Au nouveau

Qui est cocaïnomane?

Certains d'entre nous peuvent répondre sans hésitation : « Moi! » D'autres n'ont pas la même certitude. L'association des Cocaïnomanes anonymes est d'avis que personne ne peut affirmer qu'une autre personne est toxicomane ou non. Pourtant, une chose est sûre : chacun d'entre nous a déjà nié l'être. Pendant des mois, des années, nous, qui admettons maintenant sans hésitation être des cocaïnomanes, avons pensé que nous pouvions maîtriser la cocaïne alors que c'est elle qui nous dominait.

« Je ne consomme que les week-ends, » ou

« Ça ne nuit presque jamais à mon travail, » ou

« Je peux arrêter, ce n'est qu'une dépendance psychologique, pas vrai? » ou

« Je ne fais que sniffer, je ne fais pas de freebase et je ne me pique pas, » ou

« C'est ma relation qui me cause des problèmes. »

Beaucoup parmi nous sont encore étonnés du temps passé à rechercher le même effet qu'au début, sans jamais le retrouver. Et nous avons continué de dire et de croire – dans notre réalité déformée – que la cocaïne nous donnait réellement ce qui nous avait toujours échappé. Nous ne reculions devant rien pour échapper à nous-mêmes. Les lignes devenaient plus épaisses, les grammes disparaissaient de plus en plus vite, notre réserve de la semaine disparaissait en une journée. Nous avons raclé les sacs et les enveloppes de plastique avec des lames de rasoir, nous avons gratté nos petites bouteilles brunes pour en extraire le moindre grain, nous avons sniffé ou fumé le moindre grain blanc que nous trouvions sur le plancher quand nous étions en manque. Nous, qui étions tellement fiers de notre esprit si équilibré! Il n'y avait rien de plus important que notre paille, notre pipe, notre seringue. Peu importe si ça nous rendait misérables, il nous en fallait.

Certains d'entre nous mêlaient la cocaïne, l'alcool ou les médicaments pour changer le mal de place, mais en fin de compte, cela n'a fait qu'aggraver nos problèmes. Enfin, nous avons essayé d'arrêter par nous-mêmes et nous avons parfois réussi pendant quelque temps. Après un mois, nous avons cru reprendre la maîtrise. Nous avons cru que notre organisme s'était purifié et que nous pourrions retrouver l'euphorie des beaux jours en réduisant la dose de moitié. Cette fois, nous ferions attention de ne pas dépasser la limite. Nous nous sommes pourtant retrouvés à la même place et encore plus bas.

Nous ne quittions jamais la maison sans d'abord avoir consommé. Nous ne pouvions pas faire l'amour sans consommer. Nous ne pouvions pas parler au téléphone sans cocaïne. Nous ne pouvions plus dormir; parfois, il nous semblait même impossible de respirer sans cocaïne. Nous avons essayé de déménager, de changer de ville, de travail, de conjoint – croyant que les circonstances, les lieux et les gens étaient responsables de nos problèmes. Nous avons peut-être même vu un ami cocaïnomane mourir d'arrêt respiratoire et malgré tout cela, nous avons continué de consommer! En fin de compte, nous avons dû faire face à la musique. Nous avons dû admettre que la cocaïne causait un grave problème dans nos vies et que nous étions bel et bien toxicomanes.

Comment sommes-nous arrivés aux Cocaïnomanes anonymes?

Quelques-uns d'entre nous ont touché un bas-fond physique qui s'est manifesté sous une forme ou l'autre : un saignement de nez inquiétant, l'impuissance sexuelle, une perte de sensation ou la paralysie temporaire d'un membre, une perte de conscience et un séjour à l'urgence, ou encore une attaque causée par la cocaïne qui nous a rendus handicapés. C'était peut-être finalement notre reflet émacié dans le miroir.

