**Préface**

Notre Texte de base assure que chaque jour nous en révèlera davantage et notre expérience le prouve. Les années écoulées nous en ont révélé davantage depuis que ces mots ont été écrits, et chaque jour que nous vivons abstinents dans la pratique des principes de rétablissement nous en révèle toujours davantage. Nous grandissons en tant qu’individus et nous atteignons aussi une plus grande maturité en tant que fraternité. Au fur et à mesure que nous apprenons de nos expériences, nous transmettons ce savoir à d’autres. Cela veut dire que chaque génération de nouveaux membres a plus de ressources à sa disposition dans NA que la génération précédente. Que cela nous renforce ou nous affaiblisse dépend entièrement de la bonne compréhension de notre but primordial et de la façon dont nous pratiquons le partage, l’attention aux autres et le service.

La profondeur de notre connaissance personnelle du processus de rétablissement est notre richesse la plus précieuse. Nous partageons ce trésor dans les réunions, lors de nos fêtes et anniversaires, à l’occasion d’un café et dans nos publications. Une fois de plus, nous offrons par écrit toute l’expérience, toute la force et tout l’espoir que nous pouvons mettre en commun. Ce livre, écrit par des dépendants pour des dépendants, offre un ~~instantané~~ aperçu de notre fraternité composée de dépendants en rétablissement qui se sont entraidés à faire face à la vie telle qu’elle est, sans faire usage de drogues, jour après jour, depuis des mois, des années et des décennies. Il est conçu comme un cadeau pour les nouveaux et pour raviver la flamme des plus anciens d’entre nous. Ce livre ne peut contenir l’intégralité de la connaissance de nos membres ni tout ce qu’ils croient, mais il est bien le reflet de ce que nous découvrons et partageons depuis 1982, date de l’approbation de notre Texte de base.

La première version du livre intitulé *Living Clean* (NDT « Vivre abstinent » en français) a été écrite en 1983, mais l’histoire de ce projet remonte encore plus loin. Alors que notre Texte de base, *Narcotiques Anonymes*, était en cours d’écriture, certains de nos membres savaient que ce ne serait pas notre dernier mot au sujet du mode de vie NA. Les versions rédigées en 1983 et 1990 contenaient beaucoup de conseils concrets, de suggestions et de règles pour devenir abstinent et le rester. Mais la plupart d’entre nous ne suivent pas très bien les règles. Notre expérience concrète est parfois très éloignée de l’idée que nous nous faisons du processus. Nous avons constaté que ce que nous avons en commun, ce ne sont pas les actions précises que nous accomplissons, mais les principes que nous essayons de mettre en pratique dans notre vie. Dans les années qui ont suivi, des générations de dépendants sont devenues abstinentes et le sont restées en utilisant le Texte de base comme guide. Cette expérience nous a offert une perspective unique sur les principes du rétablissement.

Nous savions dès le début que nous ne décrivions pas un problème lié à une substance en particulier, mais une maladie qui, faute de traitement, se manifesterait d’une façon ou d’une autre, jusqu’à ce qu’elle nous tue. Pour nous, mettre l’accent sur un symptôme ou une substance est trop limité. De même que nous comprenons que la dépendance affecte tous les aspects de notre vie, nous voyons que le rétablissement influence tout ce que nous faisons. Notre rapport à la famille, au travail, à la spiritualité - même à notre propre corps - est profondément façonné par nos origines et la façon d’aborder notre maladie. Tout comme les cadeaux de notre rétablissement dépassent souvent nos rêves les plus fous, nous savons que son impact sur notre vie et celle de notre entourage est sans mesure. Peut-être ne saurons-nous jamais le bien que nous faisons simplement en demeurant abstinents et en menant, de notre mieux, une existence fondée sur des principes spirituels. Notre gratitude pour notre nouveau mode de vie nous motive à donner toujours davantage, à vivre toujours davantage, et à aimer toujours davantage.

Dans NA, nous sommes amenés à raconter notre histoire encore et encore, et non une bonne fois pour toutes. Nous ne pouvons avoir une vision globale de nous-mêmes en une seule cinquième étape ou un seul partage. Nous ne pouvons voir l’ensemble de notre rétablissement d’un seul coup non plus. Nous l’abordons par strate : notre vision de nous-mêmes se modifie chaque fois que notre point de vue change ou que notre perception évolue. Rien n’est plus fort pour nous que de parler de notre vie avec honnêteté. Nous commençons à identifier les thèmes récurrents qui jalonnent notre expérience, même si nous pensons avoir incarné de multiples personnages au cours de notre vie. Nous pouvons distinguer les modes de comportements qui nous sont utiles de ceux qui nous empêchent d’avancer et nous pouvons trouver de l’espoir même dans les moments les plus difficiles de notre existence.

Le rétablissement est un processus plein et entier qui dure tout au long de notre vie. Plus nous le prenons au sérieux, plus nous voyons clairement à quel point notre progression est toujours possible, où que nous en soyons dans notre voyage. Nous n’avons jamais fini d’apprendre. La pratique continue du programme de Narcotiques Anonymes fait plus que nous faciliter la vie. Elle la rend plus riche, meilleure et plus intéressante. Nous commençons par rester abstinents et à partir de là le programme nous donne les outils dont nous avons besoin pour trouver les réponses qui sont bonnes pour nous. Certains moments sont riches d’enseignements, d’autres nous touchent profondément et d’autres encore peuvent nous aider à passer un cap. Nous espérons que l’expérience que nous partageons ici poussera nos membres à aller de l’avant, au-delà de ce que nous connaissons à présent.

Ce livre n’est pas un catalogue de conseils, mais plutôt un recueil d’expériences, de force et d’espoir sur l’abstinence telle que nous la vivons au quotidien, dans nos relations et à travers le service aux autres. Ce qui est écrit dans les pages qui suivent aura plus ou moins d’importance selon les uns et les autres. Nous traversons tous des épreuves différentes sur le chemin. Cependant, nous espérons que chacun de nos membres y trouvera ce qu’il cherche.

Ce qui suit est l’expérience d'une multitude de dépendants à travers le monde. De nombreux membres de NA ont partagé leur vision de ce que vivre abstinent veut dire**,** à l’occasion d’ateliers, dans des lettres, au cours de conversations, sur des forums et dans des enregistrements. Le livre a pris forme en s'étoffant au fil de notre parcours. *Vivre abstinent* a aussi vu son thème central évoluer.

Son contenu et sa structure ont changé en fonction des contributions. Celles-ci ont entraîné un déferlement qui nous a stupéfaits. Nous avons appris les uns des autres et le résultat ~~a~~ été plus grand que la somme de nos expériences. Le point commun de nos expériences variées est que nous continuons à puiser notre force dans NA, peu importe notre temps d’abstinence, peu importe les étapes que nous avons travaillées et peu importe où nous en sommes dans la vie. Partager notre expérience lui donne du sens et de la valeur. Les relations profondes nouées dans NA ~~-~~, avec les autres, avec soi-même et avec notre Puissance Supérieure ~~-~~, acquièrent plus d’importance que nous pouvons l’imaginer. Nous restons en lien avec le programme et la fraternité au long des années parce que nous y trouvons ce dont nous avons besoin.

Autrefois nous avons pu nous demander comment pouvoir faire entrer NA dans notre vie ; mais aujourd’hui, la plupart d'entre nous ne peuvent imaginer leur vie sans NA. Quand nous utilisons les outils à notre disposition, notre rétablissement ~~continue de progresser~~ progresse, peu importe ce que nous vivons et notre temps d’abstinence.

Dans le fait de vivre abstinent, ce qui compte le plus c’est que nous sommes en vie : pour des personnes atteintes de la maladie de la dépendance, ce n’est rien de moins qu’un miracle. Nous nous rétablissons pour mener une vie pleine et enrichissante. Parfois celle-ci comporte des difficultés auxquelles nous ne nous attendions pas du tout. Une vie qui dépasse nos rêves les plus fous demande souvent de s’aventurer en terre inconnue. Les innombrables dépendants qui ont contribué à ce livre ont clairement affirmé que le miracle de devenir abstinent n’est pas le dernier que nous vivons ni le dernier dont nous avons besoin. Nous avons appris que nous pouvons réellement survivre à n’importe quoi et rester abstinents. Il n’est jamais trop tard pour reprendre à zéro, renouer avec la fraternité, travailler les étapes, connaître un éveil spirituel et trouver un nouveau mode de vie. Tant que nous sommes prêts à rester abstinents et à continuer à revenir, notre rétablissement se déroulera toujours d’une façon que nous ne pouvions imaginer. Nous vivons abstinents et le voyage continue chaque jour.

**Chapitre 1**

**Vivre ~~Clean~~ Abstinent................................................ .................................................. ................**

Vivre ~~clean~~ abstinent c’est le voyage de toute une vie, et le programme de NA nous donne des outils pour la construire empreinte d'espoir. Peu importe où nous en sommes dans notre parcours, nous croyons que ça peut s'améliorer et que nous pouvons aller mieux. Nous pratiquons une vie fondée sur des principes et trouvons une nouvelle façon de vivre. Nous essayons de nouvelles choses, et certaines d'entre elles nous conviennent mieux que d'autres. Alors que nous vivons une vie ~~clean~~ abstinent avec ses hauts et ses bas, ses miracles et ses luttes, ses impasses et ses portes ouvertes, nous voyons le monde plus clairement et y comprenons mieux notre place.

Le programme de Narcotiques Anonymes est le moyen que nous avons trouvé pour échapper à des vies de désespoir et de douleur. Mais NA n'est pas que cela : c'est un chemin, un processus et un mode de vie. Beaucoup d'entre nous arrivent en espérant à peine pouvoir faire cesser la douleur. Au début, notre volonté est née de notre souffrance et de notre peur. Vivre le programme nous change d'une manière à laquelle nous pourrions nous attendre et d'une façon que nous n'aurions jamais imaginée. NA nous donne la capacité de transformer notre désespoir en passion pour vivre pleinement et grandir spirituellement. Nous ressentons un soulagement ~~presque~~ pratiquement dès le début de notre rétablissement, et nos premières expériences de joie sont comme voir en couleur pour la première fois. Nos esprits sont ouverts et libres. Même si nous ne la ressentons que quelques instants furtifs, cette joie nous porte pour traverser nos jours et nos nuits les plus difficiles.

Ce n'est pas ce que nous pensons de notre rétablissement qui compte, c'est ce que nous faisons. Vivre ~~clean~~ abstinent est un processus spirituel, et cela nous enseigne que le monde est plus grand que nous l'imaginions et ~~pas si hors de portée que nous l'~~ à notre portée contrairement à ce que nous avions craint. Nos a priori sur les personnes qui ne consommaient pas de drogues ont façonné nos opinions sur ce que nous pourrions devenir en arrêtant. Lorsque nous sommes devenus ~~clean~~ abstinents pour la première fois, beaucoup d'entre nous craignaient que nos vies ne ~~deviennent~~ soient étriquées et ennuyeuses. Ce que nous trouvons dépasse vraiment nos rêves les plus fous. Nous avons des opportunités et la capacité de les mettre à profit. Peut-être plus important encore, nos relations avec les gens deviennent extrêmement importantes et satisfaisantes pour nous. Les amitiés privilégiées que nous entretenons avec des membres qui partagent notre rétablissement peuvent être plus profondes que les liens que nous avons avec notre famille. Nous partageons une intimité vraiment particulière, et quand nous la perpétuons de nombreuses années, elle se transforme en une affection et une compréhension mutuelles inoubliables.

L'engagement envers le rétablissement est essentiel pour nous. Maintenir le rétablissement comme priorité peut prendre différentes significations au fil du temps. Nous devons maintenir notre lien avec NA, mais assumer la responsabilité de nos vies compte aussi. Tant de choses se disputent notre attention, et en tant que dépendants, nous avons tendance à penser aux extrêmes : tout ou rien, bien ou mal. Trouver l'équilibre est une négociation permanente. Assister régulièrement aux réunions ne signifie pas nécessairement y aller tous les soirs, mais les réunions continuent d'être importantes pour notre propre bien-être et notre capacité à transmettre le message. Faire en sorte que ce cordon de sécurité reste solide et en place ~~est une affaire de maintenance continue~~ permet de maintenir le rétablissement. Cela devient plus facile lorsque nous abandonnons l'idée que ça devrait être difficile. ~~A~~ À la question « Est-il possible que la vie soit réellement aussi simple ? », un membre ayant de nombreuses années de rétablissement disait être enfin en mesure de répondre, par un simple « oui ».

Les principes que nous pratiquons dans NA ont du sens tout au long de notre vie. Ils nous offrent un moyen d'arrêter de consommer et de nous libérer pour être nous-mêmes. Travailler les étapes, étudier les traditions et nous appliquer à servir dans et en dehors de NA nous aide à découvrir qui nous sommes et ce en quoi nous croyons. La transmission du message nous fait prendre conscience de nos dons et de nos limites, et nous guide vers le changement.

Nous pouvons évaluer nos vies non par les années ou les choses que nous gagnons ou perdons, mais par le niveau de réconciliation avec nos vies et le monde qui nous entoure. La croissance spirituelle est le vrai succès. Au fur et à mesure de notre rétablissement, nous nous retrouvons à surmonter des émotions que nous n'avions jamais admis ressentir. L'ouverture d'esprit nous donne la capacité de voir de plus en plus clairement en nous-mêmes alors que nous nous engageons dans le processus sans fin de capitulation, d'inventaire et d'invitation au changement.

Le message que nous transmettons comporte trois parties : tout dépendant peut arrêter de consommer, perdre l'envie de consommer et trouver un nouveau mode de vie. Nous parlons beaucoup des deux premières car arrêter est une urgence ~~quand on arrive~~ lorsque nous arrivons à NA, et perdre l'obsession est nécessaire pour que nous puissions profiter de notre vie. Mais le gros du travail ne s’arrête pas là. Trouver une nouvelle façon de vivre n'est pas quelque chose que nous ne faisons qu’une seule fois. Certains d'entre nous vivent de grands bouleversements alors que nous essayons encore et encore de trouver une vie qui a du sens à nos yeux. Toutefois nous continuons à transmettre le message, en utilisant notre expérience pour aider les autres. Plus nous avons d'expériences à partager, plus notre message peut devenir riche.

**Les clés de la liberté**

~~En pratiquant ces principes dans tous les domaines de notre vie, ils~~ Ces principes, si nous les pratiquons dans tous les domaines de notre vie, commencent à s’imprégner en nous et deviennent plus naturels. Par exemple, en début de rétablissement, ~~nous pouvons devoir~~ il est possible que nous ayons à faire un effort conscient pour être honnête. Au fur et à mesure que nous continuons cette pratique, nous trouvons la malhonnêteté de plus en plus inconfortable, peut-être même insoutenable ; et nous remarquons graduellement que l'honnêteté est devenue plus naturelle. Finalement, nous nous rendons compte qu’au fond nous sommes des gens honnêtes et nous aimons même cela. Certains disent que c'est ainsi que nous savons qu'une Puissance Supérieure est à l'œuvre. Lorsque des défauts nous sont enlevés, il se peut que nous ne nous en apercevions pas. Nous pouvons même ne pas remarquer le changement à moins de retomber dans un ancien comportement et de constater qu'il ne fonctionne plus ou n’est plus acceptable pour nous. Nous appelons notre parrain ou notre marraine, désespérés d'avoir « récidivé », car nous craignons d’être sur le point de passer à l’acte, pour alors réaliser qu’il y a longtemps que nous n’avions pas eu l’idée d’agir de la sorte. Apprendre à survivre à nos impulsions sans passer à l'acte est une nouvelle liberté. Avec le temps, le désir d'agir à l'encontre de nos valeurs commence à s'estomper.

Les prisons que nous nous sommes construites ne sont plus utiles. Nous sommes libres d'explorer et de découvrir dans quels domaines nous sommes doués. Nous sommes libres de participer, de créer, de partager et de nous soucier des autres, de nous surprendre, de prendre des risques, d’être vulnérables et de nous tenir debout sur nos deux pieds. Nous découvrons quelles sont nos croyances et commençons à agir en accord avec elles. Nous prenons des décisions basées sur nos valeurs. Nous traversons la peur et nous nous éveillons aux miracles qui nous entourent. Nous sommes libres d'être nous-mêmes et de vivre selon nos choix.

Lorsque nous ressentons la plus profonde gratitude, nous pouvons regarder en arrière et constater que jusqu'à ce moment notre parcours n'a été ni court ni rectiligne. Ce qui semblait être les pires décisions à un moment de notre rétablissement a ouvert la porte à certaines de nos plus grandes opportunités par la suite. Certaines de nos anciennes décisions peuvent simplement ne plus nous convenir. Ce qui était bon pour nous à un moment donné de notre rétablissement ne l'est pas nécessairement pour le reste de notre vie, mais il peut nous être difficile de passer à autre chose. Des cadeaux nous parviennent emballés de façon si étrange que nous ne les identifions pas toujours lorsqu'ils arrivent. Rien de ce qui arrive n'est entièrement bon ou entièrement mauvais. Nous ne prétendons pas qu'il est impossible de faire des erreurs dans le rétablissement, cependant ces erreurs peuvent parfois nous conduire dans une direction jamais envisagée auparavant.

Le rétablissement n'est pas un processus standardisé. Nous ne le suivons pas tous de la même manière, et nous n’évoluons pas tous de la même façon. Mais il existe des points de repère familiers. Nous passons par des phases et des paliers, prenons des tournants et montons des escaliers. Chacun de nous vit des périodes de croissance intense et des moments où le changement est plus subtil. L’adoption d’un nouveau mode de vie implique de vivre d’une manière nouvelle, et nous pouvons être confus ou perdus, même après de nombreuses années ~~clean~~ d’abstinence. Permettre à chacun de se développer à son propre rythme est difficile, surtout lorsque nous nous soucions les uns des autres, mais l'acceptation et le respect de soi sont le résultat de notre cheminement personnel.

Le temps n'est pas synonyme d’expérience. Le fait d’être membre de NA depuis longtemps ne signifie pas que nous avons tout compris. ~~Il ne nous est pas remis~~ Nous ne recevons pas de diplômes pour avoir suivi les étapes qui ~~nous gardent clean~~ nous permettent de rester abstinents et libres. Nos vies continuent de se dérouler. La vie continue. Nous partons de différents points et avançons à notre propre rythme. Le temps apporte des opportunités de croissance, mais il nous appartient de relever les défis qui se présentent et d’être ouverts aux leçons. Pratiquer l'honnêteté, l'ouverture d'esprit et la bonne volonté nous permet de demeurer capables d’apprendre, humbles et reconnaissants. La différence entre l'humilité et l'humiliation se situe peut-être au niveau de notre acceptation plus ou moins grande de l’information reçue. Lorsque nous écoutons avec l’esprit ouvert, n'importe qui peut nous transmettre un message.

Même si nous pouvons les apprendre à notre rythme et dans un ordre qui nous est propre, il n'y a pas de principes inutiles dans NA. Nous ne pouvons pas nous attendre à trouver ce que nous cherchons si nous travaillons certaines étapes et pas d'autres, tout comme si nous ignorons les traditions ou vivons en conflit avec nos propres valeurs. Les principes spirituels ne dépendent ni du temps ni des circonstances. Nous apprenons par l'observation et l'expérience. Il y a une différence entre avoir l’impression d’être si malades que nous n’arriverons jamais à nous améliorer et savoir que nous n’aurons jamais fini d’apprendre et de nous rétablir. L'exploration dure toute une vie. Nous recommençons encore et encore. Au fil du temps, il devient plus facile d'agir dans notre intérêt, même lorsque nous sentons des résistances en nous. Un membre partageait : « J'entends souvent de nouveaux arrivants dire qu'ils ne peuvent pas s’imaginer aller aux réunions de NA pour le reste de leur vie. J'avais la même réserve, mais aujourd'hui je ne peux pas imaginer ma vie sans NA. » Nous apprenons aussi bien à faire ce que nous avons à faire que ce que nous voulons faire. Nous n’avons pas toujours envie de travailler notre programme, mais nous connaissons les récompenses obtenues lorsque nous prenons la responsabilité de notre rétablissement, et les conséquences si nous ne le faisons pas.

Nous pouvons avoir du mal à accepter de nouvelles idées lorsqu’elles ne se présentent pas comme nous le voudrions. Que l'information elle-même soit surprenante ou que le messager ne soit pas quelqu'un vers qui nous nous tournons habituellement, nous pouvons rejeter de nouvelles idées parce que nous ~~n'aimons pas l'emballage~~ n’aimons pas l’aspect. Un membre partageait : « Je serais prêt à faire le poirier dans un coin si mon parrain me disait que ça marche, mais lorsque les mots qui pourraient me sauver la vie sortent de la bouche de quelqu'un que je n'aime vraiment pas, c’est facile de les ignorer. » De nouveaux outils s'offrent à nous lorsque nous nous autorisons à être surpris à la fois par le message et par le messager. Tant mieux si cela nous amène à remettre en question notre système de croyance~~, c'est tant mieux~~, nous pouvons voir notre résistance initiale comme une forme de réserve face à notre bonne volonté. Essayer de nouvelles choses dans le rétablissement est un moyen ~~de ne pas rester coincés~~ d’évoluer. Peu importe notre temps ~~clean~~ d’abstinence, nous pouvons aller à des réunions et écouter ce qu’il s’y dit. Un de nos membres partageait : ~~“~~ « C’est comme quand tes oreilles font “pop !” et se débouchent. « Soudain, je pouvais entendre tout ce que j’avais ignoré auparavant. »

Nos traditions nous enseignent qu’il n’y a pas de catégories de membres dans NA. ~~Il s'ensuit qu’un~~ Ainsi un nouveau membre peut tout aussi bien sauver la vie d’un ancien ~~que l'inverse~~ et vice versa. Lorsque nous restons ouverts à cette réalité, bon nombre des limites que nous nous imposons disparaissent. Nous enseignons par l'exemple. Même lorsque nous enseignons ce qu'il ne faut pas faire, nous portons toujours un message. Partager notre expérience lui donne du sens et de la valeur. ~~Notre espoir est~~ Nous espérons que le prochain membre fera encore mieux que nous et qu'il pourra apprendre de nos erreurs. Cela ne marche pas toujours : nous sommes des gens qui ~~ont~~ avons tendance à apprendre les choses « à la dure ». Nous savons que nous nous améliorons, aussi bien personnellement qu'en tant que fraternité, lorsqu'un membre ayant deux ans ~~clean~~ d’abstinence nous partage que l'expérience que nous avions à 10 ans ~~clean~~ d’abstinence l'a empêché de faire la même erreur.

La sagesse consiste à s’appuyer sur l'expérience passée pour faire face aux nouveaux événements. Lorsque nous comparons nos vies d’aujourd’hui à celles que nous menions pendant notre dépendance active, il est important de se rappeler que « ce n'est pas d’où nous venons qui compte, mais où nous allons ». Cependant, le chemin parcouru au long du rétablissement est la base de notre sagesse. Nous apprenons de notre expérience et l'utilisons pour aider les autres. Notre sagesse grandit à mesure que nous apprenons à nous regarder de façon honnête, sans jugement ni conclusion hâtive.

**~~Les douleurs de croissance~~ Continuer à grandir malgré les épreuves**

Tôt ou tard, nous finissons par nous retrouver face à une opportunité ou à une catastrophe particulière dont nous n’avons jamais entendu parler au cours des réunions. Parfois, un événement comme une séparation, une perte d’emploi ou des changements dans notre famille déclenche un flot d'émotions ~~qui ne veut pas s’arrêter~~ continu. Un deuil, une épreuve ou une trahison peuvent nous faire sentir terriblement seuls. Parfois, nous changeons physiquement et ces changements sont accompagnés d’un lourd bagage émotionnel comme l’anxiété, une peur panique ou la dépression.

Il y a aussi des moments où nous nous retrouvons en état de crise même si notre vie semble bien aller. Nous pouvons avoir l’impression de ne pas être à notre place, alors même que nous réalisons nos rêves : commencer une nouvelle carrière, emménager dans un pays lointain, fonder une famille et que nous vivons une période passionnante. Parfois, c’est un événement extérieur qui enclenche le processus. À d’autres moments, une marée d’émotions peut sembler surgir de nulle part. Nous pouvons avoir l’impression d’être au pied du mur même s’il ne se passe rien dans les faits. Si nous avons déjà surmonté et survécu à ce sentiment tout en restant ~~clean~~ abstinent une fois, nous savons que cela ne durera pas éternellement. Mais cela ne veut pas nécessairement dire que nous pouvons en voir l’issue. Nous émergeons de ces épreuves avec une compréhension et une foi plus profondes en notre rétablissement. Avec un travail soutenu et par la grâce (divine), si nous continuons à revenir, nous devenons libres.

