



Le  
rétablissement  
et les  
problèmes  
de  
**santé**

# 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 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 caractères.
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 accepté 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 promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous le concevions*, le priant seulement pour connaître sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un éveil 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.

Le  
rétablissement  
et les  
problèmes de  
**santé**

Copyright © 1994, 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](http://www.na.org)

**World Service Office–Canada**  
Mississauga, Ontario

**World Service Office–Europe**  
Brussels, Belgium  
TEL +32/2/646-6012  
WEB [www.na.org](http://www.na.org)

**World Service Office–Iran**  
Tehran, Iran  
WEB [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 9781633803763 • French • 8/22

WSO Catalog Item No. FR1603

## Table des matières

<b>Préface</b>	<b>5</b>
Informations sur le contexte dans lequel ce livret a évolué au fil des années et introduction au nouveau contenu.	
<b>Informers nos professionnels de santé</b>	<b>7</b>
Ce chapitre propose des idées sur comment communiquer avec les professionnels de santé, les informer de notre rétablissement et défendre nos intérêts durant un traitement médical	
<b>Les médicaments en rétablissement</b>	<b>10</b>
Des suggestions pour un usage responsable des médicaments ainsi que pour la prise de service au cours d'un traitement médicamenteux sont proposées. Ce chapitre aborde également la rechute et l'accueil des membres de retour à NA suite à un mauvais usage de médicaments.	
<b>Les problèmes de santé mentale</b>	<b>19</b>
Ici nous abordons les problèmes de santé mentale de début de rétablissement, mais également les crises de santé mentale ponctuelles ainsi que les troubles chroniques. Une discussion sur le thème de l'anonymat et de l'unité en action est également présentée.	
<b>Les soins d'urgence</b>	<b>24</b>
Nous traitons ici des différentes façons d'appliquer les principes présents dans les étapes lorsque nous faisons face à une urgence médicale, qu'elle soit mineure ou majeure.	
<b>La maladie chronique</b>	<b>26</b>
Ce chapitre aborde les ressentis communs et la mise en pratique des principes spirituels lorsque l'on vit avec une maladie chronique en rétablissement. Il aborde aussi la pratique du service en cas de prise de médicaments pouvant modifier le comportement dans le cadre du traitement d'une maladie chronique.	

## **La douleur chronique 30**

Nous offrons des suggestions générales pour gérer la douleur chronique tout en étant en rétablissement. Ce chapitre aborde également l'accueil des membres de retour à NA suite à un mauvais usage de médicaments.

## **La maladie mortelle 36**

Cette section parle de comment faire face à un diagnostic de maladie mortelle et de comment nous préparer à gérer la réalité de notre maladie avec toute la force spirituelle et l'espoir que notre vie en rétablissement peut procurer.

## **Le soutien aux membres souffrant d'une maladie 41**

Ce chapitre propose quelques réflexions sur la façon dont l'application des principes spirituels appris à travers le travail des étapes nous permet à la fois de faire face à la vie telle qu'elle est et d'être une source de réconfort pour celles et ceux que nous aimons.

## **Conclusion 45**

Résumé du livret incluant une liste de suggestions à suivre en cas de maladie ainsi que la littérature de NA s'y rapportant.

## **Suggestions à suivre en cas de maladie ou de blessure 47**

## **Textes supplémentaires de NA que vous pourriez vouloir lire 48**



## **Préface**

Le livret *Le rétablissement et les problèmes de santé* a été approuvé par la Conférence des Services Mondiaux en 1992. Depuis sa publication, de nombreux membres de la fraternité ont utilisé ce livret comme ressource lorsqu'ils ont été confrontés à une maladie ou à un accident en rétablissement. La fraternité de NA, la communauté médicale et le monde en général sont en constant changement. Au fil des années, plusieurs membres ont trouvé que l'expérience rapportée dans ce livret ne répondait plus aux besoins de la fraternité grandissante. Des ateliers tenus à travers le monde ont alors permis d'identifier que l'ensemble des membres voulaient des suggestions sur la façon de traiter en rétablissement certaines questions comme les troubles de santé mentale, les médicaments et les maladies chroniques. Notre but est d'aborder ces préoccupations tout en continuant de transmettre le message au dépendant qui souffre encore.

Cette version révisée raconte l'expérience partagée de plusieurs membres qui vivent avec une maladie et se maintiennent en rétablissement dans NA. À mesure que notre fraternité gagne en maturité, notre expérience avec les problèmes de la vie grandit aussi. Les maladies et les accidents sont des soucis de la vie qui peuvent susciter de la peur et de l'incertitude chez les dépendants et les dépendantes. Nous offrons du soutien aux membres qui rechutent avec des médicaments prescrits pour une maladie, et nous partageons l'expérience des membres qui ont besoin de prendre des médicaments et qui parviennent à maintenir leur rétablissement. À travers le processus de travail des étapes, nous apprenons à nous connaître. Nous en venons à identifier nos défauts de caractère et à reconnaître notre tendance à minimiser ou à exagérer les événements de notre vie. Nous pouvons appliquer ces connaissances, ainsi que les solutions trouvées à travers les étapes, à toutes les situations auxquelles nous devons faire face.

Fondé sur ces principes, ce livret propose des suggestions pratiques pour vivre en rétablissement tout en souffrant d'une maladie, d'un accident ou d'un problème de santé mentale. Plutôt que de se faire des reproches, nous encourageons les membres à utiliser les informations et les idées présentées afin de mieux se comprendre et se soutenir les uns les autres.

Les informations de ce livret n'ont pas pour objectif de se substituer à un avis médical et ne devraient pas être utilisées pour prendre une décision d'ordre médical sans consulter un professionnel de santé. Notre littérature nous dit que lorsque nous avons cherché de l'aide pour notre dépendance dans la médecine, la religion ou la psychiatrie, ces méthodes n'ont pas été suffisantes pour nous. Cependant, il y aura des moments où nous ferons face à une maladie ou à une blessure pouvant être traitée avec succès par des professionnels. Notre but est de chercher de façon responsable un traitement pour notre état de santé tout en reconnaissant être des dépendants et dépendantes en rétablissement atteints de la maladie de la dépendance.

Ce livret n'est pas conçu pour aborder chaque situation que nous pouvons être susceptibles de rencontrer et il existe plusieurs autres textes parmi les publications de NA qui peuvent aussi se révéler utiles. Les concepts de base que nous pouvons apprendre à travers le travail des étapes ainsi que les principes spirituels au centre de notre programme sont répétés fréquemment dans ce livret. Ceci est intentionnel. Nous l'avons créé pour le dépendant ou la dépendante qui, se trouvant face à une maladie ou à un accident, peut vouloir chercher le chapitre qui s'applique à sa situation et en obtenir une compréhension suffisante sans avoir à lire le livret en totalité. Les problèmes de santé sont personnels et chaque situation diffère d'une personne à l'autre. Ce que nous proposons ici est simplement l'expérience, la force et l'espoir de nombreux membres qui ont eu à faire face à la maladie et aux blessures durant leur rétablissement dans Narcotiques Anonymes.

## Informer nos professionnels de santé



*« ... Nous acceptons la responsabilité de nos problèmes et nous voyons que nous sommes également responsables de trouver nos solutions. »*

TEXTE DE BASE

Nous sommes responsables de notre rétablissement, mais il arrivera sans doute qu'une équipe médicale doive nous soigner. Nous avons le droit et la responsabilité de participer à parts égales en informant notre équipe médicale de nos besoins. Il est vital de considérer soigneusement toutes les options qui nous sont proposées. Les professionnels auront des difficultés à nous administrer les soins adéquats si nous ne sommes pas honnêtes avec eux. Lorsque nous rencontrons des professionnels de santé, il est habituellement dans notre intérêt de les informer que nous sommes dépendants et en rétablissement, nous appliquons alors les principes de précaution de base qui protégeront notre rétablissement. Nous pouvons :

- ⊗ Expliquer que l'abstinence de toute substance modifiant le comportement est notre but en rétablissement.
- ⊗ Considérer et discuter de traitements alternatifs et de doses plus faibles lorsqu'un médicament pouvant modifier le comportement nous est prescrit.
- ⊗ Se faire accompagner par notre parrain, notre marraine ou un ami de confiance de NA lorsque nous avons un rendez-vous avec notre médecin.

Dans l'éventualité où nous serions face à des médecins qui ne comprendraient pas la maladie de la dépendance, nous pouvons saisir l'opportunité de leur partager des choses au sujet de notre rétablissement. Cela les aidera à nous procurer des soins médicaux sûrs et efficaces. Certains



professionnels de santé peuvent mal nous comprendre et tenter de soigner notre dépendance. Il se peut aussi qu'ils soient excessivement prudents et réticents à nous prescrire un traitement lorsqu'ils apprennent que nous sommes dépendants. Nous pouvons leur expliquer que le programme de NA nous aide à faire face à notre dépendance, et que si nous avons besoin de leur aide c'est pour traiter notre problème de santé. Nous devons aussi nous rappeler que nous pouvons poser des questions à notre médecin. Il est important que nous défendions nos intérêts. Si nous pensons ne pas avoir suffisamment d'informations ou que le médecin ne semble pas respecter notre situation, nous pouvons demander un autre avis médical.

*« Mon expérience avec les dentistes n'est pas différente de celles avec les autres médecins qui traitent la douleur. Ayant négligé mon hygiène dentaire, j'ai dû faire des visites fréquentes chez le dentiste pour des traitements douloureux. Mon dentiste m'a proposé à plusieurs reprises des antidouleurs à prendre à la maison, mais je n'en voyais pas l'utilité. À la place, j'ai pris en compte l'expérience pratique d'autres membres et j'ai pu trouver un certain soulagement à me faire accompagner à mes rendez-vous médicaux mais aussi dans les sacs de glace et les médicaments en vente libre. »*

Notre expérience montre qu'il peut être bénéfique d'être accompagné lorsque nous avons rendez-vous avec notre médecin. La présence d'une autre personne qui écoute pendant que le médecin décrit les propositions d'opérations ou de traitements peut nous apporter du soutien et du réconfort. Si nécessaire, cette présence peut être expliquée au médecin en précisant que le soutien des autres est une partie intégrale de notre programme de rétablissement. Les problèmes médicaux génèrent

souvent de l'anxiété. La personne qui nous accompagne pourra entendre les détails avec un esprit ouvert alors que nous pourrions nous sentir confus à cause de la peur, de la colère ou de l'apitoiement. Nous choisissons cette personne en nous basant sur le fait que c'est notre parrain, notre marraine ou une personne membre de NA en qui nous avons confiance et il est important de garder l'esprit ouvert aux suggestions qu'elle pourrait nous faire.

