes se réunissent, il y a des divergences d'opinions. Toutefois, nous pouvons ne pas être d'accord sans pour autant être désagréables. Maintes et maintes fois, en temps de crise, nous avons mis de côté nos divergences et travaillé pour le bien commun. Nous avons vu deux membres qui ordinairement ne s'entendaient pas coopérer pour aider un nouveau. Nous avons vu des groupes s'astreindre à faire de petits travaux pour pouvoir payer le loyer de leur salle de réunions. Nous avons vu des membres franchir des centaines de kilomètres pour aider à soutenir un nouveau groupe. De telles activités et beaucoup d'autres du même type sont fréquentes dans notre fraternité. Sans ces actions, NA ne pourrait pas survivre.

Si nous ne voulons pas que notre bateau sombre dans une tempête et que nos membres périssent, nous devons vivre et travailler ensemble en tant que groupe. Avec la foi en une puissance supérieure à nous-mêmes, du travail assidu et de l'unité, nous survivrons et continuerons à transmettre le message au dépendant qui souffre encore.

DEUXIÈME TRADITION

« Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos dirigeants ne sont que des serviteurs en qui nous avons placé notre confiance ; ils ne gouvernent pas. »

Dans Narcotiques Anonymes, nous voulons nous protéger de nous-mêmes. Notre deuxième tradition l'illustre bien. Nous sommes tous, par nature, des personnes entêtées et égocentriques qui se retrouvent ensemble tout à coup dans NA. Nous sommes de mauvais gestionnaires et aucun d'entre nous n'est capable de toujours prendre les bonnes décisions.

Dans Narcotiques Anonymes, nous comptons sur un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans la conscience de notre groupe, plutôt que sur l'opinion personnelle ou l'ego. En travaillant les étapes, nous apprenons à dépendre d'une puissance supérieure à nous-mêmes et à nous en servir dans la poursuite de notre objectif commun. Nous devons constamment être sur nos gardes afin que nos décisions soient vraiment l'expression de la volonté de Dieu. Il existe sou-vent une grande différence entre la conscience de groupe et l'opinion du groupe telle qu'imposée par la popularité ou la force de caractère de certaines personnalités. Quelques-unes de nos plus douloureuses expériences de croissance nous sont parfois venues à la suite de décisions prises au nom de la « conscience de groupe ». Les vrais principes spirituels n'entrent jamais en conflit, ils se complètent les uns les autres. La conscience spirituelle d'un groupe ne contredira jamais aucune de nos traditions.

La deuxième tradition porte sur la manière dont la fraternité de NA est dirigée. Nous avons appris que, pour notre fraternité, la direction par l'exemple et le service désintéressé donne des résultats, alors que la méthode directive et la manipulation échouent. Nous avons choisi de n'avoir ni présidents, ni maîtres, ni directeurs. Au lieu de cela, nous avons des secrétaires, des trésoriers et des représentants de conscience de groupe. Ces titres impliquent la notion de service plutôt que celle de contrôle. L'expérience prouve que si un groupe devient l'extension de la personnalité d'un dirigeant ou d'un membre en particulier, il perd de son efficacité. L'atmosphère de rétablissement qui règne au sein de nos groupes est un de nos atouts les plus précieux. Nous devons la protéger avec soin de peur de la perdre au profit des politiques et des personnalités.

Ceux d'entre nous qui ont pris du service ou participé à la formation d'un groupe, éprouvent parfois de la difficulté à lâcher prise. L'ego, l'orgueil injustifié et l'obstination détruiront le groupe si nous les laissons prendre le dessus. Nous devons nous rappeler que ces postes de service nous ont été confiés, que nous sommes des serviteurs de confiance et que nous ne gouvernons à aucun moment. Le programme de Narcotiques Anonymes est un don de Dieu, et seuls la conscience de groupe et l'amour de Dieu permettront au groupe de maintenir sa dignité. Certains résisteront à cette idée. D'autres cependant deviendront des exemples que les nouveaux voudront imiter. Ceux qui agissent de façon intéressée s'aperçoivent vite qu'ils sont en marge des autres, à se-mer la discorde, ce qui les mène finalement au désastre. Beaucoup d'entre eux changent ; ils apprennent que nous ne pouvons être gouvernés que par un Dieu d'amour tel qu'il se manifeste dans notre conscience de groupe.

TROISIÈME TRADITION

« La seule condition requise pour devenir membre de NA est le désir d'arrêter de consommer. »

Cette tradition est importante tant pour l'individu que pour le groupe. Désir est le mot clé. Ce désir est la base de notre rétablissement. Dans notre vécu et au cours de notre expérience à essayer de transmettre le message de rétablissement à des dépendants qui souffrent encore, un fait douloureux réapparaît continuellement : les dépendants qui ne veulent pas arrêter de consommer n'arrêteront pas. Ils peuvent être analysés, conseillés, menacés, battus, enfermés ; nous pouvons essayer de les raisonner ou de prier pour eux, mais ils n'arrêteront pas tant qu'ils ne voudront pas arrêter. Tout ce que nous demandons à nos membres, c'est d'avoir ce désir. Sans ce désir, ils sont perdus, mais, avec lui, des miracles se produiront.

Le désir d'arrêter est notre seule condition. La dépendance ne fait pas de discrimination. Cette tradition assure au dépendant la liberté de pratiquer le mode de vie NA quel que soit sa drogue de choix, sa race, ses croyances religieuses, son sexe, son orientation sexuelle ou ses ressources financières. Avec « le désir d'arrêter de consommer » comme seule condition pour être membre, aucun dépendant n'est supérieur à un autre. Tous les dépendants sont les bienvenus et sont égaux face à l'aide offerte pour les soulager de leur dépendance. Dans ce programme, tout dépendant peut se rétablir dans une atmosphère d'égalité. Cette tradition garantit à tous l'accès au rétablissement.

Devenir membre de Narcotiques Anonymes ne se fait pas automatiquement dès que quelqu'un franchit la porte ou que le nouveau décide d'arrêter de consommer. La décision de faire partie de notre fraternité appartient à chacun. Tout dépendant qui a le désir d'arrêter de consommer peut devenir membre de NA. Nous sommes des dépendants et notre problème est la dépendance.

Le choix de devenir membre appartient à chacun. Selon nous, l'idéal pour notre fraternité existe lorsque les dépendants peuvent venir librement et ouvertement assister à une réunion de NA, n'importe où, n'importe quand, et partir tout aussi librement.

Nous nous rendons compte que le rétablissement est une réalité et que la vie sans drogue est encore meilleure que nous ne pouvions l'imaginer. Nous ouvrons la voie du rétablissement aux autres dépendants dans l'espoir qu'ils trouveront ce que nous avons trouvé ; mais nous savons que, seuls ceux qui ont le désir d'arrêter de consommer et veulent ce que nous avons à offrir, adopteront notre mode de vie.

QUATRIÈME TRADITION

« Chaque groupe devrait être entièrement autonome, sauf sur des sujets affectant d'autres groupes ou NA dans son ensemble. »

L'autonomie de nos groupes est nécessaire à notre survie. Le dictionnaire définit l'autonomie comme étant « le droit ou le pouvoir de se gouverner par ses propres lois, sans contrôle extérieur ». Cela veut dire que nos groupes se gouvernent eux-mêmes et ne sont sujets à aucun contrôle extérieur. Chaque groupe a dû se former et grandir par ses propres moyens.

On serait en droit de se demander : sommes-nous véritablement autonomes ? Qu'en est-il, dans NA, de nos comités et de nos bureaux de service, de nos activités, de nos lignes téléphoniques ? Ce sont des services que nous utilisons pour nous aider dans notre rétablissement et pour favoriser la poursuite du but primordial de nos groupes. Narcotiques Anonymes est une fraternité d'hommes et de femmes, tous dépendants, qui se réunissent en groupe et se servent d'un ensemble établi de principes spirituels pour se libérer de la dépendance et trouver une nouvelle façon de vivre. Tous les services que nous venons de mentionner sont le résultat du travail de membres qui se soucient assez de NA pour se donner la peine d'offrir leur aide et leur expérience pour rendre la voie plus facile.

Un groupe de Narcotiques Anonymes est tout groupe de personnes qui se réunissent régulièrement en un lieu et à un moment spécifiques dans le but de se rétablir, à condition qu'il se conforme aux douze étapes et aux douze traditions de Narcotiques Anonymes. Essentiellement, il y a deux types de réunions : celles qui sont ouvertes au public et celles qui sont réservées uniquement aux dépendants. Le déroulement des réunions varie considérablement d'un groupe à l'autre : certaines réunions sont conçues pour discuter de divers sujets ou pour écouter des partages tandis que certaines fonctionnent par questions et réponses, et d'autres portent sur des problèmes spécifiques.

Quel que soit le type ou le déroulement qu'un groupe choisit pour ses réunions, sa fonction demeure toujours la même : fournir un environnement propice et fiable afin de promouvoir le rétablissement personnel. Ces traditions font partie d'un ensemble de principes spirituels indispensables à l'existence continue de Narcotiques Anonymes.

L'autonomie donne à chacun de nos groupes la liberté d'agir par lui-même pour établir une atmosphère de rétablissement, servir ses membres et réaliser son but primordial. Ce sont de telles raisons qui nous poussent à protéger notre autonomie avec autant de soin.

Il pourrait sembler qu'au sein de nos groupes, nous pouvons faire ce que nous voulons, indépendamment de ce que les autres pourraient dire. Cela est vrai en partie. En effet, chaque groupe jouit d'une liberté totale, sauf sur des sujets affectant d'autres groupes ou NA dans son ensemble. Tout comme la conscience de groupe, l'autonomie peut être à double tranchant. L'idée d'autonomie du groupe a déjà été utilisée pour justifier la violation des traditions. S'il existe une contradiction, c'est que nous nous sommes éloignés de nos principes. Si nous nous assurons que nos actions s'inscrivent bien dans le cadre de nos traditions, si nous ne cherchons pas à dicter aux autres groupes leur conduite ou à leur imposer quoi que ce soit, et si nous réfléchissons aux conséquences de nos actions, alors tout ira bien.

CINQUIÈME TRADITION

« Chaque groupe n'a qu'un but primordial : transmettre le message au dépendant qui souffre encore. »

« Vous dites que notre but primordial est de transmettre le message ? Je croyais que nous étions là pour devenir abstinents. Je croyais que notre but primordial était de nous rétablir de notre dépendance envers la drogue. » Pour l'individu, cela est effectivement vrai ; nos membres sont là pour se libérer de la dépendance active et pour trouver un nouveau mode de vie. Toutefois, les groupes ne sont pas dépendants et ne se rétablissent pas. Tout ce que nos groupes peuvent faire, c'est donner l'espoir que le rétablissement est possible et réunir les dépendants afin que puisse agir la magie de l'empathie, de l'honnêteté, de l'amour, du partage et du service. Le but de cette tradition est de garantir le maintien de cette atmosphère de rétablissement, ce qui ne peut être accompli qu'en gardant nos groupes centrés sur le rétablissement. Le fait que chacun de nos groupes se concentre sur la transmission du message constitue une action homogène. Voilà pourquoi les dépendants peuvent compter sur nous. L'unité d'action et un but unique rendent possible ce rétablissement qui nous paraissait impossible.

La douzième étape de notre programme personnel nous dit aussi de transmettre le message au dépendant qui souffre encore. Le fait de travailler avec d'autres constitue un outil puissant. Comme le dit l'introduction aux étapes : « [...] la valeur thérapeutique de l'aide apportée par un dépendant à un autre est sans égale ». C'est ainsi que les nouveaux découvrent Narcotiques Anonymes et apprennent à rester abstinents. Pour les membres, c'est une façon de réaffirmer leur engagement envers leur rétablissement. Le groupe est le meilleur véhicule dont nous disposons pour transmettre le message. Quand un membre le transmet, il est quelque peu lié par sa personnalité et son interprétation individuelle. Le problème des textes, c'est le langage écrit : l'émotion, l'intensité et la force du message sont parfois perdues. Par contre, dans nos groupes formés de personnalités diverses, le message de rétablissement est un thème constant.

« Qu'arriverait-il si nos groupes avaient un autre but primordial ? » Nous croyons que notre message serait atténué et finirait par se perdre. Si notre objectif était de gagner de l'argent, plusieurs s'enrichiraient. Si nous étions un club de rencontre, nous nous ferions plusieurs d'amis et amants. Si nous nous spécialisions en éducation, nous finirions par être un groupe de dépendants instruits. Si notre spécialité était l'assistance médicale, beaucoup deviendraient bien portants. Si l'objectif du groupe était autre que de transmettre le message, beaucoup d'entre nous mourraient et très peu se rétabliraient.

