Auto-examen de Cocaïnomanes anonymes

L'expérience collective des membres de Cocaïnomanes anonymes démontre que la toxicomanie ne se limite pas à la cocaïne ou toute autre substance qui altère le comportement. Sur cette base, nous vous proposons de répondre à ces questions:

1. Avez-vous déjà dépassé la quantité limite de cocaïne, alcool ou autre drogue que vous vous étiez fixée ?
2. Votre consommation de cocaïne, alcool ou autre drogue a-t-elle affecté votre travail ?
3. Votre consommation de cocaïne, alcool ou autre drogue est-elle source de problèmes dans vos relations ?
4. L'usage de la cocaïne, alcool ou autre drogue vous cause-t-elle des sentiments de dépression, de culpabilité ou de remords ?
5. Consommez-vous sans arrêt jusqu'à l'épuisement de votre réserve de cocaïne, d'alcool ou d'autre drogue ?
6. La cocaïne, alcool ou autre drogue vous a-t-elle occasionné des problèmes physiques ?
7. Avez-vous déjà souhaité n'avoir jamais pris de la cocaïne, alcool ou autre drogue la première fois ?
8. Êtes-vous obsédé par l'idée de vous procurer de la cocaïne, alcool ou autre drogue lorsque vous n'en avez pas ?
9. Votre consommation de cocaïne, alcool ou autre drogue vous cause-t-elle des difficultés d'ordre financier ?
10. Vous sentez-vous euphorique à la seule pensée que vous allez consommer de la cocaïne, alcool ou autre drogue ?
11. Avez-vous de la difficulté à dormir sans prendre d'alcool ou d'autres drogues ?
12. Même en compagnie d'amis ou d'êtres chers, êtes-vous obsédé par l'idée de consommer de la cocaïne, alcool ou autre drogue ?
13. Consommez-vous de la cocaïne, alcool ou autre drogue lorsque vous êtes seul ?
14. Lorsque vous consommez, avez-vous l'impression que les gens parlent de vous ou vous épient ?
15. Vous faut-il augmenter la dose de cocaïne, alcool ou autre drogue, pour obtenir le même effet qu'avant ?
16. Avez-vous déjà essayé de réduire votre consommation de cocaïne, alcool ou autre drogue sans succès ?
17. Avez-vous déjà essayé d'arrêter votre consommation de cocaïne, alcool ou autre drogue sans succès ?
18. Vos amis ou des membres de votre famille vous ont-ils laissé entendre que vous pourriez avoir un problème avec la cocaïne, alcool ou autre drogue ?
19. Avez-vous déjà menti à votre entourage quant à la quantité au sujet de votre consommation de cocaïne, alcool ou autre drogue ?
20. Avez-vous déjà menti à votre entourage quant à la fréquence de votre consommation ?
21. Consommez-vous de la cocaïne, alcool ou autre drogue dans votre automobile, au travail, aux toilettes ou dans d'autres endroits publics ?
22. Craignez-vous qu'en cessant de consommer de la cocaïne, alcool ou autre drogue, votre travail en sera affecté ou que vous ne pourrez pas fonctionner ?
23. Fréquentez-vous des gens ou des endroits que vous éviteriez si vous n'y trouviez pas de cocaïne, alcool ou autre drogue ?
24. Avez-vous déjà volé de l'argent, de la cocaïne, alcool ou autre drogue à des amis ou à votre famille ?
25. Est-ce que votre consommation vous a coûté plus que de l'argent ?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous pourriez avoir un problème. Mais il y a une solution: assister aux réunions des Cocaïnomanes anonymes. Comme le nom de Cocaïnomanes anonymes peut sembler spécifique à une drogue, nous voulons vous assurer que notre programme ne l'est pas. Plusieurs de nos membres ont consommé beaucoup de cocaïne, d'autres seulement un peu et d'autres n'en ont même jamais pris. Même si nous ne prenons qu'une substance qui altère le comportement ou consommons tout ce qui nous tombe sous la main, nous avons tous une chose en commun: éventuellement nous arrivons à un point où ne pouvons plus arrêter. Avec le temps, virtuellement chacun de nous a réalisé que notre réel problème n'était pas la cocaïne ou quelque drogue spécifique; c'est la maladie de la toxicomanie.

Selon la Troisième Tradition de CA, la seule condition pour être membre est le désir d'arrêter l'usage de la cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement. Il ne nous importe pas que vous buviez ou quelle drogue vous consommiez. Si vous avez le désir d'arrêter de consommer, vous êtes bienvenu chez Cocaïnomanes anonymes.

Les Douze Traditions de Cocaïnomanes anonymes

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des CA.
2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime - un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.
3. Le désir d'arrêter l'usage de la cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement est la seule condition pour être membre des CA.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.
5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial: transmettre son message au toxicomane qui souffre encore.
6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux CA, ni leur prêter le nom des Cocaïnomanes anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.
7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.
8. Le mouvement des Cocaïnomanes anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.
9. Comme Mouvement, les Cocaïnomanes anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. Le mouvement des Cocaïnomanes anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des CA ne devrait donc 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 dans tous les médias publics.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités[1].

[1]Les Douze Traditions sont reproduites et adaptées avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Cette permission ne signifie pas que les AA sont associés au nouveau programme qui utilise ces Traditions. Le programme des AA vise au rétablissement des alcooliques. Cette permission signifie simplement que les Douze Traditions sont utilisées dans le cadre de programmes et d'activités conçus selon l'esprit des AA, mais en vue de traiter des problèmes différents. Les Douze Traditions des Alcooliques anonymes : 1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA. 2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas. 3. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition requise pour être membre des AA. 4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement. 5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore. 6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier. 7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur. 8. Le mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés. 9. Comme Mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent. 10. Le mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des AA ne devrait donc 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 dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma. 12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

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 2010-2026 Tous droits réservés

Auto-Examen de Cocaïnomanes anonymes

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

CA FRANCE
61 Rue De Lyon
75012 Paris