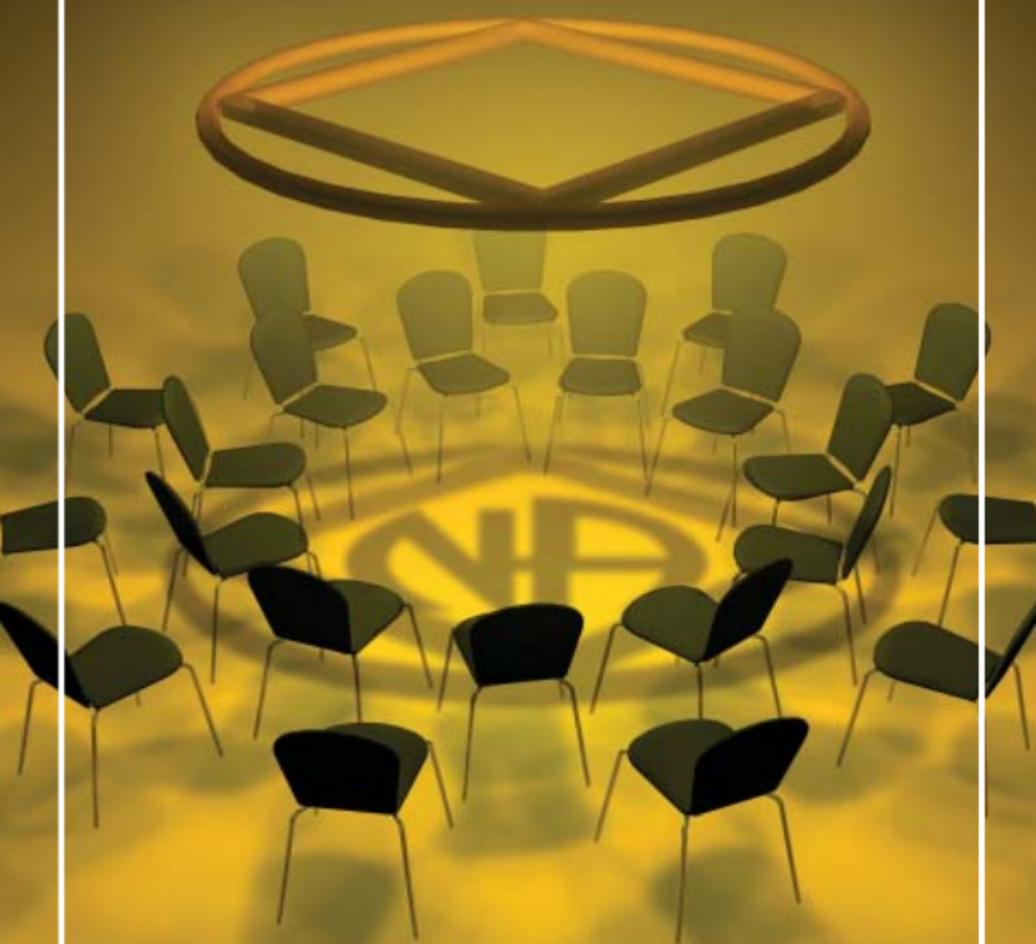


Une introduction aux réunions de NA

IP Nr. 29-FR



Si vous êtes nouveau dans NA ou prévoyez d'aller à une réunion de Narcotiques Anonymes pour la première fois, il serait peut-être utile d'en apprendre un peu plus sur le déroulement de nos réunions. Les informations ici vont vous permettre de comprendre ce que nous faisons lorsque nous nous réunissons afin de partager le rétablissement. Les mots que nous utilisons et la façon dont nous agissons peuvent paraître insolites au début, mais nous espérons que ces informations vous aideront à tirer le meilleur parti de votre première réunion de NA, ou vous permettront de vous sentir plus à l'aise lorsque vous reviendrez. C'est en venant tôt, en restant tard et en posant de nombreuses questions avant et après les réunions que vous optimiserez chaque réunion à laquelle vous assistez.

Les formats efficaces de réunion mettent l'accent sur notre objectif principal et encouragent les membres à participer en se focalisant sur le rétablissement.

Cinquième tradition, Ça marche : comment et pourquoi

Notre Texte de base, *Narcotiques Anonymes*, offre la meilleure description de qui nous sommes et de ce que nous faisons : « NA est une association à but non lucratif, composée d'hommes et de femmes pour qui la drogue était devenue un problème majeur. Nous sommes des dépendants en rétablissement. Nous nous réunissons régulièrement pour nous entraider à rester abstinents. » Les douze étapes de NA sont la base de notre programme de rétablissement. Nos réunions sont le lieu où nous partageons le rétablissement les uns avec les autres, mais suivre notre programme consiste à bien plus que simplement assister aux réunions de NA. Les individus ont toutes sortes de raisons d'assister aux réunions de NA, mais le but de chaque

réunion est de permettre aux membres de NA de partager un lieu destiné au rétablissement avec d'autres dépendants. Si vous n'êtes pas dépendant, veuillez-vous renseigner sur les réunions publiques qui accueillent les non-dépendants. Si vous êtes dépendant ou pensez avoir un problème avec la drogue, nous vous suggérons une réunion tous les jours pendant au moins 90 jours pour faire connaissance avec les membres de NA et notre programme.