Quel est notre message ? Le message est qu'un dépendant, n'importe quel dépendant, peut arrêter de consommer de la drogue, perdre le désir de consommer et trouver un nouveau mode de vie. Notre message est un message d'espoir, une promesse de liberté. Cela dit, notre but primordial ne peut être que de transmettre le message au dépendant qui souffre encore, parce que c'est tout ce que nous avons à donner.

SIXIÈME TRADITION

« Un groupe de NA ne devrait jamais cautionner, financer ou prêter le nom de NA à des organismes connexes ou à des organisations extérieures, de peur que des problèmes d'argent, de propriété ou de prestige ne nous éloignent de notre but primordial. »

Notre sixième tradition énonce certaines choses que nous devons faire pour préserver et protéger notre but primordial. Cette tradition est le fondement de notre politique de non-affiliation et elle est extrêmement importante pour la continuation et la croissance de Narcotiques Anonymes.

Regardons ce que dit cette tradition. La première chose qu'un groupe ne devrait jamais faire, c'est cautionner quoi que ce soit. Cautionner, c'est sanctionner, approuver ou re-commander. Le cautionnement peut être soit direct, soit implicite. On voit des cautionnements directs tous les jours dans les annonces commerciales à la télévision. Un cautionnement implicite, par contre, n'est pas énoncé spécifiquement.

Il y a beaucoup d'organismes qui voudraient bien pouvoir se servir du nom de NA. Si nous le leur permettions, cela constituerait un cautionnement implicite et donc une violation de cette tradition. En transmettant le message de NA, nous sommes en contact, entre autres, avec des hôpitaux, des centres de traitement ou de désintoxication et des bureaux de probation. Bien que ces différents organismes soient sincères et que nous tenions des réunions de NA dans leurs établissements, nous ne pouvons ni les cautionner, ni les financer, ni leur permettre de se servir du nom de NA pour promouvoir leur croissance. Toutefois, nous sommes prêts à nous rendre dans ces établissements pour faire connaître les principes de NA aux dépendants qui souffrent encore, afin qu'ils puissent faire un choix.

La deuxième chose que nous ne devrions jamais faire, c'est financer. Voilà qui est plus évident. Financer signifie fournir des fonds ou donner une aide financière.

La troisième chose qu'on nous avertit de ne pas faire est de prêter le nom de NA à d'autres programmes pour servir leurs objectifs. Par exemple, il est arrivé plusieurs fois que d'autres programmes cherchent à se servir du nom de Narcotiques Anonymes parmi leurs « services offerts » pour aider à justifier des subventions.

De plus, cette tradition nous dit que tout lieu où travaillent des membres de NA est un organisme connexe. Il se peut que ce soit une maison de transition (centre de réinsertion), un centre de désintoxication, une maison de thérapie ou un centre communautaire. Souvent les gens n'arri-vent pas à distinguer clairement entre NA et les organismes connexes. Les centres de traitement qui ont été fondés par des membres de NA ou qui en emploient doivent prendre soin de s'assurer que cette différence est établie clairement. La confusion est peut-être plus grande quand il s'agit d'un « club social ». Les nouveaux, et même les membres plus anciens, sont portés à confondre le « club social » avec Narcotiques Anonymes. Nous devons faire un effort particulier pour bien faire comprendre à ces gens que les deux ne sont pas une seule et même chose. La sixième tradition nous dit aussi qu'une organisation extérieure peut être une agence, une entreprise commerciale, une religion, une société, un organisme, une activité connexe ou une autre fraternité. La majorité de ces organisations sont faciles à identifier, sauf les autres fraternités. Narcotiques Anonymes est une fraternité séparée et distincte de plein droit. Notre problème, c'est la dépendance. Les autres fraternités, qui comptent elles aussi douze étapes, s'attaquent à d'autres problèmes et nous avons avec elles une relation de coopération et non d'affiliation. Se servir des textes ou inviter des conférenciers d'une autre fraternité, ou faire des annonces en son nom au cours de nos réunions constitue un cautionnement implicite d'une entreprise extérieure.

La sixième tradition nous avertit ensuite de ce qui pourrait arriver si « des problèmes d'argent, de propriété ou de prestige » nous éloignaient de notre but primordial. Ces problèmes deviennent souvent des obsessions et nous coupent de notre objectif spirituel. Pour l'individu,

ce genre d'abus peut être dévastateur ; pour le groupe, il peut être désastreux. Lorsqu'à titre de groupe, nous perdons de vue notre but primordial, des dépendants qui auraient pu trouver le rétablissement, meurent !

SEPTIÈME TRADITION

« Chaque groupe de NA devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser toute contribution de l'extérieur ».

Le fait de subvenir à ses besoins constitue un aspect important de notre nouveau mode de vie. Pour l'individu, cela représente ordinairement un grand changement. À l'époque où nous consommions, nous étions dépendants de personnes, de lieux et de choses. Nous comptions sur eux pour nous prendre en charge et pour obtenir les choses que nous ne pouvions trouver en nous-mêmes. Or, maintenant que nous sommes en rétablissement, nous nous rendons compte que nous sommes toujours dépendants. Toutefois, notre dépendance n'est plus envers les choses qui nous entourent, mais envers un Dieu d'amour et la force intérieure que nous procure notre relation avec lui. Nous qui n'étions pas capables de fonctionner comme des êtres humains, découvrons maintenant que rien ne nous est impossible. Les rêves que nous avions abandonnés depuis longtemps peuvent maintenant devenir des réalités. Dans la société, les dépendants ont toujours été un fardeau. Dans NA, nos groupes sont non seulement indépendants financièrement, mais exigent le droit de l'être.

L'argent a toujours été un problème pour nous. Nous n'en trouvions jamais assez pour vivre et subvenir à notre besoin de drogue. Il nous fallait travailler, voler, tromper, mendier et nous vendre nous-mêmes. Il n'y avait jamais assez d'argent pour combler notre vide intérieur. Dans notre rétablissement, souvent l'argent pose encore un problème.

Nous avons besoin d'argent pour faire fonctionner notre groupe : il y a le loyer à payer, les fournitures et les brochures à acheter. Nous faisons une collecte au cours des réunions pour couvrir ces dépenses, et ce qui reste, nous sert à financer nos services et à poursuivre notre but primordial. Malheureusement, il ne reste pas grand-chose une fois qu'un groupe a couvert ses frais. Il arrive parfois que les membres qui peuvent se le permettre ajoutent un petit supplément. Il peut arriver aussi que nous mettions sur pied un comité pour récolter des fonds. Tous ces efforts sont profitables, et sans eux, nous n'en serions pas là. Toutefois, les services de NA ont toujours besoin d'argent, et même si cela semble frustrant, nous ne voudrions pas vraiment qu'il en soit autrement, car nous savons que le prix à payer serait trop élevé. Nous devons tous y mettre du nôtre et, par cette action, nous apprenons que nous faisons réellement partie de « quelque chose de supérieur à nous-mêmes ».

Notre politique concernant l'argent est très claire : nous refusons toute contribution extérieure. Notre fraternité subvient entièrement à ses besoins. Nous n'acceptons ni financement, ni dotation, ni prêt, ni don. Tout a un prix, peu importe l'intention. Que le prix demandé soit de l'argent, des promesses, des concessions, une reconnaissance spéciale, un cautionnement, des faveurs, il est trop élevé pour nous. Même si ceux qui nous offrent de l'aide pouvaient nous garantir qu'ils n'y mettraient aucune condition, nous ne l'accepterions pas. Nous ne pouvons pas non plus nous permettre de laisser nos membres donner plus que leur juste part. En effet, nous avons découvert que le prix payé par nos groupes était alors la désunion et la controverse. Nous n'allons pas mettre notre liberté en jeu.

HUITIÈME TRADITION

« NA devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés spécialisés .»

La huitième tradition est vitale à la stabilité de NA dans son ensemble. Pour comprendre cette tradition, il nous faut définir « centres de service non professionnel » et « employés spécialisés ». Lorsque le sens de ces termes est clair, cette tradition importante s'explique d'elle-même.

Dans cette tradition, nous disons que nous n'avons pas de professionnels. Ce que nous voulons dire, c'est que nous n'employons pas de psychiatres, de médecins, d'avocats ou de thérapeutes. Notre programme fonctionne sur le principe d'un dépendant qui en aide un autre. En employant des professionnels dans les groupes de NA, nous détruirions notre unité. Nous sommes simplement des dépendants à statut égal qui s'aident les uns les autres gratuitement.

Nous reconnaissons et admirons les professionnels. D'ailleurs, plusieurs de nos membres sont des professionnels de plein droit, mais il n'y a pas de place pour le professionnalisme dans NA.

Un centre de service est un lieu où travaillent les comités de service de NA. Le Bureau des services mondiaux (BSM), les bureaux régionaux et locaux sont des exemples de centres de service. Par contre, un « club social », une maison de transition (centre de réinsertion), ou tout autre lieu semblable, ne sont pas des centres de service de NA et n'y sont pas affiliés. Un centre de service est tout simplement un en-droit où des services de NA sont offerts de manière continue.

Selon cette tradition « les centres de service peuvent en-gager des employés spécialisés ». Cette phrase signifie qu'un centre de service peut employer du personnel spécialisé, par exemple, pour répondre au téléphone, effectuer du travail de bureau ou imprimer des documents. Dans un tel cas, ces employés relèvent directement d'un comité de service. Plus NA prendra de l'ampleur, plus ce genre d'employés sera nécessaire. Ils le sont pour assurer l'efficacité d'une fraternité qui ne cesse de croître.

La différence entre professionnels et employés spécialisés devrait être clarifiée. Les professionnels exercent des professions spécifiques qui ne servent pas directement les intérêts de NA et qu'ils pratiquent pour des gains personnels. Les professionnels ne se conforment pas aux traditions de NA. Nos employés spécialisés, par contre, se soumettent à nos traditions et sont toujours directement responsables envers ceux qu'il servent, c'est-à-dire la fraternité.

En ce qui a trait à notre huitième tradition, nous ne faisons pas de distinction entre nos membres. Ainsi, en n'attribuant à aucun de nos membres le statut de professionnel, nous nous assurons que NA demeure toujours « non professionnel ».

NEUVIÈME TRADITION

« NA comme tel ne devrait jamais être organisé ; cependant, nous pouvons créer des conseils de service ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent. »

Cette tradition décrit le fonctionnement de notre fraternité. Nous devons d'abord comprendre ce qu'est Narcotiques Anonymes. NA est une fraternité composée de dépendants qui ont le désir d'arrêter de consommer et qui se réunissent à cette fin. Nos réunions sont des lieux où les membres se rencontrent dans le but de rester abstinents et de transmettre le message de rétablissement. Nos étapes et nos traditions sont énoncées dans un ordre bien précis. Elles sont numérotées et structurées ; elles ne sont pas un coup de ha-sard. Elles sont organisées, mais ce genre d'organisation n'est pas celui dont parle la neuvième tradition. En effet, dans cette tradition, « organisé » signifie être géré et contrôlé. Prise dans ce sens, la neuvième tradition est claire. Sans elle, notre fraternité serait en contradiction avec ses principes spirituels, car notre autorité ultime est un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe.

La neuvième tradition décrit ensuite ce que nous pouvons faire pour aider NA. Elle dit que nous pouvons créer des conseils ou des comités de service pour répondre aux besoins de la fraternité. La servir est leur unique raison d'être. Toute notre structure de service, telle qu'elle s'est développée et a été définie dans le manuel des services de NA, repose sur ce principe.

DIXIÈME TRADITION

« NA n'a aucune opinion sur des sujets extérieurs ; c'est pourquoi le nom de NA ne devrait jamais être mêlé à des controverses publiques . »

Pour atteindre son objectif spirituel, Narcotiques Anonymes doit être connu et respecté. Notre histoire illustre bien ce principe. NA a été fondé en 1953. Pendant vingt ans, notre fraternité est demeurée petite et peu connue. Au cours des années soixante-dix, la société s'est rendu compte que la dépendance prenait des proportions épidémiques à l'échelle mondiale. C'est alors qu'on s'est mis à chercher des solutions à ce problème. L'idée que le public se faisait des dépendants a également commencé à changer, leur permettant ainsi de chercher plus ouvertement de l'aide. Des groupes de NA ont fait leur apparition en de nombreux endroits où ils n'avaient jamais été tolérés auparavant. Des dépendants en rétablissement préparaient le terrain pour que d'autres groupes se forment et que d'autres dépendants se rétablissent. De nos jours, Narcotiques Anonymes est une fraternité mondiale. Nous sommes connus et respectés partout.