En rétablissement, nous finissons tous par traverser une crise émotionnelle. Nous commençons à nous demander si notre rétablissement va durer ou si nous n'avons bénéficié que d’un répit temporaire avant d’être à nouveau emportés par la folie. Un de nos membres partageait : « J’étais complètement défait intérieurement, même si ma vie avait l’air d’être formidable. J’étais ~~clean~~ abstinent, mais envahi de peur, sur la défensive et je me sentais misérable. » Nous nous retrouvons parfois à broyer du noir même après de longues années d’abstinence. Nous composons avec notre dépendance, mais certains de nos problèmes sous-jacents n’ont pas encore été réglés. De vieilles émotions ressurgissent, et il se peut que nous ne soyons pas armés pour les affronter. Un membre de NA partageait : « Au fur et à mesure que je découvrais des choses sur moi-même, mes émotions s’emballaient ~~».~~. » Le rétablissement ne se termine pas en drame, même si parfois nous avons l’impression que c’est exactement ce qui arrive. Le rétablissement nous offre une nouvelle chance de vivre. Et il se peut que nous ayons à répondre à cette invitation plus d’une fois.

Les fonds que nous touchons en rétablissement peuvent être effrayants. Nous traversons des périodes sombres ; lorsque nous souffrons, il peut être difficile de tendre la main et plus facile de voir les différences. Mais même dans l'obscurité, le processus est toujours en cours. Lorsque les membres de NA disent : « N'abandonnez pas cinq minutes avant le miracle », nous ne parlons pas seulement du premier. Nos vies sont pleines de moments difficiles où nous devons choisir entre continuer et grandir ou abandonner. Beaucoup d'entre nous ne laissent pas tomber quand les choses vont très mal mais quand nous avons un obstacle spirituel de plus à surmonter. Nous perdons notre chemin juste avant le miracle ; parfois, encore et encore.

La foi qui nous aide à construire une vie meilleure peut s’avérer insuffisante pour nous soutenir jour après jour. Il nous faut envisager une nouvelle forme de capitulation si nous voulons rester ~~clean~~ abstinent et continuer de progresser. La croissance spirituelle peut être déconcertante, effrayante et très solitaire. Certains d’entre nous baissent les bras à ce moment crucial où il ne reste plus rien à blâmer ou à changer mis à part nous-mêmes. L’égoïsme et l’égocentrisme ont la peau dure. Toutefois, nous pouvons traverser ce passage difficile avec l’aide d’autres dépendants qui sont déjà passés par là et finir par réaliser que de merveilleux cadeaux nous attendent de l’autre côté. Ce que nous entendions lorsque nous étions nouveaux est toujours vrai : reviens, quoi qu’il arrive ! Bon nombre des difficultés auxquelles nous sommes confrontés présentent des symptômes concrets, mais elles sont en réalité de nature spirituelle. Il est difficile d’identifier clairement une crise spirituelle ~~:~~ souvent, elle se déguise en crises relationnelles, financières, professionnelles ou familiales.

Lorsque nous vivons une crise, nous pouvons essayer toutes sortes de façons de fuir et invoquer toutes sortes d’excuses avant de revenir aux étapes. Nous pouvons être sur la défensive, agressifs, intolérants, plein de culpabilité, de ressentiment et de soif de vengeance, mettant du même coup à l’épreuve la patience et la tolérance de notre entourage. La seule manière d’en sortir est de persévérer. Nous devons nous retrousser les manches et nous mettre au travail. Ces combats nous poussent souvent dans la phase suivante de notre rétablissement. Nous pouvons en sortir plus forts et en meilleure santé, si nous sommes prêts à faire le travail nécessaire.

Au début du rétablissement, ~~on nous a~~ il nous a été dit qu’en continuant à venir aux réunions, tôt ou tard, nous finirions par entendre notre histoire. Ce serait une erreur de penser que l’histoire de notre consommation est la seule que nous devons chercher à écouter. L'histoire de notre rétablissement n'est pas moins spectaculaire, et il y a des moments où nous avons tout autant besoin d'aller aux réunions pour l’écouter. Nous l'entendons lorsque nous apprenons à écouter aussi bien avec notre cœur qu'avec nos oreilles. Parfois, nous devons aller la chercher en ~~allant~~ nous rendant à de nouvelles réunions, en demandant autour de nous et en partageant ce que nous vivons. Nous trouvons des gens qui ont vécu ce que nous traversons et qui l'ont traversé ~~clean~~ abstinent. Nous avons besoin d'autres personnes pour nous accompagner dans les moments difficiles, et nous devons tendre la main et aider les autres tout au long de notre rétablissement.

Il y a de l’espoir. Notre champ de vision s’élargit lorsque nous écoutons les autres nous raconter leurs souffrances et nous expliquer comment ils les surmontent. Nous voyons de nouveaux outils à l’œuvre et pouvons apprendre à utiliser l’expérience des autres pour avancer dans notre propre vie. Lorsque nous changeons d’attitude ou de perspective, nous pouvons trouver une nouvelle forme de compassion et de gratitude. L’empathie est peut-être la plus importante leçon à apprendre. Mais l’empathie n’est pas une thérapie ; c’est un mode de vie. Lorsque nous pouvons nous identifier à d’autres et constater leur croissance, nous commençons alors à croire que notre propre rétablissement est possible. C’est en écoutant avec tolérance les autres dépendants partager que nous commençons à écouter notre cœur sans jugement ni condamnation. Lorsque nous avons de la compassion pour nous-mêmes, nous nous donnons la permission d’exister dans le monde, et nous lui sommes alors beaucoup plus utiles.

Notre capacité à ressentir de la joie et de la gratitude peut être proportionnelle à la souffrance que nous avons vécue. Rester ~~clean~~ abstinent n’est pas la garantie que rien de grave ne nous arrivera, mais les principes que contiennent les étapes nous enseignent à accepter la vie telle qu’elle est et nous donnent le courage, la force, et la sagesse de rester ~~clean~~ abstinent, peu importe ce qui peut arriver. Nous pouvons avoir une vie remplie de joie et de sens, peu importe les épreuves que nous avons dû traverser. La foi est ce qui nous aide à continuer de faire des efforts, même lorsque nous n’en voyons plus l’intérêt.

L’une des récompenses que procure le fait de tendre la main est de réaliser que nos expériences les plus douloureuses peuvent aider quelqu’un d’autre. Lorsque nous disons : « Je suis passé par là, et je suis resté ~~clean~~ abstinent », nous réalisons avec gratitude avoir surmonté ce que nous avions peur de ne pas pouvoir affronter. Il y a une grande satisfaction ~~à être en mesure de~~ à pouvoir non seulement regarder en arrière, mais aussi ~~à pouvoir~~ tendre la main pour aider quelqu’un à franchir cette étape.

Surmonter des périodes difficiles fortifie notre foi. Nous vivons nos plus importantes périodes de croissance lorsque nous sommes aux prises avec des difficultés n’ayant pas de solutions faciles. Un de nos membres nous partageait : « Il y a des touristes spirituels et des explorateurs spirituels ; l’un joue la carte de la prudence tandis que l’autre prendra des risques et fera confiance à Dieu. Cette relation devient de plus en plus solide au fur et à mesure que nous avançons. » En prenant de la maturité dans notre rétablissement, nous apprenons à être à l’aise avec des questions difficiles, au lieu de ~~seulement~~ simplement nous contenter ~~de nous sentir~~ d’être satisfaits lorsque nous pensons en avoir trouvé les réponses. Il est difficile d’enseigner à qui possède toutes les réponses. Souvent, nous prétendons vouloir trouver des réponses alors que ce que nous cherchons vraiment c’est un moyen de garder le contrôle. Nous partons souvent à la recherche de réponses alors qu’il n’y en a pas ~~réellement tant que ça à trouver~~ beaucoup à trouver, et nous n’avons pas besoin d’en avoir autant. Les étapes nous aident à améliorer notre capacité à être honnête envers les autres et envers nous-mêmes. Nous devenons capables de reconnaître notre part de responsabilité face à nos actions et nos motivations plus tôt et plus souvent. Identifier ce qui nous pousse à agir comme nous le faisons nous aide à nous libérer de toutes les manifestations de notre maladie. Cela nous permet également d’être plus lucides. Nous commençons alors à nous rapprocher de ce que nous voulons ~~plutôt que juste~~ au lieu de nous éloigner de ce qui nous fait peur.

Chaque fois que nous lâchons prise, ~~il y a~~ une sorte de deuil puis une ouverture de possibilités se manifestent. Et chaque fois que nous passons par ce processus, nous trouvons en nous-mêmes une nouvelle liberté. Mais cela peut prendre des années pour lâcher suffisamment prise et ressentir cette liberté. Nous nous accrochons fermement, confondant la tentative de contrôler tous les domaines de notre vie avec une forme de vigilance dans notre rétablissement. Le lâcher-prise peut se ressentir différemment à différents moments de notre rétablissement.

Se réconcilier avec la perte est une façon d’apprendre l’acceptation. Lorsque nous éprouvons une perte et constatons que nous pouvons encore nous sentir entiers en nous-mêmes, quelque chose change. Le sentiment que nous devons constamment lutter pour notre survie commence à s’estomper. Nous pouvons laisser quelqu’un avoir raison, lâcher-prise sur quelque chose, sans avoir à perdre notre dignité ou nous perdre nous-mêmes. Nous pouvons assumer notre part de responsabilité sans succomber à la croyance que tout doit nécessairement être la faute de quelqu’un d’autre. Souvent, une perte que nous avons du mal à accepter dans le présent nous aide à faire face à des pertes passées qui nous hantent. L’acceptation ne se fait pas nécessairement d’un seul coup et n’est pas une affaire de « tout ou rien ». Comme pour tant d’autres leçons du rétablissement, il existe des manières moins douloureuses d’apprendre ; mais ce ne sont pas toujours celles que nous retenons le mieux.

Plus nous en apprenons sur nous-mêmes, plus nous sommes capables de forger notre propre vision de l’espoir. En même temps, nous nous rappelons que notre vision d’espoir pour nous-mêmes n’est qu’un bref aperçu de la volonté de notre Puissance Supérieure à notre égard. En poursuivant nos rêves, nous pouvons nous retrouver dans des endroits que nous n’aurions jamais imaginés. Tout est possible, mais cela implique de prendre des risques et parfois de subir un échec. Même lorsque nous chutons tête la première, nous pouvons nous relever et reprendre notre route. Cela fait aussi partie du voyage. Nous avons de moins en moins peur de la vérité. Cependant, nous n’y parvenons pas en croisant les bras et en attendant que le rétablissement nous tombe dessus. Nous apprenons, nous grandissons, nous donnons, nous créons et, surtout, nous continuons de revenir en réunion.

**Une vision d'espoir**

Apprendre l’acceptation, l’amour et la compassion nous aide à nous accepter inconditionnellement. Au fur et à mesure que notre foi s’approfondit, notre compréhension de ce que signifie « agir de bonne foi » évolue. Nous n’utilisons plus notre maladie ou ~~là où nous en sommes dans~~ le stade de notre rétablissement comme prétextes pour justifier nos mauvais comportements. Notre rétablissement s’enrichit constamment de ce que nous apprenons. Nous faisons la paix avec nous-mêmes, avec tout ce que nous avons acquis, perdu, appris et ce que nous sommes devenus. Nous éprouvons de la gratitude pour les événements qui nous conduisent ici et maintenant. La méthode est une Puissance supérieure à nous-mêmes. La récompense pour notre persévérance est d’éprouver le sentiment d’être en paix avec nous-mêmes. L’acceptation de soi change au fil du temps.

Nous apprenons à vivre avec nos fragilités et nos imperfections. Nous finissons par réaliser que les défauts que nous acceptons et que nous nous pardonnons nous sont enlevés plus facilement que ceux contre lesquels nous luttons et que nous essayons de contrôler. Il nous arrive parfois de confondre les obstacles qui se dressent sur notre chemin avec des aspects de nous-mêmes. Apprendre à concentrer notre attention sur nos qualités et nos objectifs plutôt que sur nos défauts et nos obsessions est une nouvelle forme de liberté. Nous commençons à croire que nos qualités ne font pas partie d'une façade ou du produit de notre imagination. Nos émotions ne nous font plus autant peur qu’auparavant et semblent passer plus rapidement. Nous savons que même si nous ne pouvons pas changer nos ressentis immédiatement, nous pouvons changer notre comportement. L’humeur suit l’action. Lorsque nous agissons de la bonne manière, nous pouvons commencer à nous sentir mieux.

La personne que nous voyons dans le miroir peut être une version de nous-mêmes bien différente de celle que les autres connaissent. Lorsque nous sommes prisonniers de notre égocentrisme, nous pouvons n'avoir aucune idée des dommages que nous causons aux personnes qui nous entourent ou à nous-mêmes. De même, lorsque nous demandons de l’aide, nous pouvons ne pas en voir les répercussions positives sur notre propre esprit ou sur monde qui nous entoure Nous nous voyons peut-être tels que nous étions lorsque nous sommes arrivés, sans reconnaître que les principes que nous avons mis en pratique font maintenant partie de qui nous sommes. Nous comptons sur nos amis, nos amies et notre parrain ou notre marraine pour qu’ils ou elles nous montrent les changements que nous sommes incapables de voir en nous-mêmes.

Prendre soin de sa santé spirituelle, c’est un peu comme faire le ménage de la maison : si nous voulons en tirer les bénéfices, nous devons le faire régulièrement. Mieux nous nous acquittons de nos tâches quotidiennes, moins faire un gros nettoyage est douloureux ~~quand c’est le moment~~ au moment venu, et moins souvent nous devons entreprendre de grands travaux. Nous sommes responsables de notre rétablissement, mais cela n’a pas besoin d’être une corvée sans fin. Un de nos membres partageait : « À une époque, je redoutais le travail des étapes. Je voyais ça comme une punition. Aujourd’hui, je suis content de travailler sur mon rétablissement car je sais que les étapes sont le chemin vers la liberté. »

Ce n’est pas le rétablissement qui est douloureux ; c’est notre résistance au changement qui fait mal. Nous souffrons lorsque nous mettons notre rétablissement de côté pour agir à l’encontre de nos convictions. Consommer fausse notre perception de la réalité. De la prise de drogue au ressentiment, nous sommes attirés par des choses qui déforment notre perception. Retrouver la raison, c’est vivre en harmonie avec la réalité. Lorsque nous sommes éveillés spirituellement, nous sommes disposés à regarder les choses avec lucidité. Nous reconnaissons les schémas mentaux qui nous ramènent encore et encore aux mêmes émotions, peu importe ce qui se passe autour de nous. Jusqu’à ce que nous l’ayons nommément identifiée, l'excitation ou la peur peuvent être ressenties de manière identique. Choisir la façon dont nous décrivons notre ressenti nous permet de choisir comment nous vivons notre vie.

Se permettre d’être heureux est un processus étonnement long. Il est toujours en marche, d’une manière ou d’une autre. Certains d’entre nous redoutent le contentement, car ils l’associent à un excès de confiance. D’autres craignent de devenir satisfaits, car ils ont peur de n’avoir plus aucun but dans la vie. Il peut être difficile de découvrir ce qui nous rend heureux, surtout quand notre recherche du plaisir était si étroitement associée à nos comportements les plus destructeurs. Trouver l’équilibre est un véritable défi. Un de nos membres partageait : « Lorsque je suis devenu ~~clean~~ abstinent, je pouvais ressentir le chagrin de la feuille qui tombe de l’arbre en automne. Je me sens comme un novice lorsqu’il s’agit de trouver de la joie. Je pensais que je devrais renoncer au plaisir pour rester ~~clean~~ abstinent. »

Ce que nous apprenons au sujet de l’amour dans nos salles de réunion nous prépare à d’autres types de relations. Nous pouvons trouver l’amour, fonder une famille ou renouer avec la famille que nous avions perdue. Certains d’entre nous découvrent qu’ils ont des talents qui leur permettent de contribuer au monde de façon différente par leur créativité, leur empathie ou par cette capacité qu’ont les dépendants de pouvoir se concentrer à fond sur une chose jusqu’à ce qu’elle soit terminée. Et les compétences que nous apprenons dans le reste de nos vies deviennent à leur tour des outils que nous utilisons pour aider à transmettre le message. Lorsque nous demeurons impliqués dans NA, nous pouvons voir que nous avons une contribution précieuse à apporter au monde. Nous ne voyons peut-être pas tous ces changements au début, mais, d’une manière ou d’une autre, nous finissons par les ressentir et par avoir une lueur d'espoir que nos vies sont en train de changer.

**Du désespoir à l’enthousiasme**

Une fois le travail de nettoyage des dégâts du passé entamé, les moyens dont nous avons besoin pour grandir peuvent ne pas être visibles de l'extérieur. Nous passons d’un état totalement impulsif au sentiment que nos décisions doivent être permanentes. Quelque chose doit nous pousser ou nous attirer. Nous avons besoin d’un objectif ou nous commençons à nous occuper à coups d’obsessions et de compulsions. Dans l’impression de « faire du sur place » il y a quelque chose qui semble désespéré et se transforme facilement en complaisance et en indifférence. Nous pouvons nous sentir mal ou embarrassés de lutter pour maintenir notre rétablissement personnel vivant, quand nous pensons être censés transmettre le message aux autres. Le sentiment de responsabilité de transmettre le message peut nous servir d’excuse pour éviter de partager la vérité sur nos vies. Mais sans la vérité, nous n'avons aucun message. Et quand nous ne sommes pas ouverts, il est difficile pour la lumière d'entrer. Admettre la vérité, c’est le début du changement.

Il n’est pas si difficile de raviver la flamme de notre rétablissement. Nous cherchons ce qui nous passionne et nous le cultivons. Le plus difficile, c’est de trouver la bonne volonté de passer à l’action, décrocher le téléphone ou aller à une réunion lorsque nous ne nous sentons pas inspirés. Il y a de la magie et une grâce réparatrice dans les réunions, mais nous ne pouvons pas les voir quand notre attitude nous aveugle. Retourner en réunion après une période d’absence peut être gênant et difficile, ou bien se vivre comme un retour à la maison. Il y a quelque chose de réconfortant à entrer dans une salle que nous n’avons pas fréquentée depuis longtemps et de voir que peu de choses ont changé. Toutefois, les réunions ont plus de sens lorsque nous y assistons régulièrement. Lorsque nous y allons par intermittence, elles peuvent sembler ternes et ennuyeuses. Une partie de la magie vient de la continuité ; de l’occasion de se voir mutuellement changer et grandir, et de pouvoir constater que le miracle se produit dans la vie des autres. Parfois, quelqu’un partage quelque chose de brillant. Mais le plus souvent ce que nous voyons est plus incroyable que ce que nous entendons.

La passion ressemble beaucoup au désespoir : c’est une force inspirante et motivante qui peut nous pousser à aller de l’avant. Mais la passion nous est rarement accordée, elle vient de l’intérieur. Plus nous nous appuyons sur notre passion, plus nous en avons. Passer du désespoir à la passion est une question de première étape. Notre voyage ne fait toujours que commencer ; notre capacité et notre besoin de croissance spirituelle sont infinis. Les mêmes outils qui nous ont ramenés du seuil de la mort peuvent continuer de faire des miracles au-delà de toute mesure dans nos vies lorsque nous apprenons à nourrir notre voyage de passion et d’excitation, plutôt que de l’alimenter de douleur et de désespoir.

Au cours de notre rétablissement, il y a une transition qui se produit en chacun, un moment indéfinissable où nous passons du désespoir à la passion. Là où nous avions été dirigés par la peur d'une plus grande souffrance, nous commençons à voir de nouvelles opportunités de croissance dans nos luttes et nous ~~devenons prêts~~ nous nous apprêtons à aller de l’avant par espoir plutôt que par peur. Ce n’est peut-être pas là notre premier éveil spirituel, mais c’est clairement un éveil de notre esprit à l’existence de nouvelles possibilités.

Avoir foi dans le processus signifie croire que nous allons dans la bonne direction, même si ce n’est pas là où nous pensions aller. Nous relevons de plus grands défis, nous défendons des principes que nous n’avions jamais eu auparavant, nous prenons nos responsabilités même lorsqu'elles semblent trop lourdes à porter. Nous apprenons que notre Puissance Supérieure nous aidera à faire ce dont nous ne sommes pas capables, sans toutefois faire à notre place ce que nous pouvons faire pour nous-mêmes. Il est surprenant de constater tout ce que nous sommes capables d’assumer. Lorsque nous cessons de chercher à contrôler les choses devant lesquelles nous sommes impuissants, nous découvrons où réside vraiment notre pouvoir et comment nous pouvons l’utiliser pour apporter des changements en nous-mêmes et dans notre monde.

Nous faisons désormais partie de quelque chose. Mais nous ne faisons pas seulement partie d'une chose : ce que nous apprenons sur l’unité dans NA nous aide à comprendre comment être membres de nos familles, membres de nos communautés, membres de nos équipes de travail ou de nos groupes de loisirs. Nous apprenons que nous ne sommes jamais seuls : nous sommes ici les uns avec les autres et les uns pour les autres. Nous avons de plus en plus confiance en cela à mesure que notre expérience grandit. Nous pouvons constater que nos actions ont des conséquences pour nous et pour les personnes qui nous entourent. Nier cette réalité est une forme d’égocentrisme. Nous avons de l’importance et nous voulons réfléchir à la manière dont nous contribuons.

Chaque fois que nous capitulons, nous constatons une fois de plus que le désespoir qui nous met à genoux alimente la passion qui nous fait avancer. Lorsque l’espoir se manifeste dans la réalité, notre vie change. Notre expérience confirme ce que nous croyons, et nos croyances se transforment en foi. Lorsque notre foi se transforme en connaissance, le programme que nous avons eu du mal à mettre en pratique fait désormais partie de ce que nous sommes. Nous trouvons ici ce que nous recherchons depuis le début : une connexion aux autres, une connexion à une Puissance Supérieure, une connexion au monde qui nous entoure et, la plus surprenante de toute, une connexion à nous-mêmes.

**Pourquoi ~~nous restons~~ restons-nous ?**

Qu’est-ce qui explique que nous restons dans NA une fois que le désespoir initial s'est calmé ? Bien sûr, il y a le désir d’aider les nouvelles et les nouveaux : notre douzième étape nous rappelle que cela doit toujours demeurer une priorité. Mais plusieurs d’entre nous ont eu l’impression, à un moment donné de leur rétablissement, que c’était peut-être la seule chose qui les retenait dans les salles de réunion. Notre engagement à aider nous a peut-être incité à revenir, mais il subsistait chez certains un sentiment tenace qu’ils hésitaient à partager : « Est-ce vraiment tout ce qu'il y a ? »

Notre réponse aujourd’hui est un « non » catégorique. Le changement est visible dans nos vies et dans celles de dépendantes et dépendants du monde entier, nous ne sommes plus les personnes isolées et désespérées que nous étions à notre arrivée. Nous pouvons constater de grands changements en nous-mêmes et dans la façon dont nous entrons en relation avec les autres dès la première fois que nous travaillons les étapes, et de même à chaque tour d’étapes supplémentaire. Nos expériences de service dans NA nous enseignent à interagir avec les autres dans des environnements parfois stressants et à demeurer ouverts et attentionnés même lorsque nous défendons notre point de vue. Nous apprenons à discerner dans quels cas il est important de défendre des principes ou préférable de céder au nom de l’unité, sachant qu’au final un Dieu d’amour est aux commandes. Nous préparons notre avenir, juste pour aujourd’hui, tout en lâchant prise sur les résultats même lorsqu’il s’agit de quelque chose qui nous tient vraiment à cœur. Vivant, aimant, survivant aux pertes et célébrant le succès, nous réalisons que les outils du rétablissement qui nous ont ramenés à la vie nous aident également à vivre avec harmonie, joie et intégrité. En pratiquant ces principes, notre compréhension s’améliore et s’approfondit.

