Des outils de rétablissement

Vient un temps où la cocaïne, ça ne fonctionne plus. Un temps où la « coke », les autres drogues et toute la folie, deviennent insupportables. À ce moment, vous ne pouvez pas arrêter, alors vous parvenez à vous débrouiller et en quelque sorte survivre. Vous continuez à consommer parce que, même si ça vous tue, la cocaïne est devenue la chose la plus importante dans votre vie. Si en quelque sorte, d'une certaine façon, vous obtenez un répit, un moment avec un peu de clarté, vous saurez que ce pourrait être votre dernière chance. Vous devez cesser de consommer maintenant, et vous avez vraiment peur. Vous voulez rester à l'écart de la cocaïne, mais vous ne savez pas comment faire.

Si vous désirez être abstinent et sobre, vous pouvez l'être. Si vous voulez ce que nous avons, vous pouvez l'avoir. Peu importe combien de cocaïne vous avez consommé ou comment bas vous avez coulé, vous pouvez sortir et de rester loin de la cocaïne, en faisant ce que nous avons fait. Des milliers de cocaïnomanes en rétablissement vivent sans consommer et ont repris leur vie en main en utilisant activement les outils de rétablissement du programme des Cocaïnomanes anonymes. Voici quelques-uns des outils ont fait leurs preuves pour nous.

L'ABSTINENCE TOTALE

Nous qui avons perdu tout contrôle sur notre consommation de cocaïne, nous devons nous abstenir de toutes les substances qui altèrent le comportement. D'après notre expérience, notre toxicomanie est toujours déclenchée par la consommation d'alcool et d'autres drogues. Il suffit de ne pas boire ni consommer, quel que soient les circonstances.

LES RÉUNIONS

Nous assistons aux réunions pour partager notre expérience, notre force et notre espoir avec d'autres toxicomanes en rétablissement. Seuls, nous avons échoué, ensemble, nous réussissons. Nous apprenons aussi beaucoup à propos de notre maladie et comment le programme des Cocaïnomanes anonymes change nos vies. Nous vous suggérons de vous procurer une liste des réunions et de faire 90 réunions en 90 jours.

LA DOCUMENTATION

Le livre Alcooliques anonymes (le Gros Livre) ainsi que les 12 Étapes et les 12 Traditions (le 12/12) des AA, sont deux des outils les plus précieux du rétablissement. De plus, Cocaïnomanes anonymes publie de nombreux dépliants pour aider davantage le toxicomane en rétablissement, incluant nos livres L'Espoir, la Foi et le Courage : Témoignages de l'association des Cocaïnomanes anonymes et L'Espoir, la Foi et le Courage Volume II : Témoignages et documentation de l'association des Cocaïnomanes anonymes.

LE PARRAINAGE

Un parrain ou une marraine est un toxicomane en rétablissement qui a plus de sobriété et d'expérience du programme que vous. Cet homme comme vous ou cette femme (nous recommandons de même sexe) qui vous aidera à travailler les Étapes et ce devrait être quelqu'un en qui vous sentez que vous pouvez faire confiance. Nous vous recommandons de commencer immédiatement à la rechercher. Vous pouvez changer de parrain ou de marraine si ça ne fonctionne pas.

LES DOUZE ÉTAPES

Les réunions peuvent vous garder abstinent pour un temps mais les Douze Étapes des Cocaïnomanes anonymes sont essentielles à un rétablissement durable heureux. Les Étapes des Cocaïnomanes anonymes sont le moyen par lequel nous passons du problème de la dépendance à la drogue à la solution du rétablissement. Nous apprenons les Étapes en lisant la documentation, en nous réunissant pour les étudier et avec l'appui d'un parrain ou d'une marraine compétent.

LA PUISSANCE SUPÉRIEURE

Nous exhortons les nouveaux membres à explorer les croyances qu'ils peuvent avoir dans une Puissance Supérieure à eux-mêmes. Il n'est pas nécessaire de croire en une religion pour être un membre des CA. Certains d'entre nous, à leur arrivée dans CA, avait perdu la spiritualité ou n'avaient jamais cru en rien. À mesure que nous nous sommes rétablis, nous avons été nombreux à expérimenter quelque chose de nouveau ou à sentir un réveil spirituel. C'est utile d'avoir l'esprit ouvert.

LE SERVICE

Une des clefs du succès du rétablissement est de s'engager. Commencez par prendre des tâches lors des réunions et à respecter vos engagements: préparer le café, aider au nettoyage, ranger les chaises. Aidez-vous en aidant les autres.

LE TÉLÉPHONE

Le téléphone est notre bouée de sauvetage entre les réunions. Prenez des numéros de téléphone d'autres membres CA. Nous sommes habituellement gênés à l'idée d'appeler les premiers, mais nous devons trouver un moyen de le faire. Nous vous suggérons d'appeler un membre chaque un jour.

UN JOUR À LA FOIS

La simple idée de promettre de ne plus jamais consommer peut être décourageante. Nous demeurons abstinents et sobre un jour à la fois et si nécessaire, une heure ou même une minute à la fois.

LA PRIÈRE ET LA MÉDITATION

Ce sont les outils pour établir et améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevons. Nous avons découvert combien la Prière de la Sérénité nous aidait.

Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence.

L'important d'abord doit être votre rétablissement. Tous vos espoirs, tous vos projets, votre survie même, dépendent du fait que vous ne consommiez pas. Vous tenir loin de la cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement est sans doute le plus grand défi auquel vous ayez jamais eu à faire face. Les débuts peuvent être durs, cela ne signifie pas que vous n'allez pas mieux. Faites attention aux pensées du genre "Je ne me sens pas bien" ou "Ça ne marche pas!". Le rétablissement est progressif et prend du temps.

Espérons que grâce à ces outils, vous trouverez la même joie et la même liberté que nous avons trouvées. Rappelez-vous: soyez patients et revenez, ça marche!

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

Des outils de rétablissement

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

CA FRANCE
61 Rue De Lyon
75012 Paris