Si un dépendant n'a jamais entendu parler de nous, il ne peut pas nous trouver. Si les personnes qui travaillent avec les dépendants ne connaissent pas notre existence, elles ne peuvent pas nous les envoyer. Une des choses les plus importantes que nous pouvons faire pour poursuivre notre but primordial est d'informer le public sur qui nous sommes, ce que nous sommes, et des lieux de nos réunions. Si nous le faisons et conservons notre bonne réputation, nous grandirons certainement.

Notre rétablissement parle de lui-même. Notre dixième tradition nous aide expressément à protéger notre réputation. Elle stipule que NA n'a aucune opinion sur des sujets extérieurs. Nous ne prenons pas partie. Nous ne faisons aucune recommandation. En tant que fraternité, NA ne fait pas de politique, cela risquerait de soulever des controverses et de la mettre en danger. Ceux qui partagent notre opinion nous féliciteraient sans doute d'avoir pris position, mais il y en aurait toujours qui ne seraient pas d'accord. Avec un enjeu si élevé, est-il étonnant que nous ayons décidé de rester neutres sur aux problèmes de la société ? Pour notre propre survie, nous n'avons aucune opinion sur des sujets extérieurs.

ONZIÈME TRADITION

« La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel au niveau des médias. »

Cette tradition concerne nos rapports avec ceux qui sont en dehors de notre fraternité. Elle nous indique quelle approche avoir avec le public.* Notre image publique correspond à ce que nous avons à offrir, c'est-à-dire une méthode pour vivre sans drogue dont l'efficacité a fait ses preuves. Bien qu'il soit important pour nous d'atteindre le plus grand nombre de personnes possible, il est impératif pour notre protection d'être prudents dans nos annonces, nos circulaires et toute autre documentation pouvant toucher le public.

L'attrait que nous exerçons repose sur le fait que nous réussissons à vivre abstinents. En tant que groupes travaillant ensemble, nous offrons le rétablissement. Nous avons constaté * Pour des exemples concrets, voir le guide de l'information publique. que le succès de notre programme parle de lui-même, c'est là notre promotion.

Cette tradition nous recommande également de garder l'anonymat personnel dans nos rapports avec les médias. Cette mesure vise à protéger les membres et la réputation de Narcotiques Anonymes. Nous ne donnons pas notre nom de famille et jamais nous ne nous identifions comme un membre de Narcotiques Anonymes dans les médias. Qu'il fasse partie ou non de notre fraternité, aucun individu ne représente Narcotiques Anonymes.

DOUZIÈME TRADITION

« L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelant sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités. »

Le dictionnaire définit l'anonymat comme étant « l'état d'une personne dont on ignore le nom ». Conformément à cette définition, le « je » devient « nous » dans Narcotiques Anonymes, et la base spirituelle l'emporte sur l'individu ou le groupe.

Au fur et à mesure que nous nous rapprochons des autres, nous découvrons l'humilité. L'humilité est un dérivé de l'anonymat et nous permet de grandir et de nous développer dans une atmosphère de liberté. C'est également ce qui nous enlève la peur d'être reconnus comme dépendants par nos employeurs, nos familles ou nos amis. C'est pour cette raison que nous essayons d'appliquer rigoureusement le principe selon lequel « ce qui est dit dans une réunion reste dans cette réunion ».

Toutes nos traditions sont formulées en fonction de « nous » et « notre » ou « nos » plutôt que « je », « moi » ou « mes ». En travaillant ensemble à notre bien commun, nous acquérons le vrai sens de l'anonymat.

L'expression « les principes au-dessus des personnalités » nous a été répétée si souvent qu'elle a pris la valeur d'un cliché. Il est possible que nous ne soyons pas d'accord individuellement, mais le principe spirituel de l'anonymat nous confère à tous l'égalité en tant que membres du groupe. Aucun membre n'est plus important ou moins important qu'un autre. Ce qui nous poussait au succès personnel dans le domaine du sexe, dans l'acquisition de biens et de prestige social, bref, tout ce qui nous a tant fait souffrir dans le passé, nous quitte si nous adhérons au principe de l'anonymat. L'anonymat est un élément fondamental de notre rétablissement, c'est pourquoi il imprègne nos traditions et notre fraternité. Il nous protège de nos propres défauts de caractère et enlève tout pouvoir aux personnalités individuelles et à leurs différends. C'est l'anonymat qui empêche les personnalités de passer au-dessus des principes.

CHAPITRE SEPT

RÉTABLISSEMENT ET RECHUTE

On croit souvent que, pour se rétablir, il suffit de cesser de consommer de la drogue. La rechute apparaît alors comme le signe d'un échec absolu, et les longues périodes d'abstinence comme celui d'une réussite totale. Nous qui participons au programme de rétablissement de Narcotiques Anonymes trouvons cette perception trop simpliste. Lorsqu'un membre fait partie de notre fraternité depuis un certain temps, une rechute peut être le choc décisif qui l'amènera à appliquer le programme de façon plus rigoureuse. Par ailleurs, certains de nos membres, abstinents depuis longtemps, ne parviennent pas à jouir pleinement de leur rétablissement et à se faire accepter par la société, en raison de leur manque d'honnêteté et des illusions qu'ils entretiennent. Toutefois, l'abstinence totale et ininterrompue que l'on maintient en s'associant étroitement et en s'identifiant avec d'autres dans les groupes de NA, demeure la meilleure façon d'assurer notre croissance.

En tant que dépendants, nous sommes fondamentalement semblables ; en revanche, notre degré de dépendance comme la rapidité du rétablissement personnel diffèrent d'un cas à l'autre. Il arrive qu'une rechute soit le point de départ d'une libération totale. Dans d'autres cas, la seule façon de nous libérer est la volonté tenace et inflexible de demeurer abstinents quoi qu'il arrive jusqu'à ce que la crise soit passée. Surmonter, pendant un certain temps et par n'importe quel moyen, le besoin ou le désir de consommer et avoir un autre choix que la pensée impulsive et la conduite compulsive amènent le dépendant à un tournant susceptible de constituer l'élément décisif de son rétablissement. À ce stade, il arrive que le sentiment de réelle indépendance et de liberté pèse dans la balance. Nous sommes attirés par l'idée de faire cavalier seul et de reprendre encore une fois le contrôle de notre propre vie ; pourtant, nous sentons que ce que nous avons acquis provient de notre dépendance envers une puissance supérieure à nous-mêmes et de l'aide échangée avec d'autres dépendants auxquels nous avons pu nous identifier. Nos vieux cauchemars reviennent souvent tout au long de notre rétablissement. Il se peut que la vie redevienne sans signification, monotone et ennuyeuse. Nous pouvons ressentir de la fatigue mentale à force de répéter nos nouvelles idées, ou de la fatigue physique provoquée par nos nouvelles activités. Pourtant, nous savons que toute interruption dans ce processus ne peut que nous faire retomber dans nos anciennes habitudes. Nous soupçonnons que si nous n'utilisons pas ce que nous avons acquis, nous le perdons. C'est souvent dans ces moments-là que nous grandissons le plus. Notre corps et notre esprit semblent fatigués de tout ; cependant, les forces dynamiques du changement ou de la véritable métamorphose peuvent être à l'œuvre au plus profond de nous pour nous donner les réponses qui modifieront notre motivation personnelle et changeront notre vie.

Notre objectif n'est pas la simple abstinence physique, mais bien le rétablissement vécu au travers de nos douze étapes. On ne s'améliore pas sans efforts, et comme il n'existe aucune façon au monde de greffer une idée nouvelle sur un esprit fermé, celui-ci devra s'ouvrir d'une manière ou d'une autre. Puisque nous sommes les seuls à pouvoir y arriver, il nous faut reconnaître deux des ennemis qui semblent inhérents aux dépendants : l'apathie et la tendance à tout remettre au lendemain. Il semble que notre résistance au changement soit innée et que seul l'équivalent d'une explosion nucléaire puisse modifier notre façon d'agir. Une rechute, si nous y survivons, peut amorcer le processus de démolition. Une rechute, quelquefois suivie par la mort de quelqu'un de proche, peut arriver à nous ouvrir les yeux sur la nécessité de passer à l'action de façon rigoureuse.

Nous avons vu des dépendants se joindre à notre fraternité, essayer notre programme et rester abstinents durant un certain temps. Puis, ils ont perdu contact avec les autres dépendants en rétablissement et, finalement, sont retournés à leur dépendance active. Ils ont oublié que c'est vraiment le fait de reprendre de la drogue une première fois qui remet en marche le cycle mortel. Ils ont essayé de contrôler la drogue, de consommer avec modération ou de ne consommer que certaines drogues. Aucune de ces façons de contrôler n'a jamais fonctionné pour les dépendants.

La rechute est une réalité. Elle peut se produire et effectivement se produit. L'expérience a démontré que ceux qui ne travaillent pas notre programme de rétablissement quotidiennement risquent de rechuter. Nous les voyons revenir cherchant le rétablissement. Ils peuvent avoir été abstinents durant des années avant leur rechute. S'ils ont la chance de revenir, ils sont durement ébranlés. Ils nous disent que la rechute était pire que lorsqu'ils consommaient auparavant. Par contre, nous n'avons jamais vu rechuter quelqu'un qui vit activement le programme de Narcotiques Anonymes.

Les rechutes sont souvent mortelles. Nous avons assisté aux enterrements d'êtres chers dont la mort a été causée par une rechute. Ils sont morts de diverses façons. Nous voyons souvent des dépendants en rechute vivre dans la souffrance durant des années. Ceux qui finissent en prison ou dans un hôpital arriveront peut-être à survivre et à revenir à NA.

Dans notre vie de tous les jours, nous sommes sujets à des « rechutes » émotionnelles et spirituelles qui nous rendent sans défense devant la rechute physique où nous consommons de la drogue. C'est justement parce que la dépendance est une maladie incurable que les dépendants sont sujets à la rechute.

Nous ne sommes jamais obligés de rechuter. Nous avons le choix. La rechute n'est jamais un accident. Elle indique que nous avons encore des réserves au sujet de notre programme. Nous commençons à le négliger et nous nous laissons des portes de sortie dans notre vie de tous les jours. Inconscients des pièges qui nous guettent, nous avançons aveuglément, en trébuchant, convaincus que nous pouvons y arriver seuls. Tôt ou tard, nous retombons dans l'illusion que la drogue nous rend la vie plus facile. Nous croyons qu'elle peut nous changer et nous oublions que ces changements peuvent conduire à la mort. Quand nous croyons que la drogue peut résoudre nos problèmes et que nous oublions ce qu'elle peut nous faire, nous sommes vraiment en difficulté. À moins de perdre totalement l'illusion que nous pouvons continuer à consommer ou arrêter par nos propres moyens, nous signons assurément notre propre arrêt de mort. Ne pas nous occuper, pour une raison ou une autre, de nos affaires personnelles, diminue notre estime de nous-mêmes et enclenche un comportement qui a des répercussions dans tous les domaines de notre vie. Si nous commençons à fuir nos nouvelles responsabilités en manquant les réunions, en négligeant le travail de douzième étape ou en refusant de prendre du service, notre programme de rétablissement s'arrête. De telles choses mènent à la rechute. Nous pouvons sentir un changement s'opérer en nous. Notre capacité de garder l'esprit ouvert disparaît. Nous pouvons commencer à ressentir de la colère et de la rancune envers n'importe qui ou n'importe quoi. Il est possible que nous commencions à rejeter ceux qui sont proches de nous. Nous nous isolons. Nous nous dégoûtons vite de nous-mêmes. Nous retournons à nos comportements les plus maladifs sans même avoir besoin de consommer de la drogue.

Quand un ressentiment ou tout autre bouleversement émotif se produit et que nous ne pratiquons pas les étapes, nous sommes en danger de rechuter.

