



**NARCOTIQUES ANONYMES**

**ÇA MARCHE !**





**Narcotiques Anonymes France**

11, rue de Mirbel – 75005 Paris

**Helpline : 01 43 72 12 72**

[www.narcotiquesanonymes.org](http://www.narcotiquesanonymes.org)

Facebook : [www.facebook.com/NarcotiquesAnonymesFrance](https://www.facebook.com/NarcotiquesAnonymesFrance)



# Narcotiques Anonymes

## SOMMAIRE

<b><u>I - Qu'est-ce que Narcotiques Anonymes ?</u></b> .....	<b>3</b>
1. Qui sommes-nous ? .....	3
2. L'histoire de l'association .....	4
3. Les réunions NA .....	7
4. Qui sont les membres de Narcotiques Anonymes ? .....	10
<b><u>II - L'organisation de l'association</u></b> .....	<b>19</b>
1. Les Douze Traditions .....	19
2. L'autonomie des groupes .....	20
3. Forme juridique et structure de NA .....	21
4. Les comités .....	21
<b><u>III - Comment nous rétablissons-nous ?</u></b> .....	<b>25</b>
1. Un programme ouvert à tous les dépendants ayant le désir d'arrêter de consommer .....	25
2. Qu'est-ce que la dépendance ? .....	25
3. Pourquoi un programme fondé sur l'abstinence ? .....	26
4. Comment se déroule une réunion Narcotiques Anonymes ? .....	26
5. Comment ça marche ? .....	27
6. Les Douze Étapes .....	27
7. Juste Pour Aujourd'hui .....	29
8. Le parrainage .....	30
9. La littérature .....	30
10. Le service .....	30

<b>IV - Comment agissons-nous ?</b> .....	32
1. NA et les médias .....	32
2. Hôpitaux et Institutions .....	33
3. NA et le monde médical .....	33
4. NA et les institutions pénitentiaires .....	33
5. Conventions et Événements .....	34
6. Partenariats institutionnels .....	34
7. Les autres groupes anonymes .....	35



## **I - QU'EST-CE QUE NARCOTIQUES ANONYMES?**

### **1. QUI SOMMES-NOUS ?**

*« NA est une fraternité ou 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. C'est un programme d'abstinence complète de toute drogue. La seule condition pour devenir membre est le désir d'arrêter de consommer. Nous vous suggérons de garder l'esprit ouvert et de vous donner une chance. Notre programme repose sur des principes écrits si simplement que nous pouvons les appliquer à notre vie quotidienne. L'important, c'est qu'ils donnent des résultats. NA est entièrement autonome ; nous ne sommes affiliés à aucun organisme. Nous n'avons pas de frais d'admission ni de cotisations, pas d'engagements à signer ni de promesses à faire à qui que ce soit. Nous ne sommes rattachés à aucun groupe politique ou mouvement religieux. Nous n'avons aucun lien avec la police et ne sommes jamais tenus sous surveillance. N'importe quel dépendant ou dépendante peut se joindre à nous quels que soient son âge, sa race, son orientation sexuelle, ses croyances, sa religion ou absence de religion. Nous ne voulons pas savoir ce que vous consommez, ni en quelle quantité ni qui vous en procurait. Votre passé et les moyens dont vous disposez ne nous intéressent pas. Tout ce qui nous importe, c'est ce que vous désirez faire concernant votre problème et comment nous pouvons vous aider. Les nouveaux et les nouvelles sont les personnes les plus importantes dans nos réunions, car c'est seulement en redonnant aux autres que nous conservons ce qui nous a été donné. Notre expérience collective nous a appris que ceux et celles qui assistent régulièrement à nos réunions demeurent abstinents. »*

**Extrait du « Texte de base » de Narcotiques Anonymes**  
(lu au début de chaque réunion)

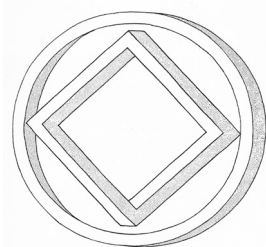
© 1989, 2000 by Narcotics Anonymous World Services.

## 2. L'HISTOIRE DE L'ASSOCIATION

### ■ Naissance et développement aux États-Unis et dans le monde

À la suite de la rencontre de Bill et Bob, deux personnes que les médecins jugeaient irrémédiablement condamnées, le mouvement des Alcooliques Anonymes est né en 1935, aux États-Unis. Ils constatèrent qu'en se réunissant régulièrement et en partageant leur expérience le plus honnêtement possible, ils acquéraient la force et la foi leur permettant de demeurer abstinents. Des réunions se multiplièrent alors sur ce modèle partout dans le monde.

En 1953, Narcotiques Anonymes fut créé à la demande de certains membres des Alcooliques Anonymes ayant aussi des problèmes majeurs avec la drogue : ils ne parvenaient plus à s'identifier aux alcooliques, principalement en raison de la différence de profils qui rendait difficile le principe d'identification, une des bases du rétablissement.



Les premières réunions NA se sont tenues dans des institutions fédérales, notamment des hôpitaux et des prisons comme Lexington au Kentucky et Fort Worth au Texas. Assez rapidement, le nombre de réunions s'est développé dans tout le pays. En 1978, il existe 200 réunions par semaine et Narcotiques Anonymes arrive alors en Europe. Les premières réunions ont lieu en Irlande et en Allemagne, puis

en Angleterre en 1980. En 1983, 2 966 réunions se tiennent chaque semaine dans le monde. En 1986, la première convention mondiale a lieu en Europe, à Londres, où se réunissent plus de 2 000 dépendants.

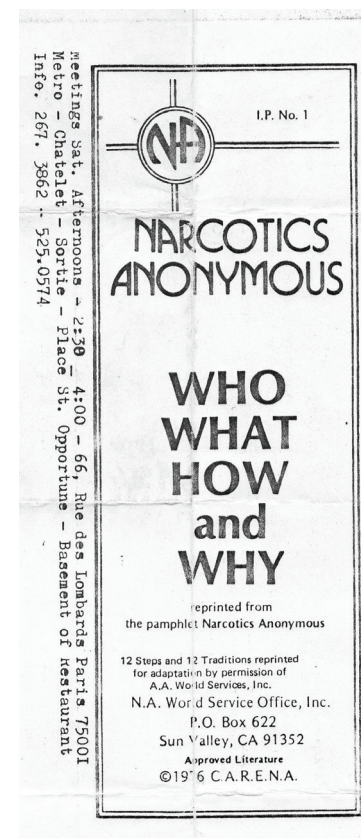
Narcotiques Anonymes continue de s'étendre dans le monde, jusqu'à atteindre plus de 63 000 réunions par semaine en 2015. Aujourd'hui encore, déjà présent dans plus de 130 pays, Narcotiques Anonymes ne cesse de se développer, principalement sur le continent africain, et dans les pays en voie de développement.

