Un guide vers les 12 Étapes

Ce dépliant décrit une façon d'entreprendre les Douze Étapes des Cocaïnomanes anonymes. Afin de nous aider à travailler les Douze Étapes, Cocaïnomanes anonymes utilise le livre intitulé Alcooliques anonymes communément appelé le « Gros Livre ». En étudiant ce livre, certains d'entre nous trouvent utile de remplacer les mots « alcool » par « cocaïne » et « boire » par « consommer » quoique tout en lisant, bien des nôtres découvrent qu'ils sont aussi bien alcooliques que toxicomanes.

Parce que certains de nos membres croient qu'il existe d'autres manières pour accéder aux Étapes que la méthode décrite dans le Gros Livre, nous suggérons au lecteur de chercher conseil auprès d'un parrain, d'un membre d'expérience dans CA ou auprès de sa Puissance Supérieure, afin de choisir la méthode qui lui convient.

Ce dépliant n'est pas un substitut au Gros Livre et au parrain. Son but est de mettre en lumière le programme des Douze Étapes du Gros Livre des Alcooliques anonymes, en ce qui concerne notre toxicomanie.

Entreprendre les Douze Étapes nous prépare à avoir un « réveil spirituel » ou une « expérience spirituelle » (p 633* d'Alcooliques anonymes). Ces expressions renvoient au changement qui s'opère dans notre pensée, nos attitudes et notre façon de voir, après avoir entrepris les Étapes. Ce changement nous libère du besoin de consommer.

La pratique quotidienne des Étapes dans nos vies nous rend capables d'établir et d'améliorer notre contact conscient avec Dieu ou notre Puissance Supérieure. Plusieurs dans notre association croient que la meilleure garantie pour prévenir la rechute repose sur une pratique assidue des Douze Étapes.

Les nouveaux demandent souvent: « Quand devrais-je commencer les Étapes? » À la page 39 du Gros Livre, il est dit: « Certains seront déjà ivres (intoxiqués) le lendemain du jour où ils auront pris leur résolution (de ne plus consommer); la plupart s'enivreront (consommeront) après quelques semaines. » Le choix, ultimement, appartient au lecteur de ce dépliant; mais une pleine compréhension de la Première Étape peut souvent procurer la volonté nécessaire à la poursuite des onze autres Étapes.

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 notre vie.

Notre impuissance opère à trois niveaux: 1) une allergie physique à la cocaïne qui fait que dès que nous commençons à consommer, nous ne pouvons plus arrêter; 2) une obsession mentale qui fait que seuls, il nous est impossible de rester sobres de façon permanente (pp. 27 et 39); et 3) une maladie spirituelle qui nous sépare de notre Puissance Supérieure qui, Elle, est capable de nous rendre et de nous garder sobres.

Plusieurs d'entre nous avons supposé que la Première Étape signifiait que nous ne pouvions plus devenir «high» parce que nous ne savions plus du tout comment consommer. En fait, elle veut plutôt dire que, sauf par une intervention divine, nous sommes incapables de rester loin du premier "hit", de la première ligne, de quoi que ce soit (pp. 27 et 39) et que nous consommerons encore et encore, si forte soit notre volonté de rester sobres.

La deuxième partie de la Première Étape réfère à notre incapacité de mener à bien nos vies, même quand nous sommes sobres. Par exemple, nous nous trouvons «impatients, irritables et mécontents» (p. XXX, d'autres exemples se trouvent dans la seconde partie de p. 59).

La Première Étape est le fondement de tout le processus des Douze Étapes. Sans une pleine compréhension de ce que cette Étape signifie pour nous personnellement, nous ne pouvons nous attendre à faire beaucoup de progrès avec les onze autres Étapes. Pour en savoir plus, étudiez l'expérience du Dr Bob (pp. XVI-XVII et 174) (Le Dr Bob est un des co-fondateurs des AA).

Deux questions utiles pour déterminer si nous sommes réellement des toxicomanes: « Puis-je arrêter définitivement de consommer, si et quand je le veux? » et « Une fois commencé, puis-je contrôler la quantité de ma consommation? » Si la réponse est non à l'une ou l'autre de ces questions, nous sommes probablement, d'après le Gros Livre, toxicomanes.

DEUXIÈME ÉTAPE : Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

Lorsque nous comprenons la Première Étape et que nous sommes convaincus que nous sommes toxicomanes (p. 34), nous sommes prêts pour la Deuxième Étape. En venir à croire à la capacité d'une Puissance Supérieure de nous rendre la raison n'exige pas que nous croyions en Dieu. Tout ce dont nous avons besoin, c'est un esprit ouvert et une volonté de croire qu'il existe une Puissance plus grande que nous-même (pp. 51 à 53).