Le comportement obsessionnel est un dénominateur commun chez les dépendants. Nous essayons, par moments, de nous remplir jusqu'à ce que nous soyons satisfaits. Nous découvrons que nous ne pouvons pas y arriver, car un aspect de notre comportement de dépendants consiste précisément à ne jamais en avoir assez. Parfois nous oublions cet aspect, et nous pensons que si nous pouvions avoir assez de nourriture, assez de sexe ou assez d'argent, nous serions satisfaits et tout irait bien. L'entêtement nous porte encore à prendre des

décisions basées sur la manipulation des autres, sur l'égoïsme, la luxure ou la fausse modestie. Nous n'aimons pas avoir tort. Notre ego nous dit que nous pouvons y arriver seuls, mais la solitude et la paranoïa reviennent rapidement. Nous nous apercevons que nous ne pouvons vraiment pas nous en sortir seuls et que lorsque nous essayons, les choses empirent. Nous avons besoin qu'on nous rappelle d'où nous venons et que notre maladie continuera à s'aggraver si nous consommons. C'est alors que nous avons besoin de la fraternité.

Nous ne nous rétablissons pas du jour au lendemain. Quand nous nous rendons compte que nous avons pris une mauvaise décision ou que nous avons fait une erreur de jugement, notre tendance est de la rationaliser. Il nous arrive souvent d'aller à l'extrême dans notre obsession de sauver la face. Nous oublions que nous avons le choix aujourd'hui. Et nous devenons encore plus malades.

Il y a quelque chose dans notre personnalité autodestructrice qui recherche l'échec. La plupart d'entre nous pensent qu'ils ne méritent pas de réussir. C'est un point commun entre les dépendants. L'apitoiement sur soi est un des défauts les plus destructeurs ; il finira par nous vider de toute énergie positive. Nous nous concentrons sur ce qui ne va pas comme nous le voulons et nous ne tenons aucun compte de toute la beauté qui nous entoure. Sans un désir réel d'améliorer nos conditions de vie ou même de vivre, nous nous mettons à descendre de plus en plus bas. Certains d'entre nous ne remontent jamais la pente.

Pour survivre, nous devons réapprendre plusieurs choses que nous avons oubliées et développer une nouvelle attitude envers la vie. Voilà la raison d'être de Narcotiques Anonymes : des dépendants en rétablissement qui se soucient des dépendants désespérés en train de mourir, et qui peuvent, avec le temps, leur enseigner à vivre sans drogue. Beaucoup d'entre nous ont eu de la difficulté en arrivant à la fraternité parce qu'ils ne comprenaient pas qu'ils étaient atteints de la maladie de la dépendance. En effet, nous voyons parfois notre comportement passé comme étant inhérent à nous-mêmes et non pas à notre maladie.

Nous faisons la première étape. Nous admettons que nous sommes impuissants devant notre dépendance et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. Peu à peu les choses s'améliorent, et nous commençons à reprendre confiance en nous-mêmes. Notre ego nous dit que nous pouvons y arriver seuls. Les choses vont de mieux en mieux et nous commençons à penser qu'effectivement nous n'avons pas besoin de ce programme. Ce genre d'assurance est un signal d'alarme. Le sentiment de solitude et la paranoïa reviennent. Nous nous apercevons que nous ne pouvons pas y arriver seuls et que la situation se détériore. C'est alors que nous faisons vraiment la première étape, cette fois dans notre for intérieur. Il y aura des moments cependant où nous aurons réellement envie de consommer. Nous voudrions fuir et nous nous sentirons très mal. Nous aurons alors besoin qu'on nous rappelle d'où nous venons et que ce sera pire cette fois si nous consommons. C'est dans de tels moments que nous avons le plus besoin du programme ; nous nous rendons compte que nous devons faire quelque chose.

Lorsque nous oublions l'effort et le travail qu'il nous a fallu pour obtenir une période de liberté dans notre vie, le manque de gratitude s'installe et l'autodestruction recommence. À moins d'agir immédiatement, nous courons le risque d'une rechute qui, toujours, menace notre existence même. Si nous continuons à nous bercer d'illusions sur la réalité plutôt que de nous servir des outils du programme, nous retournerons à l'isolement. L'isolement nous rongera de l'intérieur et la drogue, qui, bien souvent, lui fait suite, achèvera le travail. Les symptômes et les sentiments que nous éprouvions juste avant d'arrêter de consommer reviendront encore plus forts qu'auparavant. Tout cela nous détruira sûrement si nous ne nous abandonnons pas entièrement au programme de NA.

La rechute peut être la force destructrice qui nous tue ou nous amène à comprendre qui nous sommes et ce que nous sommes vraiment. La souffrance qui nous attend si nous consommons ne vaut pas l'évasion temporaire que la drogue pourrait nous procurer. Pour nous, consommer, c'est mourir, souvent de plus d'une façon.

Les attentes irréalistes envers soi-même et envers les autres semblent être un des plus

grands obstacles au rétablissement. Les relations affectives peuvent être un domaine particulièrement douloureux. Nous avons tendance à fantasmer et à imaginer comment les choses se dérouleront. Nous nous mettons en colère et éprouvons du ressentiment lorsque nos scénarios ne se réalisent pas. Nous oublions que nous sommes impuissants devant les autres. Notre vieille façon de penser et les sentiments de solitude, de désespoir, de désarroi et d'apitoiement sur soi commencent à se manifester. Il n'est plus question pour nous de parrain, de réunions, de textes NA, ou de tout autre apport positif. Il est important, dans de tels moments, de continuer à faire passer notre rétablissement en premier et de définir correctement l'ordre de nos priorités.

Mettre par écrit ce que nous voulons, ce que nous demandons et ce que nous obtenons, et le partager avec notre parrain ou une autre personne en qui nous avons confiance, nous aide à surmonter nos sentiments pénibles à vivre. Permettre aux autres de partager leur expérience avec nous, nous donne l'espoir qu'effectivement les choses s'amélioreront. Il semble que le fait d'être impuissants soit une immense pierre d'achoppement. Quand le besoin d'admettre notre impuissance se fait sentir, il se peut que nous tentions d'abord de chercher des moyens de nous y opposer. Après avoir épuisé ces moyens, nous commençons à partager avec les autres et trouvons de l'espoir. En assistant à des réunions quotidiennement, en vivant un jour à la fois et en lisant des textes NA, notre manière de penser redevient positive. Il est vital d'être disposé à essayer ce qui a marché pour les autres. Même lorsque nous n'avons pas envie d'y être, les réunions sont une source de force et d'espoir pour nous.

Il est important que nous partagions notre envie de consommer de la drogue. Il est étonnant de voir combien de nouveaux pensent qu'il est vraiment anormal pour un dépendant d'avoir le goût de consommer. Quand nous la sentons monter, nous pensons qu'il doit y avoir quelque chose qui ne va pas en nous et que les autres personnes dans Narcotiques Anonymes ne pourront absolument pas comprendre que nous la ressentons.

Il est important également de se rappeler que l'envie de consommer passera. Nous n'avons plus jamais besoin de consommer, car, quel que soit ce que nous ressentons, toutes les émotions finissent par passer.

Le rétablissement est comparable à une côte que l'on doit monter, car, sans efforts de notre part, nous recommençons à dévaler la pente. La progression de la maladie est un processus continu, même pendant l'abstinence.

Quand nous arrivons à NA, nous sommes impuissants et la force que nous recherchons nous provient des autres membres de Narcotiques Anonymes, mais il nous faut demander de l'aide pour l'obtenir. Maintenant que nous sommes abstinents et au sein de la fraternité, nous devons rester entourés de personnes qui nous connaissent bien. Nous avons besoin les uns des autres. Narcotiques Anonymes est une fraternité de survie, et un de ses avantages est de nous mettre en rapport intime et régulier avec les personnes les mieux placées pour nous comprendre et nous aider dans notre rétablissement. Les bonnes idées et les bonnes intentions ne servent à rien si nous ne passons pas à l'action. Demander de l'aide est le premier geste vers la libération. C'est la seule façon d'abattre les murs qui nous emprisonnent. Le sentiment d'être à part est un des symptômes de notre maladie et le partage honnête nous donnera la possibilité de nous rétablir.

Nous sommes reconnaissants de l'accueil si chaleureux des réunions et du sentiment de bien-être qu'il nous a procuré. Si nous ne restons pas abstinents et n'assistons pas à ces réunions, il nous sera très difficile de comprendre les étapes. Toute consommation de drogue interrompra le processus de rétablissement.

Nous découvrons tous que le sentiment que nous éprouvons en aidant les autres nous motive à améliorer notre propre vie. Si nous souffrons, et cela arrive à la plupart d'entre nous de temps à autre, nous apprenons à demander de l'aide. Nous nous apercevons qu'une souffrance partagée est une souffrance atténuée. Les membres de la fraternité sont disposés à aider à se rétablir quelqu'un qui a rechuté ; s'il le demande, ils peuvent lui offrir des explications

sur le programme et des suggestions utiles. Le désir de se rétablir dans Narcotiques Anonymes doit venir de l'intérieur et l'on reste abstinents pour soi et non pour les autres.

Dans notre maladie, nous faisons face à une force destructrice, violente, supérieure à nous-mêmes qui peut nous mener à la rechute. Si nous avons rechuté, il est important de nous rappeler qu'il nous faut retourner aux réunions le plus tôt possible. Sinon, c'est peut-être une question de mois, de jours ou d'heures avant que nous n'atteignons le point de non-retour. Notre maladie est si insidieuse qu'elle peut nous entraîner dans des situations impossibles. Dans un tel cas, nous revenons au programme si nous le pouvons, pendant que nous le pouvons. Dès que nous consommons, nous sommes sous le contrôle de notre maladie.

Qu'importe le nombre d'années d'abstinence, nous ne serons jamais entièrement rétablis. La complaisance est l'ennemi des membres qui sont abstinents depuis déjà un bon moment. Si nous laissons durer cet état, le processus de rétablissement cesse. Les symptômes apparents de la maladie réapparaissent. Le déni revient accompagné par l'obsession et la compulsion. Les sentiments de culpabilité, de remords, de crainte et d'orgueil peuvent devenir intolérables. Bientôt nous arrivons à un point où nous nous sentons au pied du mur. Le déni et la première étape sont en conflit dans notre esprit. Si nous laissons l'obsession de consommer triompher, nous sommes perdus. Seule une acceptation totale et complète de la première étape peut nous sauver. Nous devons nous abandonner totalement au programme.

La première chose à faire est de rester abstinents. C'est ce qui rend possible les autres phases du rétablissement. Tant que nous restons abstinents, quoi qu'il arrive, nous avons les meilleurs atouts de notre côté. Pour cela, nous sommes reconnaissants.

Certains d'entre nous deviennent abstinents dans un milieu protégé, tel qu'un centre de réinsertion ou un centre de traitement. Lorsque nous en sortons, nous nous sentons perdus, troublés et vulnérables. Aller en réunions aussi sou-vent que possible atténuera le choc du changement. Les réunions sont des endroits sûrs pour partager avec d'autres. Nous commençons à vivre le programme ; nous apprenons à mettre des principes spirituels en pratique dans notre vie. Nous devons nous servir de ce que nous apprenons ou nous le perdrons dans une rechute.

Beaucoup d'entre nous n'auraient eu aucun autre endroit où aller s'ils n'avaient pu faire confiance aux groupes et aux membres de NA. Au début, nous étions à la fois captivés et intimidés par la fraternité. N'étant plus à l'aise avec nos amis qui consommaient, nous ne nous sentions pas encore chez nous dans les réunions. C'est par l'expérience du partage que nous avons peu à peu perdu notre crainte. Plus nous avons partagé, plus rapidement nos peurs se sont dissipées. C'est pour cette raison que nous partageons. Grandir signifie changer. Entretenir notre spiritualité signifie rétablissement continu. S'isoler signifie mettre en danger notre progrès spirituel.

Ceux d'entre nous qui découvrent la fraternité et qui commencent à vivre les étapes établissent des relations avec les autres. À mesure que nous grandissons, nous apprenons à surmonter notre tendance à fuir et à nous cacher de nous-mêmes et de nos sentiments. Être honnêtes à l'égard de nos sentiments aide les autres à s'identifier à nous. Nous nous apercevons qu'en communiquant honnêtement, nous touchons les autres. Être honnête demande de la pratique et aucun d'entre nous ne prétend être parfait. Lorsque nous nous sentons sous pression ou pris au piège, il faut une grande force spirituelle et émotionnelle pour rester honnêtes. Partager avec les autres nous empêche de nous sentir seuls et isolés.