### ■ L'association en France

En France, les groupes Narcotiques Anonymes voient le jour en 1983 à l'initiative de quelques anglo-saxons devenus abstinents et qui souhaitaient retrouver l'atmosphère d'entraide et de rétablissement des réunions qu'ils fréquentaient aux États-Unis. La première réunion en langue française a lieu à Paris dans un café près du quartier des Halles, le *Mother Earth*. L'année suivante, la première réunion en province est ouverte, à Nice. En 1988 a lieu la première convention européenne à Paris, où l'on compte désormais neuf réunions hebdomadaires, dont deux en anglais, ainsi que l'apparition d'événements, comme la fête du Nouvel An, et la mise en place du répondeur téléphonique, ancêtre de la « Helpline ».

En 1990 est organisée la première convention française, et les premières structures de services européennes sont créées. En 1992 la première réunion en prison se tient à Bois d'Arcy. En 1995, Paris accueille sa première convention mondiale, à laquelle se rendent 3 200 dépendants.

NA continue de grandir en France et, en 1998, 62 réunions par semaine sont programmées. Des comités se créent : téléphone, Internet, ainsi que des structures de service. En 2008, 80 réunions se tiennent à travers le pays. L'année suivante, le nombre atteint 95, tandis que NA France fête ses 25 ans.



Flyer annonçant l'ouverture de la première réunion NA à Paris, en 1983.



Aujourd'hui, régie par la loi de 1901, l'association compte plus de 150 réunions hebdomadaires réparties en France et dans les DOM-TOM, et auxquelles plus de 2 000 membres participent.



### 3. LES RÉUNIONS NA

#### ■ Création et organisation d'une réunion

Pour qu'une réunion voie le jour, il suffit que deux dépendants désireux de s'abstenir de tout produit modifiant le comportement en manifestent la volonté. Ils effectuent dès lors les démarches pour trouver un local et se faire enregistrer auprès du Bureau de la Région France dans le souci du respect des traditions de Narcotiques Anonymes. Un groupe NA se constitue d'un ensemble de personnes qui se réunissent régulièrement (une fois par semaine) en un même lieu pour partager leurs expériences de rétablissement. Les réunions sont ouvertes à toutes les personnes connaissant un problème lié à l'usage de drogues quelles qu'elles soient et la seule condition pour devenir membre de Narcotiques Anonymes est le désir d'arrêter de consommer. La participation de chacun à toute réunion est libre et spontanée. La plupart des réunions accueillent aussi les personnes non dépendantes intéressées par la problématique de la consommation de drogues. L'objectif est que la multiplication des réunions (également organisées sur Internet via « Skype ») permette à chaque dépendant de participer à des groupes de parole aussi souvent qu'il le souhaite.





## ■ Déroulement d'une réunion

Chaque réunion commence par la lecture de textes relatifs aux principes de rétablissement de Narcotiques Anonymes, notamment au travers des Douze Étapes. Le modérateur invite alors les dépendants à participer. Ils parlent librement en évoquant des thèmes choisis pour la réunion et/ou des difficultés ou solutions qu'ils trouvent dans leur rétablissement. Ces interventions ne donnent pas lieu à des commentaires ou discussions mais constituent plutôt une série de contributions individuelles. Les participants s'engagent



à ne disposer d'aucune drogue sur eux ni de matériel servant à l'utiliser. L'occasion est donnée aux dépendants à la fin de la réunion de célébrer leurs anniversaires d'abstinence. Il leur est alors remis un porte-clés ou une médaille. Bien souvent, les dépendants prolongent la réunion à l'extérieur du local et de manière informelle.

## ■ Nombre de réunions

Il existe plus de 62 000 réunions hebdomadaires dispersées dans environ 130 pays. L'association Narcotiques Anonymes est présente sur une grande

partie du territoire national avec 150 réunions hebdomadaires. La liste des réunions est disponible sur le site Internet de Narcotiques Anonymes et des dépliants régulièrement mis à jour sont distribués lors des réunions.

## ■ Les implantations spécifiques

Afin de permettre une meilleure diffusion du message de rétablissement de Narcotiques Anonymes, l'association propose à des établissements particuliers (fermés) d'accueillir des réunions :

- des centres de soin ;
- des établissements pénitentiaires.

A l'invitation de ces institutions, et dans le respect de leur règlement, NA organise des réunions dans leurs locaux et met à leur disposition des brochures ainsi que des listes de réunions. En outre, des membres de NA ont souvent l'occasion de participer à des interventions dans les milieux scolaire et universitaire.



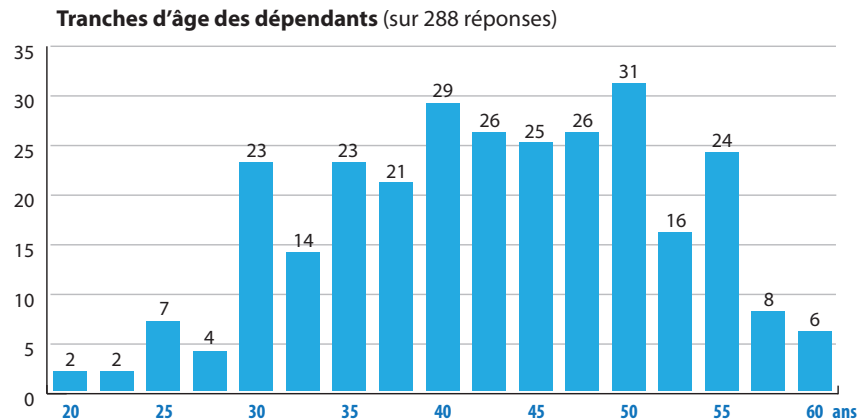
## 4 - QUI SONT LES MEMBRES DE NARCOTIQUES ANONYMES ?

Sondage réalisé en 2014 - 288 réponses

### ■ Sexe et moyenne d'âge

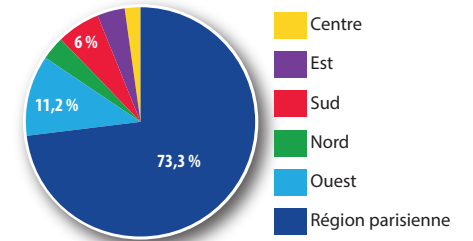
Narcotiques Anonymes France compte aujourd'hui 38,5 % de femmes et 61,5 % d'hommes. Répartition inchangée depuis 2007 (sondage réalisé en novembre 2007 lors de la convention de NA à Paris). La moyenne d'âge des membres de la fraternité est de 44 ans. Peu de jeunes ou d'adolescents (cette lacune est prise en compte notamment grâce à la création en 2016 d'un « comité jeunes » au sein de Narco-

tiques Anonymes, qui vise à transmettre le message le plus tôt possible dans la vie du dépendant actif et à travailler à rendre la fraternité accueillante pour ces nouveaux), mais de nombreux trentenaires dépendants dans le programme.