Nous sommes plusieurs à être venus à Cocaïnomanes anonymes sans aucune expérience religieuse ou spirituelle et pourtant, nous sommes capables de nous faire une première idée d'une Puissance Supérieure et de ce qu'elle pourrait vouloir dire pour nous. Certains prennent le groupe CA comme Puissance Supérieure jusqu'à ce qu'ils puissent développer une idée qui leur est propre. Toute conception, si imparfaite soit-elle pour le moment, suffit pour commencer la Deuxième Étape (P. 51).

L'absence de raison à laquelle fait référence la Deuxième Étape est cette idée que nous entretenons de pouvoir réussir à consommer de nouveau. Une fois que cette « obsession mentale » s'installe, nous sommes condamnés à consommer encore et encore davantage, sans égard aux conséquences qui, nous le savons, suivront. C'est ce cercle vicieux qui nous amène à vouloir croire que peut-être, une Puissance supérieure à nous-mêmes peut nous rendre la raison (p. 51). Convaincus de ces « trois idées pertinentes » (a,b,c aux p. 67-68), nous passons à la Troisième Étape.

TROISIÈME ÉTAPE : Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.

Dans la Troisième Étape, nous décidons de confier notre volonté et notre vie aux soins de cette perception de Dieu que nous avons à ce moment. La première condition est d'avoir la conviction qu'«une vie menée selon notre volonté personnelle peut être difficilement réussie.» (p. 68). Le texte compare une vie menée selon notre volonté personnelle au comportement d'un acteur qui se prend pour le metteur en scène. Nombreux sommes-nous à trouver utile de nous identifier dans ce passage et de nous demander honnêtement si ce scénario ne ressemble pas à notre propre façon de mener nos vies (pp. 68 à 70). Plus loin, le texte suggère que cette forme d'égocentrisme est «la source de nos problèmes» (p. 69). Après avoir compris ce que c'était que mener nos vies selon notre volonté personnelle et nous être rendu compte combien c'était puéril, la page 71 nous demande de faire la prière de la Troisième Étape (ou son équivalent), avant de continuer avec la 4e Étape.

QUATRIÈME ÉTAPE : Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.

Dans la Quatrième Étape, nous examinons les décombres laissés par nos tentatives pour mener le spectacle et ce qui nous sépare de notre Puissance Supérieure. Dans l'accomplissement et l'analyse de notre inventaire (p. 79), nous sommes capables de voir là où nous avons perdu tout contrôle sur nos instincts naturels: l'argent, le sexe, le pouvoir et le prestige, et ce, à mesure que nous tentions de les satisfaire de façon égoïste et égocentrique (p. 69). L'inventaire comporte un regard sur les personnes faisant l'objet de nos ressentiments (pp. 72-75), sur nos peurs (pp. 75-77) et sur les gens que nous avons lésés par notre mauvaise conduite. La Quatrième Étape permet la découverte, l'aveu et le début de notre libération de «l'esclavage de l'égoïsme», tel que souligné dans la prière de la Troisième Étape.

CINQUIÈME ÉTAPE : Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

Dans la Cinquième Étape, nous partageons notre inventaire de la Quatrième Étape avec la personne de notre choix (habituellement notre parrain), et nous continuons à découvrir « la nature exacte de nos torts ». Avec cette Étape, nous parvenons à reconnaître là où notre égoïsme, nos instincts et nos peurs ont pris le dessus. Partager notre inventaire permet à un autre être humain de nous aider à examiner les problèmes que, seuls, nous sommes incapables de comprendre (p. 81). La Cinquième Étape terminée, il est suggéré de rentrer chez soi et de revoir les cinq premières Étapes du programme ainsi que notre inventaire pour voir s'il est nécessaire d'y ajouter d'autres ressentiments, d'autres peurs ou d'autres personnes que nous aurions lésées (p. 85). Nous nous demandons si nous n'avons pas caché quelque chose lors de notre inventaire. Avons-nous bien mis en lumière « chaque repli de notre caractère, chaque coin et recoin de notre passé » (p. 85)? Si oui, nous sommes prêts pour la Sixième Étape.

SIXIÈME ÉTAPE : Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

En passant en revue nos « défauts », nous nous demandons si nous trouvons indésirables ces défauts et si nous croyons que Dieu peut tous les éliminer. Si nous sentons que nous ne voulons pas nous en départir, le « Gros Livre » suggère de prier pour avoir le courage d'y renoncer (p. 85).

SEPTIÈME ÉTAPE : Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

La Sixième Étape complétée, nous disons la prière de la Septième Étape afin que Dieu, tel que nous Le concevons, fasse disparaître nos déficiences (pp. 85-86).

HUITIÈME ÉTAPE : 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.