Il n’y a pas de limites à la méthode ; pas de limites où notre rétablissement peut nous mener, pas de limites à ce que nous pouvons améliorer. Nous court-circuitons notre rétablissement lorsque nous gardons une réserve dans notre deuxième étape en pensant qu'il y a certaines parties de nous qui ne peuvent pas être restaurées. Lorsque nous acceptons la possibilité que nous pouvons nous améliorer à l'infini, et qu’il n’y a pas de limite à ce que le rétablissement peut nous offrir, nous commençons à comprendre que la spiritualité est bien plus qu’une simple façon de s’en sortir. C’est un mode de vie qui continuera à nous apporter de nouveaux cadeaux, à nous ouvrir de nouvelles possibilités et une nouvelle conscience tant que nous le mettrons en pratique. Si nous nous permettons d’être motivés non pas par la peur du passé, mais par ~~l’espoir~~ un espoir en l’avenir, nous aurons autant envie d’avancer lorsque la vie est belle que lorsque nous sommes confrontés à des difficultés.

Nous avons trouvé un chemin vers la vie, la liberté, la passion, la croissance infinie. Nous ne sommes plus prisonniers d’un processus alimenté par notre propre désespoir. Quelque chose de différent se produit lorsque nous nous engageons dans le rétablissement, motivés par la passion, l’espoir et l’enthousiasme. Nous sommes libres de mener notre vie. Nous sommes libérés du sentiment d’avoir à être constamment sur nos gardes. Nous sommes libres de découvrir la force de notre cœur ; là où nous étions totalement fermés, nous découvrons que nous avons la capacité d’aimer et de nous intéresser aux autres plus profondément que nous ne l’avions imaginé.

Oui, nous sommes une vision d'espoir, comme le dit le Texte de base. Ce livre ~~montre~~ décrit cet espoir comme quelque chose qui grandit toujours, nous guidant dans notre rétablissement et tout au long de notre vie. Nous ne nous contentons pas de nous rétablir, nous nous épanouissons. Le programme de NA nous donne des outils pour vivre. C’est un travail qui n’est jamais terminé, et il n’y a pas de limites aux récompenses que nous obtenons si nous vivons le programme. Nous travaillons pour améliorer notre situation, créant et recréant notre vie pour qu’elle corresponde à notre vision. Souvent, le changement que nous recherchons se trouve dans nos idées et dans nos attitudes. Nous apprenons à voir le monde avec plus de lucidité. Nous ressentons une profonde gratitude pour le rétablissement que nous pouvons voir en nous et chez les personnes autour de nous. De grandes récompenses nous attendront toujours si nous sommes prêts à faire l’effort pour les obtenir.

Narcotiques Anonymes est une passerelle vers la vie et un chemin que nous pouvons parcourir tout au long de notre vie. Le cadeau, c’est la liberté. Chaque niveau de liberté que nous expérimentons nous ouvre à une liberté encore plus grande, tout comme chaque niveau de conscience nous permet de reconnaître combien nous avons encore à découvrir. Bien que nous puissions vivre très différemment les uns des autres, nous partageons la même aventure. Nous sommes ~~pleins de gratitude~~ reconnaissants d’avoir trouvé le rétablissement, de pouvoir vivre ~~clean~~ abstinent, et de savoir que, peu importe où nous en sommes dans notre parcours, le voyage continue.

**Chapitre 2**

**Les liens qui nous unissent**

Narcotiques Anonymes est un programme d’action, pas une théorie. Nous ne réfléchissons pas à une nouvelle façon de vivre ; nous vivons à notre manière avec une nouvelle façon de penser. Avant de devenir ~~clean~~ abstinent notre identité était construite sur le fantasme : qui nous pourrions, serions, devrions être, ou même qui nous étions. Dans le rétablissement, nous nous connectons à la réalité par l'action. Nous sommes présents et faisons notre part. Nous expérimentons des emplois, des relations et des engagements de service. Certains d'entre nous commencent simplement par essayer de garder une plante d'intérieur en vie. Quel que soit le point de départ, chacun de nous s'aventure dans le monde ~~–~~ ~~clean~~ abstinent ~~-~~ et essaie quelque chose de nouveau. Nous apprenons qui nous sommes en nous positionnant, en prenant des risques et en nous permettant d'être vulnérables. Même lorsque nous faisons des erreurs, nous pouvons apprendre quelque chose de vital sur nous-mêmes.

Nous nous identifions en tant que dépendants et le principe de l'anonymat nous apprend que c'est la chose la plus importante. Si nous oublions que nous avons une maladie mortelle, qui nous sommes ou pensons être ne compte pas vraiment. Mais une fois que nous sommes au clair à ce sujet et que nous nous sommes habitués à l'idée d'être abstinent, toutes sortes de possibilités s'ouvrent à nous. En tant que dépendants en rétablissement, nous sommes libres d'explorer le monde et de considérer qui nous sommes et qui nous voulons devenir. Un membre expérimenté a suggéré que ~~le vrai truc~~ la véritable astuce pour vivre consiste à découvrir qui nous sommes et à le vivre intentionnellement.

**La connexion avec nous-même~~s~~**

Cela peut nous prendre beaucoup de temps pour nous libérer. En arrivant dans le rétablissement, nous étions démolis à bien des égards. Bien que vivre abstinent ne se résume pas à une gestion de crise, cela peut parfois y ressembler. Nos sentiments sont si puissants. Il y a tellement de bouleversements dans nos vies, et le changement peut être désordonné même lorsqu’il est positif. Notre personnalité et notre perception de qui nous sommes ont été déformées par notre dépendance, et lorsque nous devenons abstinents, nous sommes encore plus confus. Cela peut prendre un certain temps avant que nous ayons l'occasion (ou le besoin) de demander : « D’accord. Qui suis-je maintenant ~~?"~~? ». Nous changeons en rétablissement, mais nous découvrons également qui nous étions depuis le début. Nous nous trouvons. Pour beaucoup d'entre nous, il s'agit de la réhabilitation dont parle la deuxième étape. Cela peut même être la reconstruction d’un état que nous n'avons jamais connu auparavant, car nous n'avons jamais pu être nous-mêmes sans faire semblant, sans nous cacher, sans essayer d'être autre chose.

Nous pouvons nous décrire de nombreuses façons différentes, et celles qui semblent les plus importantes peuvent changer selon où nous en sommes dans notre vie. Identité est un mot déroutant. Cela fait référence aux choses qui nous différencient les uns des autres mais aussi aux choses qui nous rendent si semblables. Notre identité est composée des choses qui nous définissent soit en tant que partie d'un groupe, soit en tant que distinct de celui-ci. Nous sommes aussi différents que nos histoires le sont, mais notre littérature nous rappelle que ~~"~~ « la dépendance fait de nous des êtres uniques en notre genre.~~"~~ ».

À un moment donné, notre identité de dépendants actifs ~~en est arrivée à nous définir~~ nous a défini. ~~À la fin c’était~~ pour finir comme si nous n'étions rien d'autre que notre dépendance. En restant abstinent nous commençons à découvrir qui nous sommes. Certains d'entre nous reviennent à une identité connue autrefois et perdue ; d'autres s’engagent dans le processus sans savoir qui ils peuvent être. Pour certains d'entre nous, les expériences du passé peuvent compliquer la tâche de se voir sous un nouveau jour. Les étiquettes que nous nous sommes collées ne nous permettent pas de changer. Des expériences émotionnelles puissantes peuvent façonner notre identité ; parfois elles semblent nous définir. Ces expériences ont fait de nous ce que nous sommes et nous les acceptons. D'ailleurs, il se peut que nous ne voulions pas nous voir autrement. Parfois, nous sommes simplement coincés dans des expériences passées non résolues comme la maltraitance, la prison ou la mort d’un être cher. Comment concilier qui nous avons été avec qui nous devenons en rétablissement ? Nous voulons être libres de notre passé sans rater aucune occasion d'en tirer des leçons.

Parfois, cela peut prendre un certain temps avant que notre perception de nous-mêmes coïncide avec qui nous sommes. Nous pouvons même nous saboter pour revenir au chaos ou à la douleur familière quand nos vies commencent à paraître trop différentes de ce qu'elles étaient. Peu à peu, nous apprenons qu'une grande partie de la perte de maîtrise avec laquelle nous luttons est le résultat des choix que nous faisons. Lorsque nous commençons à nous familiariser avec de nouveaux choix, nos vies changent, parfois radicalement.

Ce qui nous rend le plus heureux, ce sont des choses que nous n’aurions pas pensé vouloir. Certains d'entre nous vivent l'expérience de « l'éveil des rêves perdus », de reprendre nos désirs là où nous les avions abandonnés et de vivre enfin la vie que nous avions toujours voulue. D'autres parmi nous trouvent que les rêves que nous avons laissés derrière nous ne correspondent plus aux personnes que nous sommes devenues. Nous arrivons avec un historique regrettable de promesses non tenues et de rêves brisés, de malhonnêteté, de trahison et d'échec. Croire que nous sommes dignes des choses que nous voulons peut être un processus en soi. Nous avons peut-être même eu peur de rêver. Certains d'entre nous se punissent en rétablissement pendant des années, s'empêchant de ressentir de la joie parce que nous croyons que nous ne le méritons pas. Les outils et l'amour que nous trouvons dans NA peuvent nous aider à briser ces schémas, peu importe depuis combien de temps nous vivons avec eux.

Nous pouvons si rapidement nous empêtrer dans des schémas. La vigilance est nécessaire pour empêcher les anciennes tendances de refaire surface. Quelque chose doit couper le circuit de notre pensée négative. Cela peut être une action que nous entreprenons, comme méditer ou aller à une réunion ; cela peut être une action que quelqu'un d'autre entreprend. Nos amis et parrain/marraine en viennent à nous connaître assez bien pour repérer quand nous sommes à la dérive et nous aider à changer de cap. Lorsque nous vivons juste pour aujourd'hui, nous trouvons un courage inattendu, et nous pouvons avancer dans nos vies avec joie, enthousiasme et beaucoup d'espoir vers ce qui est possible. Mais lorsque nous vivons dans le passé ou que nous nous inquiétons pour l'avenir, nous nous retrouvons pris au piège presque avant de savoir ce qui s'est passé.

Il n'y a pas de réponse unique et simple à la question de savoir comment faire la paix avec notre passé, et cela se produit rarement d'un coup. Tout au long de notre rétablissement, différentes parties de nous-mêmes deviennent accessibles, et d’autres prêtes à être lâchées. Parfois, c'est un processus paisible, et parfois c'est terrifiant. Le fait que quelque chose ne soit pas résolu en un tour d’étapes ou en quelques conversations avec notre parrain/marraine ne signifie pas que nous ne progressons pas. Revenir encore et encore, par les étapes, ou en rêve, à « la scène du crime » est une expérience que beaucoup d'entre nous vivent en rétablissement. Chaque étape que nous travaillons nous restitue une part de nous-mêmes et nous soulage un peu de notre fardeau de regret, de honte et de peur. Nous lâchons prise sur certaines choses que nous croyons à notre sujet et nous en découvrons d'autres. Nous revenons à certaines des choses que nous aimions autrefois et voyons si elles nous conviennent encore aujourd'hui. Les façons dont nous changeons peuvent être surprenantes.

Nous laissons des morceaux derrière nous en cours de route. C'est presque comme un jeu d’enfant : à chaque pas en avant, nous devons faire demi-tour et retrouver un morceau de notre passé. Les défauts de caractère nous sont ôtés, mais d'autres choses le sont également. Nous changeons de travail et découvrons à quel point notre identité était liée à notre activité professionnelle, ou nous vivons un changement dans notre relation et constatons que cela change également d’autres comportements que nous avions. Cela peut être exaspérant. Nous ne voulons peut-être pas admettre que ce qui a fonctionné pour nous hier n'est plus dans notre meilleur intérêt. Au fur et à mesure que nous commençons à nous connaître, nous pouvons avoir peur de continuer à grandir car cela nous ouvre à la possibilité de perdre le moi que nous venons tout juste de rencontrer. L'expérience nous enseigne que plus nous sommes disposés à avancer dans nos vies, plus nous devenons pleinement nous-mêmes.

Nous apprenons ce qui est vrai pour nous en traversant des difficultés, en restant abstinent et en nous remémorant l'expérience. Nous pouvons penser que nous sommes ceux qui sont testés, mais la réalité est que nous testons continuellement notre foi et notre compréhension selon notre expérience. Lorsque nous sommes en difficulté dans le rétablissement, nous pouvons avoir l'impression que nous sommes au même point qu’avant de devenir ~~clean~~ abstinent. Et tandis que parfois nous recréons d'anciennes expériences dans nos nouvelles vies, nous confondons plus souvent une difficulté temporaire avec une condition permanente.

Le simple fait de nous accepter nous change. Nous commençons à mieux nous traiter et notre interaction avec le monde se fait avec une nouvelle humilité. Le Texte de base dit dans la huitième étape : « Nous voulons regarder le monde dans les yeux sans agressivité ni peur. » En réparant nos dégâts et en vivant différemment, nous pouvons respecter nos actions et trouver du respect pour nous-mêmes dans le processus. Une partie du charme de bon nombre de nos membres les plus expérimentés ~~est~~ se retrouve dans le fait qu'ils peuvent sembler si excentriques. L'un d'eux a suggéré que c'était une conséquence du fait qu'il n'y avait plus à être sur la défensive. Nous sommes de plus en plus à l’aise d’être nous-mêmes. Nous apparaissons dans le monde exactement tels que nous sommes. Cette liberté fait partie de la promesse de notre troisième tradition. Parce que nous n'avons qu'une seule condition d'adhésion, le désir d'arrêter de consommer, nous obtenons la permission d'être qui nous sommes. Nous n'avons plus besoin de mentir pour être accepté.

**La connexion avec une Puissance Supérieure**

Beaucoup d'entre nous remarquent, lors de nos premières réunions, que les membres qui se rétablissent et qui sont heureux d'eux-mêmes semblent lumineux. Ce rayonnement de l'esprit est la plus belle chose que nous ayons à offrir, et il est moins fragile qu'on ne le pense. Après tout, il a survécu à notre dépendance ! Entretenir cette lumière consiste d’une part à nourrir la flamme en nous et d’autre part à éliminer tout ~~“~~ « masque~~”~~ » de nous-mêmes. Nos défauts ~~"~~« grandissent dans l'obscurité~~"~~ ». À la lumière du rétablissement, nos qualités commencent à s'épanouir.

Il y a plusieurs façons de comprendre l'expression « pratiquer ces principes ». Nous les appliquons et nous n'y arrivons pas toujours. Le Texte de base nous dit dans la sixième étape : « Nous apprenons que nous grandissons lorsque nous commettons de nouvelles erreurs...» La pratique régulière, en commençant par les bases et en progressant graduellement à partir de là, est exactement la façon dont nous devenons bons dans n'importe quel domaine, depuis apprendre à jouer d'un instrument de musique ou parler une nouvelle langue jusqu’à apprendre à vivre une vie spirituelle, enrichissante et fondée sur des principes. Nous n'acquérons pas seulement de nouvelles compétences ; nous brisons de vieilles habitudes. Certaines sont si profondément enracinées qu'elles semblent faire partie de nous.

Construire une relation avec quelque chose de plus grand que nous-mêmes est un projet que nous entreprenons la première fois que nous abordons les étapes, et il se poursuit tout au long de notre rétablissement. Pour certains, les disciplines spirituelles, y compris la prière et la méditation, modèlent notre journée. D'autres essaient de vivre leur vie comme une prière, offrant toutes leurs actions comme des cadeaux à leur Puissance Supérieure. Quelle que soit la manière dont nous la pratiquons ou la ressentons, notre relation avec notre Puissance Supérieure vient façonner notre compréhension de qui nous sommes et quels rapports nous entretenons avec le monde qui nous entoure. Nos actions et nos motivations reflètent nos valeurs et nos croyances. Lorsque nous sommes en phase avec une Puissance supérieure à nous-mêmes, nous semblons suivre plus facilement le courant de nos vies.

Après des années de ~~clean~~ d’abstinence, notre perception de nous-mêmes est différente de ce qu’elle était au début. Alors que nous développons une identité au-delà de notre étiquette de « dépendant », nous nous demandons si cela s'applique toujours, si nous faisons toujours partie de la fraternité. Nous avons tendance à apprendre l'équilibre en rebondissant sur les deux extrêmes. Remettre en question notre relation avec NA peut amener cette relation à un niveau plus profond. Les réponses que nous trouvons aident à résoudre nos nouvelles réserves, et s’autoriser à remettre en question notre engagement fait partie du secret pour le solidifier tout au long de notre vie.

On dit que ceux qui souhaitent découvrir une nouvelle terre doivent passer un long moment en mer. Parfois, lorsque nous nous sentons perdus en mer, nous pouvons nous demander si le programme compte encore pour nous. Nous avons peur de douter parce que nous savons que cela peut nous tuer, mais la peur de remettre en question notre nouveau mode de vie peut nous conduire à être malhonnêtes avec nous-mêmes. NA ne consiste pas à apprendre à être conforme ; il s'agit d'établir une relation avec quelque chose de plus grand que nous, et souvent cette relation peut être un peu orageuse. Il est important de savoir qu'il y a des membres qui nous donneront l'espace pour remettre en question notre rétablissement, mais sans vraiment nous lâcher non plus. Même si certaines personnes ne savent pas comment répondre à nos doutes, partager nos sentiments peut nous aider à voir que nous ne sommes pas seuls. Dans les moments d'extrême incertitude, « faire comme si » est exactement la mauvaise suggestion, même si cela peut très bien fonctionner à d'autres moments. Nous devons être farouchement honnêtes avec nous-mêmes sur ce que nous ressentons et ce que nous croyons. À partir de ces moments de doute, peut naître une foi qui est vraiment la nôtre. Nous ne pouvons ni nier ni prendre à la légère ces sentiments ; ils doivent être manipulés avec précaution.

Nous apprenons ce qui est vrai pour nous et cela définit la direction de nos vies. Notre boussole morale est le produit du travail que nous faisons pour comprendre et appliquer les principes spirituels. Lorsque nous nous éloignons de ce que nous savons être juste, nous nous sentons frustrés et piégés. Lorsque nous oublions ce qui est vrai pour nous, nous nous perdons et dérivons dangereusement. D'un autre côté, lorsque notre compréhension de la vérité change, nous pouvons nous sentir beaucoup plus perdus que nous ne le sommes en réalité. Cette boussole fonctionne très bien et nous conduit dans une nouvelle direction. À travers ces périodes de doute profond et d'incertitude, nous trouvons une nouvelle capitulation, une foi plus profonde et souvent un sens très différent de qui nous sommes.

Nous revenons à nos anciennes habitudes de peur de devenir quelqu'un que nous ne reconnaissons pas ou que nous n'aimerons même pas. Certains craignent de ne trouver que le néant en plongeant au plus profond d’eux-mêmes. Mais le vide que nous craignions autrefois nous donne un espace pour la croissance et le changement. Nous cessons d'essayer encore et encore de nous recréer pour simplement laisser les choses se faire. En parcourant ces différents niveaux, nous trouvons la sécurité, la ~~clarté~~ lucidité et la confiance nécessaires pour que quoi qu'il arrive, nous ~~n'avons~~ n’ayons plus à nous perdre encore.

Il y a des questions auxquelles nous ~~ne pouvons répondre que seuls~~ sommes seuls à pouvoir répondre, mais pour y faire face seuls, nous avons besoin du soutien de personnes en qui nous avons confiance. La différence entre la solitude et l'isolement est une autre distinction subtile que nous finissons par faire avec l'expérience. Une question que nous apprenons à nous poser est « Est-ce que j'agis au service du bien général en ce moment ? ». Nous avons peut-être besoin d’être seuls pour nous connecter avec notre Puissance Supérieure. Parfois, la meilleure chose que nous pouvons faire est de nous reposer et de nous détendre, de lire un livre ou de regarder un film, et de lâcher prise. Ce n'est pas la même chose que l'isolement pourtant ce qui les différencie peut être indiscernable pour quelqu’un d'autre. La différence est à l'intérieur. Nous arrivons à identifier par nous-mêmes quand il s’agit de solitude réparatrice ou bien d’isolement destructeur.

L'acceptation de notre spiritualité changeante fait partie de notre évolution personnelle. Si notre relation avec une Puissance Supérieure est réelle et significative, elle évoluera bien sûr avec le temps. Mais parfois, cela ressemble à une crise. Si nous capitulons, cela nous ramène aux étapes, et en revisitant les étapes deux et trois, nous pouvons trouver une relation à la foi qui a plus de sens pour nous. À mesure que nos valeurs changent, nos croyances sont susceptibles de se développer également. Abandonner l'idée que nous devons comprendre pourquoi les choses se produisent ou comment tout cela fonctionne nous donne la liberté d'avoir une expérience spirituelle sans nous demander si nous le faisons correctement.

L'action n'est pas toujours visible. Parfois, pour avancer, nous devons rester très calmes. La méditation peut être difficile parce que cela peut être très inconfortable d'être en paix avec nous-mêmes, de simplement rester ici et maintenant, et d'être présent. Mais c'est là que nous demandons de l'aide, écoutons les réponses, nous nous regardons dans les yeux et voyons qui nous sommes, où nous sommes et comment nous sommes. Lorsque nous pouvons être calmes et observer sans jugement, nous avons une vision claire de ce qui est bon pour nous et ce qui ne l'est pas.

Nous apprenons à faire confiance à notre processus et à lui laisser le temps dont il a besoin pour fonctionner. Quand nous établissons des échéanciers pour déterminer la qualité de notre ~~« bien être »~~ « bien-être », ou combien de temps nous allons pleurer, avoir peur ou ne pas connaître la réponse à une question, nous pouvons nous conditionner à croire que le rétablissement ne fonctionne pas. Le rétablissement fonctionne très bien, mais pas toujours selon le calendrier que nous nous sommes fixé. Il n'y a pas de substitut au temps.

Après une première approche, ~~on y voit~~ nous pouvons y voir plus clair dans le travail des étapes : écouter la voix intérieure qui nous dit quand ce que nous faisons est juste, et quand ce n'est pas conforme à nos valeurs. Chaque fois, nous faisons émerger davantage notre lien à de fausses attentes et croyances sur nous-mêmes. Nous ne sommes plus bridés par notre dépendance ou notre ancienne vision étroite de ce à quoi la vie est « censée» ressembler. Nous apprenons que le pouvoir que nous gagnons à la onzième étape est disponible lorsque nous faisons la volonté de notre Puissance Supérieure et vivons dans l'acceptation de nous-mêmes. Les plus grands changements dans le rétablissement se produisent souvent lorsque nous n'y prêtons pas attention. Nous nous réveillons et nous nous trouvons dans des vies que nous avons du mal à reconnaître comme étant la nôtre. Nous trouvons de la stabilité, de la dignité et de l'honneur dans nos échanges avec les autres, là où autrefois il n’y avait que conflits, déchéance et folie.

Nous gagnons le respect de nous-mêmes lorsque nous respectons nos engagements. Ceux-ci peuvent commencer par des engagements de service de groupe : préparer du café, modérer une réunion, etc. Au fur et à mesure que notre capacité à aller au bout des choses commence à grandir, nous relevons des défis plus importants. Le plus important est peut-être de respecter notre engagement à travailler les étapes. Un de nos membres suggère que ce n'est pas seulement le travail que nous faisons dans les étapes, mais la façon dont nous pratiquons les étapes qui définit le modèle de nos vies. Prendre en charge un grand projet en petites parties, travailler constamment sur quelque chose d'important même quand c'est difficile ou désagréable, nous apprend des choses différentes de celles que nous apprenons en insistant ou en travaillant toute la nuit pour respecter un délai.

À travers les étapes, nous ~~épluchons~~ ôtons les couches d'illusion que nous confondons avec nous-mêmes. Nous apprenons que nous avons une maladie, mais que nous ne sommes pas que cela. Nous apprenons que nous ne sommes pas Dieu. Nous apprenons que nous ne sommes ni notre passé ni nos défauts de caractère. Nous ~~repérons~~ remarquons lorsque nous confondons comment nous nous sentons avec qui nous sommes. Alors que nous faisons notre chemin de plus en plus profondément à travers les illusions, certains d'entre nous se demandent ce qui restera.