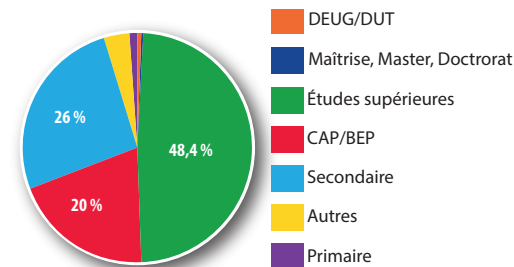


### ■ Lieu de résidence

Narcotiques Anonymes France est encore en 2016 une association très parisienne, malgré les efforts du CAG (Comité d'Aide aux Groupes) pour développer sa présence en régions : 73,3 % des membres sont franciliens. La région Ouest arrive en deuxième position (11,2 %) et confirme le dynamisme du groupe Grand Ouest à qui l'on doit, notamment, l'existence de nombreuses réunions hebdomadaires à Rennes et à Nantes. Suivent les régions Sud (6 %), Est (3,9 %) et Nord (3,5 %).



### ■ Niveau d'études



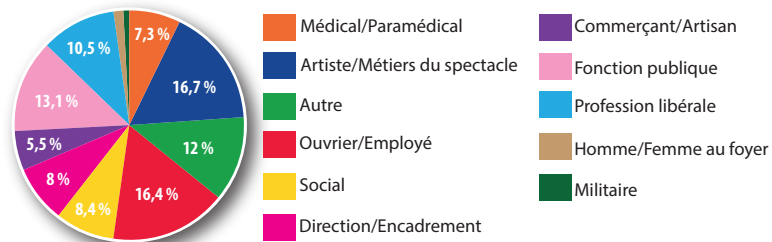
Les membres de Narcotiques Anonymes sont plutôt instruits ; 48,4 % d'entre eux ont suivi des études supérieures. 26 % se sont arrêtés à l'enseignement secondaire, tandis qu'ils sont 20 % à avoir obtenu un CAP ou un BEP.

### ■ Secteur d'activité / Situation professionnelle

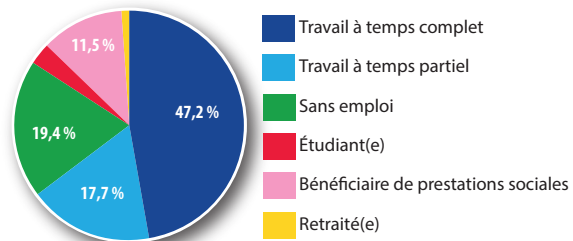
Presqu'autant d'artistes et de personnels du spectacle ou des médias (16,7 %) que d'ouvriers ou employés (16,4 %) chez Narcotiques Anonymes. La fonction publique y est aussi bien représentée (13,1 %), ainsi que les professions libérales (10,5 %). On observe également un nombre

significatif de personnes ayant une activité professionnelle liée au social. En ce qui concerne leur situation professionnelle, presque deux tiers des membres travaillent à temps complet (47,2 %) ou à temps partiel (17,7 %). Les autres sont sans emploi (19,4 %) et / ou bénéficiaires de prestations sociales (11,5 %).

#### Secteur d'activité

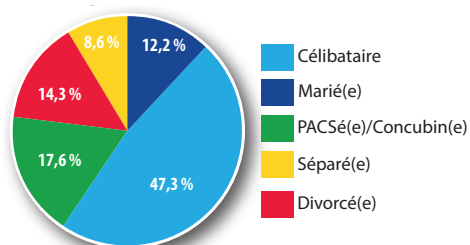


#### Situation professionnelle



#### Situation personnelle

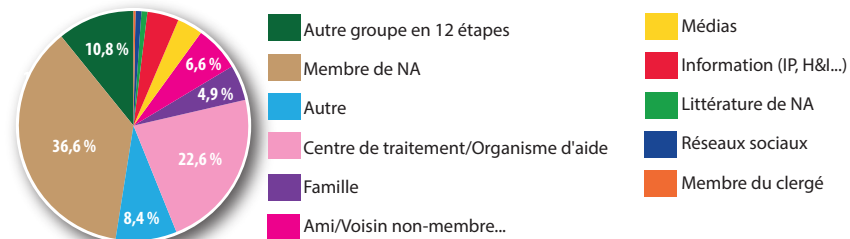
Dans Narcotiques Anonymes, presque un dépendant sur deux est célibataire (47,3 %), tandis qu'ils sont 22,9 % à être divorcés ou séparés. Les personnes en couple sont plus nombreuses à adopter le Pacs (17,6 %) plutôt que le mariage (12,2 %). Enfin, on compte peu d'enfants chez les membres de Narcotiques Anonymes (0,57 enfant par dépendant en moyenne).



#### Connaissance de NA

C'est via les membres de la fraternité, directement (36,6 %), ou par l'intermédiaire des centres de traitement et organismes d'aide (22,6 %) que les dépendants découvrent l'existence de Narcotiques Anonymes. A l'extérieur du programme, le bouche à oreille (amis - 6,6 % -, famille - 4,9 %) et la résonance médiatique de NA (médias - 3,5 % -, réseaux sociaux - 1 %) est encore assez faible. Tout comme l'impact des actions d'informations (IRP, H&I, Helpline) organisées par les comités (3,5 %).

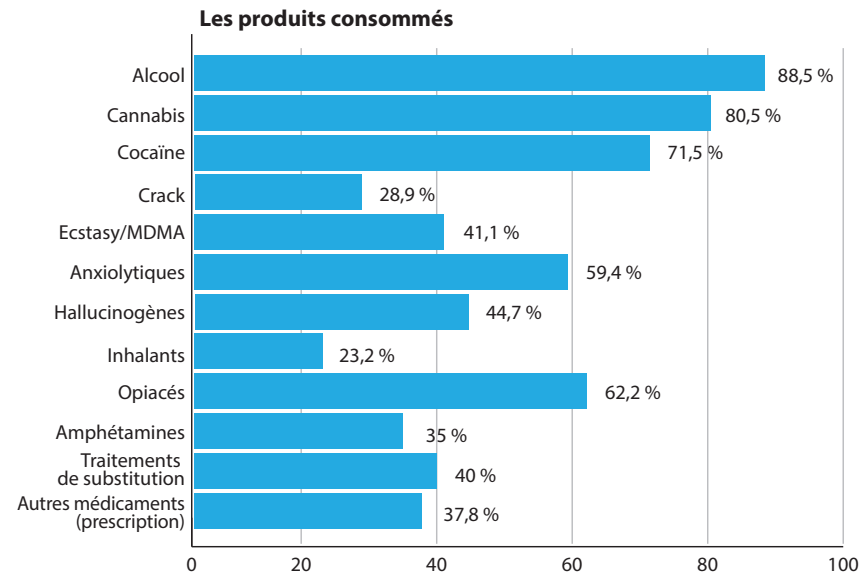
#### Comment avez-vous connu NA ?