La littérature de NA est également une excellente source d'informations concernant notre programme. Le Texte de base (*Narcotiques Anonymes*) ou les brochures d'information (IP) sont de bons points de départ. La plupart des réunions offrent les brochures d'information (IP) gratuitement, tandis que les livres de NA sont généralement vendus au prix coûtant. Une grande partie de notre littérature est également disponible pour lecture ou commande en ligne sur le site :

www.na.org.

Informations générales qui s'appliquent aux réunions de NA

- ⊗ Nous ne nous préoccupons pas des sortes ou des quantités de drogues consommées. Nous nous concentrons sur la façon dont la dépendance et le rétablissement affectent nos vies.
- ⊗ Les réunions de NA ne sont pas des cours ou des séances de thérapie de groupe. Nous ne donnons ni leçons ni conseils. Nous partageons simplement nos expériences personnelles en matière de dépendance et de rétablissement.
- ⊗ Les réunions se déroulent souvent dans des églises, des centres de traitement ou d'autres établissements, car ces lieux sont abordables, disponibles et pratiques. NA n'est associée à

aucun autre groupe, organisation ou institution.

- ⊗ Pour respecter l'anonymat de tous nos membres, nous demandons aux personnes qui assistent à nos réunions de ne pas révéler l'identité de nos membres ou le contenu partagé.
- ⊗ NA ne demande pas de frais d'adhésion ni de cotisation, mais tenir des réunions et fournir d'autres services pour atteindre notre but primordial est onéreux. Nos membres se portent volontaires lors de réunions pour soutenir le groupe et s'efforcent de transmettre notre message. Les non-membres sont priés de ne pas contribuer afin que NA demeure pleinement autonome.

Notre programme de rétablissement commence par l'abstinence de toutes drogues, y compris l'alcool. Parfois, les individus viennent aux réunions de NA tout en consommant de la drogue, en se désintoxiquant ou en suivant un traitement de substitution. Indépendamment de ce que vous consommez lors de votre arrivée à NA, vous êtes les bienvenus. De plus, les nouveaux membres ont souvent des questions au sujet des médicaments prescrits. Nous vous encourageons à lire la littérature de NA, y compris le Texte de base et le livret *Rétablissement et problèmes de santé*, qui explique l'approche de NA en matière de rétablissement. Cela aide aussi de parler à des membres de NA de ce qui a fonctionné pour eux lorsqu'ils ont fait face à des situations similaires. Le parrainage peut être un outil essentiel pour comprendre cela et d'autres problèmes dans notre rétablissement (voir IP Nr. 11 pour plus d'informations sur le parrainage). Nous ne sommes pas des professionnels et NA ne possède pas d'opinion sur les questions médicales ; la seule possibilité qui s'offre à nous

est de partager nos expériences personnelles les uns avec les autres.

Plusieurs choses que vous pourriez voir ou vivre lors de nos réunions

Les réunions de NA prennent toutes sortes de formes, de tailles et de saveurs, et de nombreux détails varient lors des réunions tenues dans différentes villes, différents pays, ou simplement lors d'une soirée dans la ville où vous vivez. Pourtant, certaines choses sont communes à la plupart des réunions de NA dans le monde.

- ⊗ Les réunions se présentent généralement sous forme de discussions ou de réunions avec conférenciers. Les réunions sous forme de discussion permettent aux membres de partager à tour de rôle. Les réunions avec conférenciers permettent à un ou plusieurs membres de partager pendant une période prolongée.
- ⊗ Les visiteurs et les nouveaux sont généralement invités à se présenter par leur prénom. Les nouveaux sont généralement accueillis avec un geste d'affection ou une poignée de main et un porte-clés de bienvenue.
- ⊗ Dans la plupart des lieux, il est de coutume que les membres se réunissent en cercle pour fermer la réunion avec une courte prière ou une lecture de NA. Bien que vous puissiez entendre des prières dans les réunions, il est à noter qu'il s'agit d'un programme spirituel et non religieux.
- ⊗ Les groupes cochent ou signent fréquemment les feuilles de présence sous ordonnance de la cour ou d'un centre de thérapie par courtoisie pour ces membres, mais certains groupes et membres choisissent de ne pas le faire. Si nécessaire, il est préférable de demander comment le groupe gère cela avant le début de la réunion.

- ⊗ La plupart des groupes fournissent des horaires ou des annuaires sur les autres réunions locales de NA.