Nous parlons à des membres que nous respectons et en qui nous avons confiance, et ils nous rappellent que travailler un programme ne nous transformera pas en quelqu'un d'autre que la personne que nous sommes vraiment. À mesure que nous développons un contact conscient avec une Puissance supérieure à nous-mêmes, nous grandissons dans la conscience que cette puissance ne souhaite pas une version imaginaire, idéalisée de nous. Nous venons tels que nous sommes et nous servons le mieux lorsque nous sommes pleinement nous-mêmes. Le simple fait d'être présent sans essayer de faire semblant a pour effet d'éliminer les distorsions et les mensonges, nos défauts, ce qui nous pèse et notre sensation lancinante d'inadaptation. Nous apprenons qui nous sommes précisément lorsque nous nous oublions au service des autres.

**La connexion avec le monde qui nous entoure**

Nous construisons nos fondations dans le rétablissement. À mesure que nous gagnons en assurance, nous élargissons nos horizons et atteignons des objectifs que nous n'aurions jamais envisagés auparavant. Beaucoup d'entre nous retournent aux études, poursuivent une carrière et fondent une famille. Nous revenons régulièrement pour chercher dans nos fondations, les fissures et les décalages, et pour les renforcer au besoin. Une base aussi solide ne serait pas nécessaire si nous ne faisions que planter une tente, mais nous construisons des gratte-ciels sur nos fondations. Ces gratte-ciels doivent être solidement ancrés à la terre afin que la rénovation d'une pièce ne provoque pas l'effondrement de la structure entière.

Les outils que nous utilisons pour bâtir nos fondations ne sont pas les seuls dont nous aurons besoin plus tard. Ce n'est pas qu'ils perdent leur valeur. Les bases sont toujours importantes, mais à un moment donné, elles peuvent ne pas suffire à nous soutenir. Lorsque nous arrivons à un moment où tout ce que nous savons ne nous suffit pas, nous nous tournons vers des membres plus expérimentés. Nous obtiendrons probablement les mêmes conseils simples que nous avons entendus depuis le début : les réponses sont dans les étapes. Une relation plus profonde avec les étapes continue de se développer même après ~~que nous les ayons~~ les avoir travaillées plusieurs fois. Pour certains d'entre nous, des pratiques régulières de prière, de méditation, d'écriture ou d'exercice physique sont utiles au début mais s'enrichissent avec le temps. Le simple fait d'avoir maintenu une pratique pendant une longue période offre une structure pour notre programme sur laquelle nous pouvons nous appuyer.

Pour beaucoup d'entre nous, devenir et rester abstinent est notre plus grande réussite, peu importe ce que nous faisons d'autre dans la vie. Pour d'autres, c'est le plus beau cadeau qui nous a été fait. Il ne nous est pas toujours possible de le partager avec des personnes en dehors du rétablissement, alors que c’est la chose qui nous inspire le plus de gratitude. Cela peut sembler être une petite frontière entre nous et le monde.

Certains d'entre nous restent entièrement dans la sphère du rétablissement : tous nos amis sont en rétablissement, notre monde entier est lié à la fraternité, non pas parce que nous avons peur de nous aventurer à l'extérieur, mais parce que nous tirons tant de satisfaction des riches interactions que nous avons dans NA. La façon dont nous partageons, ce niveau d'identification profonde qui fait que NA est si spécial pour nous, parler ouvertement de sentiments, trouver de l'humour dans certaines des choses les plus sombres et les plus effrayantes qui nous soient arrivées, n'est pas toujours accessible en dehors des salles.

Pour certains d'entre nous, ~~c’est bien~~ cela est satisfaisant. Nous sommes heureux de construire nos vies dans NA. Pour d'autres, réussir à créer en dehors des salles les mêmes types d'intimité et de collectivité que nous avons appris à aimer lors du rétablissement, représente un défi passionnant. Nous pouvons expérimenter certains types de connexion dans NA et d'autres dans des endroits différents, avec nos familles, nos communautés religieuses, nos collègues ou nos voisins. Nous sommes à l’aise avec le fait que notre identité se construise ici et ailleurs. Chacun de nous trouve le mélange qui fonctionne, juste pour aujourd'hui. Pour la plupart d'entre nous, l'acceptation de soi signifie trouver un équilibre entre notre rétablissement et nos vies en dehors de NA.

Il y a des périodes où nous ne sommes pas dans la fraternité autant que nous le voudrions. Nous voyons la différence dans notre rétablissement et aussi dans ce que nous ressentons lorsque nous revenons. Il est facile de se sentir exclu lorsque nous ne sommes pas en contact étroit avec les autres. Les gens nous demandent où nous étions et nous nous vexons. Nous pouvons être sérieusement en danger lorsque nous commençons à nous sentir en colère dans les réunions parce que les gens ne réagissent pas comme nous le souhaitons.

Les outils de ce programme peuvent devenir des armes si nous choisissons de les utiliser de cette façon. Même le travail des étapes peut devenir une occasion de nous faire du mal au sujet de nos imperfections. Certains membres disent que nos défauts ne sont que des mécanismes de survie qui ont cessé de fonctionner. De même, nos meilleurs outils naissent parfois de nos pires défauts de caractère. Nous oscillons entre l'obsession de nous-mêmes et un travail acharné sur notre rétablissement pour parvenir, peu à peu, à trouver un équilibre entre ces deux extrêmes, et nous retrouver de plus en plus centrés à force de pratique.

Quand nous nous frappons le pouce avec un marteau, notre sens des proportions change et nous avons l'impression que notre pouce est énorme. Chaque mouvement nous fait penser à ce pouce et à éviter que quelque chose ne le touche. Il en est de même en ce qui concerne notre égo. Lorsque nous sommes heurtés ou blessés d'une manière ou d'une autre, nous avons une perception démesurée de nous-mêmes. Chaque conversation semble parler de nous. Nous nous sentons visés par chaque conversation. L’humilité consiste à voir les choses dans une juste perspective en restant solidement ancré dans la réalité. Nous parvenons ainsi à avoir une idée plus juste de la place que nous occupons réellement. Nous découvrons que nous ne sommes ni aussi grands ni aussi petits que nous pouvions le penser. Nous sommes importants dans la vie des gens qui nous entourent, mais cela ne veut pas dire qu’ils pensent constamment à la portée que leurs actions pourraient avoir sur nous avant d’agir.

L'obsession de soi est enracinée dans la peur. L’une des peurs profondes que bon nombre d’entre nous ont en commun est celle de se perdre complètement. Nous avons peur de lâcher prise sur ce que nous savons de nous-mêmes pour changer ; nous avons peur de lâcher prise quant à notre perception de nous-mêmes dans le monde pour ~~en arriver à~~ pouvoir méditer ; nous avons peur d’abandonner nos croyances quant à notre place dans le monde de peur de ne jamais ~~cadrer nulle part~~ nous sentir à notre place. Pour beaucoup d'entre nous, lâcher prise peut être le premier pas vers la découverte de soi. Nous n'avons pas à nous cramponner si fort. Un de nos membres partage ~~que~~ « quand je me tourne vers autre chose mais que je ne lâche pas prise, je suis juste bouleversé ». Lâcher prise nous offre la liberté de remettre de l’ordre dans nos vies, de façon naturelle et progressive, plutôt que de nous forcer à entrer dans le carcan de la personne que nous pensons devoir être.

Nous luttons contre l'obsession de nous-mêmes tout au long de nos vies. Ce n'est pas un défaut dont on se débarrasse une fois pour toutes. Il revient sans cesse à la charge. Souvent, une simple émotion peut nous replonger dans l’obsession de nous-mêmes. La dépendance est une maladie qui déforme nos pensées et nos comportements. En pratiquant l’acceptation, nous prenons du recul par rapport à nos réactions et à nos réflexes. Cela nous permet d’avoir une vision plus large qui ne se limite pas à notre simple point de vue. La prière de la sérénité est un outil que nous utilisons souvent au cours de notre rétablissement ; connaître la différence entre les choses que nous pouvons changer et celles qui ne peuvent l’être devient un outil de plus en plus puissant

**La connexion avec les autres**

Certains jours, il semble vraiment facile de s'identifier aux autres, de se sentir bienvenus et d’être accueillant dans une réunion. À d’autres moments, nous n’entendons et ne voyons que ce qui nous sépare du groupe. Quand nous commençons à remarquer les différences plutôt qu’à apprécier nos similitudes, ~~c’est en général un indice que nous ne sommes mal dans notre peau~~ cela démontre en général un mal-être. Lorsque nous sommes absorbés par la personnalité des autres, il se peut que nous succombions aux commérages et aux railleries, contribuant ainsi à la perte d’unité. Lorsque nous nous concentrons sur notre personnalité, nous retombons rapidement dans l’égocentrisme et l’obsession de nous-mêmes. Lorsque nous nous focalisons sur la volonté de notre Puissance Supérieure et la transmission du message, notre identité se développe et s’épanouit. La dixième étape nous offre la possibilité de nous occuper de notre développement et de nourrir la croissance que nous voulons encourager en nous, tout en élaguant les branches rebelles avant qu’elles ne prolifèrent de manière anarchique.

Lorsque nous assistons régulièrement à des réunions, les gens apprennent à nous connaître et à nous voir au fil du temps. Lorsqu'un membre de la fraternité ~~peut nous faire~~ nous fait remarquer : « Tu sais, tu es toujours déprimé à cette période de l’année », nous pouvons tenir compte de cette remarque pour corriger une situation que nous n’aurions pas pu voir par nous-mêmes. Quand quelqu'un que nous ne connaissons pas très bien souligne notre générosité ou notre gentillesse, nous réalisons que les gens voient en nous une bonté que nous n’avions peut-être pas perçue en nous. Nos amis de NA reflètent ce que nous sommes et nous font réaliser à quel point nous avons changé.

La pratique de la compassion nous aide à arrêter de nous comparer aux autres. Nous devenons capables de percevoir les liens profonds et les similitudes qui nous unissent. Nos traditions nous enseignent que nous sommes tous égaux, ce qui ne veut pas dire pour autant que nous sommes identiques ; nos différences sont frappantes et parfois très amusantes. Pour plusieurs d’entre nous, le climat d’échange et de fraternité entre des personnes si diverses qu’ils ont constaté dès leurs premières réunions a contribué à les mettre à l’aise. Ce climat contraste vivement avec ce que nous avons connu à l’époque où nous consommions.

Les choses qui nous séparent du monde extérieur n'ont pas d'importance dans NA. La maladie ne fait pas de discrimination, et nous ne devrions pas en faire non plus. Nous savons bien que cela est vrai en principe, mais il est parfois difficile de le mettre en pratique. Certaines formes de discriminations et de préjugés sont si profondément ancrées dans nos vies que nous n’y faisons même plus attention. En revanche, si nous avons passé une bonne partie de notre vie à composer avec la discrimination et l’oppression, nous pouvons être tellement conscients de leurs signes que nous finissons par en voir même là où il n’y en a pas.

Pour certains d’entre nous, « entendre son histoire » ou s’identifier se résume à trouver quelqu’un qui a le même passé ou les mêmes convictions que nous. Le fait de ne pas trouver cela immédiatement peut être une source de frustration et de peur. « Je vois bien que cela marche, ont dit certains d’entre nous, mais pas pour quelqu’un comme moi ~~».~~. »Lorsque d’autres membres nous disent que ce besoin de trouver des gens qui nous ressemblent est exagéré, nous ne nous sentons pas le bienvenu ; nous avons même l’impression de devenir encore plus invisibles. Quoi qu’il en soit, malgré ce malaise initial, plusieurs d’entre nous parviennent à s’épanouir dans une fraternité caractérisée par la diversité. Nous remarquons qu’au début, nous avions besoin de trouver des membres partageant par exemple notre histoire de vie et notre identité sexuelle ; au fil du temps, nous découvrons que nous avons surtout besoin d’être entourés de dépendants qui nous comprennent vraiment, peu importe ce que nous avons en commun. Nous pouvons être surpris par les personnes dont les histoires nous semblent familières ou par les membres avec lesquels nous nous sentons à l’aise pour parler.

Nous sommes mal à l’aise lorsque nous avons l’impression d’être « uniques en notre genre » dans une réunion, mais cela peut déboucher sur un sentiment d’appartenance plus vaste. Nous apprenons à nous accepter et à nous aimer tels que nous sommes, que nous ayons ou non l’impression de « correspondre » aux gens qui nous entourent ; nous apprenons à nous identifier aux gens à un autre niveau, alors qu’auparavant, cela ne nous aurait même pas traversé l’esprit. Ainsi, beaucoup d’entre nous restent à l’affût des nouveaux venus qui passent la porte et qui pourraient eux aussi se sentir « uniques en leur genre ». Dans bon nombre de groupes de NA, il a fallu que quelques membres persévèrent et continuent à venir aux réunions malgré leur sentiment d’isolement pour arriver à créer une grande communauté diversifiée. Un ou deux dépendants très jeunes dans une réunion ~~font que le~~ permettent au prochain jeune qui entrera ~~se sentira~~ de se sentir en sécurité, et ainsi de suite. Nous découvrons que ce qui nous semblait autrefois une raison de nous isoler est en fait une raison de plus de nous retrouver ici : chacun d’entre nous est exceptionnellement qualifié pour transmettre le message au dépendant ou à la dépendante qui se reconnaît en nous.

Nous ne saurons jamais ce qui fait que quelqu’un s’identifie à nous. Lorsque nous ressentons une connexion basée sur le fait que nous avons en commun la même maladie et le même rétablissement, nos différences deviennent une richesse plutôt qu’un obstacle. En rencontrant d’autres gens, en participant aux activités et aux conventions à l’extérieur de sa ville et en échangeant avec d’autres membres par le service et via Internet, notre cercle dans NA s’agrandit et nous trouvons des gens qui partagent notre expérience. Le plus surprenant est que nous trouvons, là où nous ne l’aurions jamais cru possible, des gens qui vivent les mêmes émotions que nous, voire les mêmes sentiments d’attachement et d’isolement que nous. Lorsque nous partageons notre expérience honnêtement, nous donnons aux autres la possibilité de s’identifier et de nouer des liens avec nous malgré nos différences apparentes.

Lorsque nous faisons des efforts pour aider les gens à devenir abstinents, quelque chose change en nous. Nous découvrons la magie, le cadeau, quand nous voyons les yeux d’une autre personne commencer à s’illuminer. Nous apprenons à laisser de côté notre égocentrisme. Une grande partie de nos solutions se trouve dans le service. Nous recueillons le fruit de nos efforts aussi longtemps que nous continuons de venir en réunion. Le dépendant à qui nous tendons la main au moment où il en a besoin est peut-être la personne qui sauvera notre vie plus tard.

Il y a beaucoup à dire sur la façon traditionnelle d’aborder la douzième étape. Ne sachant pas trop comment agir, nous pouvons avoir le réflexe d’hésiter avant de tendre la main à ceux dont nous savons qu’ils ont rechuté. Il se peut que nous ayons peur des personnes que nous ne connaissons pas. Cette crainte s’explique sans doute par le fait que nous sommes dangereux lorsque nous consommons. Nous trouvons des excuses à notre manque de bienveillance en disant que nous nous faisons une amende honorable : « Je ne veux plus de ce genre de drame dans ma vie ~~».~~. » Mais en se « protégeant » ainsi du nouveau, on ne met pas sa vie à l’abri du drame ; on se prive de la possibilité d’être témoin du miracle. Parfois, ce dont le nouveau a besoin, c’est simplement de ne pas rester seul. Le simple fait de permettre à quelqu’un de nous accompagner dans notre vie quotidienne peut s’avérer inestimable.

Nous nous enseignons mutuellement l’entraide. Le fait que quelqu’un l’ait fait pour nous ne veut pas dire que nous saurons automatiquement comment aider le nouveau. Être accompagné par un filleul (ou une filleule) au cours d’un appel de douzième étape lui donne l’occasion d’apprendre et nous évite de le faire seuls. Nous apprenons à être en présence d’une grande souffrance sans l’absorber ou la porter sur nos épaules.

Nous ressentons et vivons nos émotions intensément et de façon extrême. Soit nous fonçons dans la vie tête baissée, soit nous nous cachons dans notre lit, trop effrayés pour bouger. Pour plusieurs d’entre nous, le prix de la croissance est l’éveil d’émotions beaucoup plus nombreuses que celles auxquelles nous sommes habitués. Il faut du courage et de l’humilité pour éviter de se replier sur soi de nouveau. Souvent, avec le recul, nous nous rendons compte que nous avons laissé nos pensées négatives déferler. Peut-être avons-nous commencé en laissant un ressentiment s’envenimer jusqu’au moment où nous avons pris conscience que nous avions recommencé à être de moins en moins honnêtes. Taire la vérité a ouvert la voie au mensonge, puis partager est devenu plus difficile et ainsi de suite, jusqu’à ce que nous nous retrouvions à devoir gérer les conséquences d’un grand nombre de mauvais comportements. La dépendance et le rétablissement sont tous deux progressifs. Nous sommes très rarement au point mort : soit nous nous rétablissons, soit nous devenons plus malades.

Nos choix nous définissent. La décision de fonder une famille implique d’abandonner une certaine indépendance que nous avions jusqu’alors ; la décision de ne pas fonder de famille signifie que nous devrons trouver une autre façon d’entamer une relation avec les autres et ainsi de suite. La septième tradition nous apprend que, peu importe ce qui nous motive, tout a un prix ; en avançant dans la vie et dans notre rétablissement, nous finissons par réaliser la profondeur de cette vérité. Chaque choix que l’on fait, qu’il soit bon au mauvais, implique le rejet d’autres options. Lorsque nous commençons à réfléchir à notre vie, il se peut que nous soyons déroutés par une suite infinie de « et si seulement ». La quatrième étape nous met en garde contre le danger que comporte un « épanchement excessif » lorsqu’on aborde la quatrième étape de cette manière. Nous en venons à nous voir non pas tel que nous étions, mais tel que nous sommes en train de devenir. NA nous aide à vivre avec les conséquences et les fruits de cette transformation.

Nous avons tous fait l’expérience de repartir à zéro en changeant notre cercle social, en déménageant, en modifiant nos habitudes ou en adoptant un nouveau mode de vie que nous ne comprenions pas complètement. Le désir de survie et la volonté de se sentir accomplis n’est pas l’apanage des dépendants, mais en rétablissement, nous commençons par créer des liens avec les autres pour ensuite nous attaquer à construire notre sécurité élémentaire. Peut-être qu’il doit en être ainsi. Croire que nous pouvons faire confiance à l’amour qui est dans notre vie est quelque chose d’exigeant. Nous croyons que nos besoins les plus profonds ne seront jamais satisfaits. Cela commence par le processus des amendes honorables, par la compréhension que nous pouvons pardonner et être pardonnés, que nous pouvons assumer la responsabilité de nos actions et faire de meilleurs choix.

Bien que nos destinations puissent être différentes, nos cheminements sont très similaires. Nous adoptons plusieurs identités différentes avant de réussir à nous accepter pleinement. Nous nous propulsons tous avec les mêmes outils. Lorsque nous perdons le cap, nous nous retrouvons tous au même endroit. Lorsque nous avançons en mettant en pratique des principes spirituels, nous pouvons aboutir à des endroits vraiment différents ; mais si nous rechutons, nous nous retrouvons immanquablement avec le même problème. C’est le point essentiel que nous avons tous en commun : non pas le lieu vers lequel nous nous dirigeons, mais bien celui d’où nous venons et la manière dont nous cheminons.

C’est ensemble que nous accédons à la liberté. Nous avons besoin les uns des autres pour y arriver et, l’une des plus belles choses que nous faisons dans la fraternité, est de nous soutenir mutuellement dans la poursuite de nos rêves. Partager nos espoirs et nos succès fait tout autant partie de la transmission de notre message que de partager nos peurs et nos difficultés. Nous avons un message d’espoir à transmettre. C’est à la fois un cadeau et une responsabilité. Il se peut que les rêves des autres ne nous interpellent pas, mais l’espoir, l’énergie et l’enthousiasme qui accompagnent leur détermination à les bâtir nous parlent. Les parcours de chacun sont une source d’inspiration. Le fait d’être témoins de notre croissance mutuelle nous procure les outils et l’inspiration nécessaires pour aller nous aussi de l’avant. Nous découvrons que nous avons également la capacité de tenir le coup, de poursuivre notre travail jusqu’au bout et de mener la vie que nous construisons. Nous pouvons avoir confiance en notre rétablissement et y croire. Si nous sommes prêts, un nouveau départ est toujours possible.

**Chapitre 3**

**Un cheminement spirituel**

Les étapes sont un chemin de croissance spirituelle. On ne peut dissocier le « volet spirituel » du reste de notre programme. Tout comme les facettes d’un diamant ne sont pas distinctes de la pierre, les aspects spirituels de notre programme en font partie intégrante : ils offrent des points de vue différents sur l’ensemble. Tout est spirituel. Notre compréhension de ce que cela veut dire est susceptible d’évoluer avec le temps.

Il nous arrive de penser que les principes spirituels sont distincts des actions que nous devons accomplir, mais dans les faits, ils sont liés. Les principes spirituels nous procurent les mots qui nous permettent de préciser nos valeurs et d’apprendre à nous y conformer. Les principes spirituels définissent nos croyances, nos actions et nos motivations. Nous faisons preuve de créativité dans notre relation avec ces principes. Nous apprenons de nouvelles façons de les appliquer au fur et à mesure que nous les mettons en pratique, apprenant à les combiner de plusieurs façons, pour mieux exprimer qui nous sommes et pour aider les gens qui nous entourent. Quand nous les comprenons mieux, nous pouvons agir en meilleur accord avec nos croyances. ~~A~~ À mesure que nous les pratiquons, nous découvrons que ce n’est pas leur usage qui « nous rend spirituels ». Nous nous éveillons plutôt à ce qui a toujours été en nous. La spiritualité est notre état naturel.

# **S’éveiller à notre spiritualité**

Nous ne sommes pas les seules personnes à avoir des éveils spirituels, mais celui que nous connaissons comme résultat du travail des étapes est particulier : nous nous éveillons à notre propre spiritualité. Nous devenons conscients du monde qui nous entoure. Nous voyons plus clairement et sentons les choses avec plus d’acuité et cela n’est pas toujours agréable. Certains de nos membres croient que l’éveil spirituel le plus important se produit quand nous franchissons la porte d’une salle de réunion de Narcotiques Anonymes et que nous passons le reste de notre rétablissement à essayer de comprendre ce qui s’est passé. Pour d’autres, l’éveil, comme bien d’autres choses dans le rétablissement, semble se produire graduellement. « Le brouillard s’est dissipé ; c’est alors que j’ai réalisé à quel point il était épais », a dit quelqu’un. « Chaque fois qu’il se lève, je vois mieux l’horizon ; je sens à quel point il est vaste et ce qu’il me reste encore à voir. Avec un peu de chance, j’aurai de plus en plus de ce genre d’éveils tout au long de ma vie. »

Pour certains d’entre nous, l’éveil spirituel est un sentiment irrésistible de la présence d’une Puissance supérieure à nous-mêmes. D’autres ont témoigné d’une lente et douce reprise de contact avec leur conscience spirituelle, qu’elle soit accompagnée ou non par le sentiment de la présence d’une Puissance Supérieure. La découverte que d’autres se soucient de nous peut être un éveil spirituel. Pour la première fois de notre vie, nous réalisons que nous sommes importants pour d’autres. Vivre selon des principes nous conduit à l’humilité et nous donne une plus grande conscience de notre place dans le monde et de notre capacité de nous y sentir à l’aise. Nous entendons souvent dans les réunions : « Ce qui est le plus important à comprendre au sujet d’une Puissance Supérieure, c’est que ce n’est pas vous ! ». Quel que soit le temps ~~qu’il nous faille~~ nécessaire pour comprendre que nous ne sommes pas le centre de l’univers, c’est un point essentiel. Nous sommes peut-être trop futés pour nous proclamer être un esprit supérieur, mais notre maladie égocentrique nous dit tout de même que nous sommes responsables de bien plus que ce que nous pouvons contrôler.

Nous choisissons mieux nos batailles quand nous vivons en harmonie avec le monde. Nous apprenons quand mettre de l’énergie pour changer les choses et quand il est préférable de lâcher prise. Apprendre à se retirer d’un conflit une fois qu’il est engagé est parfois plus difficile que de ne pas entrer en conflit. Cela ne veut pas dire que nous soyons toujours d’accord avec tout ou tous, ou que nous avons soudainement perdu la capacité de défendre ce qui est juste. Au contraire, nous apprenons quand nous faire entendre et quand faire marche arrière. Certaines batailles valent la peine même si nous savons que nous ne pouvons pas gagner, tout comme d’autres n’en valent pas la peine, même si la victoire est assurée. C’est ce qu’on appelle du discernement, et il ne s’acquiert qu’avec l’expérience. Nous apprenons à faire la différence entre un principe que nous devons défendre et une opinion que nous ne lâcherons pas. Nous sommes capables de décider nous-mêmes quand se battre et quand capituler, et au fur et à mesure que nous en faisons l’expérience, nous finissons par mieux savoir ce qui est bon pour nous.