#### Produits consommés, rechutes

« Considérer l'alcool comme différent des autres drogues a conduit un grand nombre de dépendants à la rechute. Avant d'arriver à NA, beaucoup d'entre nous mettaient l'alcool dans une catégorie à part. Nous ne pouvons pas nous permettre d'illusions à ce sujet. L'alcool est une drogue » (extrait du dépliant « Comment ça marche ? »). Et celle-ci représente un sérieux problème de dépendance pour 88,5 % des membres de Narcotiques Anonymes. Devant le cannabis (80,5 % – Marijuana, haschich, etc.). Naturellement, la poly-consommation prédomine très largement chez les dépendants qui arrivent dans les salles de réunions avec le désir d'arrêter de consommer (40 % d'entre eux arrivent sous traitement de substitution : Méthadone, Subutex). En ce qui concerne les drogues dites « dures », ils sont consommateurs de cocaïne (71,5 %), d'opiacés (62,2 % - héroïne, morphine, codéine...), d'hallucinogènes (44,7 %), d'amphétamines

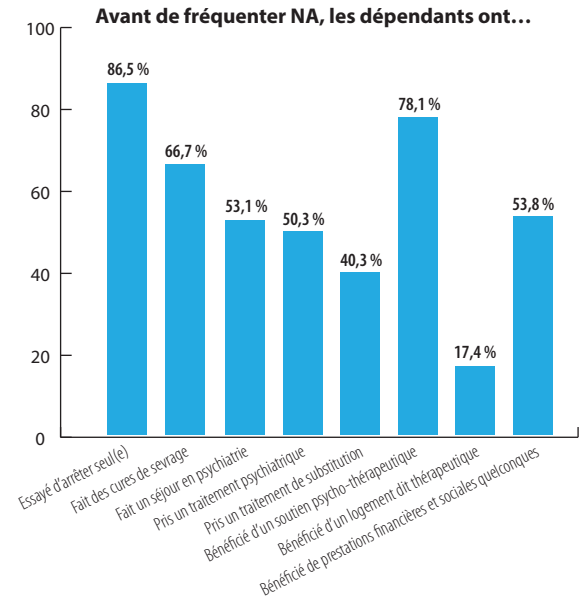
(35 %) et de crack (28,9 %). En matière de drogues récréatives, ils consomment de l'ecstasy ou MDMA (41,1 %) et des inhalants (23,2 %). 59,4 % sont pharmacodépendants aux anxiolytiques, et 37,8 % à d'autres médicaments prescrits.



**A noter que depuis leur arrivée dans le programme, 42,6 % des membres de Narcotiques Anonymes n'ont jamais connu de rechute.**

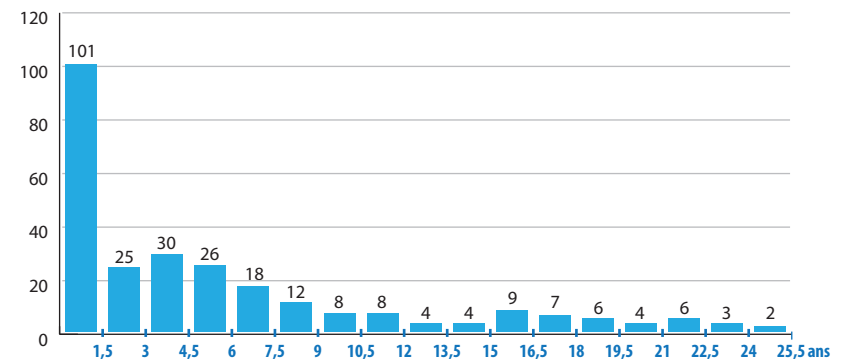
#### ■ Les tentatives infructueuses d'arrêter de consommer avant l'arrivée à NA

Avant de connaître Narcotiques Anonymes, les dépendants ont, pour la plupart, tout tenté pour arrêter de consommer. La majorité d'entre eux ont essayé de le faire seul (86,5 %), tandis qu'ils sont nombreux à avoir bénéficié d'un soutien psychothérapeutique (78,1 %), à être entrés en cures de sevrage (66,7 %) et/ou à avoir effectué un séjour en hôpital psychiatrique (50,1 %). Il est observé que de nombreux membres de Narcotiques Anonymes sont suivis de manière complémentaire par des professionnels de la santé ou encore ont recours à des psychologues ou thérapeutes.



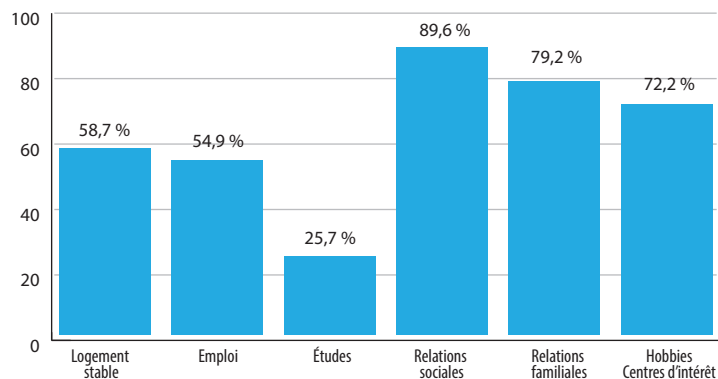
#### ■ Temps d'abstinence

Le temps d'abstinence moyen des membres de Narcotiques Anonymes France est de 5,5 ans (au niveau mondial, il était de 10,9 ans en 2011, selon une enquête réalisée aux Etats-Unis). Les personnes interrogées fréquentent toutes, plus ou moins régulièrement, les réunions, où l'on trouve de nombreux dépendants affichant un temps d'abstinence compris entre 24 h et 6 ans. Il n'est pas rare d'y croiser des dépendants abstinents depuis plus de 20 ans.



### ■ Les domaines de vie qui se sont améliorés

La maladie de la dépendance isole. En rétablissement, les membres de Narcotiques Anonymes découvrent l'importance des liens avec d'autres personnes pour rester abstinentes. C'est en matière de relations sociales (89,6 %) et de relations familiales (79,2 %) que la vie des membres de Narcotiques Anonymes s'est avant tout améliorée. En retrouvant goût à la vie, 72,2 % d'entre eux admettent redécouvrir des hobbies et des centres d'intérêt. Pour d'autres, enfin, le « clean » permet de bénéficier d'un logement stable (58,7 %), de trouver un emploi (54,9 %), voire même de reprendre ou poursuivre des études (25,7 %).

