

IP N° 30-FR

Santé mentale et rétablissement



« Bien que les spécificités du rétablissement de ma santé mentale dans ma vie (médicaments, thérapies et autres options de traitement) puissent être des problèmes extérieurs, gérer mes difficultés dans ce domaine, ainsi que leur prise en charge, est aussi essentiel à ma capacité à rester abstinent et à me rétablir dans Narcotiques Anonymes que d'admettre mon impuissance, capituler et définir une puissance supérieure à moi-même. »

Dans le programme de Narcotiques Anonymes, tout dépendant désirant arrêter de consommer peut devenir membre et aucun membre de NA n'a jamais besoin de se rétablir seul. Le rétablissement est notre lien commun. Même si parfois, nous pouvons nous sentir désespérés devant les dégâts de notre dépendance active, notre situation n'est pas sans issue. Nous pouvons bénéficier de l'expérience et des suggestions des autres membres de NA en rétablissement.

Devenir abstinent et travailler les étapes dans Narcotiques Anonymes nous conduit tous à trouver des meilleurs moyens de prendre soin de notre esprit, de notre corps et de nos émotions. Pour de nombreux dépendants, en travaillant les étapes avec un parrain et en apprenant à mieux s'occuper de nous, il semble nécessaire, à un stade du rétablissement, de rechercher une aide extérieure pour des problèmes autres que la dépendance.

Ce dépliant reflète les expériences partagées par des membres de NA, y compris ceux qui ont jugé nécessaire de rechercher de l'aide extérieure pour des problèmes de santé mentale et ceux qui se rétablissent avec eux. Ce document contient différentes sections destinées à aider les membres de NA à faire face aux défis qu'ils peuvent rencontrer tels que : prendre la décision de rechercher de l'aide, les inquiétudes que peuvent susciter le traitement, la stigmatisation concernant les problèmes de santé mentale ainsi que les enjeux liés au rétablissement, au service et au soutien mutuel.

Rechercher de l'aide professionnelle

Nous ne faisons pas de diagnostic et ne suivons pas les progrès de nos patients.

Notre fraternité ne regroupe pas des patients mais des membres. Nos groupes n'offrent aucun service à caractère professionnel, qu'ils soient d'ordre thérapeutique, médical, légal ou psychiatrique. Nous formons simplement une fraternité de dépendants en rétablissement qui se réunissent régulièrement pour s'entraider à rester abstinentes.

*Ça marche : comment et pourquoi,
« Huitième tradition »*

La huitième tradition de NA illustre avec justesse notre but qui est de partager un message de rétablissement de la dépendance. Les dépendants ayant des préoccupations concernant leur santé mentale peuvent vouloir obtenir une aide professionnelle. En parallèle avec leur rétablissement, lors de difficultés momentanées, certains membres ont fait l'expérience de ce type d'aide extérieure. D'autres peuvent considérer la prescription d'une thérapie à long terme et d'un traitement médical. Plusieurs autres options sont possibles ; nous recherchons ce que nous pensons être la meilleure option pour nous et nous en discutons avec notre parrain ainsi qu'avec des professionnels de santé. Notre expérience commune s'exprime dans le chapitre quatre du livre *Vivre abstinent* : « Appeler notre parrain,



solliciter l'expérience, la force et l'espoir d'autres dépendants, permettre à notre groupe d'appartenance de nous aider et consulter *Le rétablissement et problèmes de santé* et d'autres textes de NA, sont autant d'outils à notre disposition nous permettant de prendre des décisions qui nous conviennent et de les mettre en action ». Nous sommes libres de poursuivre notre rétablissement au sein de NA.

Nous nous investissons dans notre rétablissement en partageant honnêtement avec notre parrain. Beaucoup d'entre nous estiment que la honte et les secrets dans tous les domaines de notre vie conduisent à la rechute. Nous devons être honnête et sincère au sujet de notre santé mentale mais aussi au sujet de tout traitement médical que nous sommes amenés à prendre en rétablissement. Travailler notre programme en étroite collaboration avec notre parrain et d'autres membres de confiance de NA, peut nous aider à conserver notre motivation. Chacun de nous est responsable de son rétablissement et de son bien-être.

Traitements médicaux et santé mentale

Il est possible d'être libéré de la dépendance active dans NA tout en prenant un médicament prescrit par un professionnel de la santé bien informé pour un problème de santé mentale.

*Le rétablissement et problèmes de santé,
« Les problèmes de santé mentale »*

Dans NA, notre but primordial est de transmettre le message de rétablissement. Cela est vrai quelles que soient les situations exceptionnelles qui peuvent se présenter. Tenter de s'attaquer aux problèmes de santé mentale dépasse notre capacité à transmettre le message et à aider les autres dépendants à rester abstinentes. En réunion, personne n'est professionnel, nous

sommes tous des dépendants qui cherchent à se libérer de la dépendance active.

