NOUS POUVONS NOUS RÉTABLIR

Bienvenue aux Cocaïnomanes anonymes. Nous sommes tous ici pour la même raison : notre incapacité à cesser l'usage de la cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement. Le premier pas vers la solution d'un problème, quel qu'il soit, c'est d'admettre *qu'il y a* un problème.

D'après nous, le problème consiste en une obsession mentale doublée d'une allergie physique. L'obsession prend la forme d'une pensée continue et irrésistible de la cocaïne et du prochain high. L'allergie crée une incapacité absolue de cesser l'usage une fois commencé.

Nous voulons vous assurer *qu'il y a* bel et bien une solution et que le rétablissement *est* possible. Au début, il s'agit de s'abstenir, puis de mettre en pratique les Douze Étapes de CA, un jour à la fois. Le programme des Douze Étapes des Cocaïnomanes anonymes est le moyen qui nous permet de passer du problème de la toxicomanie à la solution du rétablissement.

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.

L'association des Cocaïnomanes anonymes est un programme spirituel, et non religieux. Dans CA, nous croyons que chaque individu peut choisir sa propre Puissance supérieure. En somme, un Dieu tel qu'il le conçoit.[1]

Personne ne vient aux Cocaïnomanes anonymes pour trouver Dieu. Nous sommes venus ici pour nous débarrasser d'une dépendance à la drogue terrifiante. Regardez autour de vous : vous êtes entouré de personnes qui ne sont venues ici qu'en tout dernier recours. Nous sommes arrivés ici en faillite émotive, financière et spirituelle. Nous avons vécu toutes sortes de tragédies comme résultat de la cocaïne, des drogues et/ou de l'alcool. Nous avons fait l'expérience des mêmes horreurs que vous, mais aujourd'hui, nous sommes libres de la misère, de la terreur et de la souffrance liées à la toxicomanie.

Il se peut que certains d'entre nous aient souffert plus que vous; comme il se peut aussi certains n'aient pas atteint le même bas-fond que vous. Il n'en demeure pas moins que celles et ceux d'entre nous qui sont en rétablissement en sont venus à croire qu'une Puissance supérieure, telle que nous La concevions, pouvait nous rendre la raison.

Il y a une solution; Nous *pouvons* nous rétablir de la toxicomanie. Un jour à la fois, il est possible de vivre une vie remplie d'espoir, de foi et de courage.

[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.