



Narcotics Anonymous®

Narcotiques Anonymes

POUR CEUX QUI SONT  
**EN CENTRE DE  
TRAITEMENT**

## Pour ceux qui sont en centre de traitement

Le but de ce dépliant est de te présenter le rétablissement dans Narcotiques Anonymes. Il relate le partage d'expériences de dépendants qui se rétablissent aujourd'hui dans NA. Lors d'un séjour en centre de traitement, il est possible que tu en apprennes plus au sujet de la maladie de la dépendance et des douze étapes de Narcotiques Anonymes. Un séjour en centre de traitement peut t'aider à commencer à vivre sans drogue. L'appui d'autres dépendants en rétablissement et un programme continu de rétablissement, qui inclut les douze étapes de NA peuvent t'aider à continuer à vivre sans consommer de drogue. Ce dépliant t'offre quelques suggestions pour passer d'un centre de traitement à un rétablissement continu dans NA.

### Qu'est-ce que le programme de Narcotiques Anonymes ?

Narcotiques Anonymes est un programme de rétablissement de la maladie de la dépendance destiné à tout dépendant qui désire arrêter de consommer. Dans Narcotiques Anonymes nous croyons que nous pouvons nous entraider à rester abstinent en suivant certaines lignes de conduite. Les douze étapes et les douze traditions sont nos lignes de conduite ; elles contiennent les principes sur lesquels nous basons notre rétablissement.

Parce que nous croyons que les dépendants sont les mieux placés pour en aider d'autres, Narcotiques Anonymes n'a ni conseillers ni thérapeutes professionnels. Il n'en coûte rien pour être membre. Les réunions de NA, où les dépendants partagent leur expérience, leur force et leur espoir, ont généralement lieu de façon régulière. C'est un des moyens par lequel nous nous aidons dans le rétablissement.

Copyright © 2021 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Tous droits réservés

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Traduction de littérature approuvée  
par la fraternité de NA.

Narcotics Anonymous,    et The NA Way  
sont des marques déposées de  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803626      French      8/21

WSO Catalog Item No. FR3117

## Le rétablissement dans Narcotiques Anonymes

Narcotiques Anonymes s'adresse à tout dépendant qui désire se rétablir de la maladie de la dépendance. Si en ce moment tu es dans un centre de traitement, il est possible que tu y sois rentré pour des raisons autres que le désir d'arrêter de consommer de la drogue. Quelle qu'ait été ta motivation initiale pour commencer ton traitement, par la suite, le choix de Narcotiques Anonymes peut t'aider à demeurer abstinent et poursuivre ton rétablissement.

Quand nous arrêtons de consommer, beaucoup d'entre nous commencent par se comparer à d'autres dépendants. Nous nous concentrons plus sur nos différences que sur nos ressemblances. Voir seulement les différences nous amène facilement à penser que Narcotiques Anonymes n'est peut-être pas pour nous.

Le déni est un aspect majeur de la maladie de la dépendance. Il nous empêche de voir toute la vérité sur nous-mêmes et notre maladie. Nous sentir différents des autres dépendants est une manifestation de ce déni. Examiner honnêtement la perte de maîtrise de nos vies résultant de notre consommation de drogue nous aide. Nous prêtons une attention particulière à nos relations personnelles, notre travail, nos conditions de vie et nos obligations financières. Au lieu de penser aux bons moments que nous avons eu à consommer, nous essayons de nous rappeler ceux où nous aurions pu avoir dit : « Qu'est-ce que je fais ici ? Pourquoi je me sens ainsi ? Depuis combien de temps la drogue ne fonctionne plus comme je le voudrais ? »

Finalement, nous nous posons tous une question fondamentale : « Est-ce que je veux arrêter de consommer de la drogue ? ».

Beaucoup d'entre nous ne peuvent répondre immédiatement à cette question. Cependant, lorsque nous examinons avec bonne volonté et honnêteté notre passé, nous découvrons de nombreuses raisons pour arrêter de consommer. La réponse à cette question peut préparer la voie à ton rétablissement futur.

La maladie de la dépendance est progressive. Notre expérience durant la dépendance active nous l'a démontré. La consommation continue de drogue nous détruit physiquement, mentalement et spirituellement. Nous croyons que, pour les dépendants, la consommation continue de drogue conduit à la prison, à l'hôpital ou à la morgue. Sortir du déni nous permet de voir avec clarté la destruction dans nos vies. Avec cela en tête, nous pouvons chercher des solutions à nos problèmes.

Nous apprenons que nous sommes impuissants devant notre dépendance. La consommation de drogues n'est qu'un aspect de la maladie de la dépendance, bien que cette maladie affecte tous les domaines de nos vies. Nous commençons à nous rétablir quand nous devenons abstinentes de toutes drogues. Admettre notre impuissance est une capitulation, l'acceptation que nous ne connaissons pas la solution à nos problèmes. La capitulation commence quand nous devenons prêts à envisager de nouvelles idées. Nous pouvons demander de l'aide et l'accepter quand elle nous est offerte.