Quand nous travaillons le programme, nous vivons les étapes quotidiennement. Cela nous donne de l'expérience dans la pratique des principes spirituels. L'expérience que nous acquérons avec le temps nous aide à poursuivre notre rétablissement. Peu importe la durée de notre abstinence, nous devons nous servir de ce que nous apprenons, sinon nous le perdons. Finalement, nous voyons que nous devons devenir honnêtes ou nous consommerons à nouveau. Nous prions pour obtenir de la bonne volonté et de l'humilité, et finissons par devenir assez honnêtes pour reconnaître nos erreurs de jugement et nos mauvaises décisions. Nous

reconnaissons plus facilement nos torts devant ceux que nous avons lésés et faisons amende honorable lorsque nécessaire. Nous sommes à nouveau sur la bonne voie. Nous travaillons le programme. Il devient plus facile de le travailler maintenant parce que nous savons que les étapes sont une protection contre la rechute.

Avec la rechute, nous pouvons aussi tomber dans un autre piège. Il peut nous arriver de douter de ne pouvoir arrêter de consommer et rester abstinents. Nous ne pourrions jamais le demeurer par nous-mêmes. Frustrés, nous nous écrions : « Je n'y arrive pas ! » Nous nous en voulons et nous nous torturons quand nous revenons au programme. Nous nous imaginons que les autres membres ne respecteront pas le courage qu'il faut pour revenir. Mais au contraire, nous avons appris à traiter avec le plus grand respect ce genre de courage que nous applaudissons de tout coeur. Il n'est pas honteux de rechuter, mais ce serait vraiment dommage de ne pas revenir. Nous devons détruire l'illusion de pouvoir y arriver seuls.

Une rechute peut également survenir quand nous ne faisons plus de l'abstinence notre priorité absolue. Rester abstinent doit toujours passer en premier. À certains moments, il nous arrive à tous d'éprouver de la difficulté dans notre rétablissement. Des « rechutes » émotionnelles se produisent quand nous ne pratiquons pas ce que nous avons appris. Ceux qui réussissent à passer à travers ces périodes difficiles font preuve d'un courage qui n'est pas le leur, et sont tous d'accord sur le fait qu'à la nuit la plus noire succède toujours l'aube. Lorsque nous réussissons à traverser un moment difficile sans consommer, nous obtenons en retour un outil de rétablissement que nous pourrions utiliser maintes et maintes fois.

Si nous rechutons, nous pouvons nous sentir coupables et honteux. Notre rechute est dure pour l'ego, mais on ne peut sauver la face et sa vie en même temps. Il est préférable de revenir au programme le plus tôt possible. Il est mieux pour nous d'avalier notre orgueil que de mourir ou de perdre la raison définitivement.

Tant que nous sommes reconnaissants d'être abstinents, il nous semble plus facile de le demeurer. La meilleure façon d'exprimer notre gratitude est de transmettre notre expérience, notre force et notre espoir au dépendant qui souffre encore. Nous sommes prêts à aider tout dépendant qui souffre.

Vivre le programme chaque jour nous apporte de nombreuses expériences d'une grande valeur. Si nous sommes tourmentés par une obsession de consommer, l'expérience nous a appris que la meilleure chose à faire est d'appeler un autre dépendant en rétablissement et de nous rendre à une réunion.

Les dépendants qui consomment sont des personnes égocentriques, isolées, remplies de colère et de peur. Dans le rétablissement, nous connaissons une croissance spirituelle. Lorsque nous consommions, nous étions malhonnêtes, égoïstes et souvent incarcérés ou internés. Le programme nous permet de devenir des membres responsables et productifs de la société.

Au moment où nous commençons à fonctionner dans la société, notre liberté créatrice nous aide à mettre de l'ordre dans nos priorités et à nous occuper de l'essentiel en premier. La pratique quotidienne de notre programme de douze étapes nous permet d'être transformés en êtres humains guidés par une puissance supérieure. Avec l'aide de notre parrain ou de notre conseiller spirituel, nous apprenons graduellement à faire confiance à notre puissance supérieure et à compter sur elle.

CHAPITRE HUIT

LE RÉTABLISSEMENT EXISTE VRAIMENT

Malgré toutes nos différences, comme dépendants, nous nous retrouvons tous dans le même bateau. Notre vécu peut varier dans les détails, mais au bout du compte, nous avons tous une chose en commun : la maladie, le dérèglement qu'est la dépendance. Nous connaissons fort

bien les deux éléments de la vraie dépendance : l'obsession et la compulsion. L'obsession : cette idée fixe qui nous ramène constamment à notre drogue préférée ou à un substitut quelconque, dans l'espoir de retrouver l'aisance et le bien-être que nous avons connus. La compulsion : une fois que nous avons relancé le processus par un premier « fix », une première pilule ou un premier verre, nous ne pouvons plus nous arrêter par notre propre volonté. À cause de notre sensibilité physique à la drogue, nous retombons alors complètement sous l'emprise d'une puissance destructrice plus forte que nous.

Quand, finalement, nous nous apercevons enfin de notre incapacité à fonctionner comme un être humain, avec ou sans drogues, nous sommes tous confrontés au même dilemme. Que nous reste-il à faire ? Il semble qu'il n'y ait qu'une alternative : continuer du mieux que l'on peut jusqu'au triste aboutissement (la prison, l'hôpital ou la morgue) ou trouver une autre façon de vivre. Par le passé, très peu de dépendants ont pu choisir cette dernière possibilité. Aujourd'hui, ils ont plus de chance. Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, une méthode simple s'est révélée efficace dans la vie de nombreux dépendants. Elle est accessible à tous. Il s'agit d'un simple programme spirituel et non pas religieux qui s'appelle Narcotiques Anonymes.

Il y a plus de quinze ans, lorsque ma dépendance m'a amené au point où j'avais entièrement capitulé et me sentais totalement impuissant et inutile, NA n'existait pas. J'ai découvert les AA et, dans cette fraternité, j'ai rencontré des dépendants qui avaient trouvé dans ce programme la solution à leurs problèmes. Mais nous savions que beaucoup continuaient à dévaler la pente de la désillusion, de la dégradation et de la mort, parce qu'ils étaient incapables de s'identifier avec les alcooliques dans AA. Certes, ils pouvaient se reconnaître au niveau des symptômes apparents mais pas à celui, plus profond, des émotions et des sentiments où l'identification joue un rôle thérapeutique important dans tous les cas de dépendance. Avec plusieurs autres dépendants et quelques membres des AA qui avaient une grande foi en nous et dans le programme, nous avons formé en juillet 1953 ce qui s'appelle maintenant Narcotiques Anonymes. Nous sentions que désormais nous donnions au dépendant, dès le début, des possibilités d'identification suffisantes pour se convaincre qu'il pouvait demeurer abstinant en suivant l'exemple de personnes rétablies depuis plus longtemps.*

Le temps a montré que c'était là notre plus grand besoin. Ce langage sans paroles, de foi et de confiance, par lequel nous nous identifions aux autres, et que nous appelons l'empathie, a créé une atmosphère dans laquelle temps et réalité devenaient tangibles et nos valeurs spirituelles, perdues depuis longtemps, commençaient à renaître. Dans notre programme de rétablissement, nous grandissons en force et en nombre. Il n'y a jamais eu dans la société autant de dépendants abstinants de leur propre gré et libres de se rencontrer où bon leur semble pour continuer à se rétablir dans une atmosphère de liberté créative totale.

Même les dépendants doutaient que cela pouvait se faire de la manière dont nous l'avions envisagé. Nous avons commencé à croire à des réunions régulières et ouvertes, et non plus clandestines comme l'avaient tenté d'autres groupes. Nous avons foi en une méthode différente de toutes celles essayées auparavant par ceux qui préconisaient un long retrait de la société. Nous sentions que plus vite le dépendant pouvait faire face à son problème dans le cadre de la vie quotidienne, plus vite il deviendrait un véritable citoyen productif. Il nous faudrait un jour ou l'autre nous prendre en main et faire face à la réalité de la vie. Alors, pourquoi ne pas nous y mettre dès le début ?

Bien sûr, cela a entraîné de nombreuses rechutes et la perte définitive de nombreux dépendants. Toutefois, un grand nombre ont tenu le coup et certains sont revenus après leur rechute. Le plus beau, c'est que parmi ceux qui sont à présent membres de NA, beaucoup vivent dans l'abstinence depuis longtemps et sont mieux à même d'aider les nouveaux. Leur attitude, basée sur les valeurs spirituelles de nos étapes et de nos traditions, constitue la force dynamique qui fait grandir notre programme dans l'unité. Maintenant, nous savons qu'il est temps pour la société et les dépendants eux-mêmes de bannir le préjugé selon lequel un dépendant ne peut cesser de consommer. Le rétablissement, existe vraiment.

Le rétablissement commence par la capitulation. À partir de là, pour chacun d'entre nous, une journée d'abstinence est une journée gagnée. Dans Narcotiques Anonymes, nos attitudes, nos pensées et nos réactions changent. Nous en venons à nous rendre compte que nous ne sommes pas des extra-terrestres et commençons à comprendre et à accepter ce que nous sommes.

La dépendance existe depuis toujours. Pour nous, elle signifie une obsession de consommer des drogues qui nous détruisent, accompagnée d'une compulsion qui nous force à continuer. L'abstinence complète est la base de notre nouveau mode de vie.

Dans le passé, il n'y avait pas d'espoir pour un dépendant. Dans Narcotiques Anonymes, nous apprenons à partager la solitude, la colère et la peur que les dépendants ont en commun et ne peuvent contrôler. Ce sont nos vieilles idées qui nous ont causé des ennuis. Nous ne tendions pas vers l'épanouissement, mais trouvions plutôt que tout était vide et sans valeur. Nous ne savions que faire de la réussite, alors l'échec était devenu un mode de vie. Dans le rétablissement, les échecs ne s'enchaînent plus inexorablement, ils ne sont que des revers temporaires. L'honnêteté, l'ouverture d'esprit et la volonté de changer sont toutes de nouvelles attitudes qui nous aident à admettre nos erreurs et à demander de l'aide. Nous ne sommes plus obligés d'aller à l'encontre de notre vraie nature et de faire des choses que nous ne souhaitons pas vraiment faire.

La plupart des dépendants manifestent une résistance à l'égard du rétablissement, et le programme que nous partageons avec eux contrarie leur consommation. Si un nouveau nous dit qu'il peut continuer à se droguer sans subir d'effets négatifs, il y a deux façons de voir les choses. La première possibilité, c'est qu'il n'est pas vraiment dépendant. La deuxième, c'est qu'il nie toujours sa dépendance, car, pour lui, la maladie n'est pas encore évidente. La dépendance et le sevrage déforment la pensée rationnelle, et les nouveaux se concentrent ordinairement sur les différences plutôt que sur les ressemblances. Ils recherchent des façons de nier l'évidence de leur dépendance et de s'exclure du rétablissement.

Nouveaux, beaucoup d'entre nous ont réagi de la même façon ; alors, quand nous discutons avec d'autres, nous essayons de ne pas dire ou faire des choses qui leur donneraient une bonne excuse pour continuer à consommer. Nous savons que l'honnêteté et l'empathie sont essentielles. La capitulation sans condition est la clé du rétablissement et l'abstinence totale, la seule chose qui ait jamais marché pour nous. Selon notre expérience, aucun dépendant n'a jamais manqué de trouver la voie du rétablissement s'il s'est entièrement abandonné à ce programme.

Narcotiques Anonymes est un programme spirituel et non pas religieux. Tout dépendant abstinent est un miracle et, pour que le miracle se perpétue, il faut une prise de conscience, un abandon et un progrès constant. Pour un dépendant, ne pas consommer est un état anormal. Nous apprenons à vivre abstinents. Nous apprenons à être honnêtes avec nous-mêmes et à penser aux deux côtés des choses. Au début, prendre des décisions est difficile. Avant de devenir abstinents, la plupart de nos actions étaient le produit d'une impulsion quelconque. Aujourd'hui, nous ne sommes plus prisonniers de ce type de comportement. Nous sommes libres.

