… et toutes les autres substances qui altèrent le comportement

Première Étape : *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 nos vies.*

Troisième Tradition : *La seule condition requise pour être membre des CA est le désir d'arrêter l'usage de la cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement.*

Plusieurs personnes viennent aux Cocaïnomanes anonymes pensant une de deux choses : « J'ai rarement (ou jamais) pris de la cocaïne. Je ne crois pas avoir ma place ici », ou « Qu'est ce que «… et toutes les autres substances qui altèrent le comportement» veut dire? Je suis venu aux Cocaïnomanes anonymes parce que la cocaïne était devenue un problème dans ma vie. »

Ceux d'entre nous qui sont membres CA depuis un certain temps ont déjà entendu ces questions ou observations; peut-être les avons-nous dites nous-mêmes. Avec le temps, nous avons presque tous réalisé que notre vrai problème n'est pas la cocaïne ou une autre drogue spécifique; c'est la maladie de la toxicomanie.

Certains d'entre nous n'ont même jamais consommé de la cocaïne. Certains d'entre nous ont consommé diverses drogues et, pour d'autres, c'était la combinaison de cocaïne et d'alcool et/ou d'autres drogues qui avait causé des problèmes et fait que notre vie était rendue misérable. Plusieurs d'entre nous ont vécu les montagnes russes des drogues; il y avait des drogues pour nous faire redescendre, des drogues pour nous faire monter, et des drogues pour nous calmer.

Lorsque nous avons tenté pendant ces périodes de consommation de reprendre la maîtrise, nous avons réalisé que toute substitution ou combinaison créait invariablement le même résultat. Il était difficile d'arrêter et facile de recommencer. Nos expériences répétées ont révélé que la substitution n'était pas le remède. Si notre corps n'était pas absolument libre de drogues et d'alcool, l'obsession de consommer plus d'une ou l'autre drogue était toujours présente.

Par exemple, imaginez que vous veniez à manquer d'une drogue et ne pouviez plus vous en procurer. Que prendriez-vous comme substitut? De l'alcool pour l'héroïne, des amphétamines pour la cocaïne, des médicaments sur ordonnance pour n'importe quoi, et vice versa. La liste peut s'allonger encore et encore, et ça n'aurait aucune importance. Les toxicomanes comme nous découvrent rapidement qu'ils ne peuvent cesser de consommer le substitut. Peu importe la drogue que nous consommons, le problème de ne pouvoir cesser refait surface, souvent de façon plus importante qu'avant.

À un certain point, nous réalisons que nous ne pouvons limiter notre consommation d'une quelconque substance qui altère le comportement. Ce n'est pas la drogue de choix qui cause le problème, mais plutôt la maladie de la toxicomanie. Avec la Troisième Tradition et la Première Étape qui incluent toutes les autres substances qui altèrent le comportement, les Cocaïnomanes anonymes acceptent tous ceux qui ont un problème d'alcool ou de drogue et offrent une solution.

Alcool et marijuana

La marijuana est une drogue puissante et l'alcool est une substance chimique liquide qui altère le comportement. Plusieurs personnes ne réalisent pas que ces drogues ne sont pas différentes des autres en ce qui concerne les problèmes qu'elles peuvent causer. Un verre n'est jamais assez; une bouffée, une dose, un fixe, une pilule ou une sniffe ne sont jamais assez. Nous avons maîtrisé l'art de combiner et de substituer des drogues pour obtenir notre high.

Est-ce que d'être saoul ou ivre a déjà été le résultat non intentionnel de prendre « juste un verre » ou « juste une bière »? Avez-vous déjà manqué de jugement ou pris une mauvaise décision comme résultat direct d'avoir fumé « juste » un peu de pot? Est-ce que la consommation d'un seul verre ou d'une seule ligne vous a déjà mené à en consommer deux ou trois autres, ou plus, de plusieurs autres drogues plus fortes et en plus grandes quantités?

Plusieurs d'entre nous n'ont jamais pensé que l'alcool et/ou la marijuana faisaient partie de notre problème, mais suite à un examen approfondi de nous-mêmes et de notre travail sur les Étapes, nous découvrons généralement que nous devons réévaluer cette idée.

Médicaments sur ordonnance

Parfois, l'utilisation des médicaments sur ordonnance s'avère nécessaire. Par contre, de vieilles façons de penser, influencées par la présence de substances qui altèrent le comportement dans notre organisme, peuvent rapidement nous convaincre que nous devons en prendre plus fréquemment que prévu. Consulter un médecin renseigné, placer notre médication sous la responsabilité de quelqu'un en qui nous avons confiance, et parler honnêtement avec notre parrain ou un autre membre abstinent peuvent nous aider à prévenir les abus.

Notre corps et notre cerveau ne font pas la différence entre les drogues utilisées de façon légitime et les drogues à usage récréatif. Il est de bonne pratique de demander le soutien de tous nos médecins et/ou nos thérapeutes pour demeurer dans le chemin du rétablissement. Cesser subitement l'usage des tranquillisants, antidépresseurs ou autres médicaments sur ordonnance peut être dangereux et même mortel et ne devrait être envisagé que sous la surveillance d'un médecin bien au fait de la situation.

Les médicaments en vente libre et autres drogues licites d'usage courant

Les médicaments en vente libre et autres drogues licites vendues en pharmacie (comme le sirop contre la toux, les antidouleurs contenant de l'alcool ou de la codéine, les produits amincissants qui sont aussi des stimulants et les antihistaminiques contenant des agents déprimants) peuvent être un aussi gros problème pour nous que les drogues illicites. Nous vous suggérons de prendre l'habitude de lire les étiquettes. Plusieurs produits offerts en vente libre peuvent être dangereux pour un toxicomane qui aurait tendance à abuser de tout produit chimique qui altère le comportement.

Les toxicomanes mal renseignés peuvent se créer des problèmes ainsi qu'aux autres. Nous vous encourageons à poser à votre médecin ou votre pharmacien toute question à propos de votre médication. Soyez honnêtes avec votre parrain au sujet des drogues que vous prenez ou pour lesquelles vous avez obtenu une ordonnance.

Souvenez-vous, nous sommes impuissants devant la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement. La Première Étape est un début, mais assurez-vous d'aller de l'avant. Un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes est la solution au problème de la toxicomanie.

Alors que veut dire l'expression « … et toutes les autres substances qui altèrent le comportement »?

Cela veut dire que l'expérience collective des membres des Cocaïnomanes anonymes révèle que la toxicomanie est un problème qui ne se limite pas à une substance en particulier. Cela veut aussi dire que les Douze Étapes des CA ne sont pas spécifiques à une drogue, et que l'association des Cocaïnomanes anonymes n'est pas spécifique à une drogue. Cela veut dire que peu importe si vous avez bu ou quel type de drogue vous avez consommé – si vous avez le désir d'arrêter, vous êtes le bienvenu ici!

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 2005-2026 Tous droits réservés

... et toutes les autres substances qui altèrent le comportement

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

CA FRANCE
61 Rue De Lyon
75012 Paris