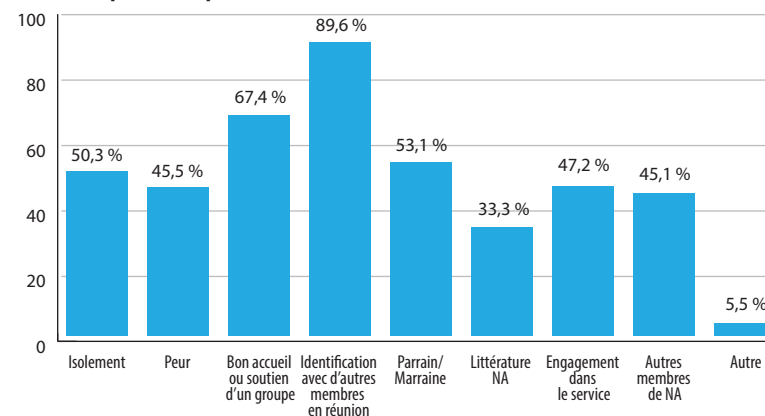


### ■ Les motivations des dépendants qui restent à NA

C'est avant toute chose la puissance thérapeutique de l'identification avec d'autres membres de la fraternité lors d'une réunion (89,6 %) qui motive un dépendant à rester au sein de Narcotiques Anonymes ! Ils sont 67,4 % à trouver déterminant le bon accueil ou le soutien d'un groupe et 53,1 % à reconnaître la valeur et l'intérêt d'un parrain ou d'une marraine pour préserver leur abstinence et se rétablir. Pour la moitié des dépendants, Narcotiques Anonymes est un programme qui permet de sortir de l'isolement (50,3 %) et de la peur (45,5 %) ; les autres membres sont d'ailleurs, à eux seuls, un facteur de motivation pour

45,1 % des personnes interrogées. L'implication et l'engagement bénévole dans le service ont une importance capitale pour 47,2 % des membres de NA, et la littérature NA compte pour 33,3 % d'entre eux.

### Pourquoi les dépendants restent-ils à NA ?



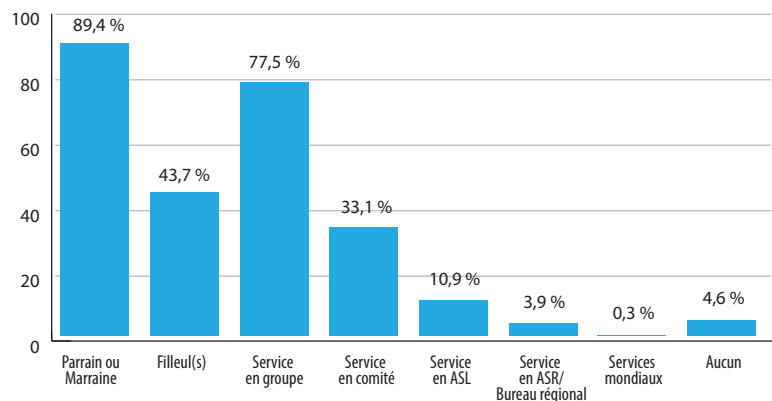
### ■ La fréquence des réunions

Trois réunions par semaine, c'est le rythme de fréquentation des salles le plus habituel observé chez les membres de Narcotiques Anonymes.

### ■ Le service au sein de NA

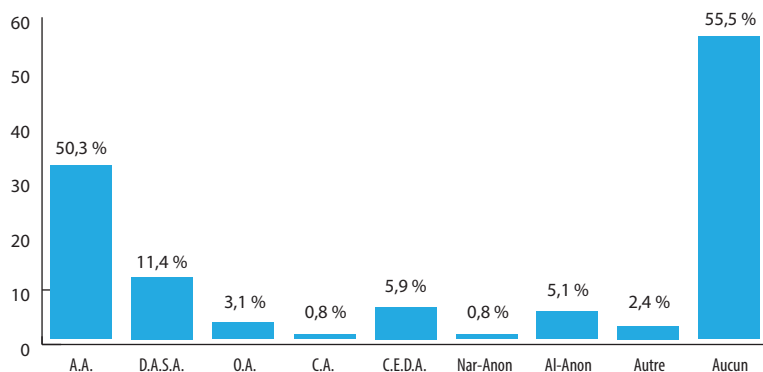
89,4 % des dépendants en rétablissement ont un parrain ou une marraine, tandis que ces derniers sont 43,7 % à se rendre disponibles pour accueillir et guider un ou plusieurs filleuls. En matière de services, l'engagement le plus habituel consiste, pour 77,5 % des membres de NA, à prendre une fonction en groupe (RSG, secrétaire, trésorier, littérature, café...). 33,1 % d'entre eux tiennent un poste au sein d'un comité (Bureau, IRP, H&I, Helpline, Internet, Publications, Jeunes, Traduction, CAG...), 10,9 % en ASL (Assemblée des Services Locaux) et 3,9 % en ASR (Assemblée des Services Régionaux ou Bureaux régionaux).

Quels engagements les dépendants ont-ils dans NA ?



### ■ Fréquentation des autres groupes en Douze Étapes

Les dépendants sont 55,5 % à rester abstinentes et à se rétablir exclusivement au sein de Narcotiques Anonymes. Pour ceux qui fréquentent d'autres groupes en Douze Étapes, on observe une large prédominance des Alcooliques Anonymes (31,9 %), suivi par les Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes (11,4 %), les Débiteurs Anonymes (5,9 %), le programme dédié à l'entourage du dépendant alcoolique Al-Anon (5,1 %) et les Outre-mangeurs Anonymes (3,1%). Puis, pour une faible part, Cocaïnomanes Anonymes (0,8 %) et Nar-Anon (0,8 %).



## II - L'ORGANISATION DE L'ASSOCIATION

### 1. LES DOUZE TRADITIONS

Inspirées du programme des Alcooliques Anonymes, les Douze Traditions préservent l'unité du mouvement, son indépendance, l'autonomie de chaque groupe ainsi que l'anonymat et la liberté de ses membres. Ces traditions forment des principes qui assurent la pérennité et la croissance de Narcotiques Anonymes. Les traditions sont pragmatiques et résultent de l'expérience accumulée au fil des années.

Ces traditions sont les suivantes :

1. Notre bien-être commun devrait passer en premier, le rétablissement personnel dépend de l'unité de NA.
2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos dirigeants ne sont que des serviteurs en qui nous avons placé notre confiance ; ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition pour devenir membre de NA est le désir d'arrêter de consommer.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur des sujets affectant d'autres groupes ou NA dans son ensemble.
5. Chaque groupe n'a qu'un but primordial : transmettre le message au dépendant qui souffre encore.
6. Un groupe de NA ne devrait jamais cautionner, financer ou prêter le nom de NA à des organismes connexes ou à des organisations extérieures, de peur que des problèmes d'argent, de propriété ou de prestige ne nous éloignent de notre but primordial.
7. Chaque groupe de NA devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser toute contribution de l'extérieur.

8. NA devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés spécialisés.

9. NA comme tel ne devrait jamais être organisé ; cependant, nous pouvons constituer des conseils de service ou créer des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.

10. NA n'a aucune opinion sur des sujets extérieurs ; c'est pourquoi le nom de NA ne devrait 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 au niveau des médias.

12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelant sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

## 2. L'AUTONOMIE DES GROUPES

Chaque groupe est autonome et responsable de son fonctionnement. Une fois enregistré auprès des Services Généraux, le nouveau groupe ne perçoit aucun financement. Il bénéficiera cependant d'une aide matérielle très modeste : l'inscription sur les listes des réunions publiées et diffusées sur Internet, la fourniture de la documentation de base ainsi qu'un petit stock de publications pour le démarrage. Le groupe élit pour l'année un comité chargé d'assurer sa gestion et son fonctionnement. Chaque groupe finance ses dépenses (loyer de la salle, achat de littérature, café...) grâce aux sommes que les participants déposent dans un chapeau à la fin de chaque réunion selon leur désir et leurs moyens. Il reverse éventuellement une partie des sommes ainsi récoltées à l'Association qui elle-même reverse une partie de ses ressources à l'organisation internationale NA World. L'intégralité de ces sommes a pour destination ultime d'aider les dépendants qui souffrent encore.

