Le groupe d'attache

Un sentiment d'appartenance

C'est l'expérience commune de plusieurs d'entre nous de ne nous être sentis nulle part à notre place. Les drogues nous ont donné ce sentiment instantané d'appartenance. Quand nous devenons abstinents, ce sentiment d'appartenance provoqué par la drogue disparaît. Trouver un groupe de gens abstinents à qui nous nous identifions est un nouveau départ pour nous. Nous allons à des réunions aussi souvent que possible, de préférence à tous les jours. Avant longtemps, nous réalisons que nous sommes plus à l'aise à une réunion en particulier. Parce que nous nous sentons « chez nous » ici, nous joignons le groupe d'attache et choisissons d'assister régulièrement aux réunions. D'autres membres du groupe apprennent à nous connaître et nous apprenons à les connaître. Nous n'avons plus jamais à être seuls. Lors d'une mauvaise journée, nous réalisons qu'il y a normalement quelqu'un dans ce groupe qui comprend et qui peut nous aider à passer à travers tout en restant abstinent.

Le groupe d'attache

Comme nouveau, nous entendons la suggestion de « trouver un groupe d'attache », mais nous ne savons pas trop pourquoi. Plusieurs d'entre nous avons été isolés pendant les derniers mois et même les dernières années de notre consommation. Nous nous sentons à part de la société et avons besoin d'entrer en relation avec des gens qui nous comprennent. Nous trouvons ces gens aux réunions des Cocaïnomanes anonymes.

Le parrainage temporaire

Étant donné que notre groupe d'attache apprend à mieux nous connaître, il peut parfois tenir lieu de parrain au début de notre rétablissement jusqu'à ce que nous trouvions notre propre parrain. Les membres nous font des suggestions et écoutent nos problèmes. Ils nous expliquent ce que sont les Étapes et peuvent même nous aider à les entreprendre. Ils nous donnent de l'espoir pour poursuivre notre cheminement.

Une Puissance Supérieure à nous-mêmes

Parfois, il est difficile de développer le concept d'une Puissance supérieure à nous-mêmes. Nos drogues étaient si puissantes, que peut-il y avoir de plus puissant? En commençant une démarche de rétablissement, nous apprenons que nous sommes sans défense face à notre toxicomanie. Nous avons besoin d'une Puissance supérieure à nous-mêmes plus puissante que notre toxicomanie. Il ne peut y avoir de meilleur endroit pour entreprendre notre cheminement qu'un groupe de toxicomanes abstinents. Notre propre concept d'une Puissance supérieure nous viendra avec le temps, à mesure que nous avancerons dans les Douze Étapes. D'ici là, il est bon d'avoir la puissance du groupe pour nous.

Le travail des 12 Étapes / le service

Souvent, nous nous demandons comment transmettre le message à d'autres toxicomanes qui souffrent encore avant d'avoir fait toutes les Étapes. La réponse se trouve dans le service. N'était-il pas important que quelqu'un nous accueille à la porte? Le café était-il prêt? Quelqu'un a-t 'il pris le temps de nous parler? Est-ce que la salle était montée? Qui a fait les lectures au début de la réunion? Y avait-il quelqu'un pour faire le ménage? Nous pouvons aider, peu importe notre temps d'abstinence. Cesser de nous préoccuper de nous-mêmes est salutaire, nous a-t-on dit, et servir notre groupe d'attache est un excellent début.

Responsabilité

Durant notre toxicomanie active, nous étions souvent irresponsables. Nous blâmions souvent les autres au lieu de nous-mêmes. Prendre une responsabilité dans notre groupe d'attache est un pas dans la bonne direction. Quoique vous ne deviendrez probablement pas trésorier lors de votre première réunion d'affaires, vous deviendrez peut-être la personne responsable du café, vous présentant tôt pour assurer que le café soit prêt pour ceux qui arrivent à l'avance, et vous resterez à la fin pour laver la cafetière et ranger le matériel. Il y a de nombreuses fonctions à remplir dans la plupart des groupes, notamment animateur, secrétaire, représentant des services généraux (RSG), accueil, préparation du café, représentant aux publications et jetons, le ménage et autres. Toutes les tâches sont importantes. Il y a toujours quelque chose que vous pouvez faire, peu importe votre temps d'abstinence. Être au service de votre groupe d'attache est un excellent moyen de devenir un membre responsable de la société.

Les bénéfices de l'implication dans un groupe d'attache sont plus nombreux que vous ne puissiez l'imaginer. Ce peut être une partie du processus qui ultimement nous gardera abstinent. Un de nos membres fondateurs a écrit : « Il m'est venu à l'esprit que plusieurs d'entre nous passent la porte des Cocaïnomanes anonymes pour la première fois sans espoir, sans foi, mais avec une once de courage. Nous écoutons les histoires et l'expérience des autres et nous développons de l'espoir. À force de revenir, et de revenir encore, de pratiquer les Douze Étapes, nous acquérons une bonne dose de foi ». (L'espoir, la foi et le courage, volume II, page 5)

Nous vous encourageons à continuer d'assister à des réunions jusqu'à ce que vous vous trouviez un groupe d'attache – et quoi qu'il arrive, revenez.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE

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].

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[2].

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.
2Les 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.

Nous sommes ici et Nous sommes libres™
Documentation approuvée
C. A. World Services, Inc.
Copyright © 2024

Le groupe d'attache

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

CA FRANCE
61 Rue De Lyon
75012 Paris