*« J'ai eu du mal à admettre que j'étais impuissant devant ma dépendance. En capitulant, je suis devenu responsable de mes actions. J'étais un de ceux qui accusait les circonstances extérieures d'être la source de mes problèmes. J'ai appris que je devais prendre mes res-*

*ponsabilités si je voulais rester abstinent et me rétablir. Comme j'avais admis que j'étais impuissant, je savais que j'avais besoin de l'aide que les membres de NA m'offraient. Je devais être prêt à faire les choses nécessaires pour me rétablir. »*

Nous apprenons que nous sommes responsables de notre rétablissement, cela signifie que nous devons agir. Personne d'autre ne le fera pour nous. Nous avons besoin d'apprendre comment prendre soin de nous.

Nous suggérons, si possible, que tu assistes aux réunions de Narcotiques Anonymes durant ton séjour en centre de traitement. Parle aux autres dépendants en réunion et pose leur des questions. Les amis que tu te fais maintenant feront partie de ton soutien lorsque tu quitteras le centre. Nous te suggérons aussi pendant ton séjour au centre de prendre le temps de lire de la littérature de Narcotiques Anonymes. Durant ton séjour, tu auras l'occasion d'assister à des réunions de NA à l'extérieur. Echange des numéros de téléphone des membres que tu rencontres à ces réunions. Tu développeras ainsi un réseau de soutien avec d'autres dépendants en rétablissement. Te familiariser avec NA et connaître quelques-uns de ses membres t'aideront à ce que la sortie du centre de traitement soit un peu plus facile.

## Après le traitement

Quand vient le moment de quitter le centre de traitement, beaucoup de dépendants se sentent envahis par des émotions contradictoires. La peur de retourner à la dépendance active peut être prédominante. Le retour auprès de sa famille, auprès de ses amis et au travail peut amener des sentiments d'incertitude, de culpabilité ou d'infériorité. Sans le recours aux drogues, retrouver une

vie normale peut s'avérer une expérience intimidante. Il est possible de ressentir un manque de confiance pour faire face aux nouvelles situations du rétablissement. Nous t'encourageons à poser des questions et à partager tes sentiments avec les membres de Narcotiques Anonymes. La plupart d'entre nous sommes passés par des émotions et des situations semblables en début de rétablissement.

*« Quand fût venu pour moi le temps de quitter le centre de traitement, je me suis senti apeuré et seul. Je quittais un lieu sûr. Comment allais-je rester abstinent ? Un membre de Narcotiques Anonymes m'a suggéré d'assister à une réunion de NA aussitôt que je sortirai. Il m'a dit que je n'avais pas à être seul si je ne le voulais pas. Il m'a suggéré de parler de mes sentiments dans la réunion et de prendre des numéros de téléphone. Il m'a confié comment il avait ressenti la même chose lors de sa sortie. En parlant avec lui je ne me sentais plus si seul. Certaines de mes craintes concernant ma sortie se sont apaisées après avoir partagé avec ce dépendant. »*

Certains dépendants, en sortant du centre, se sentent trop confiants en leur capacité à rester abstinents par eux-mêmes. Il n'est pas inhabituel, pour des dépendants, de développer un faux sentiment de sécurité à l'intérieur de la structure du centre. Un comportement trop assuré peut cependant être dangereux. Penser « je n'ai besoin de l'aide de personne » conduit souvent à la rechute et au retour à la dépendance active. Reconnaître notre vulnérabilité nous aide à être dans de bonnes dispositions pour notre sortie. Nous t'encourageons à avoir un plan d'action avant

de quitter le centre. Voici quelques suggestions qui ont fonctionné pour nous :

- Décide que, quoi qu'il arrive aujourd'hui, tu ne consommeras pas de drogues.
- Contacte quelques membres de Narcotiques Anonymes et communique leur la date de ta sortie du centre.
- Planifie d'assister à une réunion ce jour-là. Annonce que tu es nouveau lors de la réunion.
- Présente-toi et discute avec des membres de NA avant et après la réunion.