Dans la Huitième Étape nous faisons la liste des gens à qui nous avons causé du tort et prions pour obtenir la volonté de faire, à tous, amende honorable. La plupart des amendes honorables que nous avons à faire se retrouvent dans l'inventaire de nos ressentiments (pp. 73-74) et celui de notre sexualité (pp. 77-79). Nous n'oublions pas quiconque que nous avons lésé et qui n'est pas cité dans l'inventaire de notre Quatrième Étape.

NEUVIÈME ÉTAPE : 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.

Dans la Neuvième Étape, nous faisons amende honorable à tous ceux que nous avons lésés. Le « Gros Livre » nous donne des exemples de la manière de faire ces amendes honorables (pp. 86-94). Les conseils de notre parrain et l'expérience d'autres membres qui ont pratiqué cette Étape nous aident aussi, en nous montrant comment réparer un tort passé. C'est à travers la Neuvième Étape que nous nous libérons de la culpabilité, de la peur, de la honte et du remords résultant de notre inconduite. Cette Étape nous aide « à nous mettre en état de servir le plus possible Dieu et les personnes qui nous entourent. » (p. 86).

DIXIÈME ÉTAPE : Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

Après avoir franchi les 8 premières Étapes et avoir commencé la Neuvième, nous voici parvenus aux Étapes Dix, Onze et Douze. Certes, les Douze Étapes sont agencées selon un ordre à suivre; mais il est suggéré de mettre en pratique sur une base quotidienne les Étapes Dix, Onze et Douze, tout en faisant les amendes honorables de la Neuvième Étape.

Les trois dernières Étapes comprennent l'ensemble des neuf premières Étapes dans leur structure et leur application. La Dixième Étape consiste à poursuivre l'inventaire personnel et à corriger toute nouvelle erreur commise en cours de route. Le « Gros Livre » nous enseigne que quand nos déficiences ressurgissent, nous en venons à bout grâce à la Dixième Étape (p. 95). Son but premier est d'empêcher que nous soyons à nouveau séparés de la puissance de Dieu qui, en fin de compte, nous garde sobre (p. 72).

ONZIÈME ÉTAPE : 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.

Il existe plusieurs définitions de la prière et de la méditation et les limites de ce dépliant n'en permettent pas un exposé détaillé. Les pages 97-100 du « Gros Livre » présentent quelques suggestions de base, comme nous exercer, chaque matin et chaque soir, à laisser Dieu guider et diriger notre pensée.

DOUZIÈME ÉTAPE : 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.

Suite aux onze premières Étapes, nous en sommes maintenant à la Douzième Étape et nous sommes prêts à transmettre le message aux autres toxicomanes (pp. 101-117). À chaque fois que nous travaillons avec un autre toxicomane, nous revoyons à quel point ça allait mal quand nous sommes arrivés au mouvement. Chez le nouveau, nous reconnaissons nos mains qui tremblaient, notre corps amaigri, le désespoir et la panique qui hantaient nos regards. Nous entendons la perte de maîtrise de nos vies dans ses mots qui expriment ouvertement ou cachent mal la dépression, la misère et le malheur. Nous nous rappelons les problèmes que nous avions dans nos relations personnelles lorsque nous voyons les nouveaux se débattre avec les leurs. Enfin, notre foi dans la capacité de Dieu à nous rendre la raison s'est fortifiée à mesure que nous avons de nos yeux vu Dieu transformer la vie du nouveau.

En plus de transmettre le message à d'autres toxicomanes, la Douzième Étape ne va pas sans la pratique de ces principes dans tous les domaines de notre vie. Si des toxicomanes qui rechutent sont assez chanceux pour retourner au mouvement, ils verront sans doute qu'ils ont cessé de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de leur vie, qu'ils n'examinaient plus leur motivation, ne faisaient plus d'inventaire quotidien, ne priaient plus et ne transmettaient plus le message (pp. 17 et 101).

S'il y a un mot d'ordre à suivre dans la pratique des Étapes, c'est bien de «persister». C'est seulement à travers Dieu et en pratiquant sans cesse ces principes que nous pouvons être assurés du rétablissement offert par Cocaïnomanes anonymes.

Ces extraits ci-haut sont reproduits de « Les Alcooliques Anonymes » avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (« AAWS ») La permission de reproduire et d'utiliser cet extrait ne présuppose pas que AAWS a révisé ou approuvé le contenu de cette publication ou que AAWS accepte nécessairement les vues qui y sont exprimées. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme seulement. L'utilisation du matériel 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 numéros de pages dans ce dépliant réfèrent à la 4e édition d'Alcooliques 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].

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

Un guide vers les 12 Étapes

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

CA FRANCE
61 Rue De Lyon
75012 Paris