Apprendre à accepter les choses que nous ne pouvons pas changer et agir lorsque cela convient ne fait pas seulement partie du rétablissement de la dépendance mais aussi de la maturation normale de tout être humain. Beaucoup d’entre nous sont comme de grands enfants, cherchant toujours à ce que tout se passe selon leur bon vouloir sans égard pour les autres. Il s’ensuit que, peu importe notre âge, nous vivons une certaine forme d’adolescence dans les salles de réunion. Nous acquérons de la maturité quand nous utilisons des principes spirituels plutôt que des défauts pour faire face à la réalité. Intégrer des principes dans notre vie nous permet de comprendre la différence entre le bien et le mal. Nombre de nos pires défauts se transforment en atouts puissants quand nous lâchons prise sur nos peurs égocentriques.

Nous avons connu plusieurs moments de lucidité au cours de notre dépendance active, où nous pouvions voir la vérité à propos de ce que nous étions devenus. Toutefois, ces prises de conscience ne nous ont jamais amenés à changer. Il faut faire des efforts pour que des changements se produisent. Nos vies changent parce que nous passons à l’action. Certains d’entre nous disent qu’ils « appliquent » des principes spirituels parce que cela veut dire qu’ils agissent d’une certaine façon. D’autres préfèrent dire qu’ils « mettent en pratique » des principes parce qu’il y a toujours place à l’amélioration. Peu importe la formulation, ce qui compte, c’est d’agir.

Notre principale action consiste à capituler et nous renouvelons ce geste chaque jour. ~~On peut~~ N ous pouvons toujours lâcher prise un peu plus. Comprendre que nous avons toujours le choix de capituler procure une grande liberté. Au début, il se peut que nous soyons confus et que nous ayons l'impression que nous devons capituler devant notre maladie ; en fait, c'est ce que la plupart d’entre nous ont fait avant d'arriver ici ! Pendant notre dépendance active, nous confions chaque jour notre volonté à notre maladie. En rétablissement, nous apprenons à nous en remettre au processus, au programme et à terme, à une Puissance supérieure à nous-mêmes. Lorsque nous nous avouons vaincus, nous nous confions entièrement aux soins d’une Puissance supérieure à nous-mêmes. Il s’ensuit naturellement que nous nous engageons au service de cette puissance, peu importe la conception que nous en avons.

Capituler signifie avoir autant l’ouverture d’esprit pour voir les choses d’une nouvelle façon que consentir à vivre différemment. Quand nous nous ouvrons à la possibilité de voir les choses différemment, nous pouvons nous retrouver avec plus de questions là où nous espérions avoir des réponses. Notre liberté grandit chaque fois que nous pouvons entrevoir des possibilités qui ne nous étaient pas venues à l’esprit auparavant. Nous sommes libres de changer d’idée, de changer notre façon de voir les choses et de changer notre vie. Être libre signifie que nous ne vivons plus avec une attitude de résignation. Nous nous apercevons de plus en plus à quel point il faut du courage pour capituler.

Nous voyons le miracle du rétablissement en action lorsqu’un dépendant comprend le message alors que nous étions convaincus que c’était peine perdue. Nous pouvons voir un nouvel espoir dans ses yeux. Le contraste est tellement frappant qu’il est impossible de ne pas le remarquer. Nous pouvons aussi reconnaître le miracle quand nous trouvons les mots pour aider un dépendant qui souffre encore alors que nous pensions que c’était impossible. Quand nous nous entendons transmettre un message puissant, nous savons que nous recevons autant d’aide que la personne à qui nous tendons la main. S’apercevoir que nous avons déjà la réponse que nous cherchions est un peu comme trouver un cadeau sur le seuil de notre porte. Lorsque nous vivons des moments difficiles, la meilleure chose à faire est d’accepter ce cadeau en aidant quelqu’un d’autre.

# **Un programme spirituel et non religieux**

À chacun son cheminement spirituel. En explorant notre spiritualité, nous nous retrouvons sur une voie de découverte de nous-mêmes. Lorsque nous vivons tout en étant conscients spirituellement, nous sommes en harmonie avec Dieu tel que nous le concevons, avec nous-mêmes et avec les autres. Il n’existe pas de recette miracle en matière de spiritualité. Chacun d’entre nous trouve sa propre façon de vivre spirituellement. Cette liberté nous permet de faire nos propres choix quant à notre façon de vivre. Par contre, cela implique également des obligations.

Nous ne pouvons pas prétendre que la spiritualité n’est pas au cœur du programme ou du mode de vie NA, mais il y a de la place pour des gens de toutes croyances, y compris pour ceux qui n’en ont aucune. Notre droit à notre propre spiritualité dans NA est inconditionnel, ce qui suppose que nous devons reconnaître ce droit aux autres. Ce n’est pas très compliqué, mais il semble que nous aimons compliquer cet aspect de notre rétablissement. Toute définition unique des principes spirituels serait trop restrictive. Nos traditions nous rappellent que NA ne cautionne aucun cheminement spirituel particulier.

Trouver une spiritualité qui nous convient peut être un des défis les plus importants auquel nous devions faire face durant notre rétablissement, et pourtant, nous avons souvent peur d’en parler. Nous pouvons craindre de nous sentir différents des autres ou de les déranger par nos propos. Nous apprenons à faire la distinction entre nos expériences spirituelles personnelles et le message de NA lorsque nous transmettons le message. La découverte d’un équilibre qui nous permet d’être ouverts à l’expérience de chacun sans créer l’impression que nous approuvons une religion en particulier peut demander un grand effort.

Tandis que nous suivons un chemin ou une religion qui utilise un langage particulier pour exprimer des concepts spirituels, nous nous demandons comment les exprimer de façon à être compris par tous. Nous employons un langage plus général par respect pour les divers points de vue dans la fraternité, même si nous pourrions en utiliser un plus spécifique à notre foi dans un autre cadre. Il peut être difficile de trouver une façon de parler de notre spiritualité tout en laissant les autres libres de suivre leur propre cheminement. Nous utilisons beaucoup de mots différents pour décrire notre Puissance Supérieure. Nous faisons de notre mieux pour partager notre expérience spirituelle de façon à ce qu’elle puisse être entendue par tous ceux présents dans la salle.

Mais surtout, nous trouvons des personnes en qui nous avons confiance et que nous respectons et avec qui nous nous sentons à l’aise pour partager en tête à tête. Le travail ne s’accomplit pas seulement dans les réunions. Nous partageons et explorons avec notre parrain ou marraine, durant notre travail des étapes et avec nos amis. Il est possible que nous n’ayons jamais à chercher en dehors de NA pour découvrir notre spiritualité, mais si notre exploration de la spiritualité nous amène hors des salles de réunion, il est primordial de se souvenir que NA nous accueillera au terme de chacune de nos quêtes. À chaque fois, notre croissance spirituelle nous apporte une nouvelle compréhension à partager et de nouveaux défis à relever.

Un des plus beaux aspects de notre programme est qu’il est efficace, peu importe nos croyances. NA doit être un endroit où chacun se sent le bienvenu. Même quand nous sommes sûrs que tout le monde dans la salle partage la même foi, nous devons toujours nous assurer que le message de NA soit clair. Le respect des traditions ne se limite pas à les utiliser pour régler les problèmes qui se présentent. Garder un message clair nous est utile à tous. Un membre explique : « Plus j'apprends à partager ma spiritualité en utilisant le langage NA, plus je suis en mesure de voir le lien entre ma foi et NA ~~».~~. »Lorsque nous trouvons le moyen de partager nos nouvelles prises de conscience en utilisant notre langage commun de rétablissement, notre capacité à transmettre le message se renforce. Notre fraternité croît et gagne en maturité à chaque fois que nous trouvons des façons de communiquer nos nouvelles prises de conscience. Nous grandissons à partir des expériences des autres lorsque nous sommes prêts à partager et à écouter avec un esprit ouvert.

Bien que ce soit ce qui importe le plus dans notre rétablissement, beaucoup d’entre nous hésitent à parler de spiritualité parce que cela ressemble trop selon eux à une conversation sur la religion. Il peut y avoir plusieurs raisons qui expliquent cette réticence. Tout d’abord, c’est un sujet dont bon nombre d’entre nous ont appris à ne pas parler. Nous savons que la foi est quelque chose de très personnel. D’autres ne savent pas comment en parler sans essayer d’amener les autres à se rallier à leur foi. Nous sommes déjà tellement appelés à changer qu’il est important de savoir que notre programme ne menacera pas notre système de croyances, quel qu’il soit. Cependant, il peut être mis à l’épreuve lorsque nous commençons à pratiquer notre spiritualité plus activement qu’auparavant.

Nous pouvons avoir des discussions philosophiques toute la journée et ne jamais faire de progrès dans notre vie spirituelle. D’un autre côté, certaines des personnes les plus spirituelles que nous connaissons parlent peu de spiritualité. Leur témoignage silencieux est plus éloquent que les mots. Les principes que nous partageons dans les étapes, les traditions, les principes de service et le reste de nos publications nous offrent un langage commun que nous pouvons tous comprendre et auquel nous pouvons nous identifier.

Nous répétons encore et encore qu’il s'agit d’un programme spirituel et non pas religieux, mais cela ne veut pas dire que le programme ne peut pas fonctionner pour des personnes religieuses. Certains d’entre nous arrivent à NA avec une foi qui leur convient parfaitement. D’autres se tournent vers une religion organisée à la suite du travail fait dans les étapes pour construire une relation avec une Puissance Supérieure. D’autres encore trouvent des chemins spirituels alternatifs ou découvrent que la spiritualité que leur procure le programme leur suffit. Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Il n’y a pas de cheminement type qui nous amènerait naturellement vers une religion organisée ou nous en éloignerait. Ce qui importe, c’est d’accepter qu’il s'agit d’un programme de nature spirituelle, dont une grande partie relève du mystère et de l’inexplicable. Beaucoup d’entre nous reconnaissent que, même après des années d’abstinence, ils ignorent toujours comment ça marche et qu’ils savent seulement que ça marche. Envisager la possibilité qu’il y aura toujours des choses qui nous dépassent signifie qu’on laisse toujours la place pour que quelque chose de plus puissant que nous-mêmes agisse en nous et à travers nous.

Certains d’entre nous ont conservé les croyances religieuses avec lesquelles ils ont grandi, mais ont agi en contradiction flagrante avec ces croyances pendant leur dépendance active. Beaucoup d’entre nous ont dû travailler très dur pour prendre de la distance par rapport à la religion et leur réaction lorsqu’ils en entendent parler ressemble presque à une allergie. Il faut parfois du temps avant de finir par comprendre pourquoi ce langage nous met si mal à l’aise. Quand nous commençons à entendre les gens parler d’une Puissance Supérieure, nous pouvons craindre de revivre tous ces sentiments une fois de plus et il est naturel que cela nous rende nerveux.

Confrontés à la religion, il se peut que nous ayons eu des expériences négatives et d’autres qui ont créées un malaise en nous. Y faire face peut représenter un grand défi. Nombre d’entre nous se sont tournés vers la religion afin de briser l’emprise qu’avait la dépendance sur nous pour finalement constater que la foi n’était pas suffisante pour s’en libérer. Nous pouvons également avoir une foi religieuse très bien développée et craindre que NA nous demande d’y renoncer. Indépendamment de notre expérience, il est essentiel que nous trouvions une conception qui nous convienne. L’opinion des autres sur ce que nous devrions ressentir peut sembler déroutante ou menaçante quand nous sommes en train de nous faire une idée à ce sujet. Il est impératif que nous nous laissions le temps et l’espace nécessaires pour arriver à forger notre propre système de croyances.

En revanche, il peut nous arriver de mettre abruptement un terme à des conversations qui pourraient être utiles à certains d’entre nous pour concilier leur rétablissement avec leurs croyances. Un dépendant nous confie : « J’ai du mal avec ma foi depuis mon arrivée à NA. Je pratique toujours la foi dans laquelle j’ai grandi et j’y suis très actif depuis que je suis devenu abstinent. Mais quand je suis arrivé dans les salles et que j’ai partagé à propos de mes éveils spirituels, j’ai senti de la résistance. Je me suis éloigné pendant un certain temps pour suivre ce chemin, mais je me suis rendu compte que je dois également être ici. J’ai donc trouvé une façon de faire la paix avec ces divergences. » Sans cet effort, nous risquons d’aliéner des gens ou de limiter notre propre compréhension des liens entre notre développement spirituel et notre expérience du rétablissement.

La croissance spirituelle peut parfois être difficile, mais cela ne veut pas dire que les choses vont mal. C’est souvent ainsi que nous trouvons une spiritualité qui nous convient. Nos croyances se développent au fur et à mesure que notre esprit s’éveille. Lorsque nous les vivons de façon concrète, nos croyances revêtent une importance plus vitale. Pour certains d’entre nous, cela se traduit par la recherche d’une façon de prier qui nous interpelle et nous convient. D’autres trouvent des moyens différents d’établir un contact conscient avec Dieu qui correspond à leurs croyances. Toutefois, la clé de la croissance spirituelle est précisément la croissance, ce qui signifie que notre spiritualité change et qu’elle nous changera. Un de nos membres partage : « Quand j’avais environ dix ans d’abstinence, je me suis rendu compte que je n’étais pas honnête dans ma relation avec Dieu parce que je faisais semblant de ne pas être en colère. J’ai compris que si je n’étais pas honnête dans cette relation-là, comment pouvais-je l’être ~~dans~~ avec les autres ? ». Chaque fois que nous reconnaissons une occasion de croissance spirituelle, notre espoir renaît.

# **Une aventure spirituelle**

La recherche de Dieu tel que nous le concevons est une expérience personnelle, mais nous devons savoir que nous ne sommes pas seuls dans notre recherche. Une partie de cette quête est très personnelle et merveilleusement ineffable. Il y a des moments où nous devons marcher seuls avec notre Puissance Supérieure. Lorsque nous étudions les traditions, nous découvrons que rien de ce qui concerne notre rétablissement personnel n’est un sujet extérieur et aussi que notre unité doit passer en premier. Ces principes spirituels ne sont pas contradictoires, mais il peut être nécessaire de réfléchir ou de prier pour arriver à les concilier. Quand nous vivons de manière spirituelle, la conscience et l'empathie nous guident dans notre rétablissement et dans notre façon de partager. Dans la onzième étape, nous demandons d’obtenir la force d’exécuter la volonté de Dieu à notre égard. Dans cet esprit, nous pouvons demander d’être inspirés afin d’employer les mots justes pour partager notre expérience sans créer de division ni briser l’unité autour de nous.

Il faut s’ouvrir pour témoigner de notre parcours. Le nom que nous donnons aux repères qui jalonnent ce parcours n’a pas vraiment d’importance. Nous découvrons la liberté que l’anonymat nous procure quand nous apprenons à partager nos sentiments et notre expérience sans divulguer de noms. Nous pouvons être étonnés par tout ce que nous avons en commun avec d’autres dépendants qui semblent suivre des chemins spirituels très différents. Quand nous commençons à voir les choses que nous avons en commun dans notre parcours, nous constatons que nos différences peuvent s’avérer des atouts et non des barrières.

Exprimer notre expérience spirituelle avec des mots peut être difficile. Le langage concret s’avère habituellement impuissant à exprimer ce que nous vivons parce que nous parlons de choses invisibles et les mots que nous employons pour parler de nos expériences spirituelles sont souvent empruntés à d'autres domaines. Il faut de la pratique pour réussir à bien exprimer notre expérience spirituelle. Quand nous nous débattons pour trouver les mots pour parler de notre expérience, la dernière chose dont nous avons besoin est de nous entendre dire que nous nous y prenons mal. Nous nous écoutons mutuellement avec un esprit et un cœur ouverts et nous partageons notre expérience en étant conscients que tout le monde ne se reconnaîtra pas nécessairement dans notre témoignage. Dans le même ordre d’idées, nous comprenons qu’il est également dur pour les autres de témoigner de leur propre expérience spirituelle et que, parfois, nous allons entendre les choses qui nous demandent d'être objectifs et de ne pas juger.

Nous trouvons tous notre façon de capituler, mais cela ne veut pas dire pour autant que nous en venons tous à croire en Dieu. Bon nombre de nos membres sont abstinents depuis des années et sont des athées. Pour certains d’entre nous, en venir à croire que NA peut s’accommoder de leur athéisme a été un acte de foi en soi. Nous sommes tous les bienvenus ~~quelque~~ quelle que soit la nature de nos croyances. NA n’a aucune opinion sur la façon dont ses membres définissent ou pratiquent leur spiritualité. Notre défi personnel est de trouver une définition de la spiritualité qui nous convienne. En écoutant attentivement et avec un esprit ouvert les diverses opinions et expériences des membres, nous nous formons notre propre conception que nous pouvons appliquer à notre rétablissement. Un de nos membres partage : « Je n'ai entendu personne présenter l'athéisme comme un chemin légitime de rétablissement, mais je l'ai accepté. J’ai appliqué à la spiritualité ce que j’ai appris à faire avec d’autres aspects du programme : j’ai gardé ce dont j’avais besoin et j’ai laissé le reste de côté. Au fil des ans, j'ai accepté que les idées des autres personnes au sujet de la spiritualité, de l'éthique et de Dieu étaient très différentes des miennes. Une partie de la force et de la beauté de NA, ~~c’est~~ réside dans le fait qu’il y a de la place pour tous. Ce que d’autres appellent principes spirituels, je les nomme principes éthiques. »

Peu importe ~~comment on les nomme~~ de la façon dont nous les nommons, les principes que l’on trouve dans les étapes et les traditions nous éloignent de la dépendance active, de l’égocentrisme et de la peur. Quand nous aidons quelqu’un en difficulté, nous nous libérons de notre égocentrisme. Quand nous redonnons ce qui nous a été donné, il est bien difficile d’être avare. Nous n'avons trouvé aucune limite aux possibilités de rétablissement du moment que les membres pratiquent les principes de NA, et ce, peu importe que nous qualifions ces principes de principes spirituels ou non.

Pour certains d'entre nous, le spirituel est tout simplement l’invisible ou l’intangible. Chacun d'entre nous possède la pleine autonomie et l’anonymat quant au choix du concept qui lui convient. L’expression « tel que nous le concevions » peut être une pierre d’achoppement pour plusieurs d’entre nous. Nous n’avons pas à comprendre ou à accepter une Puissance Supérieure pour être en mesure de vivre spirituellement. Personne n’a le droit de juger ou de nous dicter nos croyances. Tout ce qui compte, c’est que nous soyons disposés à accepter l'expérience de chacun avec un esprit ouvert et à partager notre expérience sans tenter de nous persuader les uns les autres de ce qui est juste ou vrai. Ce qui nous permet de rester abstinent peut ne pas marcher pour quelqu’un d’autre. Nous partageons simplement ce qui fonctionne pour nous.

Faire preuve d’ouverture d’esprit au sujet de nos croyances et de celles des autres nous libère des pièges que nous nous tendons dans notre esprit. Nous pouvons constater que notre spiritualité peut faire toute la différence dans notre vie quand nous faisons la bonne chose pour la bonne raison. C’est ce que notre Texte de base appelle « la bonne volonté ». Nous sommes capables d’écouter la voix intérieure au lieu du brouhaha qui nous entoure.

Il est facile d’oublier pourquoi nous nous soucions de la spiritualité dans NA quand nous devenons prisonniers de nos différences et de nos réserves. Le Texte de base nous rappelle simplement que « l’application de principes spirituels nous permet d’atténuer le mal de vivre ». Les dépendants vivent de façon si intense que c’est souvent cette douleur qui nous fait consommer même quand nous savons très bien que cela n’arrangera rien. Nous étions prêts à échanger une vie d’épreuves contre un seul moment de soulagement. Survivre à ce que nous avons vécu nous semble impossible quand nous arrivons à NA, mais nous apprenons progressivement à faire face à la réalité et nous faire des amis en pratiquant la vérité. Les principes spirituels que nous pratiquons aident à atténuer cette souffrance et plus nous les mettons en pratique, plus nous constatons que ces principes sont la clé de la liberté. Nos vies deviennent plus faciles dans la mesure où nous « pratiquons l’abstinence » dans tous les domaines de notre vie. Dans la mesure où nous pratiquons l'honnêteté, l'intégrité et la fidélité, nous n’avons plus à jongler avec nos histoires et ~~en~~ à brouiller les pistes. Nous pouvons être étonnés de constater qu’en réalité, il est plus facile de vivre ainsi. Nous pouvons aimer notre vie, être heureux d’être vivants et faire face au monde avec un enthousiasme sincère.

Notre spiritualité se forge au fur et à mesure que Dieu nous révèle, à petites doses, sa volonté à notre égard. Notre état spirituel est en constante évolution. Nous pensons trop souvent que nous « ne sommes pas spirituels » parce que notre contact conscient fluctue, parce que nous avons encore des pensées peu charitables ou que nous agissons encore d’une façon que nous regrettons même après plusieurs années d’abstinence. Quand nous nous heurtons à nos limites, cela ne veut pas dire que nous ne sommes pas spirituels, mais seulement que nous sommes humains. Après tout, si nous n’avions pas de défauts, nous ne pourrions pas mettre en pratique la dixième étape ! En nous donnant la permission d’être humains, nous nous permettons de continuer de grandir. Nous vivons de façon spirituelle bien avant de nous rendre compte que c’est effectivement ce que nous faisons.

La spiritualité nous met en contact avec la réalité. Nous constatons que la réalité devient de moins en moins effrayante et rigide au fur et à mesure que nous développons notre vie spirituelle. Nous apprenons à apprivoiser notre liberté. Nous en venons à voir qu’un changement dans notre façon de voir les choses peut modifier totalement notre façon de percevoir une situation. Quand notre vie repose sur notre spiritualité, nos perceptions et nos réactions sont fondées sur nos interactions en constante évolution avec une Puissance Supérieure. L’obsession de nous-mêmes cède le pas à l’humilité. Nous comprenons que nous ne sommes pas l’acteur principal dans toutes les pièces de théâtre, mais qu’en nous contentant parfois d’un rôle de personnage secondaire dans la vie de ceux qui nous entourent, nous pouvons faire toute la différence.

Nous devenons de plus en plus reconnaissants pour notre vie et pour les gens qui nous entourent à mesure que notre spiritualité se développe. Nous devenons de plus en plus reconnaissants pour la puissance qui nous amène à cette prise de conscience en nous rendant compte de ce qu’il y a de bon dans le monde qui nous entoure. Quand notre corps, notre pensée et notre esprit sont en harmonie, notre vie témoigne de ce changement. Nous sommes capables de vivre de façon équilibrée.

# **La spiritualité ~~est~~ devient concrète**

Plus nos agissements sont en accord avec nos convictions, plus nous développons une nouvelle perception de nous-mêmes. Bien que nous soyons atteints d’une maladie qui nous oblige à faire preuve de vigilance en ce qui concerne notre façon de penser, nous pouvons voir tant ce qu’il y a de bon que ce qu’il y a de mauvais en nous. Lorsque nous faisons notre inventaire et que nous sommes attentifs à nos façons de faire et à nos motivations, il se peut que nous ayons l’impression d’être définis par nos défauts de caractère. Les choses les plus désagréables en nous peuvent nous sembler les plus vraies. Mais, bien que nous puissions constater certaines choses désagréables en nous, nous savons que, en réalité, nous sommes bien plus que cela.

Nous apprenons que notre esprit n’est pas distinct de nous, qu’il fait partie de nous. Nous devenons conscients de la nature exacte de ce qui est bien en nous. Notre personnalité fragmentée se reforme pour devenir un tout complet. L’intégrité est l’état qui consiste à intégrer toutes les facettes de notre personne afin qu’elles s’accordent entre elles : nos actions, nos pensées, nos émotions, nos idéaux et nos valeurs. Il faut beaucoup de temps pour y arriver et encore plus de temps pour admettre que c’est réel. Nous arrivons de plus en plus à faire correspondre nos comportements avec nos valeurs et nos croyances plutôt qu’avec nos émotions et nos réactions.

