Le choix d'un parrain

Pourquoi le parrainage?

Vous avez probablement souvent entendu parler, durant les réunions de Cocaïnomanes anonymes, de mettre en pratique les Douze Étapes de rétablissement, d'une Puissance supérieure et de se trouver un parrain. Si vous êtes comme la plupart des nouveaux, vous ne comprenez pas très bien ce que tout cela signifie.

C'est donc pourquoi c'est une bonne idée de se trouver un parrain. Un parrain peut vous porter une attention individuelle afin de répondre à vos questions concernant le programme de rétablissement de CA. Être avec quelqu'un qui connaît son chemin peut également aider à vous sentir plus à l'aise. Un parrain peut vous présenter à d'autres membres, vous aider à vous impliquer dans le service et vous encourager à participer aux événements de l'association, tous des éléments qui sont vitaux pour obtenir du succès dans le programme de rétablissement.

Nous pouvons bénéficier immensément du support en tête-à-tête quand nous commençons à apprendre à vivre en rétablissement. Plusieurs d'entre nous n'auraient pu demeurer sobres si ce n'avait été de cette relation spéciale avec notre parrain. Partager ses difficultés avec son parrain rend le combat moins solitaire et vivre au jour le jour plus facile.

Qu'est-ce qu'un parrain?

Un parrain est simplement un toxicomane en rétablissement qui partage avec vous comment rester abstinent en mettant en pratique les Douze Étapes de CA. Les outils les plus importants du parrain sont son expérience, sa force et son espoir. Les Étapes peuvent paraître comme une langue étrangère au début, mais un parrain peut nous aider à comprendre ce nouveau mode de vie et nous expliquer comment chaque Étape nous rapproche d'une Puissance supérieure qui peut nous enlever l'obsession de consommer.

Un parrain n'est pas un thérapeute professionnel et il n'est pas certifié pour offrir des conseils légaux, psychiatriques ou médicaux. Nous ne devons pas dépendre de notre parrain pour trouver un emploi, des vêtements ou de la nourriture. Cependant, les parrains pourront se servir de leur expérience pour vous suggérer comment obtenir de l'aide professionnelle ou autres ressources.

Discussion à propos du parrainage

Il n'y a pas de règle spécifique pour le parrainage dans CA, mais nous offrons quelques suggestions à prendre en considération.

L'expérience nous a démontré qu'il valait mieux éviter la possibilité de distractions émotionnelles et/ou physiques qui pourraient détourner le nouveau des objectifs des Cocaïnomanes anonymes. Pour cette raison, il peut être judicieux de choisir un parrain du même sexe si nous sommes hétérosexuel ou de sexe opposé si nous sommes gai ou lesbienne.

Qui serait le meilleur parrain pour vous? Vous êtes le seul à pouvoir répondre à cette question. Vous et votre parrain pouvez avoir beaucoup en commun ou vous pouvez être totalement différents.

Le parrainage peut demander une somme substantielle de temps et d'énergie. Pour avoir une relation fructueuse, les deux parties doivent être prêtes à communiquer sur une base régulière.

Il est également impératif que le parrain offre une atmosphère de sécurité et de soutien. Le parrain doit veiller à ne pas partager les confidences d'un filleul avec quelqu'un d'autre. Cela aidera à construire une base de confiance et à encourager le filleul à être honnête. Un parrain a besoin de savoir ce qui se passe vraiment dans le but d'aider le filleul.

À certains moments, nous pouvons nous sentir mal à l'aise avec ce que suggère notre parrain. Lorsque cela se produit, il est important de se rappeler que notre parrain a parcouru le chemin avant nous et qu'il partage son expérience pour nous aider dans les moments difficiles.

Il est de votre responsabilité d'appeler votre parrain, alors il ne faut pas hésiter à prendre le téléphone. Il peut être difficile au début de demander de l'aide, mais être en contact avec votre parrain sur une base régulière est l'un des premiers moyens pour prendre la responsabilité de votre propre rétablissement.

N'oubliez pas que les parrains ont une vie en dehors de CA. Ils ont une famille, un travail et d'autres obligations. Il y aura des périodes lorsqu'un parrain ne sera vraiment pas disponible. Face à cette situation, trouvez dans la liste de réunions CA la prochaine réunion, ou bien joignez une réunion en ligne de CA. Vous pouvez aussi lire les publications de CA, contacter l'appel à l'aide de CA, ou sortir votre liste de numéros de téléphone. Gardez en tout temps avec vous une liste active de numéros de téléphone de toxicomanes en rétablissement et surtout APPELEZ. Rappelez-vous, notre programme est basé sur un toxicomane qui en aide un autre. L'aide est là, prête et disposée à être partagée, mais vous devez tendre la main et la demander.

Le travail des Étapes n'est pas l'affaire d'une journée. Elle nécessite une action continue et un regard persistant sur les choses qui nous ont bloqués d'une Puissance supérieure à nous-mêmes. La sobriété dépend du maintien de notre forme spirituelle, ce que nous faisons par la mise en pratique continuelle des Étapes. C'est pourquoi nous suggérons de garder un contact permanent avec un parrain, peu importe le temps que vous avez été sobre.

Trouver un parrain

Voici quelques-unes des façons dont nous avons trouvé un parrain :

- Porter attention et s'identifier aux sentiments qui sont partagés lors des réunions;
- Remarquer lorsque quelqu'un a été là où nous avons été et qui a maintenant le genre de vie sobre, que nous espérons avoir;
- Demander les numéros de téléphone de membres CA et téléphoner entre les réunions;
- Partager lors des réunions que nous sommes à la recherche d'un parrain;
- Demander à d'autres membres CA de nous suggérer un parrain;
- Aller prendre un café après les réunions avec d'autres membres CA;
- Participer à des activités ou événements CA.

Il ne faut pas oublier que le choix d'un parrain n'est pas un engagement à vie. Plusieurs d'entre nous ont eu des parrains différents à différents moments de notre abstinence. D'autres ont eu le même depuis les premiers jours. C'est à VOUS de prendre l'initiative et de tendre la main.

Il n'est jamais trop tard pour se trouver un parrain. Que vous soyez un nouveau qui craint de «déranger» quelqu'un, ou un membre de longue date qui essaye de s'en sortir seul, le parrainage est là, il suffit de le demander.

La plupart des membres CA doivent leur sobriété au fait que quelqu'un d'autre était disposé à partager un grand cadeau avec eux. Se trouver un bon parrain, lui parler franchement et l'écouter, peut permettre à tout le programme de se révéler comme jamais auparavant.

Nous, de Cocaïnomanes anonymes, vous encourageons à NE PAS ATTENDRE. Nous désirons partager ce que nous avons appris avec d'autres toxicomanes parce que l'expérience nous a enseigné que nous pouvons garder seulement ce que nous donnons aux autres. Vous aiderez vraisemblablement votre parrain autant que votre parrain vous aide.

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].

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

[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].

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

[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, Inc.
Copyright © 2024

Le choix d'un parrain

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

CA FRANCE
61 Rue De Lyon
75012 Paris