Au cours de notre rétablissement, il est possible qu'on nous prescrive un traitement médical concernant un problème de santé mentale. Les médicaments doivent être pris tels que prescrits par un professionnel de santé informé. Nous ne pratiquons pas l'automédication. Plusieurs d'entre nous estiment qu'il est judicieux d'informer notre parrain et certains amis de notre réseau de soutien sur notre prise de médicament. Cela nous permet de rendre des comptes et de permettre à nos personnes de confiance d'être « nos yeux et nos oreilles ».



Lors d'un traitement, il est important d'être conscient et à l'écoute des changements qui peuvent se produire. Plus long est notre temps d'abstinence, plus notre état physique et émotionnel évolue. Parfois, ces changements peuvent avoir un effet sur notre santé mentale. Partager honnêtement tous ces changements avec notre parrain, un professionnel de santé et les amis qui nous soutiennent, est crucial pour maintenir notre programme de rétablissement.

Beaucoup d'entre nous ont entendu, soit individuellement, soit lors de réunions, que les membres qui prennent des médicaments ne sont pas abstinentes. Cependant, certains médicaments concernant la santé mentale sont prescrits pour aider à gérer les symptômes qui nuisent à un mode de vie sain, productif et sans drogue. Les membres qui



prennent des médicaments prescrits par un professionnel de santé pour des problèmes de santé mentale sont considérés comme abstinentes.

Stigmate et honte

... nos luttes contre les maladies mentales et la façon dont elles affectent notre rétablissement sont vraiment des « sujets internes ». Il nous faut bien saisir cette distinction pour s'assurer que les préjugés ou la confusion entre maladie mentale et rétablissement ne nous empêchent pas de chercher l'aide supplémentaire nécessaire.

Vivre abstinent, « Notre personne physique »

En tant que dépendant, nous pouvons être sujet à des comportements et des actes qui ne sont pas conformes aux principes spirituels. Tout simplement, parce que nos cœurs et nos têtes ne sont pas toujours en accord. Il faut parfois des années de rétablissement et de travail avec un parrain pour améliorer notre connaissance des principes spirituels tels que la compassion, l'acceptation, l'empathie et la gentillesse. Il nous arrive parfois de juger rapidement et d'agir de manière discriminante en trouvant des raisons pour nous séparer de ceux qui ne sont pas comme nous. Nous pouvons demander à notre parrain de nous partager son expérience, sa force et son espoir.

Dans NA, notre but primordial est de transmettre un message d'espoir, pas un jugement.

Ceux qui parmi nous font face à des problèmes de santé mentale, peuvent choisir de divulguer leur situation plus ou moins en détail. Plutôt que de partager en détail lors des réunions de rétablissement, nous travaillons avec notre parrain et des membres de confiance de NA sur la manière dont notre situation influence notre rétablissement. Après tout, le rétablissement est notre dénominateur commun comme le partage un de nos membres :

« Pendant des années, j'ai lutté en ayant davantage honte de ma santé mentale que de ma dépendance. Aujourd'hui je réalise que prendre soin de ma santé mentale fait partie intégrante de mon rétablissement. Et comme le reste, l'action est la solution à mes problèmes. »

Certains membres peuvent être enclins à s'isoler à cause de la honte et cela est particulièrement vrai pour ceux d'entre nous qui souffrent de problèmes de santé mentale. Beaucoup d'entre nous connaissent le dicton : « Un dépendant seul est en mauvaise compagnie. » L'isolement a tendance à nous conduire dans des endroits sombres avec seulement nos propres pensées pour nous guider. Parfois, nous sommes pris dans un tunnel de pensées négatives. Dans le meilleur des cas, ce type de réflexion pourrait nous inciter à appeler notre parrain, un ami de confiance ou à aller à une réunion. Mais dans des circonstances moins souhaitables, nous pourrions aller jusqu'à souhaiter nous faire du mal. Bien qu'il puisse sembler impossible de sortir du désespoir que nous ressentons, surtout si des pensées suicidaires surgissent, nous devons demander de l'aide et agir. Nous devons nous extraire de l'obscurité, nous replonger dans un programme de rétablissement et abandonner notre honte et nos stigmates. Pour certains d'entre nous, demander de l'aide à des professionnels



de la santé mentale peut être nécessaire si nous voulons travailler notre programme de rétablissement dans NA. En faisant preuve de patience et de compassion envers nous-mêmes, nous commençons à apercevoir une lueur d'espoir qui nous aide à changer notre façon de penser et nous permet de poursuivre notre rétablissement.

Le rétablissement est possible dans NA

Tout ce que nous faisons, tout ce qui compte pour nous en tant que fraternité se résume à notre simple message d'espoir et de liberté... Personne n'est trop malade ou trop bien portant, trop riche ou trop pauvre, perdu dans la dépendance ou trop loin géographiquement pour y accéder. Le rétablissement est disponible pour tout le monde.