Lorsque nous permettons à la spiritualité d’être simple, elle devient universelle. Quelle que soit notre conception d’une Puissance Supérieure, ou même si nous n’en avons pas du tout, nous avons tous un esprit : cette lumière intérieure qui nous anime et qui fait de nous la personne que nous sommes. « Mon esprit était la seule chose vivante en moi », a dit un de nos membres. « Il trimbalait mon corps comme un animal de compagnie récalcitrant. Dans ces moments, je pensais que mon esprit était mort. Il allait bien, c’est juste que nous ne nous parlions plus. » Les nouveaux se demandent parfois quand ils vont connaître leur éveil spirituel. Il a déjà commencé dès lors qu’ils se posent la question. Il est possible que nous soyons incapables de dire à quel moment précis nous avons connu un éveil spirituel, mais nous sommes certains d’être éveillés maintenant.

En nettoyant le fouillis qui nous empêche de voir la vérité, nous réalisons que notre lumière rayonne de plus en plus. C’est la beauté que nous voyons dans les yeux d’une personne qui a vraiment « compris » : ce nouveau qui est encore sur son nuage rose ou ce vieux membre qui semble remplir la salle de sa lumière. Nous le voyons aussi dans les réunions. Il est arrivé à beaucoup d’entre nous d’entrer dans un immeuble où plusieurs activités se déroulaient en même temps pour nous rendre compte que la salle où se tenait la réunion NA était l’endroit où ils se sentaient « chez eux ».

De la même façon, nous apprenons que la découverte de la volonté de Dieu est souvent juste le fait de se rendre disponible. Quand nous accueillons la vie avec bonne volonté et un esprit ouvert, la bonne chose à faire se présente souvent d’elle-même. Nous n’avons pas à chercher trop fort pour la trouver. Un parrain a suggéré : « Plante tes pieds fermement dans le sol quand tu te lèves le matin. Prends une douche, vas à tes rendez-vous et respecte tes engagements. Quand tu arrives dans une impasse, tourne à gauche et cherche une issue. » Nous apprenons à écouter notre conscience - cette petite voix tranquille qui nous dit si nous allons dans la bonne direction. L'ouverture est souvent là où nous nous y attendons le moins, nous menant à un chemin, une occasion, ou un miracle que nous ne cherchions pas du tout.

La créativité demande plus que d’être simplement original. Une fois que nous commençons à vivre, nous disposons d’un nombre infini de choix sur l’orientation que nous voulons donner à notre vie. Cela commence par se rendre disponible pour la vie, mais ce n’est qu’un début. Un de nos membres témoigne de sa vision de la chose : « J’invite ma Puissance Supérieure à partager chaque moment. Demander de l’aide pour mes tâches quotidiennes m’aide à mieux les aimer. Je crois que la volonté de Dieu pour moi est que je vive dans la gratitude, même pour les petites choses. » La capacité d’accepter la vie telle qu’elle est, constitue une partie essentielle de notre éveil spirituel. Nous pouvons soit l’accepter, soit continuer à être malheureux.

Vivre spirituellement consiste à reconnaître qu’il reste encore de la place pour grandir. Un de nos membres partage : « Ce n’est pas comme une révélation. Je me rends simplement compte que je ne fais plus les choses négatives que j’avais l’habitude de faire. Je me sens en harmonie avec le monde qui m’entoure. » Nous commençons à être conscients des autres et à leur témoigner de l’empathie. Notre confiance et notre force nous sont rendues. Nous réalisons que nous faisons partie de quelque chose de plus grand que nous et cherchons à vivre en harmonie avec ce grand tout.

Tout cela ne veut pas dire que nous obtenons automatiquement ce que nous souhaitons. Notre relation avec une Puissance Supérieure telle que nous la concevons est trop importante pour qu’on puisse penser qu'elle peut seulement se développer quand tout va bien. La vie donne et prend et il n’y a rien de personnel en cela. L’éveil de l’esprit s’accompagne d’une acceptation sereine du déroulement de la vie telle qu’elle est. Pourtant, beaucoup d'entre nous vivent des périodes où ils ont de la difficulté à accepter ce qui se passe autour d’eux. Nous avons mal, nous avons peur et, souvent, nous sommes en colère. Parfois, nous sommes confus et nous pensons que vivre spirituellement veut dire être heureux et obtenir ce que l’on veut, pensant que si nous ne sommes pas heureux ou n’obtenons pas ce que nous voulons, il y a sûrement quelque chose qui cloche. Ce serait bien si c’était vrai, mais le rétablissement n’est pas un conte de fées. Notre spiritualité fonctionne même quand nous vivons un deuil ou une déception, quand nous faisons face à des nouvelles que nous ne voulons pas entendre ou une situation que nous préférerions ne pas vivre. En fait, c’est dans ces moments que nous pouvons constater toute sa puissance. Notre façon de réagir aux événements et notre perception de notre rôle dans ceux-ci devient plus réaliste et appropriée avec le temps. Nous pouvons composer avec les événements sans avoir à réagir de manière excessive ou à demeurer passifs. Nous pouvons vivre dans le moment présent.

**Pratiquer les principes**

Notre relation avec une Puissance supérieure à nous-mêmes doit être honnête pour être utile. Il faut du courage pour exprimer ses peurs, ses déceptions et sa colère. Il existe différentes façons de prier. Plusieurs d’entre nous commencent à parler à une Puissance Supérieure en utilisant des prières toutes faites et ces prières peuvent s’avérer des outils extrêmement puissants. « J’ai répété les mêmes prières chaque jour de mon rétablissement », nous raconte un de nos membres. Elles étaient efficaces au début. Mais maintenant, vingt ans plus tard, elles recèlent un sens et une richesse que je n’aurais jamais soupçonnés. ~~»~~ De plus, nous apprenons à parler à notre Puissance Supérieure de façon plus spontanée, en lui exprimant nos émotions, nos espoirs, nos peurs et nos idées.

Il peut être important de se souvenir de faire une distinction entre ce qu’une étape dit vraiment et ce que les gens en disent. De même, au fur et à mesure qu’elle se développe, notre relation avec notre Puissance Supérieure ne correspondra pas nécessairement aux modèles que les autres nous présentent et sera peut-être même très différente de l’idée que nous en avions. En ce sens, cette relation ressemble à celles que nous avons avec les êtres humains. L’intimité n’est pas quelque chose de prédéfini ou de prévisible.

Beaucoup d'entre nous ont la réserve suivante à propos d’une Puissance Supérieure ; ils ne peuvent concevoir qu’un Dieu puissant permette que se produisent certaines choses. Il est impensable que ce dont nous avons été témoins pendant l’enfer de notre dépendance active soit le fruit d'une puissance aimante. Il y a un millier de façons de sortir de cette impasse et il ne nous appartient pas d’en choisir une pour l’ensemble de nos membres. Ce que nous constatons, c’est que notre Puissance Supérieure ne nous épargne pas les épreuves de la vie, mais qu’elle nous donne la grâce de les traverser tout en restant abstinents. Nous pouvons apprendre de ces difficultés. Nous pouvons constater que certaines des situations pénibles dont nous rendions autrefois Dieu responsable sont en réalité une conséquence de nos propres actions et décisions. Mais ce qui est peut-être encore plus important, c’est le fait que la souffrance que nous supportons peut être transformée en outil pour aider les autres. Nous découvrons que tout ce que nous avons éprouvé peut nous servir de ressource pour trouver l’attitude d’accueil et d'empathie et les mots pour aider une autre personne à sortir de son désespoir au fur et à mesure que nous nous rétablissons et que nous transmettons le message. Nous sommes impuissants devant notre dépendance, mais en capitulant nous devenons des outils puissants de transformation.

Cette transformation passe par la capitulation. Nous constatons immanquablement que l'acceptation aide à nous libérer de la douleur et de la souffrance. Nous commençons par accepter que nous sommes des dépendants. Dès que nous admettons que nous sommes impuissants devant notre dépendance et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie, nous commençons à ressentir un soulagement. Et ce soulagement n’est qu’un avant-goût de la gratitude qui nous guidera au cours de notre rétablissement.

La gratitude n’est pas seulement un sentiment. C'est une façon de se conduire, de se positionner par rapport au monde. Parfois, c’est une discipline. Cela peut demander du travail de conserver cette attitude, particulièrement quand nous sommes habitués à observer le monde au travers du filtre du ressentiment ou de l’attitude de quelqu’un qui a droit à tout. L'humilité et la gratitude vont de pair. Nous nous entraînons à nommer ce qui nous rend reconnaissants, que nous le sentions ou pas. Le sentiment peut ne pas venir naturellement au début, mais quand nous nous nous entraînons à dire « merci », nous commençons à nous rendre compte de toutes les raisons que nous avons d’être reconnaissants. Nombre d’entre nous commencent par le fait de ne pas être en sevrage aujourd’hui. Les questions que nous nous posons ne nous effraient plus comme auparavant quand nous commençons à voir à quel point nous avons de la chance. Il est possible que nous ne recevions pas immédiatement la réponse ~~sur-le-champ~~, mais nous en venons à voir que nos questions à propos de la nature de Dieu sont beaucoup moins importantes que les récompenses que nous recevons parce que nous construisons cette relation même si nous ne la comprenons pas ou que nous n’y croyons pas complètement.

Les principes spirituels demeurent abstraits tant que nous ne les mettons pas en pratique. Nos valeurs sont les principes que nous adoptons pour nous guider. Elles peuvent se transformer au fil du temps, mais quand nous les changeons pour des raisons de commodité ou pour plaire aux autres, nous en sommes conscients. Nous commettons cette erreur plusieurs fois avant d’apprendre à la déceler. Nous n’utilisons plus nos défauts, non pas parce que c’est mal, mais parce que cela crée en nous un sentiment de malaise. Nous ne pouvons tout simplement plus tolérer l’état dans lequel ils nous mettent.

Souvent, nous mettons en pratique les principes spirituels avant de les avoir bien intégrés, simplement parce que nous voulons sauver notre peau. Au début, nous apprenons les principes en écoutant les suggestions qui nous sont données. Les principes spirituels deviennent des valeurs au fur et à mesure que nous les intégrons dans notre vie. Autrement dit, nous en venons à valoriser certains principes à tel point qu’ils finissent par faire partie de nous-mêmes. Nous pouvons devenir très rigides au cours de notre apprentissage. Nous constatons que nous pouvons nous adoucir à mesure que nous intégrons ces principes dans notre vie. « Ma compréhension de l’honnêteté était si rigide », raconte un de nos membres, que j’étais incapable de faire preuve de tact pour ménager les gens auxquels je m’adressais. Un jour, je me suis retrouvé coincé dans un conflit entre deux filleuls. L’un d’entre eux m’a téléphoné et a admis qu’il avait causé un grand tort à un autre, qui se trouvait par hasard chez moi à ce moment-là. L’honnêteté brutale avec n'importe lequel d'entre eux aurait empiré la situation. J’ai appris à équilibrer le principe d'honnêteté avec le principe d'anonymat. Depuis, j’ai appris à l’équilibrer aussi avec la bonté et la compassion. »

Nous utilisons les outils que nous associons avec notre spiritualité dès le tout début de notre rétablissement. Nous pratiquons la prière et la méditation, nous assistons aux réunions, nous écoutons les suggestions, nous travaillons les étapes. Nous découvrons que bien des choses dans notre vie sont spirituelles une fois que nous avons pu définir ce à quoi ressemble notre spiritualité. Faire de la musique est une prière pour certains d’entre nous. Marcher dans la nature peut être une méditation. « Je ne suis pas une personne religieuse, dit un de nos membres, mais un jour, j’étais dans l’océan, je flottais et je pouvais me sentir connecté avec l'eau qui me portait, avec le ciel au-dessus de moi, avec les gens sur le rivage, avec tout. Cette impression de connexion était quelque chose de puissant. » Nous commençons à sentir notre lien avec les autres et avec quelque chose de plus grand que nous quand nous exprimons notre gratitude en partageant avec les autres.

Chaque fois que nous sentons cette connexion (peu importe comment nous y parvenons), notre compréhension s’approfondit un peu plus. Nous comprenons que nous faisons partie d’un grand tout et nous cherchons à vivre en harmonie avec lui. Quand nous y parvenons, la liberté que nous ressentons est évidente. Nous sommes libérés de nos sentiments d'aliénation et d'infériorité et de la crainte égocentrique qui semblait jadis empoisonner toutes nos pensées et nos actions. Ce sentiment de liberté n’est jamais totalement acquis, mais il nous donne un nouvel espoir que la vie ne devrait pas nous faire autant souffrir. La dépendance est une maladie qui est pénible. Notre spiritualité ne supprime pas cette souffrance, mais elle nous donne la capacité de la surmonter, de la dépasser et d’en sortir pour poursuivre notre vie. Nous pouvons accueillir nos émotions, les ressentir et passer à autre chose. Nous commençons à croire que la douleur que nous ressentons par moments dans notre vie ne nous submergera pas. Nous pouvons commencer à nous permettre de vivre nos émotions sans craindre qu’elles ne nous détruisent.

Commettre des erreurs fait partie de l’apprentissage. Nous apprenons autant en ratant la cible qu’en la frappant en plein dans le mille. L'inventaire est le processus par lequel nous retournons en arrière pour examiner notre expérience afin d’y trouver où nous avons vécu en harmonie avec nos valeurs et où ce n’était pas le cas. Si nous ne prenions pas le temps de faire notre inventaire personnel, de prier et de méditer, nous serions incapables de savoir si nous mettons ces principes en pratique dans tous les domaines de notre vie. Nous ne serions pas conscients de la réalité. Avec les étapes nous restons en phase avec ces principes et en accord avec nous-mêmes. Nous pouvons de plus en plus rapidement déceler les moments où nous commençons à nous égarer au fur et à mesure que nous nous améliorons. Ce sont souvent les plus petits changements qui font la plus grande différence dans notre vie. De la même façon qu’un léger changement de cap modifie considérablement la destination des bateaux en mer, les petits changements que nous opérons dans notre façon de réagir à la vie peuvent nous libérer de vieilles habitudes et nous ouvrir à de nouvelles façons de penser et d’agir.

Nous mettons en pratique des principes spirituels. Nous faisons des essais, poussons les choses à l’extrême, laissons tout tomber, pour ensuite ne retenir que ce qui compte vraiment pour nous. Nous continuons à évoluer tant que nous en avons le désir. C’est dans l’action que nos valeurs s’imposent à nous. Les principes que nous avons pratiqués pour nous exercer ou parce que c’était suggéré finissent par faire partie de nous. Les choses qui nous étaient extrêmement difficiles au début de notre rétablissement deviennent une seconde nature. Ce changement peut passer inaperçu jusqu’à ce que nous délaissions nos nouvelles habitudes pendant un moment. Par exemple, recommencer à assister à des réunions peut être très difficile quand nous les avons délaissées pendant un certain temps. La fréquentation des réunions qui était autrefois une habitude exige encore une fois de la discipline. Cela devient plus facile avec la pratique, tout comme cela l’avait été la première fois.

Nous avons moins peur de nous-mêmes au fur et à mesure que nous nous améliorons en mettant en pratique notre rétablissement. Nous développons de nouvelles compétences et nous nous habituons à l’idée de mettre en pratique les principes dans de nouveaux domaines de notre vie, même lorsque cela nous fait peur. Nous en venons à comprendre que la douleur peut être un catalyseur menant à la croissance et non une menace à notre équilibre récemment acquis. Par ailleurs, nous découvrons également que souffrance n'est pas synonyme de croissance. Elle doit nous motiver à passer à l’action si nous voulons vraiment être soulagés. Nous consentons plus facilement à accomplir le geste qui nous libérera. Notre besoin de changer se manifeste plus rapidement au fur et à mesure que notre tolérance à la douleur s’estompe.

# **La spiritualité en action**

Il est important pour chacun de nous de comprendre l’importance des étapes et des traditions et d’y adhérer. Nous devons également utiliser ce que nous apprenons, sinon cela n’a pas de valeur. Quand nous nous engageons dans le service de façon désintéressée, nous constatons que cela fait appel à tous les principes que nous avons fini par acquérir et par aimer. Ce n’est pas facile pour nous de faire les choses autrement qu’à notre façon, mais c’est précisément ce qui nous libère des prisons que nous nous sommes fabriquées. Parfois, il est évident que nous devons changer, sinon nous nous retrouverons dans le pétrin ; à d'autres moments, nous sommes libres de rester où nous sommes, au risque de demeurer en dessous de nos capacités. Il y a beaucoup de gestes concrets ~~qu’on peut~~ que nous pouvons accomplir lorsqu’ ~~on doit~~ nous devons changer, mais les plus simples sont souvent les plus importants. Quand ~~on donne~~ nous donnons aux autres, ~~on prend~~ nous prenons suffisamment de recul par rapport à soi pour envisager sa propre vie d’un point de vue différent. Chose étrange, les gestes les plus gratuits sont souvent les plus gratifiants. Le service ~~fait~~ , s’il est effectué de façon désintéressée est celui que ~~l’on offre~~ nous offrons à notre Puissance Supérieure, à nos frères et sœurs du programme et à nous-mêmes. Nous constatons qu’une Puissance Supérieure agit à travers nous pour avoir des effets positifs dans la vie d’autrui quand nous faisons partie du processus. Il est plus difficile de nier cette réalité lorsque nous en sommes témoins.

Nous commençons en mode survie et en venons à vivre une vie au-delà de nos espérances. Cela peut encore être une surprise quand le monde s'ouvre à nous, même si ~~on nous le répète~~ ceci est répété pendant les réunions depuis des années. Parfois, cela peut nous faire très peur. Il y a des moments où la vie nous offre tellement de possibilités que nous éprouvons un étrange sentiment de vide. Nous qui avons fait les mauvais choix pendant des années découvrons qu’un trop grand nombre de choix peut créer un véritable sentiment d’inconfort. Nous devons arriver à faire la paix avec nos propres résistances afin de nous engager pleinement dans le programme. Il se peut que nous ayons peur de sauter le pas, mais il est impossible de savoir où cela va nous mener.

Il se peut que nous ayons peur de trop vouloir quelque chose parce cela semble égoïste ou par crainte qu’elle nous soit enlevée. Un membre de NA raconte : « Je croyais qu’il était inacceptable d’échouer et je croyais que j’étais un raté. Je n’avais donc aucun moyen de m’en sortir. J’avais besoin d’outils pour survivre à ma propre humanité. » La libération de nos vieilles idées ne vient pas facilement et elle ne vient pas d’un seul coup, Dieu merci. La vérité, c’est que si nous passions entièrement au travers de ce processus en une seule fois, nous pourrions ne pas en réchapper.

Accepter notre liberté est un acte de courage spirituel colossal. Un de nos membres partage : « Au début de mon rétablissement, quelqu’un m’a dit que je pourrais avoir une vie normale maintenant. C’était comme si j’entendais cela pour la première fois. J’étais passé à côté de ma vie, surtout parce que je ne pouvais pas m’y voir. NA m'a donné l’énergie pour être courageux de nouveau face à la vie, pour simplement sortir et... vivre ! ». Nos rêves et nos désirs peuvent nous servir de conseils. Cette « vision fugace » ne correspond peut-être pas à notre destination, mais elle peut nous inspirer et donner la direction que prendra notre voyage.

Quand nous sommes disposés à poursuivre nos rêves, nous finissons par les dépasser. « J’avais peur que si j’obtenais ce que je voulais, il n’y aurait plus rien d’autre à faire pour moi en rétablissement, avoue un de nos membres. » Atteindre nos objectifs n’est pas la fin de l’histoire. La fin du voyage vers un but est souvent le début d’une nouvelle phase dans notre vie. Plusieurs d’entre nous sont habitués à carburer aux crises ou aux calamités. Il faut parfois de la pratique pour apprendre à être motivé par autre chose que par la souffrance. Être prêt à passer à l’action et à faire quelque chose qui nous semble bon pour nous requiert une nouvelle forme de confiance. « Tout comme auparavant je me creusais la cervelle pour dresser la liste de mes qualités en faisant ma première quatrième étape, j’ai maintenant du mal à dresser la liste de mes objectifs et des choses que j'aime, raconte un de nos membres. » Nous transformons nos besoins en désirs et nos obsessions en détermination. ~~Quand on est~~ Lorsque nous sommes prêts à accepter ce que vivre libre veut réellement dire, ~~on peut s’attendre à en voir de toutes les couleurs~~ un long voyage s’ouvre à nous.

Après des années de rétablissement, nous pouvons observer le travail accompli et être reconnaissants et satisfaits, et nous pouvons aussi constater nos terribles lacunes. Il arrive un moment dans notre vie où nous pouvons reconnaître quelle part de ce travail a été au service de la croyance que si nous faisons les bonnes choses, nous obtiendrons ce que nous voulons. Nous sommes ~~épouvantés~~ horrifiés quand nous nous rendons compte que ce que nous avons cherché n’est pas un contact conscient avec Dieu, mais le confort constant. Cela veut-il dire que ma relation avec ma Puissance Supérieure est fausse ? Mon rétablissement est-il une illusion ? Certains éveils spirituels sont aussi de durs réveils. Nous voyons clairement et ce que nous voyons peut être alarmant. Cela fait mal quand nous découvrons les ténèbres en nous. « La première fois que j'ai regardé à l'intérieur et que j’ai vu la vérité sur certaines des choses que j'avais faites, raconte un de nos membres, j'ai pensé que c'était la vérité sur moi. J’étais terrifié. J’ai pensé qu’on m’avait offert la possibilité de voir toute cette grâce autour de moi seulement pour me montrer que ce n’était pas pour moi. »

La capacité de changer nos suppositions au sujet de la société est une de nos plus précieuses libertés, parce cela nous permet d’envisager des solutions de rechange que nous n’avions jamais imaginées auparavant. Nous déguisions notre faible estime de nous-mêmes en un manque d’intérêt pour le monde qui nous entourait et nous voyions notre vie comme un sentier étroit balisé par de mauvais choix. « Je me voyais comme un obstacle à l’accomplissement de la volonté de Dieu, dit un autre de nos membres. » Notre relation avec notre Puissance Supérieure a souffert de beaucoup de dommages durant notre dépendance et c’est peut-être un des torts les plus difficiles à réparer.

Nous savons que l’indifférence ou l’intolérance envers les principes spirituels sont très dangereuses pour nous. Cependant, il nous arrive de développer une autre forme d’intolérance après une certaine période d’abstinence. Nous pouvons développer certaines croyances en rétablissement et éprouver de la résistance face à tout ce qui semble les menacer ou les remettre en question. Mais c’est précisément la façon de mettre à l’épreuve notre conception de la vérité. La vérité ne change pas ; ce qui change, c’est ce que nous en connaissons et comment nous la comprenons. En nous approchant de la vérité, nous finissons par réaliser que celle-ci ne peut pas nous faire de mal, même si elle est douloureuse sur le coup. Un de nos membres explique : « Lâcher prise sur de vieilles croyances était difficile parce que je ne savais pas vraiment ce à quoi je croyais au départ. » Le travail des étapes peut nous aider à comprendre ce que nous croyons et si ces croyances nous conviennent encore.

« Je me sentais étrange, mal à l’aise et vide quand je priais, admet un autre membre. Ma relation avec mon Dieu a exigé que je persévère. Je devais continuer de prier même lorsque je ne sentais rien. Cela a pris beaucoup de temps avant de devenir quelque chose de naturel pour moi ~~».~~ . » Continuer à essayer quand c’est difficile ou lorsqu’on ne sent rien du tout est un acte de foi. Nous passons à travers ces temps difficiles grâce à la pratique spirituelle quotidienne. L’habitude nous aide à persévérer jusqu’à ce que nos sentiments changent. Grâce à l’expérience des autres membres, nous avons confiance dans le fait que cette pratique nous aidera.