*« Je me souviens de ma première réunion de NA à l'hôpital. J'étais trop paranoïaque pour parler, alors j'ai seulement écouté. J'ai entendu des dépendants partager à propos de leur consommation et de leur rétablissement. Quelques-uns avaient consommé de la même manière que moi. J'ai commencé à croire ce qu'ils disaient à propos de leur rétablissement. Quand j'ai quitté le centre de traitement, je me suis immédiatement rendu à une réunion. Aujourd'hui, je pratique encore le programme de rétablissement tel que décrit dans le Livret blanc. Ce programme marche pour moi et j'en apprécie les résultats. J'ai toujours voulu me sentir ainsi. Le soulagement que je ne pouvais plus obtenir de la drogue m'est offert ici dans le programme de Narcotiques Anonymes. »*

## Poursuite de la transition

Si tu as suivi quelques-unes des suggestions ci-dessus, tu as bien commencé en

construisant un réseau de soutien. Maintenant tu peux faire des projets pour poursuivre ton rétablissement. Premièrement, assiste à autant de réunions de NA qu'il t'est possible et choisis celles où tu iras régulièrement. Certains membres vont à une réunion par jour durant les 90 premiers jours suivant leur sortie du centre de traitement. Sers-toi des numéros de téléphone que tu as pris et appelle des membres de la fraternité de NA. Ce sont quelques-unes des choses qui nous ont aidées à rester abstinents.

Le parrainage est une pratique qui reflète notre conviction que les dépendants sont les mieux placés pour s'entraider à se rétablir. Un parrain est un autre dépendant en rétablissement qui peut nous aider à en apprendre davantage sur les douze étapes de Narcotiques Anonymes. Souvent, nos parrains nous apportent le genre de soins et d'attention dont nous avons besoin pour apprendre à rester abstinent et vivre sans drogue. Tu peux trouver un parrain en écoutant attentivement les dépendants dans les réunions et en te demandant lequel a le type de rétablissement que tu souhaiterais. Si tu n'as pas encore de parrain, nous te recommandons d'en choisir un aussi vite que possible.

*« Le parrainage est important. J'ai pris l'engagement avec une dépendante de l'appeler tous les jours. Je lui ai dit mes pensées et j'ai essayé d'être honnête à leur sujet. Elle m'a aidé à travailler les douze étapes. Grâce à cette relation avec ma marraine, j'ai reçu bien plus que je m'y attendais. Elle était là dans les moments de joie où je me découvrais comme une nouvelle personne. Elle était là lorsque la douleur émotionnelle me coupait le souffle. Elle a toujours semblé dire : "Vis juste pour aujourd'hui ; les*

*choses vont s'améliorer." Quand nous allions ensemble aux réunions, elle s'asseyait à côté de moi. »*

Si tu as un parrain, appelle-le souvent et envisage de le rencontrer en personne. Bien que ton parrain puisse t'apporter beaucoup de soutien et de direction dans ton rétablissement, il ne te maintiendra pas abstinant. Nous sommes, malgré tout, responsables de notre rétablissement personnel.

## Expériences du début de rétablissement

Les expériences du début de rétablissement varient. Certains membres ont apprécié cette période. D'autres s'en rappellent comme d'un moment douloureux et confus, marqué de changements imprévisibles d'un extrême à l'autre. Indépendamment de ce qui se passe dans notre rétablissement ou de comment nous nous sentons, nous savons que consommer des drogues ne nous rendra pas les choses plus faciles.

Quand nous parlons de nous et partageons nos sentiments, nous nous identifions avec d'autres dépendants en rétablissement. Il est important que nous partagions nos sentiments et notre expérience. Si nous ne disons pas aux autres comment nous nous sentons, personne ne pourra nous aider. Quand nous posons des questions à d'autres membres de NA, nous les invitons à partager leur expérience. Le programme de Narcotiques Anonymes nous aide à nous aider nous-mêmes dans notre rétablissement.

*« Après la réunion, des membres de NA ont partagé leurs expériences avec moi. Dans cette réunion je me suis fait des amis que j'ai encore aujourd'hui. J'apprends une nouvelle manière de vivre sans consommer. J'ai appris que*

*j'avais une maladie qui s'appelle la dépendance et que je suis impuissant devant elle. Pour l'instant, je n'ai pas à consommer de drogue. J'ai appris que des membres de NA seraient là pour m'aider à venir à bout de n'importe quelle situation. J'ai appris que si je ne consomme pas de drogue, ma vie s'améliore. Et le plus important, j'ai appris en travaillant les douze étapes de NA comment mettre en pratique les principes spirituels. Aujourd'hui je sais que nous pouvons nous rétablir ensemble. »*

Une fois que nous avons arrêté de consommer de la drogue, nous avons besoin d'apprendre à vivre abstinant. Il est nécessaire d'apprendre à nous rétablir dans tous les domaines de notre vie. En appliquant les douze étapes de Narcotiques Anonymes dans notre programme de rétablissement, nous pouvons devenir à l'aise avec nous-même sans drogue. Nous pouvons nous libérer de la dépendance active si nous mettons en pratique régulièrement ce qui a marché pour d'autres dépendants en rétablissement. En travaillant les étapes, nous changeons et nous grandissons. Le rétablissement de la dépendance active peut continuer aussi longtemps que nous sommes disposés à mettre en pratique ce que nous avons appris.