Dans notre rétablissement, nous nous apercevons qu'il est essentiel d'accepter la réalité. Une fois que nous pouvons le faire, il ne nous est plus nécessaire de consommer de la drogue pour essayer de changer notre perception des choses. Sans drogue, nous avons l'occasion de commencer à fonctionner comme des êtres humains utiles, à condition de nous accepter nous-mêmes et d'accepter le monde tel qu'il est. Nous apprenons que les conflits font partie de la réalité et apprenons à les résoudre plutôt qu'à les fuir. Ils font partie du monde réel. Devant les problèmes, nous apprenons à ne pas nous laisser emporter par nos émotions. Nous nous occupons des problèmes qui se présentent sans chercher à forcer la solution. Nous avons appris que si une solution n'est pas pratique, elle n'est pas spirituelle. Autrefois, nous

transformions des situations simples en problèmes ; d'un rien, nous faisons une montagne. Nos meilleures idées nous ont amenés ici. Dans le rétablissement, nous apprenons à faire confiance à une puissance supérieure. Nous n'avons ni toutes les réponses ni toutes les solutions, mais nous pouvons apprendre à vivre sans drogue. Si nous nous rappelons de vivre « juste pour aujourd'hui », nous pouvons demeurer abstinents et profiter de la vie.

Nous ne sommes pas responsables de notre maladie, mais nous le sommes de notre rétablissement. Dès que nous commençons à appliquer ce que nous avons appris, notre vie commence à s'améliorer. Nous cherchons de l'aide auprès de dépendants qui jouissent d'une vie libérée de l'obsession de consommer de la drogue. Il n'est pas nécessaire de comprendre ce programme pour qu'il donne des résultats. Nous n'avons qu'à suivre les directives.

Les douze étapes nous procurent du soulagement. Elles sont essentielles au processus de rétablissement parce qu'elles sont un nouveau mode de vie spirituel qui nous permet de participer activement à notre propre rétablissement.

Dès le premier jour, les douze étapes deviennent une par-tie de notre vie. Au début, nous serons peut-être encore très négatifs et ne pourrons nous accrocher qu'à la première étape. Plus tard, nous aurons moins peur et pourrons faire un meilleur usage de ces outils pour notre plus grand bénéfice. Nous finissons par nous rendre compte que les sentiments et les peurs du passé sont des symptômes de notre maladie. La véritable liberté est maintenant possible.

Au fur et à mesure que nous nous rétablissons, notre conception de l'abstinence s'élargit. Nous ressentons la joie d'être libérés du désir de consommer. Nous nous apercevons que tous les gens que nous rencontrons ont finalement quelque chose à nous offrir. Nous devenons capables de recevoir aussi bien que de donner. La vie peut devenir une nouvelle aventure pour nous. Nous en venons à connaître le bonheur, la joie et la liberté.

Il n'existe pas d'exemple-type de dépendant en rétablissement. Lorsque le dépendant élimine la drogue et qu'il travaille le programme, des choses merveilleuses se produisent. Des rêves abandonnés renaissent et de nouvelles possibilités surgissent. Notre désir de progresser sur la voie spirituelle nous maintient plein d'entrain. Lorsque nous posons les actes que nous indiquent les étapes, il en résulte un changement dans notre personnalité. Ce sont nos actes qui comptent. Nous laissons les résultats entre les mains de notre puissance supérieure.

Le rétablissement développe un nouveau sens du contact ; nous perdons la peur de toucher physiquement et d'être touchés. Lorsque nous nous sentons seuls, nous apprenons que le simple fait que quelqu'un nous serre dans ses bras peut tout changer. Nous faisons l'expérience de l'amour et de l'amitié véritables.

Nous savons que nous sommes impuissants face à une maladie qui est incurable, progressive et mortelle. Si sa progression n'est pas arrêtée, elle empire jusqu'à la mort. Nous ne pouvons pas maîtriser l'obsession et la compulsion. La seule solution de rechange est d'arrêter de consommer et de commencer à apprendre à vivre. Quand nous sommes prêts à suivre cette voie et à profiter de l'aide disponible, une nouvelle vie s'ouvre à nous. De cette manière, le rétablissement existe vraiment.

Aujourd'hui, en sécurité dans l'amour de la fraternité, nous pouvons enfin regarder un autre être humain dans les yeux et éprouver de la gratitude pour ce que nous sommes.

CHAPITRE NEUF

JUSTE POUR AUJOURD'HUI – VIVRE LE PROGRAMME

Dites-vous :

JUSTE POUR AUJOURD'HUI mes pensées se concentreront sur mon rétablissement ; je vivrai et profiterai de la vie sans consommer.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI j'aurai foi en quelqu'un de NA qui croit en moi et veut

m'aider à me rétablir.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI j'aurai un programme et j'essaierai de le suivre de mon mieux.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI, grâce à NA, j'essaierai d'envisager ma vie sous un jour meilleur.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI je serai sans crainte, mes pensées se concentreront sur mes nouveaux amis, des gens qui ne consomment plus et qui ont trouvé un nouveau mode de vie. Aussi longtemps que je suivrai cette voie, je n'aurai rien à craindre.

Nous admettons que notre vie a été incontrôlable, mais nous avons parfois de la difficulté à admettre que nous avons besoin d'aide. Notre propre entêtement nous cause de nombreux problèmes dans notre rétablissement. Nous voulons et exigeons que les choses aillent toujours comme nous le voulons. Pourtant, nous devrions savoir par expérience que notre façon de faire les choses ne marche pas. Le principe de l'abandon nous amène à adopter un mode de vie où nous tirons notre force d'une puissance supérieure à nous-mêmes. L'abandon quotidien à notre puissance supérieure nous procure l'aide dont nous avons besoin. En tant que dépendants, nous éprouvons de la difficulté avec l'acceptation, laquelle est cruciale à notre rétablissement. En fait, lorsque nous refusons de pratiquer l'acceptation, nous nions encore notre foi en une puissance supérieure. S'inquiéter est un manque de foi.

Abandonner notre entêtement nous met en contact avec une puissance supérieure qui remplit ce vide intérieur que rien ne pouvait jamais combler. Nous avons appris à faire confiance à l'aide quotidienne de Dieu. Vivre juste pour aujourd'hui nous soulage du fardeau du passé et de la peur de l'avenir. Nous avons appris à faire ce que nous avons à faire et à laisser les résultats entre les mains de notre puissance supérieure.

Narcotiques Anonymes est un programme spirituel. Nous suggérons fortement à tous nos membres de s'efforcer à chercher une puissance supérieure de leur compréhension. Certains d'entre nous vivent des expériences spirituelles profondes, de nature saisissante et inspirée. Pour d'autres, l'éveil se fait de façon plus subtile. Nous nous rétablissons dans une atmosphère d'acceptation et de respect des croyances des autres. Nous essayons d'éviter de tomber dans l'aveuglement de l'arrogance et de l'autosatisfaction. À mesure que notre foi se développe dans la vie de tous les jours, nous nous apercevons que notre puissance supérieure nous guide et nous fournit la force dont nous avons besoin.

Chacun de nous est libre de développer sa propre conception d'une puissance supérieure. Beaucoup d'entre nous étaient méfiants et sceptiques parce que la religion les avait déçus. Au début, entendre parler de Dieu pendant les réunions nous rebutait. Nous étions prisonniers des idées qui nous venaient de notre passé, jusqu'au jour où nous avons cherché à formuler nos propres réponses dans ce domaine. Les agnostiques et les athées commencent parfois en s'adressant simplement à « quelque chose qui est là quelque part ». Il y a une énergie ou un esprit qui peut être perçu dans les réunions. C'est parfois, pour le nouveau, la première conception d'une puissance supérieure. Les idées qui nous viennent du passé sont souvent incomplètes et insatisfaisantes. Tout ce que nous savons est sujet à révision, en particulier ce que nous savons de la vérité. Nous remettons en question nos vieilles idées afin de nous familiariser avec de nouvelles qui mènent à un nouveau mode de vie. Nous reconnaissons que nous sommes des êtres humains ayant une maladie physique, mentale et spirituelle. Quand nous acceptons que notre dépendance a causé notre enfer et qu'il existe une force capable de nous aider, nous avons fait le premier pas pour commencer à résoudre nos problèmes.

Négliger son programme quotidien peut avoir bien des répercussions. En nous efforçant de

garder un esprit ouvert, nous en venons à compter sur une relation quotidienne avec Dieu tel que nous le concevons. Chaque matin, la plupart d'entre nous demandent à leur puissance supérieure de les aider à rester abstinents et chaque soir, ils la remercient pour le cadeau que représente le rétablissement. Cependant, à mesure que leur condition de vie s'améliore, beaucoup commencent à tomber dans un laisser-aller spirituel et, risquant la rechute, ils se retrouvent dans le même malheur d'une vie sans but dont ils n'avaient jamais obtenu qu'un répit. À ce point, il est à espérer que leur souffrance les motivera à reprendre leur programme quotidien. Une des façons de maintenir un contact conscient, surtout en période difficile, est de faire une liste de choses pour lesquelles nous avons de la gratitude.

Beaucoup d'entre nous trouvent qu'il est utile de se réserver un moment tranquille dans la journée pour entrer en contact conscient avec leur puissance supérieure. En tranquillisant l'esprit, la méditation amène le calme et la sérénité. Cette tranquillité de l'esprit peut s'obtenir n'importe où, n'importe quand et n'importe comment, selon les personnes.

Notre puissance supérieure nous est accessible en tout temps. Nous recevons les directives de Dieu quand nous lui demandons de nous faire connaître sa volonté. Au fur et à mesure que nous devenons moins centrés sur nous-mêmes et plus centrés sur Dieu, notre désespoir se transforme en espoir. Le changement implique également la grande source de peur qu'est l'inconnu. Notre puissance supérieure est la source où nous puisons le courage d'affronter cette peur.

Il y a des choses que nous devons accepter et d'autres que nous pouvons changer. La sagesse d'en connaître la différence nous vient à mesure que nous progressons dans notre programme spirituel. Si, chaque jour, nous nous occupons de notre condition spirituelle, nous nous apercevons qu'il est plus facile de faire face à la souffrance et à la confusion. Nous avons grandement besoin de cette stabilité émotionnelle. Avec l'aide de notre puissance supérieure, nous n'avons plus jamais à consommer.

Tout dépendant abstinencier est un miracle. C'est en gardant une attitude positive dans notre rétablissement que nous le préservons. Si, après un certain temps, nous trouvons que nous sommes en difficulté dans notre rétablissement, c'est probablement parce que nous avons cessé de faire une ou plusieurs des choses qui nous ont aidés au début.

Nos trois principes spirituels fondamentaux sont l'honnêteté, l'ouverture d'esprit et la bonne volonté. Ceux-ci sont le COMMENT de notre programme. Nous manifestons une honnêteté initiale par le désir d'arrêter de consommer. Ensuite, nous admettons honnêtement notre impuissance et notre incapacité à maîtriser notre propre vie.

La rigoureuse honnêteté est l'outil le plus important pour apprendre à vivre pour aujourd'hui. Même si l'honnêteté est difficile à mettre en pratique, elle en vaut grandement la peine. L'honnêteté est l'antidote à notre façon malade de penser. Nous pouvons nous appuyer sur notre nouvelle foi pour envisager l'avenir avec courage.

Ce que nous savions de la vie avant de connaître NA nous a presque tués. Notre façon de vivre nous a conduits au programme de Narcotiques Anonymes. Quand nous sommes arrivés à NA, nous ne savions pas vraiment comment être heureux et apprécier la vie. Une nouvelle idée ne peut être greffée sur un esprit fermé. Avoir l'esprit ouvert nous permet d'entendre quelque chose qui pourrait nous sauver la vie.

Cela nous permet d'écouter des points de vue différents et de tirer nos propres conclusions. Grâce à l'ouverture d'esprit, nous arrivons à comprendre des choses qui nous ont échappé toute notre vie. C'est ce principe qui nous permet aujourd'hui de prendre part à une discussion sans sauter aux conclusions et sans décider à l'avance qui a tort ou raison. Nous n'avons plus besoin de nous ridiculiser en prenant la défense de vertus inexistantes. Nous avons appris qu'il n'y a pas de mal à ne pas connaître toutes les réponses, car cela signifie que nous pouvons apprendre et donc apprendre à vivre avec succès notre nouvelle vie.

Sans la bonne volonté, toutefois, l'ouverture d'esprit ne nous mène nulle part. Nous devons être disposés à faire tout ce qui est nécessaire pour nous rétablir. Nous ne savons jamais

quand viendra l'heure où nous devons rassembler tous nos efforts et utiliser toute notre force simplement pour résister au désir de consommer.