La volonté de tenter quelque chose de nouveau et d’essayer de nouer une relation avec une Puissance Supérieure peut être quelque chose de puissant, mais il se peut que nous soyons hésitants au début. Nous commençons par ~~tâter~~ goûter l’eau du bout de l’orteil. Il se peut que nous ayons de la difficulté avec la méditation et la prière pendant un bon bout de temps avant d’avoir le sentiment qu’il se passe quelque chose. Un de nos membres partage : « J’ai essayé différentes méthodes pendant sept ans avant d’avoir la grâce de trouver celle qui me convenait vraiment. Découvrir ma voie spirituelle a été comme trouver chaussure à mon pied ~~».~~ . » Une autre membre explique qu’elle résistait tellement à la prière que sa marraine a dû faire preuve d’imagination : « Place ton Texte de base à une extrémité de ta chambre et assieds-toi à l’autre extrémité pour tendre ensuite la main vers le Texte de base. Voilà : tu viens de prier ~~».~~ . » Peu importe la façon de s’y prendre, la prière se résume à demander de l’aide et à se mettre en contact. C’est un geste d’humilité et d’honnêteté, et pour certains, c’est la première fois de leur vie qu’ils essayeront de l’être.

Nous pouvons être beaucoup plus à l'aise en nous cantonnant dans nos vieilles habitudes qu’en abordant un nouveau chapitre de notre vie. D’habitude, il nous faut un certain temps avant de nous rendre compte que nous faisons du sur place et il est alors difficile de nous sortir de cette situation. Nous devons être prêts à vivre dans l’inconfort si nous ne voulons pas rester coincés. Essayer quelque chose de nouveau peut être une capitulation en soi. Nous pouvons avoir beaucoup de difficulté à nous permettre d’expérimenter la liberté. « En tant que dépendant, je suis un être d'habitudes », nous raconte un de nos membres. « Lorsque je vais au restaurant, je commande le même repas dès ma troisième visite. » Notre propension à créer des habitudes fait qu’il est très facile pour nous de rester dans la même routine. La crainte de la maladie nous empêche parfois de prendre de vrais risques par crainte de nous exposer au danger. L’essai de nouvelles manières de faire, de nouvelles croyances et de nouvelles expériences peut aussi faire partie d’une vie vécue de façon spirituelle.

Nos certitudes peuvent nous empêcher d'avoir l'humilité dont nous avons tant besoin. L'ouverture d'esprit est une pierre angulaire de notre rétablissement et cela implique d'être aussi ouvert d'esprit à l'égard de notre programme. Nous commençons à être dans le pétrin lorsque nous n'avons plus rien à apprendre. Nous nous mettons trop souvent des barrières là où nous aurions plutôt besoin de repères. Lorsque nous érigeons des murs au lieu d’ouvrir des chemins, non seulement nous nous fermons à des possibilités, mais nous nous enfermons dans notre vieille façon de voir et de concevoir le monde. Il est alors facile de nous prendre à notre propre piège. Quand nous trouvons finalement un certain soulagement, nous voulons nous y accrocher, et à mesure qu’il se transforme en joie et en gratitude, il devient plus précieux pour nous. Nous pouvons avoir si peur de perdre ce que nous avons gagné, que nous nous retenons de grandir.

Il se peut que nous soyons persuadés que la seule manière dont NA fonctionne est celle qui a fonctionné pour nous jusqu'à maintenant. Lorsque certaines habitudes ou une manière de vivre nous ont sauvé la vie, nous pouvons refuser d'en dévier. Cette détermination et cette ténacité peuvent nous sauver la vie et elles peuvent aussi nous être vraiment utiles lorsque nous transmettons le message. Cependant, cette rigidité présente le risque de devenir simplement de l'entêtement et de la fermeture d'esprit et de nous amener à exclure les membres qui ne font pas les choses de la même manière que nous. Lorsque nous sommes convaincus de savoir ce que le programme a à offrir, nous ne lui laissons plus de place pour se développer et nous cessons à notre tour d’évoluer grâce à lui. Pire encore, quand nous avons besoin de quelque chose de plus, nous nous convainquons que nous ne pourrons pas le trouver dans NA. Notre ~~empressement~~ propension à partager notre expérience actuelle du rétablissement aide les groupes à vivre la même croissance et le même renouvellement que celui que nous avons ~~comme individus~~ connu en tant qu’individu.

Il nous faut souvent recommencer au cours de notre rétablissement. Dès les premiers temps, nous apprenons qu'une journée peut être redémarrée à tout moment. Avec le temps, nous apprenons que nous pouvons toujours amorcer une nouvelle partie de l'aventure qu'est le rétablissement et que ce nouveau départ peut être fait à chaque fois que nous en avons besoin. Nous n'avons pas besoin de saccager notre vie pour recommencer. Il peut arriver que nous ayons l'impression d'avoir terminé alors que nous sommes, en fait, seulement en train de commencer. Lorsque NA nous a donné tout ce qu'il avait à offrir, c'est alors le début d'un nouveau chapitre de notre rétablissement. La réalisation de nos objectifs est un nouveau départ dans notre voyage, et, tout au long de notre itinéraire, nous aurons besoin de tous les outils que nous avons reçus. Ce n'est pas parce que ces outils nous ont déjà servi que nous devons les mettre ~~au rancart~~ à l’écart.

# **Un contact conscient**

Au fur et à mesure que nous explorons diverses façons d’entrer en contact avec notre Puissance Supérieure, nous découvrons des bienfaits dans toutes nos relations. Pour certains d’entre nous, cette recherche ne se matérialise jamais par une relation avec une Puissance Supérieure que nous pourrions appeler Dieu. Un membre NA partage : « J’ai confiance en l’unité de NA ; je suis convaincu que NA sera là pour moi lorsque je tendrai la main. NA m’a porté dans les moments où j’étais incapable de marcher ~~».~~ . » La prière est un apprentissage. Le parcours est la véritable récompense. Un autre de nos membres partage : « J’ai commencé à réciter la prière de la sérénité en omettant les premiers mots parce que je ne crois pas en ce genre de choses. Lorsque j’ai travaillé la troisième étape pour la première fois, j’ai commencé à prier en disant simplement “merci”. La plupart du temps maintenant, ce n’est même pas des “s’il vous plaît” ou des “merci” ou toute autre forme de dialogue. Je me contente tout simplement d’être. Je prends une profonde respiration et je savoure ce moment paisible où je me sens en contact ~~».~~ . »

La prière nous aide à laisser tomber notre méfiance et notre peur pour vivre dans la foi. Il n’est pas nécessaire de comprendre pour que ça marche. Nous ouvrons la porte à cette foi qui réside au fond de nous pour faire face à l'adversité avec sérénité. Un de nos membres partage : « Je m’efforce de prier à chaque instant. Évidemment, il n’y a pas de journée où j’y arrive parfaitement, mais cela change ma façon de voir les choses. Je suis de plus en plus conscient de la valeur de la vie et de sa fragilité ~~».~~ . » Plutôt que d’essayer constamment de comprendre pourquoi les choses sont comme elles sont, nous essayons d’en tirer des leçons. Un de nos membres partage : « Au début de mon rétablissement, mes prières étaient des actes sporadiques de désespoir et de capitulation. J’ai appris à prier ~~comme une façon de pratiquer~~ en m’adressant à un contact conscient. Aujourd’hui, je constate que, si j’arrive à me tourner vers ma Puissance Supérieure spontanément, ma vie devient une prière, la méditation m’inspire la sagesse et j’agis selon la volonté de ma Puissance Supérieure. Je suis libre spirituellement, de plus en plus loin de la dépendance active et de plus en plus près du bonheur sous sa forme la plus pure qui consiste à exister dans le moment présent ~~».~~ . »

Beaucoup de membres croient que notre Puissance Supérieure communique avec nous en passant par les gens qui sont mis sur notre route. Un membre de NA explique : « Partager lors des réunions est, pour moi, la forme la plus élevée de prière, parce que je sais que ma Puissance Supérieure est là, je peux la sentir, et je ne me retiens pas. Souvent, j'ai besoin d'une autre personne devant moi ; ainsi je peux faire semblant de leur parler quand je parle à Dieu. Parfois, j'obtiens des réponses par les autres. » L'écoute active est une forme de méditation. Certains des messages les plus importants viennent parfois des gens les plus inattendus. Quand nous écoutons avec un esprit ouvert, nous pouvons entendre le message dont nous avons besoin. Un des cadeaux que l'empathie nous apporte est la capacité d'entendre la vérité de chacun. Nous apprenons à apaiser notre intérieur. Cette paix spirituelle devient la racine de notre stabilité émotionnelle et nous donne le courage de prendre des risques. Lorsque nous sommes capables de calmer notre esprit, nous pouvons mieux entendre les réponses dont nous avons besoin. Souvent, les réponses que nous recherchons tant se trouvent sous notre nez.

D’une certaine façon, le contact conscient avec une Puissance Supérieure n’est pas si différent des autres formes de relations. Rencontrer une personne au même endroit et à la même heure chaque jour est une bonne façon d’apprendre à la connaître, mais nous devons consentir à partager ouvertement avec cette personne si nous voulons que cette relation s’approfondisse. L’intimité vient avec le temps. Nous pouvons savoir si une personne est digne de confiance lorsque nous sommes proches d’elle pendant une période difficile. Les relations qui nous permettent de traverser des périodes difficiles sont un bien précieux pour nous.

Être conscient et être dans le moment présent, se sentir vivant, éveillé et connecté sont les sentiments dont nous entendons parler le plus souvent quand les membres témoignent de leur expérience de prière et de méditation. La plupart d’entre nous ne ressentent pas ce profond sentiment d’unité à chaque instant, mais le simple fait de savoir qu’il nous arrive de le vivre à l’occasion nous procure un sentiment de sécurité. Un de nos membres partage : « Le sentiment fugace auquel j’aspire est la paix intérieure, et savoir que cette paix ne repose sur rien d’extérieur à moi-même. Pour y arriver, je dois consentir à mettre le monde de côté quelques instants ~~».~~ . » Même si nous ne goûtons à cette paix que quelques instants, nous pouvons la conserver dans notre cœur tout en continuant de vivre le quotidien. Un membre de NA explique : « J’en avais vraiment assez de tous ces gens dans ma tête qui ne cessaient de me dire que j’étais un bon à rien et que rien ne s’arrangerait. Donc, un jour au cours d’une méditation, j’ai donné un instrument de musique à chacun d’entre eux… Vous savez quoi ? Ils forment vraiment un bon groupe de musique ~~».~~ . »

Lorsque nous remarquons que le mot « spirituel » contient le mot « rituel », nous nous rendons compte à quel point il est important que notre spiritualité ait une certaine forme de régularité. La pratique de principes ressemble à toute autre forme d'exercice ; nous y arriverons mieux si nous le faisons régulièrement et consciemment. Un de nos membres partage : « Lorsque je ne fais pas ma prière du matin, je me sens déconnecté ; c’est comme si j’essayais de me débrouiller par mes propres moyens ~~».~~ . » Évidemment, nous ne disons pas aux autres comment, quand et où prier. Le contact conscient peut aussi se faire dans le silence. Il est cependant utile de ménager un temps de pause ou de cesser ses activités pour se consacrer à la réflexion. Un de nos membres partage : « Je tâche d’atteindre 100 %. J’avance jusqu’à un certain point lorsque je tente de réaliser quelque chose, puis j’ai peur et je m’arrête pour ensuite me reprocher de ne pas avoir été jusqu'au bout~~.».~~. » Une pratique spirituelle régulière nous enseigne la discipline requise pour mener nos engagements à terme.

La capacité d’atteindre nos objectifs est le fruit de l’assiduité. Le détachement graduel face à nos sentiments négatifs est l’une des récompenses de la méditation. La pratique régulière nous aide à nous concentrer et à mener les choses à bien. Nous nous rappelons de faire passer notre programme en premier et de respecter nos propres limites. Nous nous efforçons chaque jour de conserver notre équilibre sur le plan spirituel. Certains jours, nous y arrivons mieux que d’autres. Lorsque nous agissons avec amour et humilité, nous sommes surpris de ce que nous pouvons accomplir. Nous cessons d’avoir si peur de nous-mêmes et trouvons le courage de défendre ce en quoi nous croyons.

Notre engagement envers Narcotiques Anonymes est probablement le premier que nous respectons depuis bien longtemps. Un de nos membres partage : « J’ai toujours cherché à être libre des contraintes posées par l’autorité. Je suis devenu nomade pour me convaincre que j’étais libre. Lorsqu’on ne reste que quelque temps au même endroit, il est facile de se convaincre que nos choix n’ont pas d’impact réel et qu’on ne laisse pas de traces dans le monde. Mon bagage émotionnel était toujours là, sur le seuil de la porte. NA m’a demandé de faire ce que j’avais toujours refusé de faire jusque-là : rester ~~».~~ . » Nous devons accepter nos propres résistances pour pouvoir nous engager dans le programme. Toutefois, l’amour inconditionnel que nous avons reçu dans la fraternité est l’une des choses les plus puissantes qu’il nous a été donné de rencontrer. Forts de cet amour, nous obtenons le courage de rester malgré notre malaise.

Nous constatons de plus en plus que les principes du programme guident nos choix. La capacité de choisir avec sagesse vient lorsque nous sommes capables d’être honnêtes avec nous-mêmes quant à nos désirs et nos motivations. Parfois, ne rien faire est la chose la plus spirituelle. Cela peut nous éviter d'avoir à faire des amendes honorables plus tard, tout en nous accordant le temps de chercher l’inspiration de notre Puissance Supérieure. Nous pouvons avoir des sentiments sans avoir à être menés par eux. La joie et le rire peuvent être aussi spirituels que la prière et le service. Certains prétendent que l’éveil survient lorsque nous cessons de nous prendre au sérieux.

# **L’action créatrice de l’esprit**

Devenant plus confiants en notre spiritualité, nous consentons plus facilement à improviser, non seulement dans notre pratique ~~sprirituelle~~ spirituelle, mais aussi dans notre façon de vivre. Nous consentons peu à peu à bien agir et à laisser nos peurs de côté. Nous passons d’un état où nous nous contentons de faire seulement ce qu’on attend de nous chaque jour à un état où nous sommes disposés à nous mettre au service du bien commun. Nous commençons en suivant les suggestions qui nous sont données et nous en venons à faire les bonnes choses pour les bonnes raisons. Nous pouvons nous arrêter là, mais si nous avons de plus grandes aspirations, rien ne nous empêche de dépasser nos propres attentes. L’expérience vient atténuer en grande partie l’ambivalence que l’on peut avoir face à la spiritualité. Nous pouvons aller de l’avant simplement et avoir une relation avec notre Puissance Supérieure sans nous inquiéter tellement des choses que nous ne connaissons pas ou que nous ne comprenons pas. Chaque fois qu’une expérience nous apporte un nouvel éveil, nous devenons plus conscients de la puissance qui nous ~~stimule~~ encourage à nous éveiller à la vie.

Grands ou petits, nos éveils se manifestent dans notre volonté de pratiquer les principes et de transmettre le message. Le service peut nous en apprendre beaucoup sur notre spiritualité. C’est notre façon de démontrer notre gratitude et notre amour, et c’est également notre façon de les apprendre. Lorsque nous agissons ensemble, nous sommes plus grands que la somme de nos composantes, plus sages que nos décisions et plus puissants que nous pensons l’être. La deuxième tradition nous rappelle que nos efforts de service sont guidés par un Dieu d’amour et nous pouvons le constater lorsque nos efforts pour transmettre le message se poursuivent malgré nos désaccords et les embûches qui se présentent à nous. Nous voyons une Puissance Supérieure à l’œuvre dans NA et nous en venons à croire qu’elle peut se manifester aussi dans notre vie. Un membre de NA partage : « Lorsque mon groupe d’appartenance décide de remettre une décision à plus tard parce que certains de nos membres demeurent indécis, la décision que nous finissons par prendre plus tard est généralement meilleure que celle que nous aurions prise. J’ai appris à faire la même chose dans ma vie personnelle : lorsque je prends le temps de prier, je prends de meilleures décisions ~~».~~ . »

Certains d’entre nous voient le service comme un terrain d’essai : c’est là que nous apprenons les principes d’acceptation et de respect mutuel. Ce n’est pas toujours facile, mais nous partageons un objectif et un lien commun. Comme nous sommes égaux dans NA et comme nous sommes continuellement en apprentissage, nous sommes tous à la fois l’étudiant et l’enseignant. Peu importe depuis combien de temps nous sommes dans NA, il semble toujours y avoir une occasion d'en apprendre un peu plus sur nous-mêmes quand nous prenons du service. Un de nos membres partage : « Au début, j’ai pris du service simplement pour faire partie du groupe. Au fil du temps, j’ai développé un désir réel de servir. Le service me procure un sentiment de bien-être. Je me sens utile et j’espère et prie chaque jour pour que de nouveaux membres se joignent à nous et nous aident à transmettre le message. NA a besoin de beaucoup de temps pour grandir. Pour persévérer dans mon service, j’ai appris l’acceptation, l’amour, l’engagement, l’espoir et la patience ~~».~~ . »

Nous pouvons tant apporter au monde. Une fois que nous trouvons le rétablissement, notre dépendance ne nous limite plus. Nous avons de la valeur, tant à l’intérieur qu’à l’extérieur de la fraternité. Un membre de NA partage : « Aujourd’hui, je comprends que je suis un instrument de la volonté de ma Puissance Supérieure. J’ai un choix à faire : soit je joue juste, soit je crée une nouvelle chanson, soit je fais du bruit juste pour en faire ~~».~~ . » En demeurant fidèle aux principes spirituels, nous sommes capables de vivre, de travailler et d’accepter les situations du monde réel, tant dans NA qu’à l’extérieur de celui-ci. Lorsque nous travaillons les étapes dans l’ordre, nous apprenons à les appliquer aux situations de la vie courante. Si nous pratiquons ces principes, nous n’avons plus jamais à consommer de nouveau et nous pouvons améliorer continuellement notre capacité de servir et faire face à ce que la vie nous présente. Nous admettons notre impuissance, demandons de l’aide, admettons nos erreurs, travaillons sur nos défauts de caractère, faisons amende honorable et demandons sans cesse d’être guidés. Nous améliorons notre qualité de vie tant que nous appliquons ces principes à nos pensées quotidiennes et à nos actions.

Nous commençons à intégrer les étapes dans notre vie quotidienne. Partager nous aide à mettre de l’ordre dans notre chaos intérieur, que ce soit en livrant notre message ou en faisant la lecture de notre inventaire. Nous approfondissons notre expérience spirituelle chaque fois que nous pratiquons une étape. Sans cesse, nous capitulons, nous lâchons prise, nous nous en remettons au processus ; et, à chaque fois, une porte s’ouvre en nous. La faim qui nous tenaille et nous dévorait de l’intérieur est comblée lorsque nous prions, méditons et servons. Nous devenons libres de vivre pleinement au fur et à mesure que nos défauts de caractère relâchent leur emprise sur nous. Les choix limités qui nous caractérisaient auparavant font place à la possibilité de rêver, d’imaginer, de créer, de résoudre des problèmes ou encore de simplement jouir de la vie telle qu’elle est. Notre programme NA nous offre des fondations solides. Nous pouvons nous appuyer sur ces fondations pour accomplir tout ce que nous voulons, pourvu que ce soit quelque chose d’axé sur les principes spirituels. Nous apprenons à avoir confiance dans les principes de NA pour nous guider dans tous les domaines de notre vie.

Il est important d’être fidèles à nous-mêmes. Nous cessons de changer pour nous adapter aux autres. Cette assurance nous aide à trouver plus facilement la voie à suivre. Un de nos membres partage : « Avant d’arriver à NA, j’étais un lâche et un suiveur. Mon éveil spirituel m’amène à vivre selon mes convictions. » Le ressentiment, la peur et l’arrogance nous empêchent d’être spontanés, créatifs et libres. Nous commençons à nous permettre ces choses lorsque nous commençons à agir de façon bienveillante et désintéressée. Nous apprenons à respecter et à aimer les gens sans rechercher leur approbation.

Nous devenons des membres responsables de notre fraternité, utilisant ce que nous avons appris dans les réunions pour le mettre en pratique dans nos vies. Le service a de l’importance dans la vie. Bien des fois, nos chemins croisent ceux des autres et nous amènent à leur rendre service directement ou indirectement. L’un des plus puissants sentiments qu’il nous est donné de connaître est celui de faire partie de l’humanité. Lorsque nous pratiquons les principes spirituels, nous développons notre conscience des autres et notre empathie à leur égard. La spiritualité nous enseigne à devenir humains. Après tant d’années d’isolement, un sentiment de bien-être finit par nous envahir, nous assurant que nous sommes exactement là où nous sommes censés être.

Nous mettons ce mode de vie en pratique avec nos familles, avec nos collègues de travail et dans l’ensemble de nos relations. Nous faisons de notre mieux chaque jour. Parfois, nous ne nous améliorons qu’un petit peu. À d’autres moments, nous faisons d’incroyables bonds dans notre pratique des principes spirituels. Enfin, parfois, nous ne sommes vraiment pas à la hauteur. Bien que notre progression ne soit pas toujours stable, nous pouvons constater qu’elle est bien réelle au fil du temps. Nous apprenons à vivre nos principes. Nous commençons à dire « non » lorsque quelque chose ne nous convient pas, même si ce refus entraîne la perte de l’approbation de quelqu’un. Nous apprenons à prendre soin de nous-mêmes et à assumer nos responsabilités, plutôt que de blâmer les autres lorsque les choses ne se passent pas comme nous le voudrions. Nous commençons à voir les possibilités de croissance qui s’offrent à nous, tant durant les bonnes journées que durant les mauvaises.

L’espoir et la libération de la dépendance active nous sont offerts tôt et nous sont donnés gratuitement. C’est ce que certains appellent « le petit nuage ». Nous n’avons aucun effort à faire pour l’obtenir. Il vient toutefois un temps où nous devons faire plus que simplement « nous servir ». C’est un carrefour et bon nombre s’arrêteront là pour ne jamais connaître ce qui les attend plus loin. Nous recevons les véritables récompenses du rétablissement lorsque nous redonnons au suivant, dans un esprit de gratitude d’avoir pu obtenir ces choses, remplis d’espoir face à l’avenir. Vivre spirituellement signifie servir dans l’amour. Nous commençons par prendre, puis nous donnons, et ensuite nous partageons. Vivre pleinement est une expression créatrice d’amour envers notre Puissance Supérieure. Le fait de vivre pleinement et d’être éveillé et honnête à notre sujet est un cadeau que nous nous faisons.

Notre connexion spirituelle nous dirige vers une nouvelle vie faite de joie, de plénitude et d’apprentissage permanent. Nous découvrons en nous une passion de vivre. Notre expérience est transformée en outils pour nous aider à guérir et en clés pour développer notre compassion. Nous trouvons en nous-mêmes une clarté et une beauté insoupçonnées. Quelle que soit la façon de vivre notre contact conscient avec notre Puissance Supérieure, il semble que nous finissons tous par éprouver un sentiment d’acceptation et de soulagement du chaos intérieur. Les principes de Narcotiques Anonymes sont les outils dont nous avons besoin pour composer avec ce que la vie nous apporte. La recherche de la volonté de notre Puissance Supérieure à notre égard nous rapproche encore plus des désirs secrets qui sommeillent en notre cœur : le désir d’être aimé, d’être utile et de faire partie de quelque chose de plus grand que nous-mêmes.

Les fondations spirituelles que nous trouvons dans NA nous donnent la confiance de vivre et de profiter de la vie, d’aider les autres et de transmettre le message NA tout en étant confiant que nous avons été amenés exactement là où nous devons être. Nous commençons à nous sentir en contact avec le monde qui nous entoure et notre vie a enfin un sens. Nous trouvons le courage de suivre notre cœur, d’écouter notre voix intérieure, de créer, de nous engager, d’explorer et de vivre.

Nous arrivons à Narcotiques Anonymes avec l’espoir de survivre. Nous y trouvons l’amour, le courage, la satisfaction de créer des liens et le sentiment d’agir dans un but précis. Toute notre vie, nous avions cherché la paix et la sécurité que le rétablissement nous procure. En cherchant à connaître la volonté de notre Puissance Supérieure à notre égard, nous finissons par avoir une bonne idée du sens de notre existence. L’éveil spirituel est un processus. Peut-être est-ce même la véritable raison d’être de tout le processus. Nous nourrissons notre esprit en éveil et savons que nous sommes enfin libres de vivre dans la grâce, l’intégrité et la dignité.