*« Une femme que je marraine devait subir une importante chirurgie. Elle avait honte et peur que le personnel médical ne la traite différemment si elle leur disait qu'elle était dépendante. Plutôt que de perdre la face, elle était prête à risquer son rétablissement. Elle a partagé ses sentiments avec moi. Je l'ai aidée à voir qu'il était important d'agir en dépit de sa peur et d'informer le personnel médical de sa dépendance. Elle a choisi d'être honnête avec son médecin. Au lieu d'être mis en danger, son rétablissement s'en est finalement trouvé renforcé. »*

Idéalement, une collaboration étroite avec les professionnels de santé et notre parrain ou marraine peut nous aider à garder notre maladie et son traitement en perspective. Demander de l'aide et partager honnêtement avec celles et ceux en qui nous avons confiance et que nous respectons est vital. Il nous faudra peut-être rechercher l'expérience de nos amis de NA qui ont eu à faire face à des situations semblables dans leur rétablissement. Maintenir une rigoureuse honnêteté et demeurer ouverts aux suggestions d'autres dépendants et dépendantes nous permet d'éviter de nous mentir à nous-mêmes ou de rester dans le secret. Notre expérience montre que nous sommes particulièrement vulnérables face à notre dépendance lorsque nous devons faire face à une maladie ou à un accident. En cas de prescription d'un médicament pouvant modifier le comportement, nous pouvons consulter notre parrain ou marraine et demander une ordonnance limitée en quantité. Notre parrain, marraine et nos amis membres de NA peuvent nous aider à prendre une décision basée sur

les principes du rétablissement. Ils nous rappellent que prendre un médicament tel que prescrit pour une maladie n'est pas la même chose que consommer. Il est essentiel de maintenir une rigoureuse honnêteté et une responsabilité avec notre marraine ou notre parrain et de permettre à l'équipe médicale, à notre réseau de soutien de NA et à notre puissance supérieure de nous guider.

## Les médicaments en rétablissement

*« Malgré la diversité d'opinions de nos membres, Narcotiques Anonymes est unie dans sa volonté de ne pas émettre d'opinion sur quelque sujet que ce soit, à l'exception de son propre programme. En tant que fraternité, nous ne prenons position uniquement que sur ce qui nous rassemble, comme nos principes de rétablissement, et nous laissons de côté les nombreuses opinions personnelles qui pourraient nous diviser. »*

ÇA MARCHE : COMMENT ET POURQUOI ?

Narcotiques Anonymes, dans son ensemble, n'a aucune opinion sur des sujets extérieurs et cela inclut les problèmes de santé. Ce qui nous concerne, c'est le rétablissement de la maladie de la dépendance. Notre expérience collective nous a montré que l'application rigoureuse du programme est notre meilleure protection contre la rechute. Cependant, dans notre rétablissement, il se peut que nous nous retrouvions face à une situation dans laquelle nous ayons à faire des choix autour d'un traitement médicamenteux. L'usage de médicaments peut être sujet à la controverse dans notre fraternité. Lorsque le traitement d'une maladie requiert des médicaments, le concept d'abstinence peut porter à confusion. Il est utile de nous rappeler l'importance de prendre la décision consciente de ne pas nous automédicamenter et de ne pas traiter nous-mêmes nos maladies.

*« J'étais cette personne qui croyait que la consommation du moindre produit quelle que soit la raison était considérée*

*comme une rechute. Et jusqu'à ce que je me retrouve dans cette situation dans mon propre rétablissement, il ne m'était jamais venu à l'idée de devoir prendre des médicaments. Je me souviens ensuite d'être allé à des réunions où des gens me demandaient si j'avais rechuté et m'invitaient à aller chercher un porte-clef blanc. Cela m'a fait peur et très mal. Je me suis senti rejeté et très seul car personne ne semblait comprendre que j'avais besoin de force et d'espoir. »*

Pour nos problèmes médicaux, le Texte de base recommande de consulter des professionnels. Nous travaillons en relation étroite avec notre parrain ou notre marraine et avec d'autres membres de NA expérimentés en qui nous avons confiance. Aujourd'hui, de nombreux membres ont fait l'expérience des maladies et des médicaments en rétablissement. Nous pouvons les prendre en exemple et écouter leur expérience pour nous aider à faire face à nos peurs des traitements médicamenteux. Nous nous rappelons aussi que nous sommes particulièrement vulnérables face à nos anciennes façons de penser lorsque nous souffrons. La prière, la méditation et le partage peuvent nous aider à ne plus penser à notre inconfort. Les dépendants et les dépendantes sont souvent surpris de découvrir le degré de douleur qu'ils sont capables de tolérer sans médicament. Demander de l'aide et partager honnêtement avec ceux et celles en qui nous avons confiance peut nous aider à conserver l'ordre de nos priorités. Notre but est de maintenir notre rétablissement.

Le temps d'abstinence est un sujet que chacun et chacune d'entre nous doit éclaircir individuellement avec son

**Il est utile de nous rappeler l'importance de prendre la décision consciente de ne pas nous automédicamenter et de ne pas soigner nous-même nos maladies.**



parrain ou sa marraine ainsi qu'avec sa puissance supérieure. La responsabilité finale dans la prise de décision médicale repose sur chaque membre. Cependant, les conseils et le soutien des membres qui ont eu à faire face à des situations similaires nous sont généralement disponibles si nous demandons de l'aide. En plus de consulter des professionnels de santé, nous pouvons utiliser l'expérience et l'information provenant d'autres membres pour nous aider à faire un choix éclairé. Nous pouvons mettre en pratique les douze étapes, maintenir un contact fréquent avec notre marraine ou notre parrain, écrire à propos de nos sentiments et de nos motivations et partager avec nos amis de NA. Avec le soutien des autres dans Narcotiques Anonymes, nous trouvons la force dont nous avons besoin pour faire des choix sains pour notre propre rétablissement.

*« Lorsque je suis arrivé à NA, tout ce que je voulais c'était d'arrêter de consommer des drogues ; NA m'a montré comment. Mon rétablissement dans NA m'a préparé à faire face à la maladie. J'ai discuté de ma maladie avec des professionnels de santé informés et j'ai obtenu un deuxième puis un troisième avis. Chaque traitement médical requérait des médicaments pouvant modifier le comportement. Avant de prendre des médicaments contre la douleur, j'ai discuté de toutes les options possibles avec mon parrain. Pendant cette période, j'ai gardé mes amis de NA près de moi et j'ai tenu mon parrain informé. »*

Nous nous sommes rendu compte qu'il est important pour les dépendants et les dépendantes d'être complètement honnête avec au moins une personne. Cette personne peut être un parrain, une marraine, un membre de sa propre famille en rétablissement ou un ami de confiance de NA. La seule chose importante est que cette personne possède une connaissance spécifique de la maladie de la dépendance afin

de nous aider à éviter l'isolement et le secret. Les membres qui font face à la maladie ou à des accidents peuvent ressentir d'intenses sentiments de solitude, de désespoir et d'apitoiement. Dans NA, nous apprenons que la douleur est diminuée par le partage, et nous encourageons les autres à nous demander de l'aide. En écoutant leur expérience, leur force et leur espoir dans les réunions, nous sommes en mesure d'expérimenter de l'empathie collective. Nous réalisons notre but primordial en offrant notre soutien à d'autres dépendants et d'autres dépendantes dans un esprit de bienveillance, d'amour et de sollicitude.

*« Quiconque demande de l'aide a droit à notre compassion, à notre attention et à notre acceptation inconditionnelles. Quel que soit son temps d'abstinence, tout dépendant et toute dépendante doit pouvoir épancher sa souffrance dans une atmosphère libre de jugements. »*

ÇA MARCHE : COMMENT ET POURQUOI ?

Peu importe la vigilance avec laquelle nous abordons l'aspect mental et spirituel de notre programme de rétablissement, il se peut que nous réagissions aux médicaments de la même façon que nous réagissons aux drogues. Le pouvoir de la maladie de la dépendance ne doit pas être sous-estimé. Le Texte de base nous met en garde contre l'aspect insidieux de notre maladie et nous rappelle que l'honnêteté est la solution. Lorsque nous ressentons de la douleur, nous sommes particulièrement prédisposés à la peur, au déni, à la colère et à nous mentir à nous-mêmes. Peu importe le médicament ou s'il s'agit de notre produit de choix. Notre façon de penser et nos actions peuvent être affectées par n'importe quel médicament pouvant modifier le comportement. Durant ces périodes, il est dans notre plus grand intérêt de faire marcher notre réseau de soutien. Ces amis de NA nous aideront à faire un inventaire personnel honnête et à surveiller notre usage de médicaments. Nous devons garder un esprit ouvert lorsque

notre parrain, notre marraine ou d'autres amis de NA de confiance nous font des suggestions basées sur leur expérience. Communiquer honnêtement avec notre parrain ou notre marraine, notre équipe médicale et nos proches est vital pour notre rétablissement. Nous nous efforçons d'avoir de la bonne volonté, d'éviter d'être entêtés et nous suivons les suggestions de ceux et celles qui ont notre meilleur intérêt à cœur.

