Le crack

«Au début c'était plaisant. Puis il fut un jour où à chaque fois que je consommais, j'avais des douleurs à la poitrine et le cœur qui battait fort; et pourtant je ne pouvais arrêter.»

«Étendu sur mon lit d'hôpital, presque mort d'une surdose, mon cœur semblait presque sortir de ma poitrine et encore là je pensais à ma prochaine dose.»

«Je ne pouvais cesser de consommer jusqu'à ce que tout mon salaire y passe. Je me faisais la promesse que la semaine suivante ce serait différent. Je n'en ferais qu'une seule fois. Mais une fois devenait deux, deux fois devenaient trois et avant même que je m'en rende compte je me faisais encore la promesse que la semaine suivante ce serait différent…»

«J'avais tout pour être heureux; un bon travail, une femme aimante, une famille, tout ce que j'ai pu désirer un jour et puis PFFFFT! Tout a disparu en quelques semaines.»

«J'ai toujours dit que l'on ne me verrait jamais surveiller à la fenêtre ou encore ramper au plancher. Quelques jours plus tard, ça y était. J'étais certain que quelqu'un viendrait me chercher. La paranoïa m'a presque rendu fou.»

« Je savais que ça tuait le bébé que je portais en moi, mais je ne pouvais cesser de consommer et puis ce fut trop tard. Et je n'ai quand même pu cesser de consommer.»

«Au début je disais: il faut que j'arrête, puis, je dois arrêter, je ne suis pas capable d'arrêter . Et enfin, je disais je vais en mourir.»

Vous êtes-vous déjà senti comme cela? Avez-vous vécu les mêmes situations, fait les mêmes promesses à votre famille, à vos amis et par-dessus tout à vous-même? Nous aussi. Nous avons sincèrement désiré respecter nos promesses, nous avons tout essayé, mais nous nous sommes retrouvés au même point.

Qui sommes-nous? Nous sommes des toxicomanes du crack. Nous sommes des membres des Cocaïnomanes anonymes.

Aujourd'hui, plusieurs d'entre nous ont compris que le crack a joué un rôle majeur dans nos échecs et nos promesses brisées. Nous sommes conscients que la cocaïne a une telle emprise que nous ne pensions qu'à une chose, en faire davantage. Nous étions menés par la cocaïne et rien d'autre n'avait d'importance. Même si nous nous sentions misérables, il nous en fallait plus.

Si le crack nous rend si misérables, pourquoi tant d'entre nous en consomment-ils? Posez à des centaines de toxicomanes la même question et vous aurez probablement autant de réponses différentes. Mais quelles que soient les raisons, chose certaine, le crack est une drogue qui crée une très forte dépendance. Dès que nous en consommons, le crack devient la racine de presque tous nos problèmes.

Pour plusieurs d'entre nous, il n'a fallu que quelques semaines avant que tout notre univers ne s'écroule. Pour certains ce fut très rapide, pour d'autres ce fut plus lent. Il en fut parmi nous qui ont utilisé d'autres drogues ou de l'alcool durant des années et qui n'ont jamais connu les pertes causées par le crack.

Comment cessons-nous de consommer du crack?

L'association des Cocaïnomanes anonymes a quelques suggestions pour vous aider à arrêter:

L'abstinence

Ne consommez pas, peu importe la raison. Nous suggérons l'abstinence de toutes les substances qui altèrent le comportement.

Un jour à la fois

Rappelez-vous que vous n'avez pas à rester abstinent pour le reste de votre vie. Nous le faisons un jour à la fois.

Les réunions

Assistez à une réunion CA quotidiennement. Lors des réunions des Cocaïnomanes anonymes, vous pourrez faire la connaissance d'autres toxicomanes aux prises avec les mêmes problèmes. Nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir entre nous afin de trouver des solutions à l'aide du programme des Douze Étapes de Cocaïnomanes anonymes.

Le téléphone

Lorsque vous voulez consommer, appelez l'appel à l'aide des Cocaïnomanes anonymes de votre région. Prenez des numéros de téléphone des membres et appelez-les jour et nuit au besoin.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls. Gardez le contact avec d'autres cocaïnomanes en rétablissement. Nous sommes là pour vous aider.

Nous sommes Ici et Nous sommes Libres™

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 crack

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

CA FRANCE
61 Rue De Lyon
75012 Paris