12 Principes

La 12e Étape de Cocaïnomanes anonymes suggère « de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie. » Les principes peuvent être définis comme des vérités fondamentales, des croyances, des valeurs ou des philosophies. Vivre en accord avec les principes spirituels peut être un défi permanent, ce qui implique que la partie «pratiquer» entre en jeu. La liste qui suit est loin d'être complète, mais ce sont douze principes essentiels du programme de rétablissement de CA: *

HONNÊTETÉ

L'honnêteté est la capacité de différencier le vrai du faux. Devenir honnête demande une volonté de changer notre perception. Devenir honnête est essentiel à la sobriété et constitue un élément-clé de notre nouveau mode de vie. Dans CA, nous sommes encouragés à être honnête, ouvert d'esprit et d'avoir la bonne volonté. L'honnêteté est nécessaire si nous voulons être heureux, joyeux et libre.

ESPOIR

Nous trouvons l'espoir dans les autres toxicomanes en rétablissement qui sont arrivés avant nous. Leurs histoires nous disent ce que c'était, ce qui s'est passé et quelle est leur vie aujourd'hui. L'espoir peut se trouver dans le rire, un câlin, ou l'étincelle dans le regard de quelqu'un. Lorsque nous réalisons que CA offre un moyen de s'en sortir, l'espoir ouvre la porte à une véritable connexion avec notre Puissance supérieure.

FOI

La foi est une croyance ou confiance en quelque chose. Dans CA, il est suggéré que l'on trouve une Puissance supérieure de notre propre conception. La foi est une pratique de même qu'un voyage au cours duquel nous découvrons et développons notre relation avec notre Puissance supérieure. Pour certains, la foi est l'espoir appuyé sur des résultats, et donc beaucoup de membres CA choisissent de placer leur foi dans le groupe jusqu'à ce qu'ils soient en mesure de développer une relation avec leur propre Puissance supérieure. Peu à peu, par l'assistance à des réunions et le travail des 12 Étapes, nous acquérons une foi abondante.

COURAGE

Le courage est la volonté de faire face à nos peurs. Il faut du courage pour passer la porte d'une réunion CA et demander de l'aide. Il faut du courage pour demander à quelqu'un de nous parrainer. Sous la direction de ce parrain, nous nous regardons nous-mêmes et notre passé afin d'examiner les causes, les effets et les conséquences de nos actions. Nous développons le courage de changer et de prendre les mesures nécessaires pour effectuer ce changement.

INTÉGRITÉ

L'intégrité est le résultat de l'application des principes de CA, pour guider nos motifs, intentions et actions. Nous nous faisons en sorte que nos actions reflètent nos intentions. Travailler les Étapes de Cocaïnomanes anonymes nous aide à forger notre caractère. Nous démontrons de l'intégrité quand nous sommes authentiques, sincères et réels.

BONNE VOLONTÉ

La volonté est la clé qui ouvre la porte à la sobriété. Nous avons besoin de volonté pour lâcher nos vieilles idées. Nous abdiquons et nous nous ouvrons à la volonté de notre Puissance supérieure. Nous devenons prêts à faire n'importe quoi pour rester sobres et grandir dans notre rétablissement.

HUMILITÉ

L'humilité vient lorsque nous comprenons jusqu'où notre maladie nous a rendus. Nous apprenons que nous ne sommes pas spécial ni unique. Nous sommes enfin en mesure de voir la vérité au sujet de notre toxicomanie et notre incapacité à cesser de consommer par nous-mêmes. Nous nous efforçons de mettre de côté toutes les choses que nous pensons savoir pour nous ouvrir à la lumière du soleil de l'esprit. En devenant humble, nous avons l'opportunité de nous abandonner complètement à notre Puissance supérieure. Nous apprenons en outre l'humilité en étant au service des autres.

AMOUR

Au début, les autres nous aiment jusqu'à ce que nous puissions nous aimer. Alors que nous travaillons les Étapes et que notre esprit guérit, nous devenons capables de recevoir de l'amour. Nous commençons à avoir de l'amour pour les autres et pour nous-mêmes. L'esprit de l'amour révèle notre vrai moi, qui n'est plus caché par le voile de la toxicomanie.

PARDON

Alors que nous travaillons les Étapes, nous développons la volonté de pardonner à nous-mêmes et aux autres. En faisant notre propre inventaire, nous découvrons notre propre rôle dans des situations et nous devenons plus compréhensifs envers les autres. Prier pour ceux envers qui nous avons de la rancune et pour la volonté de pardonner nous libère. Le pardon apporte la tranquillité d'esprit et la sérénité.

DISCIPLINE

La discipline est un concept nouveau pour beaucoup d'entre nous lorsque nous devenons sobres. Sous la direction de notre parrain, nous apprenons de bonnes habitudes de rétablissement. Nous allons à des réunions régulièrement, nous lisons la documentation, travaillons les Étapes et nous nous impliquons dans le service. Nous développons l'habitude de passer en revue nos motivations et nos actions sur une base régulière. C'est le début de ce qui deviendra un mode de vie. Ces comportements améliorent notre expérience dans la sobriété.

CONSCIENCE

Grâce à l'inventaire régulier, nous restons conscients de nos propres motivations, nos intentions et nos comportements. Par la prière et la méditation, nous nous efforçons d'améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous Le concevons. Comme nous cherchons continuellement la croissance spirituelle, notre conscience se développe également.

SERVICE

Le service fournit une occasion de sortir de nous-mêmes et de penser aux autres. Être au service est une bonne façon de partager notre expérience, force et espoir tout en améliorant notre vie et celle des autres. Cela nous aide aussi à devenir des membres utiles de la société. Travailler avec d'autres pour un plus grand bien développe des amitiés, l'unité et nous aide à rester sobre. Le service est la façon de redonner ce qui nous a été donné si librement et nous exprimons notre gratitude envers Cocaïnomanes anonymes.

** Un jeton de métal portant l'inscription de ces principes est disponible et peut être acheté auprès du Bureau des Services Mondiaux de CA.*

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 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].

Reproduit et adapté avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc

1Les 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].

Reproduit et adapté avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc

1Reproduit 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, Inc.
Copyright © 2013

12 Principes

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

CA FRANCE
61 Rue De Lyon
75012 Paris