**Communiquer honnêtement avec notre parrain ou notre marraine, notre équipe médicale et nos proches est vital pour notre rétablissement.**

Une malheureuse réalité dans notre fraternité est que certains membres abusent de leur prescription médicale et rechutent. Toute substance pouvant modifier le comportement peut être dangereuse pour les dépendants et les dépendantes. Les membres qui rechutent avec des médicaments prescrits peuvent être réticents à retourner en réunion par crainte d'être jugés. Sachant leur vie en danger nous traitons ces dépendants et ces dépendantes avec compassion. Encourager ces membres à partager honnêtement et à admettre qu'ils ont abusé de leur traitement peut rappeler aux autres d'être vigilants et de protéger leur propre rétablissement. Notre expérience montre que de nombreux membres de NA ont réussi à respecter leur ordonnance et à maintenir leur rétablissement. Lorsque l'hypothèse de nous voir prescrire des médicaments se présente, nous devrions rechercher l'expérience de ces membres. Certains des éléments communs que partagent ces membres sont la fréquentation régulière des réunions de NA, le contact étroit avec leur parrain ou leur marraine et leur réseau de soutien de NA, ainsi que la bonne volonté de suivre les suggestions de ceux et celles qui ont réussi à surmonter des situations semblables.

Lorsque nous sommes confrontés à un problème de santé dans lequel il se peut que nous ayons à prendre des médicaments, notre peur initiale peut être d'en prendre trop, mais nous pouvons aussi aller vers l'autre extrême. L'envie de nous laisser souffrir inutilement plutôt que de prendre des médicaments peut être forte. Nous nous obstinons et affirmons que nous en savons plus que les médecins, nous refusons tout traitement médicamenteux ou nous négligeons les problèmes qui nécessitent une attention médicale. Lorsqu'un professionnel nous dit que notre douleur n'est pas bénéfique à la guérison, nous devrions l'écouter. Aussi, ignorer des problèmes de santé à cause de la peur ou de l'orgueil peut, en effet, empirer les situations pour nous. Une fois de plus, nous gardons à l'esprit l'importance de prendre la décision consciente de ne pas nous automédicamenter et de ne pas soigner nous-mêmes notre maladie.

*« Lorsque j'avais environ un an et demi d'abstinence, j'ai souffert de la première crise provoquée par une maladie chronique. Mon parrain m'a dit de ne pas faire le martyr et d'aller consulter mon médecin qui est au courant que je suis dépendant et en rétablissement. Je ne l'ai pas écouté et en conséquence, j'ai dû être hospitalisé pendant cinq jours et prendre un lourd traitement médicamenteux. Si j'avais suivi les suggestions de mon parrain, j'aurais pu bénéficier d'un traitement médicamenteux plus léger sur une période plus courte. »*

Notre expérience nous a montré qu'aucune drogue n'est sans risque pour nous. N'importe quel médicament peut redéclencher des obsessions et la compulsion qui nous ont hantées pendant notre période de consommation active. Les médicaments non prescrits peuvent être aussi dangereux que ceux prescrits par un médecin. Même si nous n'avons pas vu de médecin, nous pouvons faire preuve de vigilance et être responsables de notre rétablissement en surveillant nos motivations et en demandant les suggestions de notre parrain ou de notre marraine avant de prendre quoi que ce soit. Il est important que nous

considérons leur usage avec autant de prudence que l'usage de tout autre traitement médicamenteux. Tout médicament, prescrit ou non, peut potentiellement être pris de façon abusive.

Nos membres ont parfois trouvé que des méthodes de traitement alternatives pouvaient être utilisées. C'est là une autre façon d'exercer la responsabilité de notre rétablissement, même pendant la maladie. Nombre de ces méthodes n'exigent que très peu ou aucun produit pouvant modifier le comportement, ou alors l'utilisation de médicaments qui n'altèrent ni l'humeur ni la pensée. Certains membres de NA racontent même avoir ressenti un renforcement spirituel en explorant et en utilisant ces alternatives. Lorsque nous devons faire face à la maladie ou à une blessure, nous cherchons des solutions dans notre rétablissement en posant des questions et en faisant des recherches. Demander aux membres ce qui a marché pour eux peut être un moyen puissant d'utiliser le soutien de la fraternité. Aller à la recherche d'expériences et de nouvelles idées renforce notre rétablissement et nous permet d'apprécier une nouvelle fois le programme de NA.

*« Aujourd'hui, je vis avec une douleur chronique. Ce n'est pas invalidant, mais la douleur est presque toujours présente. Je fais de mon mieux pour respecter mes limites physiques. Je m'abstiens des activités qui finissent par me créer de la douleur, et j'ai trouvé de nouvelles activités qui sont relativement sans douleur. J'applique le principe de la capitulation à mes limites physiques afin de ne pas aggraver ma condition et créer davantage de douleur. Heureusement, j'ai trouvé des alternatives qui me procurent généralement le soulagement dont j'ai besoin pour traverser ma journée. Tout ceci a eu des effets positifs. Certaines méthodes alternatives atténuent la douleur de sorte que je n'ai pas à la gérer avec des médicaments pouvant modifier le comportement. »*

En vivant le programme de Narcotiques Anonymes, nous trouvons une certaine stabilité dans nos vies. Nous

appliquons les principes du programme pour nous aider à trouver un bien-être spirituel lorsque nous sommes malades. Partager ouvertement avec notre médecin et notre parrain ou notre marraine, s'en remettre à une puissance supérieure et appliquer les douze étapes sont des outils importants. Ils peuvent aider chacun des membres à trouver un sentiment d'équilibre approprié et confortable. La vie en rétablissement peut être compliquée à cause de la maladie et de l'éventualité de devoir prendre des médicaments prescrits. Nous nous efforçons de rester vigilants en appliquant les principes que nous avons appris dans NA. Ce faisant, nos buts personnels et ceux du rétablissement demeurent intacts.

- ⊙ Peu importe la manière dont nous travaillons notre programme mental et spirituel de rétablissement, nous pouvons réagir aux médicaments comme nous le faisons lorsque nous consommions de la drogue.
- ⊙ Il est utile de nous rappeler l'importance de prendre la décision consciente de ne pas nous automédicamenter et de ne pas soigner nous-mêmes nos maladies.
- ⊙ Un réseau de soutien en rétablissement est vital, notre équipe médicale et nos amis de NA peuvent nous aider à faire un inventaire personnel et à surveiller notre usage de médicament.
- ⊙ Le temps d'abstinence est un sujet que chacun d'entre nous doit définir individuellement avec sa marraine ou son parrain et sa puissance supérieure.

*« Toute action posée dans le cadre des services de NA doit être motivée par le désir de transmettre, toujours plus efficacement, le message de rétablissement au dépendant qui souffre encore. »*

TEXTE DE BASE

Le but primordial de nos groupes est de transmettre le message de rétablissement. Parfois, alors que nous servons la fraternité, il se peut que nous commencions à avoir le sentiment que prendre des médicaments modifiant l'humeur ou le comportement a affecté notre capacité à servir efficacement. Dans certains cas, des membres peuvent penser que notre comportement et notre attitude ont été affectés par notre maladie et notre traitement. Ils nous disent alors parfois que nous ne sommes plus la même personne. Même s'il peut être tentant de nous rebeller contre l'opinion de ceux et celles avec qui nous servons, nous nous rappelons qu'ils sont nos yeux et nos oreilles. Nous nous efforçons de garder une attitude d'humilité et d'ouverture d'esprit. Nous transmettons leurs préoccupations à notre parrain ou à notre marraine ainsi qu'à nos amis de NA et cherchons une solution.



Les qualités de leadership sont hautement valorisées dans NA et servir est une action fondée sur des principes. Nous pouvons vouloir faire un inventaire de nos décisions et de nos motivations concernant le service. Nous parlons à notre parrain, marraine et à nos amis de NA. Ils peuvent nous aider à éviter de nous mentir à nous-mêmes. Être honnête avec nous-mêmes à propos de nos forces et de nos faiblesses est un élément important d'un inventaire. Certains membres ont trouvé qu'ils étaient totalement en mesure de tenir leurs engagements tout en prenant des médicaments pour soigner une maladie ou un accident alors que d'autres ont fait le choix de terminer leur service. Ceci est une décision profondément personnelle. Nous voulons envisager la meilleure solution à la fois pour nous et pour la fraternité.

Si nous décidons de quitter un poste de service à cause des effets de nos médicaments, cela peut être considéré comme une action fondée sur l'intégrité, le courage et l'humilité.

Informez les membres avec qui nous servons que nous avons besoin de renoncer à nos responsabilités pendant un certain temps pour des questions de santé est l'illustration des principes du rétablissement en action. Ceci peut être perçu comme l'accomplissement d'un engagement personnel envers notre santé plutôt que comme un échec. Nous pouvons nous rappeler que nous vivons ainsi juste pour aujourd'hui et que les décisions que nous prenons ne sont pas éternelles.

Nous en venons à accepter notre état de santé et nous cherchons d'autres façons de servir. Il se peut que nous considérions une implication dans un groupe, ou un service dans un comité, sans en être le coordinateur. Nous continuons à faire preuve d'honnêteté, d'ouverture d'esprit et de bonne volonté en sollicitant l'expérience d'autres membres pour apprendre comment ils ont pu servir tout en souffrant de problèmes de santé nécessitant la prise de médicaments. Servir dans la fraternité qui nous a sauvé la vie est un acte d'amour et n'est pas conditionné à un poste ou à un titre en particulier.

## Les problèmes de santé mentale

*« Nous recommandons de confier les problèmes juridiques à des avocats, les problèmes financiers ou médicaux à des professionnels de ces domaines. Pour apprendre à vivre du mieux possible, il faut, entre autres, apprendre à reconnaître quand nous avons besoin d'aide. »*

TEXTE DE BASE

Un des aspects merveilleux de NA est que les dépendants et les dépendantes de tous milieux peuvent trouver le rétablissement dans notre programme. Nos réunions accueillent quiconque a le désir de connaître le programme de rétablissement de NA. Certains membres se rétablissent dans NA tout en ayant un problème de santé mentale qui

requiert un traitement médicamenteux. Tout comme nous ne suggérerions pas à un diabétique de cesser de prendre son insuline, nous ne demandons pas à quelqu'un qui souffre de maladie mentale de cesser de prendre les médicaments qui lui ont été prescrits. Nous laissons les questions médicales aux médecins. En tant que membres de NA, notre but primordial est de transmettre le message au dépendant qui souffre encore, pas de donner des conseils médicaux. La responsabilité d'être honnête à propos de son état et d'évaluer son traitement et ses options médicales avec des professionnels de santé bien informés appartient au membre.