*« J'ai connu le programme de rétablissement de Narcotiques Anonymes alors que j'étais dans un centre de traitement. J'ai dû commencer par la première étape en admettant mon impuissance. À mesure que la drogue quittait mon organisme, j'ai vu combien ma vie était devenue incontrôlable. J'ai réalisé que je ne pouvais plus rendre les autres responsables de mes difficultés. Bien que je sois encore un enfant dans le*

*programme de NA, j'ai vécu des changements marquants dans mes pensées, mes sentiments, mes attitudes et mon comportement. J'ai commencé à aider les autres. Même à peine sorti du centre de traitement, j'ai découvert que je pouvais partager mon rétablissement avec quelqu'un encore au centre. J'ai appris à redonner ce que j'ai pour le conserver, à aider les autres. En travaillant les étapes, j'ai commencé à donner plutôt que de prendre. J'ai ressenti du soulagement quand mes peurs et mes ressentiments ont diminué. J'ai commencé à partager qui j'étais vraiment avec d'autres dépendants. Ce programme m'a sauvé la vie. »*

## Liberté

Des centaines de milliers de dépendants dans le monde entier restent abstinents grâce à Narcotiques Anonymes. Toi aussi tu peux te rétablir avec l'aide de NA. Nous voulons que tu saches que tu es le bienvenu dans NA. Nous espérons que tu y trouveras la libération de la dépendance active que nous y avons trouvée. Nous nous rétablissons vraiment pour vivre une vie pleine de sens, de détermination et de joie.

Dis-toi :

JUSTE POUR AUJOURD'HUI mes pensées se concentreront sur mon rétablissement ; je vivrai et profiterai de la vie sans consommer.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI j'aurai foi en quelqu'un de NA qui croit en moi et veut m'aider à me rétablir.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI j'aurai un programme et j'essaierai de le suivre de mon mieux.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI, grâce à NA, j'essaierai d'envisager ma vie sous un jour meilleur.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI je serai sans crainte, mes pensées se concentreront sur mes nouveaux amis, des gens qui ne consomment plus et qui ont trouvé un nouveau mode de vie. Aussi longtemps que je suivrai cette voie, je n'aurai rien à craindre.

## LISTE D'AUTRES PUBLICATIONS DE NA QUI POURRAIENT VOUS INTERESSER :

**Narcotiques Anonymes** – Originellement publié en 1983, cette publication fait communément référence au Texte de base pour le rétablissement de la dépendance. Dans ce livre, plusieurs membres partagent leurs expériences, leurs forces, leurs espoirs au sujet de la maladie de la dépendance ainsi que leurs rétablissements avec l'aide du programme de NA. Les expériences personnelles de plusieurs membres du monde entier en rétablissement y sont aussi incluses afin que les nouveaux membres s'identifient et trouvent l'espoir d'une vie meilleure.

**Livret blanc de NA** – Ce livret fut le premier texte écrit par la fraternité de Narcotiques Anonymes. Il contient une description concise du programme de NA.

**Suis-je dépendant ou dépendante ? (IP N° 7)** – Ce dépliant contient une liste de questions visant à aider les individus à prendre cette décision personnelle. Lire ce dépliant peut aider à affronter la dépendance honnêtement et donner de l'espoir parce qu'il offre la solution du programme de Narcotiques Anonymes.

**Juste pour aujourd'hui (IP N° 8)** – Ce dépliant offre cinq pensées positives afin d'aider les dépendants en rétablissement. Ces pen-

sées lues au quotidien offrent au dépendant une perspective de vie sans consommer qui permet de faire face à chaque nouvelle journée. La suite du dépliant développe le principe de vivre juste pour aujourd'hui en encourageant les dépendants à faire confiance en une puissance supérieure et à travailler le programme de NA quotidiennement.

**Le parrainage, révisé (IP N° 11)** – Le parrainage est un outil vital du rétablissement. Ce dépliant d'introduction permet de comprendre le parrainage, en particulier aux nouveaux membres. Il fournit des questions incluant « Qu'est-ce qu'un parrain ? » et « Comment choisir un parrain ? »

**Par des jeunes dépendants, pour des jeunes dépendants (IP N° 13)** – Le message de ce dépliant est que le rétablissement est possible pour tous les dépendants, quel que soit leur âge ou la durée de leur consommation de drogues. Il souligne que tous les dépendants, arrivent éventuellement au même point de désespoir total, ce qui n'est pas nécessaire, nous pouvons commencer à nous rétablir tout de suite.

**Pour les parents ou les tuteurs des jeunes dépendants en rétablissement (IP N° 27)** – Ce dépliant est destiné à fournir les informations sur ce qu'est NA et comment le programme fonctionne. Il est particulièrement pertinent pour les tuteurs des jeunes faisant partie de Narcotiques Anonymes.





French