## 3. FORME JURIDIQUE ET STRUCTURE DE NA

Narcotiques Anonymes France est une association régie par la loi de 1901. Les groupes sont réunis en régions qui assurent au moyen de réunions périodiques le lien entre eux et le bureau national. Le bureau est élu chaque année par les représentants des assemblées régionales et des comités. Il veille au bon fonctionnement administratif et financier de l'association et assure le lien avec les autres structures internationales de Narcotiques Anonymes.



## 4. LES COMITÉS

### ■ Le Comité Helpline

Il est chargé d'organiser et de gérer la ligne téléphonique de Narcotiques Anonymes, ouverte tous les jours de 10 à 22 h. La « Helpline » est un service national avec un numéro unique (01 43 72 12 72) tenu par des dépendants en rétablissement dont la vocation est de transmettre le message de rétablissement NA aux dépendants actifs (les inviter à venir en réunion), d'informer leur entourage et de rediriger les autres appels. À noter que la Helpline comptabilisait environ 1000 appels en 2015.

### ■ Le Comité Internet

Il est chargé d'assurer le bon fonctionnement des cinq sites de NA qui sont à destination du grand public ainsi que des membres :

- le site national ([www.narcotiquesanonymes.org](http://www.narcotiquesanonymes.org)) sert à faire connaître NA au public et aux professionnels. Il est également un outil d'information pour

les membres avec la mise à jour quotidienne des réunions et événements (anniversaires, conventions) ;

- le site de service ([www.service-na.fr](http://www.service-na.fr)) publie les informations de service des différentes structures de l'association et est accessible à tous les dépendants ;
- le forum ([www.forum-na.fr](http://www.forum-na.fr)) est un lieu ouvert d'échanges et aussi d'accueil pour un premier contact.

Le comité gère aussi le site *Juste Pour Aujourd'hui* : ([jpa.narcotiquesanonymes.org](http://jpa.narcotiquesanonymes.org)), le site *Archivage* ([www.archives.narcotiquesanonymes.org](http://www.archives.narcotiquesanonymes.org)) et offre la possibilité d'écouter des messages de rétablissement des membres de NA ([www.narcotiquesanonymes.org/messages-de-retablissement](http://www.narcotiquesanonymes.org/messages-de-retablissement)).

#### ■ Le Comité Traduction

Il est chargé de permettre à Narcotiques Anonymes France l'accès aux textes NA en français. Il s'agit de traduire la littérature de Narcotiques Anonymes depuis l'anglais en travaillant en commun avec les autres régions participantes (actuellement France, Québec, Suisse et Belgique).

#### ■ Le Comité Hôpitaux et Institutions (H&I)



H&I est chargé de permettre la tenue de réunions de Narcotiques Anonymes au sein d'hôpitaux, de prisons et de toutes les institutions qui le demandent. A ce jour, ce comité intervient dans trois centres pénitentiaires et dans huit cliniques, hôpitaux ou centres de soin comme par exemple à la maison d'arrêt de Bois d'Arcy et à l'hôpital René Muret à Sevran.

#### ■ Le Comité Aide aux Groupes (CAG)

Le CAG est chargé d'accompagner les groupes de Narcotiques Anonymes isolés géographiquement. Il s'agit entre autres d'aider les serveurs à ouvrir des réunions, de permettre aux groupes de se développer et faire de l'information publique, de les soutenir par l'organisation de co-voiturages et de jumelages avec d'autres groupes. Ces groupes comptent parfois peu de membres mais ils peuvent ainsi rester en lien, s'informer et se rattacher aux autres structures de NA.

#### ■ Le Comité Publications

C'est lui qui gère l'ensemble de la documentation NA (livres, cahiers d'étapes, dépliants, listes des réunions, etc.). Ce comité gère les stocks, prend les commandes en provenance de la province et assure les ventes et les mises à jour des publications. Les gains issus de la vente sont reversés intégralement à l'Association.



#### ■ Le Comité Information et Relation Publique (IRP)

France est chargé de faire connaître Narcotiques Anonymes auprès du public, des professionnels de santé, des institutions et des instances gouvernementales. Il intervient notamment auprès des médias, des réseaux sociaux (le Facebook officiel de NA : [www.facebook.com/NarcotiquesAnonymesFrance](http://www.facebook.com/NarcotiquesAnonymesFrance)) et des politiques pour une meilleure visibilité de la fraternité et se rend auprès des professionnels de santé et des structures de soin.



#### ■ Le Comité Convention

Il est chargé d'organiser la convention annuelle de Narcotiques Anonymes France qui se tient sur trois jours et permet de partager et fêter le rétablissement.

#### ■ Le Comité Jeunes

Créé en 2016 afin de rassembler et accueillir les membres les plus jeunes de Narcotiques Anonymes, ce comité vise à transmettre le message le plus tôt possible dans la vie du dépendant actif.

#### ■ Le Comité Marchandises

Il participe au financement de l'Association grâce à la vente de produits dérivés (vêtements, mugs, etc.).

#### ■ Le Comité Fêtes

Des événements festifs, par exemple le Nouvel An, sont proposés chaque année aux dépendants afin de les prémunir de l'isolement.



### III - COMMENT NOUS RÉTABLISSONS-NOUS ?

#### 1. UN PROGRAMME OUVERT À TOUS LES DÉPENDANTS AYANT LE DÉSIR D'ARRÊTER DE CONSOMMER

Les membres de NA s'entraident à demeurer abstinents en se réunissant régulièrement et en participant à des groupes de parole (appelés aussi groupes d'entraide) organisés à fréquence régulière (une liste de réunions régulièrement publiée, tenue à jour et disponible sur Internet indique les lieux et horaires des groupes de parole qui ont lieu en France) ; la parole et l'écoute sont au cœur du processus de rétablissement. La seule condition pour assister aux réunions est le désir d'arrêter de consommer et le principe de l'anonymat est inhérent au programme de rétablissement. Il n'existe aucune restriction sociale, religieuse, économique, raciale, ethnique, nationale, de genre ou de classe sociale rattachée à l'appartenance à NA. Ce qui compte pour les membres du groupe, c'est de transmettre aux nouveaux arrivants un message d'espoir et d'être pour eux les témoins vivants qu'une vie sans drogue est possible. Les nouveaux venus sont accueillis dans le groupe qu'ils ont choisi sans aucun frais d'admission ni de formulaire à remplir.