*« Au cours des années, j'ai appris qu'afin de rester abstinent, je devais être proactif dans la gestion de ma maladie mentale et qu'afin de rester stable mentalement, je devais rester proactif dans mon rétablissement. Pour moi, la maladie de la dépendance et mon trouble de santé mentale doivent être traités en même temps. Malgré le fait que les étapes soient ma meilleure arme contre la rechute, aucune quantité de travail des étapes, de prières, de réunions ou d'appels passés à mon parrain ne changera le fait que j'ai une maladie mentale. Le seul fait d'être abstinent ne veut pas dire que je n'ai plus de problèmes de santé mentale. Je souffre encore aujourd'hui du même trouble que lorsque je consommais. En définitive, prendre ou non des médicaments est une décision profondément personnelle. »*

Un des aspects de la dépendance est l'utilisation et l'abus compulsif de drogues, souvent au détriment de notre santé physique et mentale. En rétablissement, nous apprenons à être responsables de nous-mêmes. Pour certains dépendants et certaines dépendantes, cela peut vouloir dire chercher à faire soigner son problème de santé mentale et prendre les médicaments prescrits dans ce cadre-là. Notre expérience nous montre qu'il est arrivé à nos membres de recevoir une prescription de médicaments pour des problèmes de santé mentale dont les symptômes étaient

**Nous devrions partager honnêtement avec notre médecin et notre parrain ou notre marraine, questionner nos motivations et décider du plan d'action qui nous convient.**

la conséquence de leur dépendance active. Les membres dans cette situation s'aperçoivent souvent qu'après un certain temps de rétablissement, ils sont capables de cesser de prendre ces médicaments sous la supervision de leurs médecins. Cela n'est pas le cas de tout le monde. Il y a aussi parmi nos membres des dépendantes et des dépendants qui souffrent de problèmes de santé mentale incurables. Nous devrions partager honnêtement avec notre médecin et notre parrain ou notre marraine, questionner nos motivations et décider du plan d'action qui nous convient. Dans NA nous avons la liberté de prendre des décisions à propos de notre vie et de notre rétablissement dans un environnement sûr et libre de jugement. Il est de notre responsabilité personnelle de rechercher l'aide de professionnels lorsque nous en avons besoin. Un professionnel en santé mentale peut nous accompagner dans la compréhension de notre maladie et nous expliquer nos options de traitement.

*« Tous les dépendants sont les bienvenus et sont égaux face à l'aide offerte pour les soulager de leur dépendance. Dans ce programme, tout dépendant peut se rétablir dans une atmosphère d'égalité. »*

TEXTE DE BASE

NA nous promet d'être libérés de la dépendance active, mais c'est notre seule promesse. Collectivement, nous avons constaté que la médecine, la religion et la

psychiatrie seules ne sont pas suffisantes pour traiter la maladie de la dépendance. Cela peut vouloir dire que la médecine et la psychiatrie, en plus de notre programme de rétablissement dans NA, sont parfois nécessaires pour traiter la maladie mentale. Certains dépendants et certaines dépendantes ont constaté que recevoir une aide professionnelle pendant une courte période les a aidés à traverser une crise dépassant le cadre de leur rétablissement dans NA. Souvent, ces membres en ressortent avec une nouvelle perspective sur la vie. D'autres peuvent faire face à des situations qui nécessitent la prise de médicaments et la thérapie à long terme. Nous sommes libres de rechercher de l'aide professionnelle extérieure tout en poursuivant notre programme de rétablissement dans NA.



Le nouveau membre est la personne la plus importante dans nos réunions. En tant que membre du groupe, nous faisons attention au message que nous transmettons. Nous avons constaté que les réunions ne sont

peut-être pas le meilleur endroit pour partager les détails personnels de notre diagnostic et de notre traitement. Notre expérience montre que partager ces détails, seul à seul plutôt qu'en réunion, avec un ami de NA en qui nous avons confiance ou avec notre parrain ou notre marraine peut contribuer à maintenir une atmosphère de rétablissement. Il n'y a pas de honte à obtenir l'aide dont nous avons besoin. Les réunions NA peuvent être pour nous un endroit sûr où partager nos sentiments en compagnie d'autres dépendants et d'autres dépendantes en rétablissement. En partageant du rétablissement dans NA, nous nous ouvrons et ressentons la compassion collective du groupe. Nos amis de NA nous aideront à garder nos vies en perspective, et nous rappellerons comment appliquer les principes spirituels de ce programme dans tous les domaines de

notre vie. Avec la liberté de partager honnêtement dans les réunions vient la responsabilité de chercher une solution. Dans NA, notre identification en tant que dépendant ou dépendante est ce que nous avons en commun. Cela nous permet de nous concentrer sur nos ressemblances plutôt que sur nos différences. Il est possible d'être libéré de la dépendance active dans NA tout en prenant un médicament pour un problème de santé mentale prescrit par un professionnel de santé bien informé.

- ⊗ Lors de la prise de n'importe quel médicament, nous devons être honnêtes avec nous-mêmes, notre équipe médicale et notre parrain ou notre marraine à propos de nos motivations et de nos sentiments.
- ⊗ Dans NA, la seule condition requise pour devenir membre est le désir d'arrêter de consommer. En tant que membres, nous n'avons aucune raison de nous juger les uns les autres.

Les réunions sont un moyen puissant de transmettre notre message de rétablissement au dépendant qui souffre encore. Les nouveaux membres arrivent à NA avec une multitude de problèmes dans leur vie et ont parfois des comportements dérangeants dans les réunions avant d'apprendre ce qui est approprié dans ce contexte. Nous réagirons peut-être d'abord avec appréhension, mais il est important d'accueillir tous les dépendants et toutes les dépendantes qui cherchent à se rétablir. Nous nous rappelons l'attention et la sollicitude qui nous ont aidés à développer un sentiment d'appartenance dans NA. Quelque que soit les problèmes qu'ils peuvent avoir, notre attitude collective devrait toujours être une attitude d'acceptation et d'amour envers tous les dépendants et toutes les dépendantes. Peu importe que nous soyons nouveaux, nouvelles ou que nous ayons des années d'abstinence dans NA, l'anonymat signifie que nous avons toutes et tous l'opportunité égale de nous rétablir.

## Les soins d'urgence

« Les étapes sont notre solution. Elles sont notre "trousse de survie". Elles sont notre défense contre la dépendance qui est une maladie mortelle. Nos étapes sont les principes qui rendent notre rétablissement possible. »

TEXTE DE BASE

Le rétablissement ne nous met pas à l'abri des accidents et des blessures. Parfois, il devient nécessaire de visiter les urgences. Lorsque cela arrive, nous sommes souvent appelés à prendre des décisions rapides. Les fondations de notre rétablissement peuvent être un élément crucial de notre processus décisionnel. Il est important d'être honnête avec les médecins. Si nous sommes capables de communiquer, nous informons les professionnels dont nous sommes à la charge que nous sommes dépendants et en rétablissement. Cela peut influencer les choix de médicaments qu'ils feront. Nous acceptons que nous ne contrôlons pas la situation et faisons confiance aux professionnels qui nous soignent. Il est utile de nous rappeler que les principes du rétablissement s'appliquent à tous les domaines de notre vie, même en situation de crise.

« Même si je croyais être seul, je ne l'étais pas, car j'ai prié. J'ai ensuite appelé mon parrain qui m'a rejoint aux urgences. Une fois sur place, j'ai été examiné et on m'a donné des médicaments. J'ai parlé de ma dépendance au médecin et je lui ai demandé si ne pas prendre ce médicament pouvait mettre ma vie en danger. Avec le soutien de mon parrain, j'ai été en mesure de prendre une décision éclairée. »

Nous pouvons réaliser qu'un événement grave ne met pas notre vie en danger. Lorsque nous nous cassons quelque chose, souffrons d'une forte fièvre ou nous coupons, il se peut que nous ayons besoin de soins d'urgence. Nous

avons généralement l'occasion d'appeler notre parrain, notre marraine ou un ami de NA avant de recevoir un traitement médical. S'appuyer sur les autres peut aider à apaiser les peurs et les pensées irrationnelles qui peuvent nous traverser lors d'une urgence médicale. Nous pouvons discuter des options de traitement qui nous sont proposées et recevoir l'amour et les conseils de notre réseau de soutien de NA. Cependant, dans d'autres circonstances, nous pouvons être impliqués dans un accident ou nous blesser de manière à ce que nous soyons contraints d'agir très rapidement. Dans ces situations, il se peut que nous n'ayons pas la possibilité immédiate de joindre un de nos amis de NA ni notre parrain ou notre marraine. À ces moments-là, nous devons nous fier à notre puissance supérieure pour nous guider et garder notre foi intacte. Dans NA, nous ne sommes jamais seuls.

Lorsque nous faisons face à une urgence médicale, nous pouvons puiser dans la connexion spirituelle que nous avons développée avec notre puissance supérieure à travers les étapes. Le Texte de base nous dit que la force qui nous a menés au programme est encore avec nous et continuera de nous guider si nous le lui permettons. La présence de personnes en qui nous avons confiance et la foi en une puissance supérieure sont deux outils précieux. La force que nous gagnons de ce soutien peut nous aider à prendre une décision qui améliorera notre rétablissement. Même lors d'une urgence, nous pouvons appliquer notre programme de rétablissement.

- ⊙ Les fondations de notre rétablissement peuvent être un atout lorsque survient un événement grave.