Guiding Principles, « Cinquième tradition »*

Tous les dépendants sont bienvenus dans les réunions de NA et chacun est libre d'y entendre le message salvateur. En réunions, nous acquérons un sentiment d'appartenance quand nous nous identifions aux autres dépendants. Lorsque nous sommes abstinents, nous nous efforçons de vivre dans la solution et d'appliquer des principes spirituels dans tous les domaines de notre vie. Mais en avoir seulement le désir ne suffit pas, nous travail-

lons nos étapes avec notre parrain et partageons notre rétablissement avec les autres dépendants. Quels que soient nos problèmes de santé mentale, nous sommes encouragés à mettre en pratique les principes du rétablissement de manière à respecter nos croyances personnelles. Dans le livre *Ça marche, comment et pourquoi*, la onzième étape nous assure « la liberté absolue et inconditionnelle de croire en la puissance supérieure de son choix ». Le rétablissement fonctionne pour chaque dépendant qui veut arrêter de consommer et qui est prêt à en faire l'effort.

Ceux d'entre nous, qui souffrent de problèmes de santé mentale, peuvent vouloir nier leur état en courant le risque de se mentir à eux-mêmes. Le déni ne nous servira pas. Nous nous devons d'affronter nos peurs avec courage et persévérance. Un dépendant ayant des problèmes de santé mentale a résumé sa situation en disant : « Si je ne m'occupe pas, à la fois de mon rétablissement et de ma santé mentale, ni l'un ni l'autre ne s'amélioreront. » Notre travail sur l'acceptation de nous-même est crucial, non seulement pour notre rétablissement mais également pour notre santé mentale. Nous apprenons à affronter la vie telle qu'elle est.

Le service est notre unique cadeau – c'est quelque chose que personne ne peut nous ôter. Nous donnons et nous recevons. Grâce au service,

* Traduction française non publiée à ce jour.

plusieurs d'entre nous entreprennent le cheminement, parfois long qui leur permettra de jouer un rôle productif dans la société.

Juste pour aujourd'hui, 1^{er} mai

Le service est une action collective, accomplie au sein d'un groupe ou d'un comité. Lorsque nous envisageons un poste de service, nous devons réfléchir honnêtement pour déterminer si nous sommes un bon candidat. Cela peut aller au-delà de savoir si nous remplissons les qualifications requises ; nous sommes prêts à évaluer objectivement nos capacités et nos limites avec notre parrain ou un autre dépendant en rétablissement. Cela vaut pour nous tous, mais ça peut être particulièrement important si nos problèmes de santé mentale interfèrent avec notre capacité à bien servir dans un poste particulier. Parfois, le service dans un groupe est la meilleure option. D'autres fois, grâce à notre expérience de tous les jours, nous sommes sûrs de pouvoir correctement servir dans un comité. Grâce à la connaissance de soi et en travaillant les étapes avec notre parrain et une puissance supérieure, quelle que soit notre santé mentale et notre traitement médical, nous pouvons prendre du service dans NA et rendre ce qui nous a été donné.

Se soutenir les uns, les autres

Nous faisons le choix d'être une force positive dans la vie de celles et ceux qui nous entourent. Le processus de travail des étapes nous a donné la capacité d'aimer et d'accepter qui nous sommes, et de devenir capables d'aimer véritablement les autres.

*Le rétablissement et problèmes de santé,
« Le soutien aux membres souffrant d'une maladie »*

Parrainer est l'une des façons dont nous soutenons les autres dans NA. Parrainer est une

démonstration de gratitude. Chaque fois qu'on nous demande de parrainer, nous sommes conscients du privilège. En parrainant ceux dont les difficultés peuvent différer des nôtres, nous pratiquons l'amour inconditionnel pour aider des membres en rétablissement et combler le fossé entre l'isolement et l'unité, ce qui est le problème de tous. Nous accueillons tous les membres qui souhaitent se rétablir.

Nous bénéficions tous de l'empathie, de l'écoute compatissante et du soutien de la fraternité. En faisant l'expérience de l'amour, nous apprenons à nous accepter tel que nous sommes. Ceux d'entre nous qui ont des problèmes de santé mentale apprécient le soutien d'autres dépendants, autant que de n'importe quel autre membre. Se soutenir mutuellement, c'est l'unité dans l'action. Dans NA, nous nous efforçons de nous assurer que tout le monde ait une chance de se rétablir. Individuellement et collectivement, nous pouvons être une lueur d'espoir et aider les autres à se libérer de la dépendance.

« Lorsque chaque membre, ainsi que la fraternité dans son ensemble, s'appuient sur ce principe, nous sommes des êtres complets et libres. » (Texte de base, Narcotiques Anonymes, « Notre symbole »). Tous les dépendants ne se ressemblent pas mais notre symbole nous dit qu'il y a de la place « pour toutes les manifestations du rétablissement ».

Copyright © 2022 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tous droits réservés

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999 **FAX** (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office—Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office—Europe

B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office—Iran

Tehran, Iran
WEB www.wsoiran.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 9781633803800 • French • 10/22

WSO Catalog Item No. FR3130