D'autres ont vécu un bas-fond émotif ou spirituel. La belle vie était finie, le temps de la coke était révolu. Peu importait la quantité consommée, l'euphorie d'avant nous échappait toujours. Nous trouvions à peine une libération temporaire de l'abattement et souvent, nous n'y arrivions même pas. Nous avions de violentes sautes d'humeur. Peut-être reprenions-nous nos sens après avoir menacé ou même blessé un être cher en exigeant désespérément de l'argent que nous croyions caché. Nous étions atteints d'un sentiment d'aliénation face à nos amis, à nos êtres chers, à nos parents, à nos enfants, à la société, au ciel, à tout ce qui était sain. Même notre « ami le pusher », devenait un étranger quand nous l'abordions sans argent. Peut-être nous sommes-nous éveillés horrifiés de l'isolement dans lequel nous nous étions placés – en consommant seuls, étouffés par nos peurs égocentriques et notre paranoïa. Nous étions vidés autant spirituellement qu'émotivement. Nous avons même pensé au suicide et nous avons peut-être tenté de mettre fin à nos jours.

D'autres encore ont touché leur bas-fond lorsqu'ils ont perdu leur emploi, leur crédit et leurs biens à la suite de leurs folles dépenses et de leurs mensonges. Quelques-uns d'entre nous en sont même arrivés à ne plus être capables de vendre pour supporter leur consommation, car nous consommions nos propres stocks. Nous n'avions plus les moyens de consommer. Parfois même, la justice s'en mêlait.

La plupart d'entre nous ont dû s'avouer vaincus par un amalgame de problèmes financiers, physiques, sociaux et spirituels.

Lorsque nous avons rencontré les Cocaïnomanes anonymes, nous avons appris que la dépendance à la cocaïne était une maladie progressive, chronique et potentiellement mortelle. Notre expérience nous avait déjà enseigné que, contrairement aux croyances populaires, la cocaïne est probablement la substance qui crée la plus grande dépendance chez les humains. Nous avons appris avec soulagement que la toxicomanie n'est pas simplement un problème moral; il s'agit d'une véritable maladie contre laquelle la volonté seule ne peut rien. Malgré cela, chacun d'entre nous doit assumer la responsabilité de son rétablissement. Il n'y a ni secret, ni magie. Nous devons tous arrêter et demeurer abstinents; mais nous ne sommes pas obligés de le faire seuls!

Qu'est-ce que Cocaïnomanes anonymes?

Nous sommes une association des toxicomanes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de demeurer abstinents et d'en aider d'autres à acquérir cette même liberté. Tout ce qui se dit lors de nos réunions doit demeurer confidentiel. Nous ne demandons ni cotisation ni droit d'entrée. La seule condition pour devenir membre est le désir d'arrêter de consommer et d'assister aux réunions. Nous échangeons aussi nos numéros de téléphone et nous nous apportons une aide mutuelle entre les réunions.

Nous sommes tous sur le même pied d'égalité. Aucun thérapeute n'offre de traitement et personne ne « dirige » le groupe. Toutes les personnes qui assistent aux réunions le font parce qu'elles ont toutes le désir de cesser de consommer de la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement. Nous sommes des hommes et des femmes de tous âges, de toutes races et conditions sociales, dont la maladie est le lien commun. Nous avons emprunté notre programme, les Douze Étapes du rétablissement, aux Alcooliques anonymes à qui nous sommes redevables. Leur expérience de plus de cinquante ans dans le domaine d'abus de substances nous enseigne que la meilleure aide qu'un toxicomane puisse recevoir est celle d'un autre toxicomane. Certains arrivent aux CA alors qu'ils suivent une cure de désintoxication ou une thérapie individuelle. Nous leur disons : « Très bien. Faites ce que vous croyez utile pour vous. » Nous ne prétendons pas avoir trouvé toutes les réponses. Cependant, notre expérience nous a enseigné qu'un toxicomane en rétablissement risque de rechuter sans l'appui de ses semblables.

Dans CA, nous recevons les nouveaux membres avec beaucoup plus de chaleur et d'accueil que vous ne pouvez l'imaginer – car vous êtes la vie même de notre programme. C'est principalement en transmettant le message de rétablissement à nos semblables que nous pouvons demeurer abstinents. En aidant les autres, nous nous aidons nous-mêmes.

Que faire en premier lieu?

Au nouveau qui se demande quoi faire en premier lieu pour devenir abstinent, nous répondons que vous avez déjà fait le premier pas en vous avouant, et en avouant maintenant à d'autres, que vous avez besoin d'aide, en assistant simplement à une réunion ou en demandant des renseignements sur le programme CA.