L'honnêteté, l'ouverture d'esprit et la bonne volonté vont ensemble. L'absence d'un de ces principes dans notre programme personnel peut mener à une rechute, et rendra certainement le rétablissement difficile et douloureux, alors qu'il pourrait être si simple. Ce programme est une partie vitale de notre vie de tous les jours. S'il n'avait pas existé, la plupart d'entre nous seraient morts, incarcérés ou internés. Nous ne nous plaçons plus du point de vue du solitaire mais de celui d'un membre de groupe. Nous insistons sur l'importance de mettre nos affaires en ordre parce que nous en retirons un grand soulagement. Nous avons confiance en notre puissance supérieure qui nous donne la force dont nous avons besoin.

Une des façons d'appliquer les principes du COMMENT est de faire un inventaire quotidien. Notre inventaire nous permet de constater nos progrès de chaque jour. Nous ne devons pas oublier nos qualités dans nos efforts pour éliminer nos défauts. Notre vieil égoïsme et notre ancien aveuglement à notre propre égard peuvent être remplacés par des principes spirituels.

Demeurer abstinent est le premier pas pour faire face à la vie. Quand nous mettons en pratique l'acceptation, notre vie devient plus simple. Nous espérons avoir les outils du programme bien en main lorsque des problèmes surviendront. Nous devons, en toute honnêteté, abandonner notre égoïsme et nos tendances autodestructrices. Autrefois, nous pensions que le désespoir allait nous donner la force de survivre. À présent, nous acceptons la responsabilité de nos problèmes et nous voyons que nous sommes également responsables de trouver nos solutions.

En tant que dépendants en rétablissement, nous en venons à savoir ce qu'est la gratitude. Au fur et à mesure que nos défauts nous sont enlevés, nous avons la possibilité de nous réaliser pleinement. Nous devenons des êtres neufs, conscients de nous-mêmes et capables de prendre notre place dans le monde.

En vivant les étapes, nous commençons à nous défaire de notre égoïsme. Nous demandons à une puissance supérieure de nous enlever la peur de faire face à la vie et à nous-mêmes. Nous nous redéfinissons en travaillant les étapes et en nous servant des outils du rétablissement. Nous nous voyons différemment. Notre personnalité change. Nous devenons des personnes sensibles, capables de réagir à la vie de manière appropriée. Notre vie spirituelle passe en premier et nous apprenons à faire preuve de patience, de tolérance et d'humilité dans nos affaires de tous les jours.

Ceux qui nous entourent nous aident à adopter une attitude de confiance et d'amour ; nous exigeons moins et don-nous davantage. Nous nous mettons en colère plus lentement et nous pardonnons plus rapidement. Nous apprenons ce qu'est l'amour que nous recevons dans la fraternité. Nous commençons à ressentir que nous méritons d'être aimés, sentiment des plus nouveaux pour des personnalités autrefois si égoïstes.

Autrefois, notre ego nous contrôlait subtilement de bien des manières. La colère est notre façon de réagir à la réalité présente. Le ressentiment, c'est revivre des expériences passées encore et toujours, alors que la peur est notre façon de réagir face à l'avenir. Nous devons être disposés à laisser Dieu agir pour qu'il nous enlève les défauts qui retardent notre croissance spirituelle.

De nouvelles idées s'ouvrent à nous grâce au partage des expériences que nous vivons. En pratiquant rigoureusement les quelques directives simples de ce chapitre, nous nous rétablissons chaque jour davantage. Les principes du programme forment notre personnalité.

Après nous être isolés dans notre dépendance active, nous découvrons une fraternité de personnes liées par une même volonté de se rétablir. NA est comme une bouée de sauvetage sur un océan d'isolement, de désespoir et de chaos destructeur. Notre foi, notre force et notre espoir nous viennent de gens qui partagent leur rétablissement et de notre relation avec le Dieu de notre propre compréhension. Au début, il nous semble étrange de partager nos sentiments. La souffrance liée à la dépendance provient en partie du fait d'être coupé de cette expérience

de partage. Si nous nous retrouvons dans un endroit malsain ou si nous sentons venir des difficultés, nous téléphonons à quelqu'un ou nous nous rendons à une réunion. Nous apprenons à demander de l'aide avant de prendre des décisions difficiles. En devenant humbles et en demandant de l'aide, nous réussissons à traverser les moments les plus durs. Seul je ne peux pas, ensemble nous pouvons ! C'est ainsi que nous trouvons la force dont nous avons besoin. Au fur et à mesure que nous partageons nos ressources spirituelles et mentales, nous créons des liens communs.

Partager lors des réunions régulières ou en petit comité avec des dépendants en rétablissement nous aide à rester abstinents. Assister aux réunions nous rappelle ce que c'est que d'être nouveau et nous fait prendre conscience de la nature progressive de notre maladie. Assister aux réunions de notre groupe d'appartenance nous procure de l'encouragement de la part de personnes que nous apprenons à connaître. Cela soutient notre rétablissement et nous aide dans notre vie de tous les jours. Quand nous racontons honnêtement notre vécu, quelqu'un d'autre peut s'identifier à nous. Répondre aux besoins de nos membres et transmettre notre message nous donnent un sentiment de joie. Le service nous fournit l'occasion de progresser dans tous les domaines de notre vie. Notre expérience de rétablissement peut en aider d'autres à régler leurs problèmes puisque ce qui a marché pour nous peut également marcher pour eux. La plupart des dépendants sont capables d'accepter ce genre de partage, même au tout début. Se retrouver après les réunions est une bonne occasion de partager les choses que nous n'avons pas eu la possibilité d'aborder pendant la réunion. C'est aussi une bonne occasion de parler en tête à tête avec notre parrain. Les choses que nous avons besoin d'entendre feront surface et nous apparaîtront clairement.

En partageant notre expérience de rétablissement avec les nouveaux, nous nous aidons nous-mêmes à demeurer abstinents. Nous partageons réconfort et encouragement avec les autres. Aujourd'hui, nous avons des personnes dans notre vie sur qui nous pouvons compter. En devenant moins égocentrique, nous pouvons envisager la vie sous un jour meilleur. En demandant de l'aide, nous pouvons changer. Partager est parfois risqué, mais c'est en devenant vulnérables qu'il est possible de grandir.

Certains viendront à Narcotiques Anonymes en cherchant encore à se servir des gens pour continuer à consommer. Leur esprit fermé est une barrière qui les empêche de changer. Par contre, l'ouverture d'esprit associée à l'admission de son impuissance, est la clé qui ouvrira la porte du rétablissement. Si une personne ayant un problème de drogue vient à nous cherchant le rétablissement et qu'elle est disposée à essayer notre mode de vie, nous sommes heureux de partager avec elle notre manière de rester abstinents.

Notre sentiment d'estime envers nous-mêmes s'accroît au fur et à mesure que nous en aidons d'autres à trouver un nouveau mode de vie. Quand nous faisons honnêtement le bilan de ce que nous avons, nous pouvons apprendre à l'apprécier. Nous commençons à sentir que nous valons quelque chose en étant membres de NA. Les bienfaits du rétablissement nous suivent partout. Les douze étapes de Narcotiques Anonymes sont un processus de rétablissement progressif intégré à notre vie de tous les jours. Un rétablissement continu dépend de notre relation avec un Dieu d'amour qui se soucie de nous et fera pour nous ce que nous trouvons impossible de faire pour nous-mêmes.

Au cours de notre rétablissement, chacun de nous en vient à comprendre le programme à sa façon. Si nous avons des difficultés, nous faisons confiance à notre groupe, à notre parrain et à notre puissance supérieure pour nous guider. Ainsi, le rétablissement que nous trouvons dans Narcotiques Anonymes vient à la fois de l'intérieur et de l'extérieur.

Nous vivons une journée à la fois mais aussi d'instant en instant. Quand nous cessons de vivre ici et maintenant, nos problèmes prennent des proportions excessives. La patience n'a jamais été notre point fort. C'est pourquoi nous avons besoin de nos slogans et de nos amis de NA pour nous rappeler de vivre le programme juste pour aujourd'hui.

Dites-vous : JUSTE POUR AUJOURD'HUI mes pensées se concentreront sur mon

rétablissement ; je vivrai et profiterai de la vie sans consommer. JUSTE POUR AUJOURD'HUI j'aurai foi en quelqu'un de NA qui croit en moi et veut m'aider à me rétablir. JUSTE POUR AUJOURD'HUI j'aurai un programme et j'essaierai de le suivre de mon mieux. JUSTE POUR AUJOURD'HUI, grâce à NA, j'essaierai d'envisager ma vie sous un jour meilleur. JUSTE POUR AUJOURD'HUI je serai sans crainte, mes pensées se concentreront sur mes nouveaux amis, des gens qui ne consomment plus et qui ont trouvé un nouveau mode de vie. Aussi longtemps que je suivrai cette voie, je n'aurai rien à craindre.

CHAPITRE DIX

CHAQUE JOUR NOUS EN RÉVÉLERA DAVANTAGE

À mesure que notre rétablissement progressait, nous sommes devenus plus conscients de nous-mêmes et du monde environnant. Nos besoins et nos désirs, nos qualités et nos défauts nous ont été révélés. Nous avons fini par nous rendre compte que nous n'avions pas le pouvoir de changer le monde extérieur, que nous ne pouvions que nous changer nous-mêmes. Le programme de Narcotiques Anonymes nous permet d'atténuer la douleur de vivre par l'application de principes spirituels.

Nous avons de la chance d'avoir eu ce programme. Auparavant, très peu de gens reconnaissaient que la dépendance était une maladie. Le rétablissement n'était qu'un rêve.

Les vies responsables, productives et sans drogue de milliers de nos membres montrent l'efficacité de notre programme. Le rétablissement est une réalité pour nous aujourd'hui. En travaillant les étapes du programme, nous recollons ensemble les fragments de notre personnalité. Narcotiques Anonymes est un milieu favorable à notre croissance. Au sein de notre fraternité, nous nous aimons et nous prenons soin les uns des autres en nous soutenant mutuellement dans notre nouvelle vie.

À mesure que nous progressons, nous en venons à comprendre que l'humilité est l'acceptation à la fois de nos qualités et de nos défauts. Ce que nous désirons plus que tout, c'est de nous sentir bien dans notre peau. Aujourd'hui, l'amour, la joie, l'espoir, la tristesse et le plaisir que nous ressentons sont de véritables sentiments, et non des sensations produites par la drogue.

Parfois, même après un certain temps dans le programme, il nous arrive d'être repris par nos vieilles idées. Les principes fondamentaux sont toujours importants pour le rétablissement. Nous devons éviter nos anciennes façons de penser – aussi bien nos vieilles idées que la tendance à la complaisance. Nous ne pouvons pas nous permettre de devenir trop confiants, car notre maladie est avec nous vingtquatre heures sur vingt-quatre. Si, en pratiquant ces principes, nous nous permettons de nous sentir supérieurs ou inférieurs, nous nous isolons. Nous nous préparons des ennuis quand nous commençons à nous sentir différents des autres dépendants. Nous détacher de l'atmosphère de rétablissement et de l'esprit de service ralentit notre progrès spirituel. La complaisance nous éloigne de la bienveillance, de l'amour et de la compassion.

Si nous ne sommes pas disposés à écouter les autres, nous allons nier le besoin de nous améliorer. Nous apprenons à perdre notre rigidité d'esprit et à admettre quand les autres ont raison et que nous avons tort. Au fur et à mesure que de nouvelles choses nous sont révélées, nous nous sentons renouvelés. Nous avons besoin de garder l'esprit ouvert et d'être disposés à faire ce petit effort supplémentaire, à nous rendre à une réunion de plus, à rester au téléphone une minute de plus ou à aider un nouveau à demeurer abstinant une journée de plus. Ces efforts supplémentaires sont vitaux pour notre rétablissement.

Nous en venons à vraiment nous connaître pour la première fois. Nous éprouvons de nouvelles sensations : aimer, être aimés, savoir qu'on se soucie de nous, et ressentir de l'intérêt et de la compassion pour les autres. Nous nous voyons faire des choses que nous n'aurions jamais cru pouvoir faire, et ce, en y prenant plaisir. Nous commettons des erreurs, les acceptons et en tirons des leçons. Nous faisons l'expérience de l'échec et apprenons à réussir. Souvent, il nous arrive de faire face à une crise au cours de notre rétablissement, comme la mort d'un être cher, des difficultés financières ou un divorce. Ce sont là des réalités de tous les jours et elles ne disparaissent pas simplement parce que nous sommes abstinents. Certains d'entre nous, même après des années d'abstinence, se sont retrouvés sans emploi, sans logis ou sans argent. Nous avons commencé à nourrir l'idée que le rétablissement n'était pas « payant », et cette vieille façon de penser a attisé l'apitoiement sur nous, le ressentiment et la

colère. Quelle que soit l'intensité des souffrances que les tragédies de la vie peuvent nous infliger, une chose reste claire : quoi qu'il arrive, nous ne devons pas consommer !