Beaucoup d'entre nous comprennent que Dieu est simplement n'importe quelle force qui nous maintient abstinents. Le droit à un Dieu tel que nous le concevons est total et sans aucun piège.

Troisième étape, Texte de base

À propos du partage

- ⊗ NA s'appuie sur la « valeur thérapeutique d'un dépendant en aidant un autre ». Les non-membres sont priés de ne pas partager dans les réunions, bien que certains groupes puissent leur permettre une brève participation lors des diverses célébrations ayant lieu dans NA.
- ⊗ Les membres sont généralement invités à partager une seule fois par réunion, en tenant compte des limites de temps de la réunion. Selon le nombre de participants dans une réunion, de nombreuses réunions demandent aux membres de limiter le partage à cinq minutes ou moins.
- ⊗ Nous encourageons les membres à partager leurs propres expériences et à éviter de commenter ce qui a été dit. Les individus peuvent avoir des conversations avant ou après les réunions.
- ⊗ Certains groupes demandent aux membres d'éviter de partager des détails et descriptions explicites de drogues et de consommation, et de se concentrer plutôt sur la façon dont la dépendance et le rétablissement nous ont affectés.

- ⊗ Les nouveaux sont généralement encouragés à écouter, mais ils sont invités à partager pendant le moment de discussion de la réunion.
- ⊗ Nous encourageons les nouveaux à écouter attentivement pour identifier des membres d'expérience qui pourraient devenir de bons parrains ou amis, ou offrir d'autres conseils et du soutien.

Cultiver une atmosphère de rétablissement dans nos réunions

Les groupes peuvent avoir différentes manières de traiter certaines questions liées aux réunions. Nous vous encourageons à vous rendre à chaque réunion par vous-même afin de mieux percevoir ce qui vous attend. Les principes de base suivants sont communs à de nombreuses réunions.

- ⊗ Certaines réunions prévoient une courte pause pour permettre aux membres de parler, d'aller se chercher à boire, d'utiliser les toilettes ou de fumer. Lors des réunions sans pause, nous attendons généralement la fin de la réunion.
- ⊗ Nous ne tolérons pas la présence de drogues ni d'accessoires pour en consommer dans les réunions de NA.
- ⊗ Nous déconseillons fortement tout harcèlement, menaces ou comportements dérangeants avant, pendant et après nos réunions. Cela comprend la sollicitation sexuelle, romantique, financière et religieuse. Nos réunions servent à partager le rétablissement dans NA. Si vous vous sentez harcelé ou menacé, partagez vos préoccupations avec le responsable de la réunion ou un serviteur de confiance.
- ⊗ Nous demandons aux retardataires de trouver une place tranquillement et d'éviter de distraire les gens.

- ⊗ Nous demandons aux retardataires de trouver une place tranquillement et d'éviter de distraire les gens.
- ⊗ Les appels téléphoniques et les textos distraient également les autres. Nous demandons aux membres d'éteindre leurs portables et autres appareils électroniques, ou de les mettre en mode silencieux.
- ⊗ Dans de nombreux lieux, il est coutume de manifester son affection. Si vous n'êtes pas à l'aise avec ces démonstrations, n'hésitez pas à le dire. La plupart des membres comprendront cela.

Nos réunions varient considérablement en taille et en style. Certaines sont petites et intimes ; d'autres sont grandes et bruyantes. Les pratiques et le langage utilisés lors de nos réunions varient également considérablement d'un endroit à l'autre. Plus important encore, nos réunions sont le lieu où nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir. Si vous êtes un dépendant, revenez et partagez votre rétablissement avec nous !

Quelques termes de NA utiles

DÉPENDANT – le terme que nous utilisons pour nous désigner, car nous considérons la dépendance elle-même comme étant le problème, plutôt que l'utilisation d'une drogue spécifique.

TEXTE DE BASE – le livre qui contient nos idées principales, intitulé *Narcotiques Anonymes*.

RÉUNION FERMÉE – réunion réservée aux dépendants ou à ceux qui pensent avoir un problème de drogue.

GROUPE – membres qui tiennent une ou plusieurs réunions régulières de NA (voir IP Nr. 2, *Le groupe*).

PUISSANCE SUPÉRIEURE – toute force aimante qui aide un membre à rester abstiné et à se rétablir.

IPS – brochures d'information à propos de NA.

NOUVEAUX – nouveaux membres de NA.

RÉUNION OUVERTE – réunion à laquelle tous les participants sont invités, y compris les non-dépendants intéressés.

RECHUTE – un retour bref ou prolongé à la consommation de drogues.

PARTAGE – offre une expérience personnelle de la dépendance et du rétablissement.

PARRAIN – membre expérimenté qui offre des conseils et un soutien tout au long des douze étapes (voir IP Nr. 11, *Le parrainage*).

SERVITEURS DE CONFIANCE – membres qui occupent des postes de service dans NA.

Copyright © 2021 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.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 9781633803640 • French • 9/21

WSO Catalog Item No. FR3129