- ⊗ S'appuyer sur les autres apaise la peur et les pensées irrationnelles qui peuvent surgir lorsque nous nous retrouvons isolés.
- ⊗ La connexion spirituelle que nous avons développée avec une puissance supérieure guide nos décisions et nous procure de la force.

## La maladie chronique

*« En travaillant les étapes, nous en venons à accepter la volonté d'une puissance supérieure. L'acceptation mène au rétablissement. Nous perdons notre peur de l'inconnu.*

*Nous sommes libérés. »*

TEXTE DE BASE

La maladie chronique est une réalité pour nombre de membres de NA. Une maladie chronique est une maladie persistante, incurable, qui souvent met notre vie en danger. Notre expérience est que la maladie chronique peut avoir des périodes de rémission et des périodes de récurrence. Nous pouvons commencer notre rétablissement en souffrant déjà d'une maladie ou découvrir, après notre arrivée dans NA, que nous sommes atteints d'une forme chronique d'une maladie. Quelles que soient les circonstances qui nous concernent, nous appliquons les principes spirituels de notre programme pour vivre avec notre maladie chronique. Notre but est d'accepter notre maladie et de vivre notre vie en rétablissement. Nous capitulons avec humilité, foi et bonne volonté. Notre attitude pourra ou bien nous nuire ou bien nous aider. Nous gardons à l'esprit que nous n'avons aucun contrôle sur les épreuves de la vie. En vérité, notre survie et notre rétablissement dépendent de notre bien-être mental, émotionnel et spirituel.

Nos membres vivent avec de nombreuses maladies chroniques pour lesquelles il existe des traitements. Notre

**À travers le processus de capitulation, nous pouvons trouver la liberté et la capacité d'accepter notre maladie.**

expérience montre que ces traitements peuvent, parfois, être accompagnés de leurs propres lots de défis. NA n'offre pas de conseils sur les traitements médicaux mais nous pouvons nous aider les uns les autres en partageant les émotions que nous ressentons durant notre maladie et son traitement. Certains jours, il se peut que nous nous sentions désespérés, impuissants et en colère. D'autres jours sembleront moins douloureux et plus positifs alors que nous apprenons continuellement à capituler. À travers le processus de capitulation, nous trouvons la liberté et la capacité d'accepter notre maladie. Nous nous permettons de ressentir exactement ce que nous ressentons et d'examiner les moyens de faire face et non de fuir. Nous pouvons voir notre maladie comme une malédiction, ou nous pouvons choisir de la voir comme un cadeau en mesure de nous rapprocher de notre puissance supérieure et de celles et de ceux que nous aimons. Nous prenons la décision consciente d'avancer dans nos vies d'une façon qui renforcera notre engagement envers notre santé et notre rétablissement.

*« Nous éloigner de l'atmosphère de rétablissement et de l'esprit de service ralentit notre progrès spirituel. »*

TEXTE DE BASE

Renouveler notre engagement afin de maintenir notre rétablissement dans Narcotiques Anonymes est crucial lorsque nous vivons avec une maladie chronique. En renouvelant notre engagement de confier notre volonté et notre vie au soin de Dieu, tel que nous le concevons, nous ouvrons une voie qui permet à notre puissance supérieure de faire

son œuvre. S'ouvrir à ceux et celles qui sont prêts à nous écouter partager sur notre maladie chronique nous aidera à réaliser que nous ne sommes pas seuls. Accepter le soutien des autres peut nous aider à éviter l'égoïsme et l'obsession de nous-mêmes. Nous nous efforçons de sortir de nous-mêmes et de maintenir un contact avec des membres en rétablissement. Lorsque nous écoutons avec un esprit ouvert ce à quoi d'autres dépendants et dépendantes sont confrontés dans leur vie, il se peut que nous nous sentions moins comme une victime et puissions, en fait, ressentir de la gratitude pour nos propres problèmes. Il est vital pour notre rétablissement que dans les réunions, nous partageons honnêtement nos sentiments. Les nouveaux et les nouvelles, aussi bien que nos amis de NA, bénéficierons de nous entendre partager sur les défis de nos vies et les solutions spirituelles.

Notre maladie nous permet d'être un exemple des principes spirituels du rétablissement. Naturellement, certains dépendants et certaines dépendantes pourront se trouver effrayés par la maladie chronique. Lorsque nous sommes confrontés à la peur ou à l'incompréhension de la part d'autres membres, il se peut que nous choissions de leur partager des choses à propos de notre maladie et de leur dire que nous trouvons normal qu'ils en aient peur. Ne pas leur cacher que nous comprenons leur gêne peut les aider à se sentir plus à l'aise en notre compagnie. Nous faisons de notre mieux pour accepter leurs sentiments et accueillons tout le soutien qu'ils sont en mesure d'offrir. Nous rappelons qu'il y a d'autres membres sur qui nous pouvons compter pour de la chaleur et de la disponibilité émotionnelle peut nous aider. Ces amis dépendants peuvent offrir leur amour, leur attention et leur soutien inconditionnels.

*« Les mots me manquent pour exprimer ma gratitude envers des dépendants et mon parrain. Ils ne m'ont pas laissé m'isoler ou me complaire dans l'apitoiement. Leurs appels et leurs visites quotidiennes, le soin apporté à aménager leur voiture avec des*



*oreillers et des couvertures pour que j'y sois installé confortablement afin de me conduire en réunion ne sont que quelques exemples de leur gentillesse. »*

L'aide apportée par une personne dépendante à une autre est une démonstration active d'empathie. En nous permettant d'expérimenter la valeur thérapeutique du partage avec d'autres dépendants et d'autres dépendantes en rétablissement, nous pouvons nous concentrer sur vivre notre vie. Nous ne permettons pas à la maladie d'en être le point central. Parfois, nous ne pourrions peut-être pas assister aux réunions régulièrement ou respecter nos engagements de service et de parrainage. Il est important d'informer nos amis de NA que pendant un certain temps nous n'assisterons pas aux réunions et que nous démissionnons de nos engagements de service. Nous ressentons une profonde humilité lorsque nous nous avouons à nous-mêmes et à celles et ceux qui nous entourent que notre maladie et notre traitement ont affecté notre capacité à servir. Lorsque nous prenons la décision de nous retirer de nos engagements de service, nous adhérons aux principes de rétablissement. Être honnête avec notre parrain, notre marraine et nos filleuls ou nos filleules ainsi que leur demander du soutien peut renforcer ces relations. Rester en contact avec nos amis de NA est vital lorsque nous sommes incapables d'être présents physiquement pendant un certain temps. Dans ces moments, il se peut que nous leur demandions d'organiser une réunion là où nous nous trouvons. Pendant notre période de convalescence, il se peut que le téléphone soit le seul moyen de nous connecter à NA. Nous faisons tout notre possible pour sortir de nous-mêmes et maintenir une communication régulière avec notre réseau de soutien de NA.

Après une période de maladie ou de traitement, il est important que nous retournions en réunion aussitôt que nous en avons la capacité. Les dépendants et dépendantes qui nous ont soutenus seront contents de nous voir, et les nouveaux membres pourront bénéficier de nous

entendre partager avoir bravé l'adversité tout en restant abstinents. Lors de notre retour dans les réunions et dans nos engagements de service, il se peut que nous trouvions que notre paysage de rétablissement ait changé. Les relations changent naturellement avec le temps et notre maladie peut accentuer ces changements. Quelques amitiés s'éteindront peut-être et d'autres se renforceront sûrement. Peut-être découvrirons-nous que ceux ou celles que nous avons aidés dans le passé sont maintenant là pour nous aider. Nous acceptons ces changements comme faisant partie des fluctuations naturelles de la vie. Nous sommes reconnaissants que NA soit toujours là pour nous.

- ⊕ En appliquant les principes spirituels à la maladie chronique, nous nous concentrons sur la vie. Nous ne permettons pas à notre maladie chronique de devenir le point central de notre vie.
- ⊕ Nous maintenons notre engagement dans le rétablissement et dans Narcotiques Anonymes en entretenant un contact étroit avec notre puissance supérieure, notre parrain ou notre marraine et nos amis de NA.
- ⊕ L'aide apportée par une personne dépendante à une autre est une démonstration active d'empathie. Lorsque nous participons à notre rétablissement en partageant honnêtement et en écoutant avec un esprit ouvert dans les réunions, nous pouvons éviter de nous sentir victimes et trouver de la gratitude pour nos vies.

## La douleur chronique

« Le programme de Narcotiques Anonymes nous permet d'atténuer la douleur de vivre par l'application de principes spirituels. »

TEXTE DE BASE

Beaucoup d'entre nous souffrons dans notre rétablissement de douleurs physiques chroniques. La douleur peut être le résultat d'une maladie ou d'un accident, mais son origine n'est pas aussi importante que les solutions que nous pouvons trouver. Nous nous rappelons que les principes spirituels qui améliorent notre qualité de vie lorsque nous sommes en bonne santé sont les mêmes que ceux que nous pouvons utiliser lorsque nous sommes atteints de douleur chronique. Nous capitulons devant la douleur, acceptons notre maladie et demandons de l'aide. Nous avons appris qu'une personne dépendante seule est en mauvaise compagnie. L'isolement donne à notre maladie la possibilité de progresser. Nous pouvons arrêter de nous raconter les mensonges de notre dépendance en partageant honnêtement nos sentiments dans les réunions, comme avec notre parrain ou notre marraine et nos amis de confiance de NA. Cette communication ouverte nous permet d'expérimenter l'un des outils les plus puissants offert par notre programme : la valeur thérapeutique de l'aide apportée par une personne dépendante à une autre.

« Voilà ce qu'est la capitulation : une croyance sincère en notre propre faillibilité et une décision toute aussi sincère de nous en remettre à une puissance supérieure à nous-mêmes. »

ÇA MARCHE : COMMENT ET POURQUOI ?

Nous maintenons notre rétablissement en mettant constamment en pratique un programme spirituel dans tous les domaines de notre vie. Lorsque nous sommes soignés pour une douleur chronique, il est important que nous appliquions les principes spirituels.