#### 2. QU'EST-CE QUE LA DÉPENDANCE ?

Narcotiques Anonymes considère que la dépendance est une maladie qui peut atteindre n'importe quel être humain. Certains dépendants consommaient pour le plaisir, d'autres pour fuir leurs émotions et les sentiments qu'ils vivaient. D'autres encore, qui souffraient d'une maladie physique ou mentale, ont développé une dépendance à l'égard des médicaments prescrits au cours de leur maladie. Certains consommaient de temps en temps pour faire comme les autres mais tous se sont aperçus un jour qu'ils n'étaient plus capables d'arrêter de consommer. Il semble important de déculpabiliser les dépendants qui arrivent à NA et croient parfois souffrir d'une tare morale. La

dépendance est une maladie avec ses symptômes et ses propositions de soin. Narcotiques Anonymes est une méthode qui a fait ses preuves dans la vie de milliers de dépendants en leur permettant de devenir abstinentes. Evoquer la maladie, c'est suggérer la nécessité de se soigner, de prendre des mesures afin de se rétablir et de ne pas rechuter.

### **3. POURQUOI UN PROGRAMME FONDÉ SUR L'ABSTINENCE ?**

Dans Narcotiques Anonymes, les membres sont invités à respecter le principe de l'abstinence complète de toute drogue, y compris l'alcool. Les membres de NA ont compris par leur expérience que l'abstinence complète leur procure un fondement pérenne à une croissance personnelle et spirituelle. NA, dans son ensemble, n'a aucune opinion sur des sujets extérieurs, notamment sur la consommation de médicaments médicalement prescrits.

### **4. COMMENT SE DÉROULE UNE RÉUNION NARCOTIQUES ANONYMES ?**

Chaque réunion, animée par un modérateur membre de NA, commence généralement par la lecture de textes décrivant Narcotiques Anonymes, son fonctionnement selon les Douze Traditions et son programme en Douze Étapes.



Puis les participants sont invités à parler librement sur un thème choisi ou les difficultés qu'ils rencontrent et les solutions qu'ils trouvent dans une vie sans drogue. Ces échanges ne se font pas sous forme de discussions mais constituent plutôt une série de contributions individuelles. Chacun peut y prendre ce qui lui est utile et laisser le reste. La plupart des groupes disposent de salles louées à des organisations publiques, religieuses ou laïques. Pour la sécurité des dépendants et celle de ceux qui louent ou prêtent les salles, il est demandé qu'aucun participant n'ait sur lui de drogue ou de matériel servant à en utiliser.

### **5. COMMENT ÇA MARCHE ?**

Nombreux sont les dépendants à avoir tenté de surmonter leur maladie et à avoir connu un soulagement temporaire, mais ceux-ci retombaient le plus souvent dans une dépendance encore plus active qu'avant. La dépendance est une maladie continue et progressive et arrêter simplement de consommer ne signifie pas que l'on pourra surmonter toutes les émotions générées par la vie quotidienne. C'est la raison pour laquelle NA propose un programme de rétablissement qui repose sur plusieurs piliers : les réunions, l'écriture des étapes, le parrainage, l'engagement dans la fraternité à travers le service et l'entraide entre les membres.

### **6. LES DOUZE ÉTAPES**

Le programme de rétablissement de NA est articulé autour des Douze Étapes. Elles décrivent les attitudes et activités considérées comme importantes pour les membres de NA dans leurs efforts pour parvenir à l'abstinence et la conserver. Il s'agit d'un travail d'écriture personnel et de mise en pratique quotidienne qui permettent d'apprendre à mieux se connaître et qui offre des clefs pour affronter et aimer la vie jour après jour sans consommer. Le mot « Dieu », régulièrement accompagné de l'expression « tel que nous le concevons », résume en fait la somme des principes moraux, des aspirations

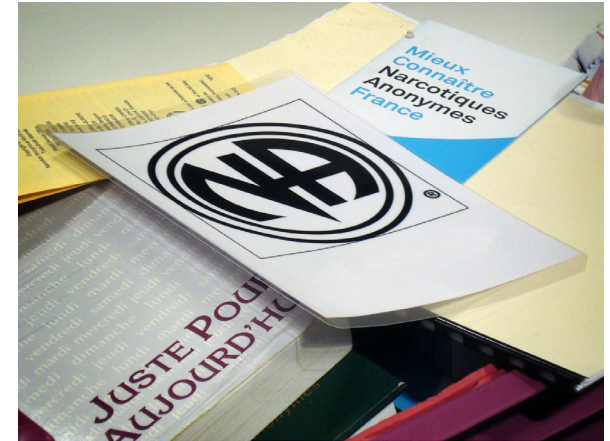
profondes partagées par tous les êtres humains : honnêteté, ouverture d'esprit, bonne volonté, entraide, paix de l'esprit, liberté...

### **Voici les Douze Étapes de Narcotiques Anonymes :**

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant notre dépendance, que nous avons 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 fait un inventaire moral sans peur et 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 avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.
7. Nous Lui avons humblement demandé de nous enlever nos déficiences.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et avons résolu de leur faire amende honorable.
9. Nous avons directement fait amende honorable à ces personnes dans tous les cas où c'était possible, sauf lorsque cela pouvait leur nuire ou faire tort à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et avons rapidement 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, Le priant seulement pour connaître Sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux dépendants et d'appliquer ces principes à tous les domaines de notre vie.

## **7. JUSTE POUR AUJOURD'HUI**

Devenir abstinent est un processus qui se construit un jour à la fois, le dépendant établit peu à peu l'abstinence en lui-même en ne consommant pas jour après jour. Ne pas consommer juste pour aujourd'hui est un objectif réalisable pour le dépendant. Vivre ici et maintenant aide le dépendant à faire face à la réalité, à l'accepter et souvent à se réjouir et profiter du moment présent.



La lecture du « Juste Pour Aujourd'hui » clôture en général les réunions :

*« 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 ».*

## 8. LE PARRAINAGE

Le « Texte de base » NA mentionne que : « *Le cœur de NA bat quand deux dépendants partagent leur rétablissement* ». Le parrainage est donc simplement une relation privilégiée par laquelle un dépendant en rétablissement en aide un autre. Un parrain n'est pas nécessairement un ami, mais quelqu'un à qui le dépendant peut se confier. Les membres de NA sont donc invités à partager avec leur parrain ou marraine les difficultés qu'ils ne souhaitent pas évoquer lors d'une réunion. Le parrain ou la marraine accompagne le travail des Douze Étapes de NA. Il a en général plus d'expérience sur le travail des étapes et il peut ainsi la partager avec ses filleul(e)s. Il est régulièrement amené à faire des suggestions directes et honnêtes même lorsque cela peut être difficile à accepter. Chacun est libre de choisir son parrain, il suffit de le lui demander. Pour la plupart des dépendants, trouver un parrain ou une marraine du même sexe favorise l'empathie et peut l'aider à se sentir en sécurité dans la relation.