NA est un programme d'abstinence totale. Toutefois, en cas de problèmes de santé nécessitant une opération et/ou en cas de blessure physique grave, le recours aux médicaments peut être acceptable. Cela n'autorise pas à consommer. Tout usage de drogue comporte des risques pour nous. Notre corps ne fait pas la différence entre une drogue prescrite par un médecin contre la douleur et une drogue prescrite par nous-mêmes pour nous sentir « défoncés ». Pour nous, dépendants, notre faculté d'aveuglement à l'égard de nous-mêmes est à son comble dans de telles situations. Souvent notre esprit fabriquera même plus de douleur pour nous donner une excuse pour consommer. Nous en remettre à notre puissance supérieure et demander le soutien de notre parrain et d'autres membres de NA peuvent nous empêcher de devenir notre pire ennemi. Rester seuls dans ces moments-là donnerait à notre maladie la possibilité de reprendre le dessus. Le partage honnête peut dissiper notre peur de rechuter.

Il est possible qu'une maladie grave ou une intervention chirurgicale présente des problèmes particuliers pour nous. Le médecin traitant devrait être mis au courant de notre dépendance. N'oublions pas qu'au bout du compte, c'est nous et non le médecin qui sommes responsables de notre rétablissement et de nos décisions. Pour réduire le danger au minimum, il existe un certain nombre de choix bien précis pour lesquels nous pouvons opter. Par exemple, préférer une anesthésie locale, éviter sa drogue de choix, arrêter les médicaments anti-douleur même si nous avons encore mal, et rester quelques jours de plus à l'hôpital au cas où des symptômes de sevrage apparaîtraient.

Quelle que soit la douleur que nous ressentons, elle finira par passer. Par la prière, la méditation et le partage, nous arrivons à ne pas penser à notre inconfort et à obtenir la force de donner la priorité à ce qui importe le plus. Dans la mesure du possible, il est impératif d'être toujours entouré de membres de NA, car il est étonnant de voir comment l'esprit peut revenir à ses anciennes façons de penser et d'agir. Vous seriez surpris de constater quelle intensité de douleur nous pouvons supporter sans médicament. Par contre, même si nous sommes dans un programme d'abstinence totale, nous n'avons pas à nous sentir coupables d'avoir pris, contre une douleur physique intense, un minimum de médicaments prescrits par un professionnel bien informé de notre problème.

Dans le rétablissement, la douleur, qu'elle soit physique ou morale, est un facteur de croissance et nous trouvons souvent qu'une telle crise est bénéfique, car c'est une occasion de progresser en vivant abstinents. Auparavant, nous étions incapables de concevoir qu'un problème puisse être une source de bienfaits. Cela peut être la découverte en nous-mêmes d'une force que nous ignorions jusque là ou le retour du respect de nous-mêmes que nous avions perdu.

Le progrès spirituel, l'amour et la compassion ne sont que des forces latentes tant que nous ne les partageons pas avec un autre dépendant. En donnant de l'amour inconditionnel dans la fraternité, nous devenons plus aptes à aimer, et en partageant notre progrès spirituel, notre propre spiritualité s'accroît.

Transmettre ce message à un autre dépendant nous re-met en mémoire nos propres débuts dans le programme. Ayant eu la possibilité de nous souvenir de nos sentiments et de nos comportements anciens, nous sommes capables de voir notre croissance spirituelle et personnelle. En répondant aux questions d'un autre, notre propre pensée se clarifie. Les nouveaux membres sont une source constante d'espoir nous rappelant toujours que le programme marche. Travailler avec les nouveaux nous donne l'occasion de mettre en pratique ce que rester abstinents nous a appris.

Nous avons appris à apprécier le respect que les autres nous témoignent. Nous sommes heureux de constater que les gens peuvent maintenant se fier à nous. Pour la première fois de notre vie, on nous demandera peut-être d'occuper un poste de responsabilité au sein d'un

organisme communautaire en dehors de NA. Nos opinions sur des sujets autres que la dépendance ou le rétablissement sont recherchées et appréciées par des non-dépendants. À présent, la vie de famille nous semble agréable. Nous lui faisons honneur au lieu de lui faire honte ou d'être un fardeau pour elle. Elles peuvent maintenant être fières de nous. Nos intérêts personnels peuvent maintenant s'étendre à des questions sociales ou même à des domaines politiques. Les passe-temps et les loisirs nous procurent un nouveau plaisir. Il est agréable de constater qu'en plus de la valeur que nous avons pour les autres à titre de dépendants en rétablissement, nous en avons aussi en tant qu'êtres humains.

La force que nous procure le parrainage est sans limite. Nous avons passé des années à profiter des autres par tous les moyens imaginables. Les mots sont trop faibles pour décrire la prise de conscience spirituelle que nous ressentons lorsque nous avons donné quelque chose, si peu que ce soit, à quelqu'un d'autre.

Nous sommes les yeux et les oreilles les uns des autres ; quand nous faisons quelque chose de mal, nos amis dépendants nous aident en nous montrant ce que nous n'arrivons pas à voir. Nous nous retrouvons parfois prisonniers de nos vieilles idées. Nous devons constamment examiner nos sentiments et notre façon de penser afin de conserver notre enthousiasme, et de progresser spirituellement. Cet enthousiasme contribuera à la poursuite de notre rétablissement.

Aujourd'hui, nous avons la liberté de choix. À mesure que nous travaillons le programme au mieux de notre capacité, l'obsession de soi nous est enlevée. L'amour et la sécurité que nous avons trouvées dans la fraternité ont remplacé en grande partie notre solitude et notre peur. Aider un dépendant dans le besoin est une des expériences les plus extraordinaires que la vie ait à offrir. Nous sommes disposés à aider. Nous avons connu des expériences semblables et comprenons les dépendants comme personne d'autre. Nous offrons de l'espoir, car un meilleur mode de vie est maintenant une réalité pour nous, et nous donnons de l'amour parce qu'il nous a été donné si généreusement. De nouvelles frontières s'ouvrent à nous à mesure que nous apprenons à aimer. L'amour peut être un flot d'énergie qui va d'une personne à une autre. En prenant soin des autres, en partageant avec eux et en priant pour eux, nous devenons une partie d'eux-mêmes, et grâce à l'empathie, nous leur permettons de devenir une partie de nous-mêmes. En faisant cela, nous vivons une expérience spirituelle vitale qui nous transforme.

D'un point de vue pratique, certains changements se produisent parce que ce qui convient à une phase du rétablissement ne convient pas nécessairement à une autre. Nous mettons donc de côté ce qui ne sert plus et laissons Dieu nous guider au cours de la phase actuelle en nous montrant ce qui marche ici et maintenant.

Plus nous faisons confiance à Dieu et plus nous gagnons en respect de nous-mêmes, plus nous nous rendons compte que nous n'avons pas besoin de nous sentir supérieurs ou inférieurs à qui que ce soit. Nous trouvons notre vraie valeur en étant nous-mêmes. Notre ego, autrefois si grand et si dominateur, passe maintenant au second plan parce que nous nous trouvons en harmonie avec un Dieu d'amour. Nous nous apercevons que notre vie est plus riche, plus heureuse et plus remplie quand nous perdons notre obstination, notre entêtement.

Nous devenons capables de prendre des décisions sages et empreintes d'amour, fondées sur des principes et des idéaux qui comptent vraiment dans notre vie. En modelant nos pensées sur des valeurs spirituelles, nous sommes libérés et nous pouvons devenir ce que nous désirons être. Grâce à notre confiance en un Dieu d'amour, nous pouvons maintenant surmonter ce qui nous faisait peur. La foi a remplacé la peur et nous a libérés de nous-mêmes.

Dans notre rétablissement, nous nous efforçons d'avoir de la gratitude. Nous sommes reconnaissants d'avoir un contact conscient et continu avec Dieu. Chaque fois que nous sommes confrontés à une difficulté apparemment insurmontable, nous demandons à Dieu de faire pour nous ce que nous ne pouvons faire pour nous-mêmes.

Un éveil spirituel est un processus continu. Notre vision de la réalité s'élargit à mesure que nous progressons spirituellement. Ouvrir notre esprit à de nouvelles dimensions spirituelles et

physiques est la clé d'une meilleure conscience. À mesure que nous progressons spirituellement, nous sommes de plus en plus en harmonie avec nos sentiments et nos buts dans la vie.

En nous aimant nous-mêmes, nous devenons capables d'aimer vraiment les autres. C'est un éveil spirituel qui résulte du fait que nous vivons ce programme. Nous osons enfin nous soucier des autres et aimer !

Lorsque nous consommions de la drogue, nos fonctions mentales et émotives, comme la conscience et la capacité d'aimer, étaient sévèrement affectées. Nos habitudes de vie étaient réduites à celles d'un animal. Notre esprit était brisé. Nous avions perdu la capacité de nous sentir humains. Cela peut sembler extrême, mais beaucoup d'entre nous se sont retrouvés dans cet état.

Avec le temps, grâce au rétablissement, nos rêves se réalisent. Cela ne veut pas dire que nous devenons nécessairement riches ou célèbres. Toutefois, lorsque nous accomplissons la volonté de notre puissance supérieure, les rêves deviennent réalités dans le rétablissement.

Un des miracles du rétablissement est que nous devenons des membres productifs et responsables de la société. Nous devons faire très attention dans les situations qui flattent notre ego et qui nous exposent au prestige et à la manipulation.

Il peut être difficile pour nous d'y faire face. Nous nous sommes aperçus que la façon de demeurer un membre productif et responsable de la société est de faire passer notre rétablissement en premier. NA peut survivre sans nous, mais nous ne pouvons survivre sans NA.

Narcotiques Anonymes ne nous fait qu'une seule promesse : celle de nous libérer de la dépendance active, ce qui nous avait toujours paru impossible. Nous serons enfin libérés de la prison que nous nous étions faite nous-mêmes.

En vivant juste pour aujourd'hui, nous n'avons aucun moyen de savoir ce qui nous arrivera. Nous sommes sou-vent surpris de voir comment les choses s'arrangent pour nous. Nous nous rétablissons ici et maintenant, et l'avenir devient une aventure passionnante. Si nous avons fait la liste de nos espérances lorsque nous sommes arrivés dans le programme, nous nous serions privés de beaucoup. Les problèmes désespérants de la vie ont trouvé une solution heureuse. Notre maladie a été arrêtée et maintenant tout est possible.

Nous acquérons une plus grande ouverture d'esprit, ce qui nous donne accès à de nouvelles idées dans tous les domaines de notre vie. À travers l'écoute attentive de ce qui nous entoure, nous entendons des choses qui marchent pour nous. Cette capacité d'écouter est un don qui grandit à mesure que nous avançons spirituellement. La vie prend un nouveau sens quand nous nous ouvrons à ce don. Pour recevoir, nous devons être disposés à donner.

En rétablissement, notre façon de concevoir le plaisir change. Nous pouvons maintenant profiter des choses simples de la vie comme l'amitié, et vivre en harmonie avec la nature. Nous sommes maintenant libres de développer une nouvelle compréhension de la vie. Lorsque nous nous souvenons du passé, nous sommes reconnaissants pour notre nouvelle vie. Elle est si différente de tout ce qui nous a amenés ici.

Quand nous consommions, nous pensions que nous avions du plaisir et que ceux qui ne consommaient pas en étaient privés. La spiritualité nous permet de vivre pleinement la vie, tout en étant reconnaissants d'être ce que nous sommes et de ce que nous avons fait dans la vie. Depuis le début de notre rétablissement, nous nous sommes aperçus que le bonheur ne provient pas des choses matérielles mais de l'intérieur. Nous nous apercevons qu'en cessant d'être obsédés par nous-mêmes, nous sommes capables de comprendre ce que signifie le bonheur, la joie et la liberté. Partager du fond du coeur nous procure une joie indescriptible, nous n'avons plus besoin de mentir pour être acceptés.

Narcotiques Anonymes offre aux dépendants un programme de rétablissement qui est beaucoup plus qu'une vie sans drogue. Non seulement ce mode de vie est-il mieux que l'enfer où nous vivions, mais il est meilleur que tout ce que nous avons connu jusqu'ici.

Nous avons trouvé une façon de nous en sortir et nous la voyons fonctionner pour les autres.
Chaque jour nous en révélera davantage.