Partager honnêtement le fait que nous sommes des dépendants et des dépendantes en rétablissement avec les médecins qui s'occupent de nous est utile. Nous demandons à ce que cela soit pris en considération lorsque des médicaments nous sont prescrits. Être honnête à propos de la douleur et de nos peurs avec nos amis de NA est

**Nous nous engageons à travailler étroitement avec notre parrain ou notre marraine et avec les professionnels de santé, et à puiser de la force en notre puissance supérieure.**

également important. Nous nous efforçons de garder un esprit ouvert et demandons à nos médecins s'il existe d'autres traitements pour soigner la douleur. Il est souvent bénéfique de rechercher l'expérience d'autres dépendants et dépendantes en rétablissement qui ont dû faire face à des situations similaires. Ces membres ont l'opportunité de partager avec nous comment ils ont pu conserver leur rétablissement tout en faisant face à une douleur chronique. Être ouvert aux expériences de ceux et celles que nous respectons et en qui nous avons confiance peut nous aider dans notre processus décisionnel. Nous demeurons prêts à essayer toutes les options de traitement qui sont disponibles pour nous. Nous nous engageons à travailler étroitement avec notre parrain ou notre marraine et avec les professionnels de santé, et à puiser de la force en notre puissance supérieure.

*« Après quelques années d'abstinence, une maladie qui demandait plusieurs opérations m'a été diagnostiquée et m'a déclenché une douleur chronique. J'ai appris plusieurs choses au cours de ce processus mais la leçon la plus importante a été qu'il m'est plus facile, et de loin, de gérer ma douleur que de gérer mes médicaments. »*

Vivre avec une douleur chronique nous donne l'occasion d'expérimenter un nouveau niveau de responsabilité dans notre rétablissement personnel. Il se peut que nous ayons à nous questionner sur notre douleur et sur nos motivations en utilisant un inventaire, de la même manière que nous avons fait un inventaire moral de nous-mêmes pendant

la quatrième étape. Notre parrain ou notre marraine peut nous y aider. Nous nous posons des questions sur notre douleur et nous y répondons aussi honnêtement que nous le pouvons afin de déterminer si nous avons besoin de médicaments. Nous, dépendants et dépendantes, sommes particulièrement vulnérables à nos anciennes façons de penser lorsque nous ressentons de la douleur. Partager honnêtement avec notre parrain, notre marraine ou nos amis de confiance de NA nous aidera à garder notre douleur en perspective. Dans ces situations, nous sommes souvent surpris de découvrir toute la douleur que nous sommes capables de tolérer sans médicaments. Si nous prenons des médicaments prescrits pour la douleur, nous devons nous rappeler que notre corps et notre esprit pourraient réagir. Notre expérience montre que nous pourrions avoir besoin de demander un peu plus d'aide lorsque le temps viendra de cesser de prendre ces médicaments au cas où nous expérimenterions des symptômes de sevrage. Avec courage, nous demandons de l'aide et acceptons l'amour et le soutien de notre marraine ou de notre parrain et de nos amis de NA.

*« 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 ?

La maladie de la dépendance est progressive, incurable et mortelle. Nous restons vulnérables face à notre maladie même après de longues périodes d'abstinence. En gardant cela en tête, plusieurs membres ont trouvé utile de demander l'assistance de leurs amis de NA et de leur parrain ou marraine pour surveiller la prise de tout médicament pouvant modifier le comportement. Vivre avec une douleur chronique nous épuise physiquement et mentalement.

Il se peut que nous nous sentions impuissants, désespérés et faibles. Notre expérience montre que, lorsque nous ferons face à la maladie ou aux accidents qui requièrent des médicaments contre la douleur, le déni, la justification, la rationalisation et les mensonges que nous nous racontons à nous-mêmes seront présents. Nous voudrions travailler étroitement avec les professionnels de santé et notre marraine ou notre parrain pendant le traitement de la douleur. Parfois, face à une douleur chronique prolongée en rétablissement, les médecins peuvent prescrire certains médicaments contre la douleur qui sont aussi utilisés comme médicaments de substitution. Il est important de nous rappeler que nous prenons ce médicament parce qu'il est prescrit contre la douleur physique. Ces médicaments ne sont pas ici prescrits pour traiter la dépendance.



À nouveau, nous estimons que les détails concernant notre diagnostic et son traitement sont des informations très personnelles. Partager ces détails, seul à seul, avec un ami de confiance de NA ou notre parrain ou marraine, plutôt que dans une réunion, peut nous aider à demeurer responsables tout en maintenant une atmosphère de rétablissement. Nous gardons à l'esprit que le but primordial de nos groupes est de transmettre le message au dépendant qui souffre encore. Il se peut que durant notre expérience de douleur chronique, nous soyons le dépendant ou la dépendante qui souffre. Pendant ces périodes, il se peut que nous trouvions bénéfique d'écouter l'expérience des autres, en leur permettant de nous transmettre le message de rétablissement.

*« Aujourd'hui, je dois être honnête avec moi-même et me tourner vers ma puissance supérieure pour de l'aide. À chaque fois que l'on me prescrit des médicaments contre la douleur,*

*je dois questionner mes motivations avant de les prendre.  
Est-ce que je prends ce médicament pour me défoncer ?  
Est-ce que j'imagine ou est-ce que j'exagère cette douleur ?  
Est-ce que ce médicament est vraiment nécessaire là, maintenant ? S'il est nécessaire, un réseau de soutien peut être mis en place avec mon parrain, mes amis en rétablissement, ma famille et le personnel médical. »*

Notre expérience montre que nombre de membres de NA ont réussi à prendre des médicaments prescrits contre une douleur chronique tout en restant abstinents. Certaines actions leur sont communes : assister régulièrement aux réunions, maintenir un contact étroit avec leur parrain ou leur marraine et avec leur réseau de soutien de NA, et être en contact avec un autre dépendant ou une autre dépendante qui connaît tous les détails de ce traitement médical. Malheureusement, plusieurs d'entre nous connaissent aussi l'expérience d'un membre qui a abusé de ses médicaments prescrits contre la douleur et qui a rechuté. La réalité est que le traitement de la douleur chronique avec des médicaments est très dangereux pour les dépendantes et les dépendants. Les membres qui ont rechuté avec des médicaments antidouleur peuvent nourrir des sentiments de honte, de culpabilité et des remords. Nous pouvons offrir à ces dépendants et ces dépendantes de la compassion et de la compréhension. Proposer des réunions dans une atmosphère d'attention, d'amour et d'absence de jugement où les membres peuvent admettre honnêtement qu'ils ont abusé de leur traitement, est vital pour leur rétablissement. En faisant cela, nous transmettons le message au dépendant qui souffre encore.

- ⊗ Nous pouvons faire l'inventaire de notre douleur et de nos motivations avec notre parrain ou notre marraine : cela nous donne l'occasion d'être personnellement responsables et nous aide à maintenir notre rétablissement alors que nous souffrons de douleurs chroniques.

- ⊗ Nous devons être conscients de la possibilité de ressentir des symptômes de sevrage en cessant de prendre certains médicaments prescrits contre la douleur. Nous demandons de l'aide et acceptons le soutien de nos amis de NA et de notre marraine ou de notre parrain.
- ⊗ Nous pouvons nous rappeler que, pour un dépendant ou une dépendante, l'usage de toute drogue est dangereux. Il peut être utile de mettre en place une série de garde-fous pour nous protéger de nous-mêmes.

## La maladie mortelle

*« Par la prière et l'abandon quotidiens, nous captions la force illimitée qui est à notre disposition tant et aussi longtemps que nous gardons la foi et l'entretenez. »*

TEXTE DE BASE

Les membres de notre fraternité peuvent avoir à faire face à un diagnostic de maladie mortelle à un moment de leur rétablissement. Ceux qui reçoivent ce type de nouvelle ressentiront très probablement de la peur, de la détresse et de la colère. Nous nous efforçons alors de ne pas laisser nos sentiments de doute et de désespoir aveugler notre foi durement acquise en une puissance supérieure. Notre littérature dit que lorsque nous cessons de mettre l'accent sur le moment présent, nos problèmes prennent des proportions démesurées. Avec cela en tête, nous nous efforçons de vivre juste pour aujourd'hui. En rétablissement, nous apprenons que lorsque nous partageons notre douleur, nous obtenons du soulagement. Nous demandons l'aide de notre parrain ou de notre marraine et de nos amis de NA qui nous aiment et nous soutiennent inconditionnellement. Nous trouvons des réunions qui nous procurent un environnement sûr où partager nos émotions. Lorsque nous partageons avec

d'autres, nous brisons l'isolement de notre maladie. Nous trouvons du courage dans l'amour et l'empathie de ceux et celles qui se soucient de nous. Notre expérience montre que nous pouvons conserver notre rétablissement tout en vivant avec une maladie mortelle.

*« Lorsque j'ai entendu le diagnostic de ma maladie pour la première fois, je suis passé à travers toute une série d'émotions. "Ce n'est pas juste, j'ai déjà la maladie de la dépendance. Combien d'épreuves une même personne devrait-elle endurer ?" Durant cette période, j'ai nourri de la colère pour ma puissance supérieure, craignant de ne m'être rétabli que pour mourir. En même temps, je me sentais coupable, comme si je n'avais pas le droit de ressentir ces choses-là. C'était comme si... j'avais l'impression que je devais avoir de la gratitude que ce ne soit pas pire. »*

Notre programme de rétablissement dépend d'un entretien quotidien. Même si nous y mettons beaucoup de vigilance, l'impuissance peut être un obstacle pour nous. Nous nous rappelons que le rétablissement nous a appris à vivre juste pour aujourd'hui et à confier les résultats à une puissance supérieure. Nous sommes particulièrement vulnérables à la maladie de la dépendance lorsque nous faisons face à une situation qui échappe à notre contrôle. Nos défauts de caractère autodestructeurs peuvent refaire surface et nous aurons besoin d'appliquer les principes spirituels. Le Texte de base nous rappelle que l'apitoiement est un des défauts de caractère les plus destructeurs puisqu'il nous prive de toute énergie positive. Nous nous efforçons alors de vivre juste pour aujourd'hui. Les gens qui nous entourent peuvent nous encourager à capituler et nous aider à traverser douleur et ressentiment. Il se peut que nous choissions de prendre de la distance avec ceux et celles qui nous prennent en pitié et qui nourrissent la crise plutôt que la solution. Nous cherchons plutôt la compagnie de dépendants et de dépendantes en rétablissement qui font ressortir le meilleur de nous-mêmes,

qui nous encouragent à avancer et qui enrichissent notre programme spirituel et notre vie.