## 9. LA LITTÉRATURE

De nombreuses publications concernant le programme de rétablissement de NA sont disponibles et se déclinent sous forme de dépliants, livres et brochures. Les principaux livres sont le « Texte de base » Narcotiques Anonymes, qui contient les principes de rétablissement de NA, et le « Guide de travail des étapes », ainsi que le « Ca marche, comment et pourquoi », qui servent de guide dans le travail d'écriture des étapes. Les livres sont payants et l'argent des gains sert au bon fonctionnement de l'association. De plus, dans les réunions, de nombreux dépliants gratuits sont à la disposition de tous, comme « Rétablissement et rechute », « Vivre le programme » ou encore « L'acceptation de soi ».

## 10. LE SERVICE

Il n'y a pas de membre ou de responsable qui exerce une autorité ou un pouvoir quelconque dans l'association. NA est entièrement autonome et

ne fonctionne qu'avec la participation active de ses membres. Les membres prennent du service dans les différentes structures de NA (les groupes, les comités, les assemblées) et offrent ainsi leur temps et leurs compétences afin de faire fonctionner l'association et aider à la transmission du message. Les réunions sont le fondement de la structure de service NA. Prendre des responsabilités dans un groupe comme préparer la salle, faire le café, proposer de la littérature, accueillir le nouveau, remettre de l'ordre après la réunion ou payer les factures, fait partie intégrante du rétablissement. Tous les serveurs tels que le secrétaire et le trésorier sont élus par les autres membres. Chaque groupe est représenté dans les autres structures de service comme les Assemblées de Service Locaux (ASL) ou l'Assemblée de Service Régional (ASR).



## IV - COMMENT AGISSONS-NOUS ?

### 1. NA ET LES MÉDIAS

Le comité Information et relations publiques (IRP) a notamment pour vocation d'être le premier interlocuteur auquel s'adressent les personnes extérieures, institutions et médias.

La onzième tradition nous rappelle de toujours garder l'anonymat au niveau des médias. L'existence de NA repose sur le principe de l'anonymat. Les membres de NA ne souhaitent pas que leurs noms soient cités à la télévision, à la radio ou dans les journaux, ni que leur image soit utilisée. C'est la raison pour laquelle les membres de NA n'apparaissent pas en tant que tels à visage découvert. De la même façon, un membre de NA ne divulgue pas les noms des autres membres de l'association. Depuis son origine, la presse et les médias ont toujours aidé NA. Il est souhaitable de poursuivre et améliorer ces relations. Il est nécessaire que tous les toxicomanes et leur entourage sachent que NA offre une solution qui a fait ses preuves face à un problème qui leur paraît insoluble. Les médias peuvent contribuer à faire savoir que NA existe dans le seul but d'aider ceux qui sont atteints de la maladie de la dépendance. Pour



tous renseignements, il est possible de contacter le comité Informations et relations publiques de Narcotiques Anonymes.

Tél. : 01 43 72 12 72

[irp@narcotiquesanonymes.org](mailto:irp@narcotiquesanonymes.org)

[www.narcotiquesanonymes.org](http://www.narcotiquesanonymes.org)

### 2. HÔPITAUX ET INSTITUTIONS

Le but du comité Hôpitaux et Institutions (H&I) est de faire connaître Narcotiques Anonymes aux personnes incarcérées ou se trouvant dans une institution de santé pour un problème d'addiction.

### 3. NA ET LE MONDE MÉDICAL

De nombreux dépendants sont malheureusement amenés, pour de multiples raisons, à séjourner dans des institutions médicales. C'est pourquoi NA s'attache particulièrement à y multiplier les interventions car bien souvent, les dépendants découvrent l'existence de Narcotiques Anonymes au cours d'une hospitalisation. Ainsi, de nombreuses réunions se tiennent dans des institutions hospitalières comme l'hôpital Sainte-Anne à Paris, l'hôpital Emile Roux à Limeil-Brévannes (94), l'hôpital des 4 villes à Sèvres (92), l'hôpital René Muret à Sevran (93), le Centre Apte-Aurore à Bucy-le-Long (02), la clinique des Platanes à Epinay-sur-Seine (93) ou encore la clinique Montevideo à Paris. Par ailleurs, NA procède à l'envoi de brochures, de listes de réunions tous les trimestres dans près de 50 institutions ou associations.

### 4. NA ET LES INSTITUTIONS PÉNITENTIAIRES

Narcotiques Anonymes développe ses meilleurs efforts pour transmettre son message de rétablissement aux personnes incarcérées. Sur invitation des institutions pénitentiaires et dans le respect de leur règlement, NA organise des réunions où des volontaires partagent leur expérience, distribuent et

mettent à disposition des brochures et des listes de réunions NA, participent aux journées d'information, notamment auprès du personnel, etc.

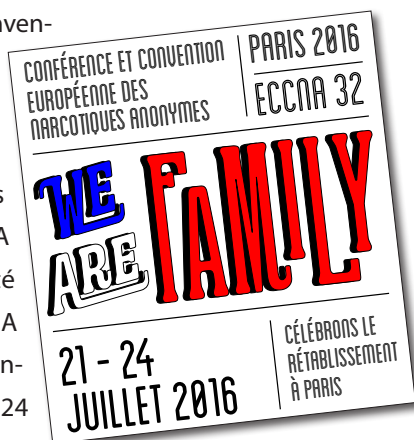
Parmi les établissements visités mensuellement ou tous les quinze jours, figurent les suivants :

- maison d'arrêt de Bois-d'Arcy (78) ;
- centre pénitentiaire de Meaux-Chauconin (77) ;
- maison d'arrêt pour hommes de Fresnes (94) ;
- maison d'arrêt pour femmes de Fresnes (94).

En outre, une trentaine de groupes ou réunions de Narcotiques Anonymes se sont portés volontaires pour attester de la présence d'une personne venant sous injonction thérapeutique.

## 5. CONVENTIONS ET ÉVÉNEMENTS

Chaque année, NA organise une convention nationale ainsi que différents événements festifs. Ils sont l'occasion de rassembler les membres éloignés géographiquement autour de moments conviviaux et offre l'opportunité à NA d'inviter des professionnels de santé et du monde des médias. En 2016, NA France organisait et reçoit la 32<sup>e</sup> convention européenne (ECCNA 32) du 21 au 24 juillet à Port Marly en région parisienne.



## 6. PARTENARIATS INSTITUTIONNELS

NA entretient des relations régulières avec différents partenaires, professionnels de santé, comme la Fédération des Addictions, la MILDECA (Mission

Interministérielle de Lutte contre les Drogues et les Conduites Addictives) et les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

## 7 - LES AUTRES GROUPES ANONYMES

Outre l'association Alcooliques Anonymes dont Narcotiques Anonymes tire sa filiation, le mouvement entretient des relations avec différentes associations du même type comme Débiteurs Anonymes (DA), Outre-mangeurs Anonymes (OA), Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes (DASA), et tout particulièrement avec Nar-Anon, qui rassemble les proches des dépendants et traite de ce qu'il est convenu d'appeler la co-dépendance.



*Brochure éditée  
par le comité Information et Relations publiques  
de Narcotiques Anonymes France en juillet 2016.*