Nous lui disons aussi qu'il fait en ce moment ce qu'il faut pour demeurer dans la bonne voie : il ne consomme pas. Notre programme fonctionne un jour à la fois. Nous vous suggérons de ne pas songer à demeurer abstinent pour le reste de votre vie, ni pour un an, ni même pour une semaine. Une fois que vous avez décidé d'arrêter de consommer, il ne faut pas s'inquiéter du lendemain. Vous n'êtes pas obligé de consommer, pour aujourd'hui seulement. Il arrive cependant que même une journée sans consommer de drogue soit un trop grand défi pour nous. Qu'importe? Ne pensez qu'aux dix prochaines minutes. Vous pouvez en avoir le goût, mais l'important c'est de ne pas consommer pendant ces dix minutes. Après dix minutes, voyez où vous en êtes. Vous n'avez qu'à répéter cette simple procédure aussi souvent que nécessaire en prenant le temps qui vous convient. Pour aujourd'hui seulement, vous pouvez vous abstenir de consommer!

Dans l'association des CA, vous êtes en compagnie de cocaïnomanes en rétablissement qui vivent sans drogue. Profitez de la situation! Notez des numéros de téléphone. En dehors des réunions, il est possible que vous ne puissiez éviter la drogue ou le milieu. Certains d'entre nous ne connaissaient personne d'abstinent à leur arrivée.

Vous pouvez maintenant compter sur des amis abstinents! Si vous vous sentez fébrile, n'hésitez pas à nous appeler. Et il ne faudra pas vous surprendre si l'un de nous vous téléphone à son tour pour vous demander de l'aide!

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que nous décourageons la consommation de toutes substances qui altèrent le comportement, incluant l'alcool et la marijuana. L'expérience des toxicomanes qui se sont engagés dans notre programme ou dans un autre démontre clairement que la consommation de toute drogue peut mener à une rechute ou créer une autre dépendance. Si vous êtes dépendant d'une autre substance, il vaut mieux y voir. Si vous ne l'êtes pas, vous n'en avez pas besoin, alors pourquoi jouer avec le feu? Nous vous suggérons fortement de suivre ce conseil qui vient de l'expérience douloureuse d'autres toxicomanes. Êtes-vous vraiment différent?

Nous avons cru que la cocaïne nous rendait très heureux, mais ce n'était pas le cas. Chez les CA, nous apprenons un nouveau mode de vie. Nous disons qu'il est spirituel, mais non religieux – l'athée comme le croyant le plus fervent peuvent découvrir nos valeurs spirituelles.

Nous sommes des cocaïnomanes reconnaissants d'être en rétablissement et nous vous demandons d'écouter attentivement le récit de nos vies. Bien écouter – c'est là la chose la plus importante! Nous savons d'où vous venez parce que nous y étions, nous aussi. Malgré tout, nous faisons maintenant partie du monde des vivants, libérés de la drogue et en prime, nous sommes heureux; plusieurs d'entre nous n'ont jamais été aussi heureux de leur vie. Rares sont ceux qui échangeraient les six derniers mois ou la dernière année dans le programme de rétablissement des CA contre leur ancienne vie.

Personne ne prétend qu'il est facile de casser la toxicomanie. Nous avons dû changer notre ancienne manière de penser et de nous conduire. Il nous a fallu être disposé à changer. C'est ce que nous faisons, avec gratitude, un jour à la fois.

Les Douze Étapes de Cocaïnomanes anonymes

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement — 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 procédé sans crainte à un inventaire moral, 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 étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et 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, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres toxicomanes et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie[1].

[1]Reproduit et adapté avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. La permission de reproduire et d'adapter les Douze Étapes ne présuppose aucune affiliation des AA avec ce programme. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme. L'utilisation des Étapes concernant les programmes et les activités qui sont modelés sur les AA, mais qui s'adressent à d'autres problèmes, ne suppose pas différemment. LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES : 1.Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool — 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 procédé sans crainte à un inventaire moral, 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 étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.7.Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.8.Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.9.Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.10.Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et 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, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.12.Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Nous sommes ici et Nous sommes libres™
Documentation approuvée
C. A. World Services
Copyright 2007-2026 Tous droits réservés

Au nouveau

pi@cafrance.org
07 45 82 94 54
www.cafrance.org

CA FRANCE
61 Rue De Lyon
75012 Paris