Nous gardons à l'esprit que nous vivons avec une maladie mortelle. Faire face à la réalité de nos vies lorsque nous souffrons est un service que nous nous rendons à nous-mêmes. Nous pouvons accepter l'amour de notre réseau de soutien dans le moment présent, sans crainte du lendemain. Notre expérience montre que poursuivre notre rétablissement quotidien à travers les réunions et les conversations téléphoniques nous aide à nous sentir connectés. Nous nous souvenons de l'important principe que nous apprenons à NA de vivre juste pour aujourd'hui. En mettant l'accent sur la vie, nous pouvons apprécier chaque journée, ne pas nous priver du précieux instant présent et demeurer libres de l'inquiétude sur ce que l'avenir nous réserve.

*« À 22 ans d'abstinence, on m'a diagnostiqué une maladie mortelle. Curieusement, à travers le travail des étapes du programme de NA, j'ai instinctivement su ce que j'avais à faire : appeler mon parrain, appeler mes meilleurs amis et parler à d'autres dépendants de la prise de certains médicaments. J'ai reçu tellement d'aide et de réconfort d'autres dépendants que je savais que mon rétablissement allait passer en premier. »*

Notre engagement envers notre programme de rétablissement dans Narcotiques Anonymes nous procure de la sérénité pendant les moments difficiles. L'application des principes spirituels du programme nous permet de gagner en courage. Nous arrivons à comprendre l'impuissance et l'abandon de notre première étape à un tout autre niveau. Le besoin de foi et de raison que nous avons découvert dans la deuxième étape est désormais précieux pour nous. En renouvelant notre engagement à confier notre volonté et notre vie aux soins de notre puissance supérieure, nous ouvrons la voie qui permettra à cette puissance de faire son œuvre dans notre vie. La prière et la méditation sont des outils puissants qui peuvent nous apporter du réconfort ainsi que nous guider dans ce processus. Les étapes sont

vitales sur le chemin qui mène à l'acceptation. À travers ce processus, nous nous préparons à faire face à la réalité de notre maladie avec toute la force spirituelle et tout l'espoir que le rétablissement peut apporter. Nous apprenons graduellement à permettre que des changements se produisent dans notre corps, nos pensées et notre esprit.

*« Quoi que la journée nous réserve, nous savons que Dieu nous a donné tout ce dont nous avons besoin pour parvenir au bien-être spirituel. Nous pouvons admettre notre impuissance sans crainte, car Dieu est assez puissant pour nous aider à demeurer abstinents et à progresser sur le plan spirituel. Dieu nous aide à mettre de l'ordre dans notre vie. »*

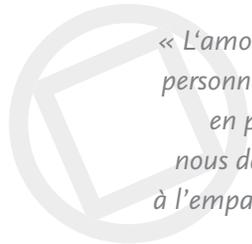
TEXTE DE BASE

Il nous faut tenir compte de beaucoup de choses lorsque nous souffrons d'une maladie mortelle. Nos centres de soins, notre parrain ou notre marraine et nos amis de NA peuvent nous aider. Lorsqu'il est question de maladie mortelle, les membres ont souvent besoin de médicaments qui modifient le comportement. Nous résistons à l'envie de nous juger sévèrement et nous cherchons le soutien des dépendants et dépendantes qui nous acceptent et qui nous aiment pour ce que nous sommes. Tant que nous n'en avons pas fait l'expérience personnelle, nous avons du mal à réaliser combien un jugement peut être destructeur. Nous ne laissons pas la peur et le sentiment de ne pas être à la hauteur nous isoler des autres. Le jugement n'est pas thérapeutique, mais l'empathie l'est. Nous maintenons notre engagement dans le processus de rétablissement en assistant à des réunions, en travaillant nos étapes et en demandant de l'aide. Lorsque nous acceptons honnêtement ce que nous sommes et essayons d'être nous-mêmes, nous nous libérons de la peur et de l'apitoiement. Nous nous rappelons que nous sommes des êtres humains imparfaits qui tentons de vivre avec une maladie mortelle du mieux que nous pouvons.

Aussi, dans des moments tranquilles de méditation, il se peut que nous trouvions en nous-mêmes le courage et les réponses que nous cherchons. Nous pouvons utiliser ces moments pour prendre des décisions et prévoir les instants où nous ne serons plus en mesure de faire connaître nos souhaits. Certains membres peuvent choisir d'assister à leurs réunions préférées pour dire au revoir au groupe. D'autres pourront trouver plus apaisant de demander au cœur de leur groupe d'amis de NA de leur apporter la réunion chez eux ou dans leur chambre d'hôpital. La présence d'autres membres qui nous connaissent bien est une source de réconfort et de force. Nous nous sommes rendus compte qu'une base solide de rétablissement pouvait nous préparer à faire face à chacune des phases de notre vie avec dignité et bienveillance.

- ⊗ Nous vivons en rétablissement avec une maladie mortelle. Nous acceptons l'amour de nos amis de NA dans l'ici et maintenant, sans peur du lendemain.
- ⊗ La prière et la méditation sont des outils puissants. Nous nous préparons à composer avec la réalité de notre maladie avec toute la force spirituelle et l'espoir que le rétablissement peut nous procurer.
- ⊗ Nous résistons à l'envie de nous juger sévèrement et ne permettons pas à notre colère et à notre sentiment de ne pas être à la hauteur, de nous isoler des autres. Le jugement n'est pas thérapeutique mais l'empathie l'est.

## Le soutien aux membres souffrant d'une maladie



*« L'amour peut être un flot d'énergie qui va d'une personne à une autre. En prenant soin des autres, en partageant avec eux et en priant pour eux, nous devenons une partie d'eux-mêmes, et grâce à l'empathie, nous leur permettons de devenir une partie de nous-mêmes. »*

TEXTE DE BASE

En rétablissement, nous développons des relations intimes qui comptent. Lorsque nous sommes proches de quelqu'un qui souffre d'une maladie, que ce soit une amie, un conjoint, une marraine ou un parrain, il se peut que nous éprouvions d'intenses émotions. Nous pouvons ressentir de la colère, de l'impuissance, de la peur, de la culpabilité et de la tristesse. Il est prévisible que toutes ces émotions surviennent lorsque quelqu'un que nous aimons est malade. Notre première réaction à la nouvelle d'une maladie ou d'un accident peut être un sursaut d'égoïsme et de nos autres défauts de caractère. Nous nous rappelons alors que nous avons la capacité de mettre les principes spirituels en action dès aujourd'hui. 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. Prendre soin de nous ainsi qu'être responsables de notre propre rétablissement nous permet d'être une source de force continue pour celles et ceux qui nous entourent. Nous nous rappelons que nos proches ont besoin de notre soutien, pas de notre pitié. Nous faisons notre possible pour mettre notre obsession de nous-mêmes de côté et offrons notre attention et notre soutien à nos proches pendant les périodes difficiles.

« Ces derniers mois, j'ai eu la sensation de ne jamais en faire assez, que je ne rendais pas suffisamment à mon ami tout ce qu'il m'avait donné. J'étais rongé par la culpabilité. Je croyais que je n'étais pas du tout un bon ami. Mais j'en ai parlé à des amis en réunion et en étant ouvert au message de rétablissement, j'ai réalisé que je faisais du mieux que je pouvais et que mes efforts étaient suffisants. »

Être une source de force et de soutien pour un autre membre dépendant est un honneur. L'amour que nous ressentons peut s'exprimer de différentes façons. Un ami de NA, un parrain, une marraine, un filleul ou une filleule peut nous demander de l'accompagner chez le médecin ou nous demander de l'aide pour se rendre responsable de sa prise de médicaments. Ceci n'est pas une invitation à interférer dans le traitement ou la volonté de nos êtres chers. Nous accueillons la demande d'aide avec humilité et gratitude, sachant qu'il faut du courage pour demander de l'aide. Faire l'effort d'aller chercher quelqu'un lorsqu'il est en convalescence est un acte de gentillesse que nos amis membres de la fraternité apprécieront. Il se peut qu'ils nous demandent de leur préparer des repas ou de les aider dans les autres tâches quotidiennes qu'ils ne sont pas à même d'accomplir seuls. Il se peut aussi qu'ils nous demandent de l'aide sur des sujets plus sérieux comme la recherche de professionnels légaux ou financiers. Nous prenons soin de mettre l'accent sur le fait de porter le message et non pas la dépendante ou le dépendant. Nous nous rappelons qu'un simple appel téléphonique peut très

**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.**

souvent faire toute la différence pour une dépendante ou un dépendant qui se sent isolé par la maladie. Nous acceptons avec gratitude ces occasions d'être au service des autres membres.

« Un homme que je parraine et qui avait presque dix ans d'abstinence dans NA m'a appelé pour m'annoncer une mauvaise nouvelle. Les médecins venaient de lui annoncer qu'il avait une maladie en phase terminale qui le tuerait d'ici deux mois. Il a pourtant vécu deux ans de plus et a continué à travailler son programme de rétablissement. Son courage nous a tous inspirés et il nous manque beaucoup. Nous nous rappellerons toujours sa manière de vivre en accord avec les principes de NA. »

Comme la naissance, la mort est un élément naturel du cycle de la vie. Lorsque nous devons faire face à la perte d'un être cher en rétablissement, nous nous efforçons de nous rappeler ce simple fait. L'application des principes spirituels appris dans le travail des étapes nous aide à faire face à la réalité. Même après un certain temps passé dans le programme, notre premier élan peut être celui de fuir les situations douloureuses. Affronter nos peurs et demander de l'aide en dépit de cet élan est la démonstration de notre foi en action. Nos amis ont besoin de notre amour inconditionnel et de notre soutien maintenant plus que jamais. Nous faisons ce que nous pouvons pour les aider à faire face à la fin de leur vie avec dignité et panache. Lorsque nous les encourageons à demander de l'aide et à partager honnêtement avec nous, il est possible qu'ils nous confient qu'ils préfèrent que certains détails de leur traitement médical demeurent confidentiels. Nous respectons leur souhait et ce faisant, nous les respectons aussi. Nous allons à l'encontre de notre égoïsme en nous concentrant sur la vie et sur le miracle du rétablissement qui nous a unis.

Lorsque des personnes que nous aimons dans NA font face à une maladie ou à un accident, le déferlement d'amour

de la fraternité à leur égard peut être étourdissant. Il est la preuve de la qualité des liens que nous tissons en rétablissement. Cependant, il est important de se rappeler que certaines familles de dépendants peuvent ne pas comprendre les relations intimes que nous avons avec leur proche. Ils pourraient trouver que leur intimité est envahie par ces groupes d'inconnus qui se rendent chez eux ou dans leur chambre d'hôpital. Nous nous rappelons que nous devons leur témoigner le même respect et la même empathie que celles dont nous faisons preuve entre nous. Notre expérience a montré que l'atmosphère de rétablissement que nous apprécions dans nos réunions peut tout aussi bien se transposer dans ces situations. Il est aussi important de se rappeler le principe d'anonymat. Il se peut que certains membres de la famille ou certaines connaissances ne soient pas au courant du rétablissement de leur proche dans NA. Nous pouvons être des exemples des principes spirituels d'anonymat, d'intégrité et de prudence peu importe où nous nous trouvons. Ce faisant, nous faisons preuve de gratitude pour celui ou celle que nous aimons, pour notre vie et pour notre rétablissement.

- ⊗ Nous nous rappelons que celles et ceux que nous aimons ont besoin de notre soutien, pas de notre pitié.
- ⊗ Nous pouvons exprimer de l'amour de plusieurs façons lorsque nos proches font face à la maladie. Nous pouvons les appeler, aller les chercher pour les accompagner à une réunion, leur rendre visite, leur préparer des repas ou les aider dans les activités quotidiennes qu'ils ne sont pas à même d'accomplir seuls.
- ⊗ Mourir est une étape naturelle de la vie. Lorsque nous appliquons les principes spirituels appris par le travail des étapes, nous sommes capables de faire face à la réalité et d'être présents pour soutenir celles et ceux que nous aimons.

Tout comme le rétablissement, en venir à accepter la maladie est un processus. Dans un premier temps, nous pourrions ressentir plusieurs émotions familières comme le déni, la colère, la rationalisation, le mensonge et la tristesse. Il nous sera alors peut-être utile de nous rappeler que ces émotions sont une réaction à une situation douloureuse. Lorsque nous appliquons les principes spirituels appris dans NA, nous pouvons atteindre un état où le lâcher prise et l'acceptation remplacent la colère et le déni. Demander de l'aide peut nous aider à traverser l'isolement et l'apitoiement. L'acceptation de quelque chose ne veut pas nécessairement dire que nous l'apprécions : nous pouvons ne pas aimer quelque chose et l'accepter quand même.

Aujourd'hui, nous avons le choix. Comme pour n'importe quelle situation qui se présente en rétablissement, nous pouvons prendre la décision de considérer l'expérience de la maladie ou d'une blessure non pas comme une crise, mais comme l'opportunité de grandir spirituellement. Avec l'aide de NA, nous nous efforçons de capituler face à notre état de santé et d'accepter la nature du traitement. Lorsque nous avons des décisions à prendre, nous demandons conseil à notre parrain ou à notre marraine et à notre puissance supérieure. Nous pouvons décider d'appliquer les principes spirituels, tels que l'humilité et la foi, lorsque nous demandons de l'aide à nos amis dans la

**Nous avons réalisé qu'en suivant les suggestions offertes par le programme de NA, nous pouvons réussir à vivre avec une maladie ou un accident tout en conservant notre rétablissement**

fraternité. L'expérience nous a montré que nous pouvons maintenir notre rétablissement pendant des périodes de maladies ou de blessures si nous nous efforçons de pratiquer régulièrement un programme spirituel. Nous devenons alors une véritable ressource pour les dépendants et les dépendantes qui auront à faire face à des situations similaires dans le futur.

Nous avons réalisé qu'en suivant les suggestions offertes par le programme de NA, nous pouvons réussir à vivre avec la maladie tout en conservant notre rétablissement. Construire des bases solides en rétablissement nous prépare à accepter la vie telle qu'elle est. En suivant le processus de travail des étapes nous apprenons des solutions que nous pouvons appliquer aux réalités de la vie et de la mort. Nous développons la capacité de survivre à nos émotions en appliquant chaque jour les principes spirituels. Demander de l'aide fait partie intégrante de notre programme, ce qui est particulièrement important lorsque nous traversons des périodes difficiles. Les réunions de rétablissement peuvent nous apporter le soutien de celles et ceux qui nous connaissent bien. Notre expérience pourra devenir un outil précieux à l'usage d'un autre dépendant ou d'une autre dépendante ayant à faire face à une situation similaire, et le partage de notre expérience avec d'autres renforce aussi notre rétablissement. Les principes de NA nous aident à tout affronter juste pour aujourd'hui.

## Suggestions à suivre en cas de maladie ou de blessure

**Certains de nos membres ont trouvé utile cette liste de conseils et de suggestions pratiques.**

- ⊗ Va à un maximum de réunions possibles et lis de la littérature de NA.
- ⊗ Communique honnêtement avec ton parrain ou ta marraine pour éviter l'obstination et demande des suggestions aux personnes qui agissent dans tes intérêts.
- ⊗ Sollicite l'aide des membres de NA. Demande du soutien.
- ⊗ Travaille les douze étapes et les douze traditions.
- ⊗ La prière, la méditation et le partage peuvent nous aider à sortir de nous-mêmes et à nous concentrer sur des choses qui dépassent notre propre inconfort.
- ⊗ Partage tes pensées et tes émotions honnêtement et ouvertement avec ton parrain ou ta marraine et tes amis de NA. Ils peuvent t'aider à les accepter.
- ⊗ Il peut être utile de dire aux professionnels de santé que tu es dépendant ou dépendante et en rétablissement.
- ⊗ Parle au personnel médical et à ton parrain ou à ta marraine avant de prendre des médicaments, qu'ils soient prescrits ou non.
- ⊗ Prévois le soutien d'un membre de NA lorsque tu dois subir une chirurgie ou un autre traitement médical qui requiert la prise de médicaments.
- ⊗ Fais un inventaire de ta condition médicale et explore les alternatives à la prise de médicaments. Écris à propos de tes émotions et de tes motivations.
- ⊗ Lorsque tu accompagnes un dépendant ou une dépendante souffrant de maladie, souviens-toi qu'il ou elle a besoin de notre amour inconditionnel et non pas de notre pitié ou de notre jugement.
- ⊗ Continue ton chemin de rétablissement dans Narcotiques Anonymes en appliquant les principes spirituels.

# Littérature complémentaire de NA que tu pourrais avoir envie de lire

**Rétablissement et rechute (IP N° 6)** Extrait du livret blanc, ce dépliant parle des signaux précurseurs à la rechute ainsi que des mesures que les dépendants et les dépendantes peuvent prendre pour l'éviter.

**Juste pour aujourd'hui (IP N° 8)** Ce dépliant présente cinq pensées positives pour aider les dépendants et les dépendantes en rétablissement. Idéales pour une lecture quotidienne, ces pensées leur offrent la perspective de vivre dans l'abstinence un jour à la fois. Le reste du dépliant développe le concept de vivre juste pour aujourd'hui, encourageant les dépendants et les dépendantes à faire confiance en une puissance supérieure et à travailler le programme de NA quotidiennement.

**Le parrainage et le marrainage (IP N° 11)** Le parrainage et le marrainage sont des outils indispensables du rétablissement. Ce dépliant d'introduction s'adresse surtout aux nouveaux membres et les aide à comprendre en quoi consiste le parrainage et le marrainage. Ce dépliant aborde certaines questions qui incluent : « Qu'est-ce qu'un parrain ? Qu'est-ce qu'une marraine ? » et « Comment se trouver un parrain ou une marraine ? ».

**Le parrainage** Ce livre contient des récits de parrainage et de marrainage de plusieurs membres de NA. Dans le chapitre quatre de ce livre, une section met en évidence comment un parrain ou une marraine peut être une source précieuse de conseils et de soutien pour faire face à la maladie en rétablissement.

**L'acceptation de soi (IP N° 19)** La première moitié de ce dépliant « le problème » traite des aspects d'une vie incontrôlable, incluant la non-acceptation de soi-même et des autres. La seconde partie du dépliant, « les douze étapes sont la solution » expose brièvement le processus qui permet aux dépendants et aux dépendantes en rétablissement d'appliquer les douze étapes dans tous les domaines de leur vie afin de parvenir à s'accepter eux-mêmes et à accepter les autres.

**Chaque jour nous en révélera davantage (Texte de base, Chapitre 10)** Ce chapitre aborde une variété de sujets liés au rétablissement dont l'usage de médicaments en rétablissement.

**Les groupes de NA et les médicaments** Ce dépliant de service (DS) est un guide ressource qui a été conçu pour aider les groupes à conserver leur unité lorsqu'ils font face à des situations qui peuvent survenir lorsque des membres prennent des médicaments.

## Les douze traditions de Narcotiques Anonymes

1. Notre bien 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 requise 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.

French