**Chapitre 4**

**Notre personne physique**

Chacun d’entre nous a différentes perceptions de lui-même. Nous sommes des êtres à la fois physiques et spirituels. Nous sommes des êtres spirituels et des êtres émotionnels. En tant que dépendants, nous sommes sujets à l’isolement – cette impression d’être à part des autres – et il nous arrive même de nous sentir coupés de nous-mêmes, comme si toutes les parties qui nous composent n’arrivaient pas à former un tout. Lorsque nous nous concentrons sur ce qui est réel, nous pouvons commencer à nous accepter avec toutes nos contradictions. Toutes ces parties de notre personne s’assemblent alors comme un kaléidoscope, beau, coloré et en constant changement. Nous renonçons à vouloir que ces parties soient parfaitement alignées pour pouvoir nous sentir bien. Nous pouvons constater une étonnante harmonie dans notre vie en étant simplement à l’écoute de ce qui se passe en nous-mêmes, physiquement, émotionnellement et spirituellement.

Nous parlons beaucoup des ravages de la dépendance sur notre corps, mais il est surprenant de constater à quel point l’aspect physique du rétablissement est ignoré. Nous libérons notre esprit et notre pensée, les confiant à une Puissance Supérieure, mais c’est une tout autre histoire lorsqu’il s’agit de notre corps. Nos vies émotives, physiques et spirituelles sont interdépendantes : nous pouvons les concevoir comme des éléments distincts, mais nous ne pouvons pas les vivre séparément. Si nous négligeons l’aspect physique de notre dépendance, nous courrons le risque de dévier de notre voie spirituelle.

Prendre bien soin de son corps peut être un défi de taille. Nous pouvons alterner entre nous laisser aller, en nous donnant l’impression d’être égoïstes ou excessifs, et nous punir en accumulant des restrictions dans le but d’essayer d’enrayer de mauvaises habitudes qui ressemblent à des symptômes de notre dépendance. Après de longs combats pour essayer d’acquérir de saines habitudes, nous finissons par réaliser qu’au fond, ce dont nous avons vraiment besoin, c’est de capituler ! Souvent, c’est en aidant un membre moins expérimenté à travailler ses étapes que nous constaterons comment celles-ci peuvent s’appliquer à notre vie aujourd’hui.

Même si nous avons des convictions à propos de ce que devrait être notre rapport avec notre corps, la plupart d’entre nous ont l’impression de ne pas être à la hauteur. Bien des gens tentent de nous expliquer comment nous devrions nous y prendre, mais examiner honnêtement notre rapport avec notre corps peut être quelque chose de nouveau, voire d’effrayant, pour bon nombre d’entre nous. Trop souvent, nous nous privons de la liberté que ce programme peut nous offrir parce que nous ne sommes pas tout à fait prêts à lâcher prise. Nous sommes conscients de nos imperfections, mais nous voyons cela comme quelque chose que nous devons contrôler plutôt que comme une occasion de capituler.

Notre sens de l’humour nous permet de remplacer la mauvaise image que nous avons de nous- mêmes par une attitude positive. Quand nous sommes capables d’autodérision, la vie devient plus facile. Nous faisons ce qu’il y a à faire, tout en apprenant à nous amuser. Sans nier nos défauts, nous voyons aussi ce qu'il y a de bon en nous. L’équilibre dans notre vie est quelque chose de dynamique, un peu comme marcher sur une corde raide. Ça ne fonctionne que lorsque nous sommes en mouvement. Nous sommes constamment en mouvement et notre perception de nous-mêmes devrait aussi constamment changer.

**C’est une relation**

Notre relation avec notre corps est précisément cela : une relation. Elle peut être saine et enrichissante ou violente et destructrice. La plupart du temps, elle se situe quelque part entre les deux. Nous vivons et grandissons, allons de mieux en mieux et réalisons que c’est un processus qui est rarement une ligne droite allant dans une seule direction. Comme pour toute autre relation, celle avec notre corps requiert de la communication et de la responsabilité : nous devons être à l’écoute de notre corps, lui donner ce dont il a besoin, en prendre soin et demander de l’aide si besoin. Pour la plupart d’entre nous, ce n’est pas un réflexe automatique. Un de nos membres partage : « Je dois apprendre à traiter mon corps autrement que comme un ennemi ~~».~~ . » Peu d’entre nous arrivent à NA en sachant ce qui est bon pour eux. Et même lorsque nous le savons, nos années de dépendance active signifient que nous avons passé de longues périodes d’abus et de négligence envers notre corps.

Notre relation avec notre corps a été troublée ; après tout, nous avons consacré beaucoup de temps à chercher à le fuir. Nous avons poussé nos limites à l’extrême, non seulement en mélangeant des drogues, ~~en prenant des surdoses~~ en faisant des overdoses ou ~~les remplaçant~~ en remplaçant ces drogues par d’autres substances pour nous défoncer, mais ~~tout autant par : rester éveillé pendant des jours, puis dormir presque aussi longtemps ; ne pas manger ou manger de manières bizarres et malsaines; vendre notre corps et avoir des relations sexuelles non protégées;  participer ou s'exposer à d'extrêmes violences.~~ aussi en restant éveillé pendant des jours, puis en dormant presque tout autant ; en ne mangeant pas ou en mangeant de manières bizarres et malsaines ; en vendant notre corps et en ayant des relations sexuelles non protégées ;  en participant ou en s’exposant à d'extrêmes violences. Notre maladie est avide de satisfactions instantanées, mais il faut du temps pour apprendre à prendre soin de notre corps, tout comme pour aller mieux. Même si nous voulons des résultats dès le début, ils ne se manifesteront que progressivement.

La qualité de notre relation avec notre corps varie au fil du temps. Tantôt nous prenons soin de nous-mêmes, tantôt non. Parfois, nous confondons ce à quoi nous ressemblons avec qui ou comment nous sommes, nous imaginant que le fait de changer notre extérieur comblera notre vide intérieur.

Une négligence à prendre soin de nous peut être un signe de difficulté personnelle en termes d'estime de soi ou de priorités. Lorsque nous ne prenons pas soin de nous-mêmes physiquement, il y a fort à parier que nous ne prenons pas soin de nous-mêmes émotionnellement ou spirituellement. D'un autre côté, des changements d’humeur peuvent être le signe d’un problème physique. Quand nous remarquons un changement dans notre façon de nous sentir ou de réagir, il est habituellement bien avisé d’y regarder de plus près.

Certains problèmes ou changements dans notre vie apportent des ajustements dans notre relation avec notre corps, par exemple arrêter de fumer, passer par une grossesse ou la ménopause, ou se remettre d'une blessure. Le fait de prendre un emploi plus exigeant que celui auquel nous étions habitués ou de travailler selon des horaires différents peut vraiment influencer notre façon de nous sentir ou de prendre soin de nous. Les changements émotionnels, comme une nouvelle relation ou une rupture amoureuse, peuvent aussi changer notre relation avec notre corps et notre façon de le percevoir. ~~Finalement, que les changements soient pour le meilleur ou pour le pire est un choix que nous pouvons faire.~~ Nous pouvons faire un choix, que les changements s’avèrent être finalement pour le meilleur ou pour le pire.

Prendre soin de soi mène à d’autres formes de libertés, notamment une plus grande énergie, la liberté de mouvement, une meilleure estime de soi et de la discipline. Nous développons la capacité de passer à l’action dans d’autres domaines de notre vie. Si nous résistons à un changement important, il y a fort à parier que nous résistons aussi aux petits changements qui le rendrait possible. Lorsque nous n'agissons pas dans un domaine particulier de notre rétablissement, cela indique souvent qu’une transformation  est en route. La panne précède souvent la percée.

**Lâcher prise**

Dans la troisième étape, nous décidons de « confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous le concevons ». La plupart d’entre nous prennent cette décision dès le début de leur rétablissement, mais le désir de reprendre le contrôle s’exprime de nombreuses façons. Ce n’est pas une décision qui est prise une fois pour toutes. Chaque fois que nous confirmons notre décision de lâcher prise, notre résistance diminue, notre engagement s’approfondit et notre capacité ~~de~~ à lâcher prise augmente. Pour certains, lâcher prise est un processus de reddition progressive. Nous reprenons le contrôle et le relâchons, constatant chaque fois que nous pouvons lâcher prise encore un peu plus et que nous pouvons enfin abandonner pour de bon ce que nous avions repris.

La fois suivante, nous constatons que nous tenons toujours bon ici et là. « Je peux confier cette partie de ma vie » disons-nous, « Mais cette autre partie c'est mon travail de la gérer ». Trouver le bon chemin entre ce qui relève de notre responsabilité personnelle ou d'un entêtement à vouloir contrôler est un défi. Une de nos membres déclarait que pour elle, « la vraie reddition est de m'abandonner au fait que je vais capituler pour le reste de ma vie ». C’est différent pour chacun d’entre nous. En fait, pour la plupart d’entre nous, les réponses changent au cours de notre rétablissement.

Se sentir bien chez soi dans notre corps peut sembler dépasser nos rêves les plus fous. Nous nous sentons trop gros ou trop maigre, trop grand ou trop petit, trop vieux ou trop jeune. Certains d’entre nous ont l’impression d’être nés à la mauvaise époque, au mauvais endroit, dans un mauvais corps ou une mauvaise culture. Nous pouvons à peine reconnaître la personne que nous voyons dans le miroir ou sur les photos : « Ça ne peut pas être moi ! ». Lorsque quelque chose cloche en nous, nous cherchons une explication à l’extérieur. Notre sentiment d’aliénation se manifeste de bien des manières. Il se peut que nous soyons tout simplement mal dans notre peau.

Nous apportons ces problèmes dans notre rétablissement et il faut parfois un certain temps avant d’en réaliser l’ampleur. Plusieurs d’entre nous expliquent qu’ils étaient squelettiques lorsqu’ils ont cessé de consommer ; ce dont nous parlons moins, c'est de notre réaction lorsque notre corps commence à guérir et que nous commençons à prendre du poids. Certains d’entre nous constatent qu’une fois que le poids commence à monter, il ne s’arrête pas. Nous pourrions plaisanter en disant que nous avons « posé la cuillère et pris la fourchette », mais ce n’est pas toujours drôle. Le poids que nous prenons peut nous susciter des sentiments de honte, voire même d’horreur. Certains penseront même à recommencer à consommer pour y faire face. Nous pouvons rester abstinents et constater que les comportements compulsifs - manger jusqu'à en être malade, vomir, se priver de nourriture, abuser de laxatifs ou essayer toutes sortes de diètes radicales - apportent leur propre lot de problèmes et de choix effectués à la va vite. L’obsession au sujet de notre poids peut nous ramener aux jeux de contrôle de nous-mêmes. Nous refusons de manger certains aliments, nous faisons de l'exercice compulsivement et nous nous punissons pour nous maintenir « en forme ».

La substitution peut être une bonne manière de nous éloigner de notre première consommation ou de nous aider à remplacer un comportement destructeur, mais elle peut aussi engendrer d'autres problèmes. Des schémas obsessionnels et compulsifs autres que la consommation de drogues apparaissent souvent après que nous soyons devenus abstinents.

Beaucoup d'entre nous trouvent que notre relation à la nourriture est compliquée. Nous n'avons peut-être jamais su manger correctement et il y avait franchement d'autres choses plus importantes quand nous consommions. Nous avons mangé de façon irrégulière, ou ~~mangé~~ de la malbouffe, ou pas mangé du tout. Nous nous sommes habitués à avoir faim, à vomir ou à manger autant que nous le pouvions chaque fois que nous le pouvions.

Notre dépliant « l’acceptation de soi » nous avertit que « parfois, nous nous glissons dans le mélodrame de souhaiter pouvoir être ce que nous pensons devoir être ». Nous agissons souvent comme si cela s’appliquait uniquement aux parties de nous que nous ne pouvons pas voir. Nous comprenons que la libération de nos défauts de caractère passe par l'acceptation de nous-mêmes tels que nous sommes et par la volonté de permettre à une puissance plus grande que nous-mêmes de les éliminer; mais quand il s'agit de ce que nous percevons comme notre imperfection physique, nous tentons trop souvent de régler le problème en nous punissant ou en essayant de nous contrôler.

Nous inventons des règles strictes et nous nous efforçons de nous y conformer. Nous agissons comme si ces obsessions et compulsions étaient différentes de celles que nous avions déjà abandonnées. Il peut être difficile de connaître la différence entre les comportements que nous pouvons changer nous-mêmes et ceux que nous devons abandonner.

Nous sommes sur la mauvaise voie lorsque nous nous imposons des normes déraisonnables et nous faisons des reproches pour ne pas avoir répondu à nos propres attentes irréalistes. Se permettre d'être humain ne signifie pas que nous vivons sans frontières ni restrictions ; cela signifie que nous cherchons à retrouver la raison en agissant dans la mesure de nos capacités tout en confiant les résultats à notre Puissance Supérieure. Nous lâchons prise.

Même si nous avons beaucoup d’expérience dans le partage de nos luttes, aidés par une Puissance Supérieure et en permettant à ce pouvoir de fonctionner dans nos vies, nous sommes nombreux à conserver la relation avec notre corps comme quelque chose à contrôler par la volonté. Que nous apprenions à bien manger, que nous prenions ou perdions du poids, ou que nous abandonnions le tabagisme ou d'autres habitudes, nous oublions trop souvent que nous avons un programme qui nous apprend à être libres. Au lieu de cela, nous disons à tort que nous devons « nous garder sous contrôle ». Nous ne serons peut-être jamais libérés de la maladie de la dépendance, mais cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas expérimenter la liberté.

La peur du changement est un trait commun chez les dépendants ; après tout, nous sommes des êtres d’habitudes ! Mais parfois cela atteint des extrêmes. La peur peut nous paralyser. Parfois, ce sont certaines situations ou conséquences que nous redoutons. Dans d’autres circonstances, nous éprouvons une vague appréhension qui se répercute sur une foule de choses : nous développons des phobies ou nous évitons de prendre des risques au point où notre vie en devient étriquée. Certains d’entre nous s’empêchent d’avoir du plaisir ou d’expérimenter des sensations soit par peur de l’avenir, soit parce qu’ils redoutent les émotions que cela pourrait réveiller en eux. Nous redoutons que le fait de lâcher prise libère nos pulsions les plus destructrices.

Certains d’entre nous se cachent en ne prenant pas soin d’eux-mêmes. Nous négligeons notre apparence ou notre hygiène, prenons du poids, ou nous nous présentons aux autres tout simplement comme des personnes qui ne prennent pas soin d’elles même. Nous pouvons désirer devenir invisibles pour nous cacher du regard des autres ou pour éviter de faire face à un comportement que nous ignorons comment changer. Lorsque nous admettons notre peur et que nous y faisons face honnêtement, nous réalisons que les actes que nous faisons pour éviter d’être blessés sont parfois plus destructeurs que les conséquences que nous tentons d’éviter. Mais, une fois que nous avons vraiment lâché prise, nous sommes libres d’être pleinement nous-mêmes, sans peur, sans culpabilité et sans réserve.

Nous commençons à sortir du trou que nous avons creusé pour nous même lorsque nous admettons que notre comportement ne fonctionne pas. Nous nous exerçons à aimer les petites choses qui nous caractérisent : notre façon unique de bouger, l’étincelle qui brille dans nos yeux quand nous parlons de ce qui nous tient à cœur, la chaleur que nous ressentons lorsque nous savons que nous sommes en relation avec notre Puissance Supérieure. Nous célébrons le fait que nous sommes uniques et que nous offrons quelque chose de beau au monde. Notre singularité est notre don ; lorsque nous l’oublions, nous laissons la maladie s’infiltrer à nouveau dans nos vies.

Lorsque nous recommençons à ne pas nous aimer ou même à nous haïr, notre capacité d’aimer en souffre. Nous gobons le vieux mensonge que nous n'en valons pas la peine ou que nous sommes détraqués. En lâchant prise sur nos défauts de caractère et sur nos autres fardeaux, nous commençons à découvrir notre humanité, notre spiritualité et notre beauté véritables. Accepter cela peut être le travail le plus difficile que nous n'ayons jamais eu à faire.

L’acceptation de nous-mêmes vient au fur et à mesure que nous développons un rapport sain avec la réalité. Nous acceptons les choses telles qu’elles sont et apprenons à pratiquer la prière de la sérénité, en changeant les choses que nous pouvons changer et en lâchant prise sur les autres. Nous découvrons que nous pouvons être bien dans notre peau si nous sommes prêts à lâcher prise : non pas en nous négligeant comme autrefois, mais bien en nous permettant de vivre librement. Nous commençons à expérimenter nos sens. Le Texte de base nous dit que « nous pouvons maintenant profiter des choses simples de la vie comme... vivre en harmonie avec la nature ». Et c’est vrai ! Nous ressentons la joie de vivre lorsque nous voyons la couleur des feuilles changer ou sentons le vent caresser notre visage. Dans notre plaisir nous retrouvons une douceur qui avait disparu depuis longtemps. Pour certains, nous découvrons que nous désirons pratiquer un art et voulons communiquer de façon créative. Nous pouvons mettre en valeur notre côté sportif et souhaiter courir, nager ou danser. Nous goûtons pleinement l’instant présent et réalisons enfin que nous ne sommes plus obligés de penser constamment. Nous pouvons nous contenter d’être. Lorsque nous exprimons la joie que nous avons de vivre, cela transparaît dans notre façon de bouger, de travailler et dans notre regard. Nous sommes d’une beauté qui nous dépasse ~~la somme de nos caractéristiques~~. Quand nous permettons à cet esprit de briller à travers nous, nous sommes beaux, peu importe la perception que nous avons de nous-mêmes.

**La sexualité**

Si l’on demandait à une salle pleine de dépendants comment ils ont appris la sexualité, on obtiendrait des réponses assez étranges. La plupart d’entre nous luttent, d’une manière ou d’une autre, avec leur sexualité. Découvrir ce qui est bon ou non pour nous dans ce domaine peut s’avérer tout un défi. Chacun de nous compose avec le sexe et sa sexualité à sa manière. Les étapes nous donnent les outils pour faire la paix avec notre passé et nous permettre de nous débarrasser des images négatives que certains d’entre nous associent à la sexualité. Nous commençons par accepter le fait qu’il y a bien des choses que nous ne comprenons pas. Être disposé à voir ce qui a pu créer notre point de vue sur notre propre sexualité et celle des autres peut nous aider à comprendre nos croyances à ce sujet.

Beaucoup d'entre nous sont plus à l'aise avec le sexe qu’avec l'intimité. Nous nous débattons avec des problèmes comme la haine de soi, le mépris des autres et l’abus. Nous pouvons constater que nous préférons avoir des rapports sexuels non protégés plutôt que de risquer une conversation difficile. Un dialogue honnête et ouvert avec notre parrain nous amène à un nouveau niveau de confiance. Au fur et à mesure que nous expérimentons l’intimité dans cette relation, notre capacité à être intime avec nos partenaires et les autres s’améliore aussi.

Une partie de nos hontes les plus profondes vient des choses que nous avons faites sexuellement. Nos comportements passés peuvent refléter à quel point nous étions désespérément centrés sur le fait d’obtenir et consommer plus de produits, ou peut-être ~~ont ils~~ ont-ils été notre seule manière pour trouver du contact humain et de l’amour. Les abus sexuels peuvent également faire partie de nos histoires. Cela peut être incroyablement difficile d'en parler. Nous pouvons croire que nous sommes les seuls avec ce vécu, mais au contraire, les cas d’abus sont très fréquents chez les dépendants. Trouver les mots et un endroit sûr pour ~~les dire~~ en parler peut faire la différence entre pouvoir vivre avec nous-mêmes ou passer notre vie à fuir notre passé. Nous examinons notre histoire dans la quatrième étape et commençons à trier qui nous sommes de ce qui nous est arrivé ou de ce que nous avons fait. La cicatrisation prend du temps, mais elle arrive. Nous devons être patients avec nous-mêmes. Peu à peu, nous en venons à nous libérer de certaines de nos blessures les plus profondes. ~~A~~ À mesure que nous commençons à dissiper une partie de la confusion et des contradictions dans nos vies, nous pouvons avancer délestés d'une partie du fardeau avec lequel nous étions arrivés.

Nous sommes en difficulté avec les relations sentimentales. Les membres expérimentés nous suggèrent de prendre une pause la première année, ne pas nous engager dans une relation amoureuse et mettre la priorité sur notre rétablissement, mais peu d'entre nous tiennent compte de ce sage conseil. ~~A~~ À notre arrivée dans le rétablissement nous nous sentons seuls, nous avons envie de sexe et nous sommes anxieux. Nous sommes émotionnellement sans filtre et notre jugement est encore assez altéré. Nous plongeons tête baissée dans les relations et découvrons à quel point elles sont difficiles. Deux malades forment rarement un bon couple. Nous prenons la nouveauté pour de l'amour et nous nous trouvons profondément engagés presque avant de nous connaître, ou nous avons tellement peur de l'engagement que nous ne donnons aucune chance à notre partenaire. Nous ouvrons la porte à la rechute lorsque nous sommes pris en boucle dans des obsessions et des compulsions. Nous essayons et parfois nous faisons des erreurs. Chaque erreur porte en elle un cadeau et un danger : nous pouvons apprendre de nos erreurs et utiliser leurs leçons, ou laisser notre culpabilité et nos remords nous amener dans une impasse ou hors du programme. Plus nous nous entraînons à utiliser les étapes et autres outils du rétablissement, plus nous sommes en mesure de nous servir de nos erreurs pour nous propulser vers l'avant.

Nous nous définissons en partie à travers notre sexualité. Pour certains, elle constitue une part importante de leur identité. Parfois, nous semblons l'utiliser comme une arme pour justifier notre sentiment d'être différent. Nous pouvons être beaucoup plus conscients des personnes qui ne nous sont pas ouvertes à notre égard que de celles qui le sont. Dans les réunions de NA, nous sommes accueillis quelle que soit notre sexualité. Nous trouvons des personnes qui nous aiment et avec qui nous nous sentons à l'aise, peu importe notre sexualité ou nos convictions sur la sexualité.

Bien que certains d’entre nous étaient à l’aise avec leur identité sexuelle lorsqu’ils sont arrivés dans la fraternité, d’autres ont lutté contre la confusion ou des distorsions au sujet de leur genre ou de leur orientation sexuelle. Pour continuer de consommer ou se faire accepter, certains ont dû se livrer à des pratiques contraires à leurs valeurs. D’autres encore étaient aussi obsédés par le sexe que par la drogue, se sentant tout aussi impuissants et hors de contrôle. Beaucoup d’entre nous ont confondu connexion sexuelle avec intimité et se sont dissociés à tel point de leurs émotions et de leur besoin de contact émotionnel qu’ils ont dû se contenter de relations physiques. Ces problèmes peuvent nous suivre longtemps pendant notre rétablissement et peuvent révéler une lutte continue pour s'ouvrir à l'intimité émotionnelle. Pour ceux d’entre nous qui se sont servis de la sexualité pour évoluer dans le monde, cela peut prendre bien du temps avant d’arriver à faire la différence entre relation intime et relation sexuelle. Traiter ces problèmes nécessite du temps, de la confiance envers nos parrains et marraines~~,~~ et nos amis proches, ~~et~~ de la bonne volonté ~~de~~ pour remettre en question nos convictions de départ, de la foi en ce processus ~~et en final~~ pour finalement atteindre l’acceptation de soi.

Le prochain chapitre aborde nos relations plus en détail. Ce que nous tenons à souligner pour le moment, c’est qu’apprendre à reconnaître la réalité de notre sexualité fait aussi partie de l’apprentissage à bien vivre dans notre corps Nous voulons apprendre à exprimer notre sexualité de manière saine et épanouissante, ce qui était inimaginable pendant notre dépendance active.

La sexualité est différente lorsque nous sommes abstinents. Lorsque nous ne sommes pas engourdis ou stimulés artificiellement, nous pouvons être ~~présents à ce que nous vivons et à notre partenaire~~ maître de notre vie et présents pour notre partenaire de façon bien différente.

Parfois, cela peut faire peur et d'autres fois être passionnant et addictif. Trouver du plaisir dans notre sexualité sans y penser comme moyen d'échange ou de pouvoir peut ~~être~~ procurer une grande liberté ; pour certains d'entre nous, cela prend plus de temps que pour d'autres. Nous pouvons profiter pleinement de nous-mêmes et les uns des autres, dans le moment présent, et apprendre ce que signifie réellement être en communion. Nous pouvons vivre l'intimité. Nous pouvons nous ouvrir à l'autre et être vrais. Nous n'avons pas à nous utiliser les uns les autres comme des drogues ; lorsque nous nous traitons les uns les autres comme des êtres humains, nous trouvons notre propre dignité.

**La recherche des sensations fortes et de l'aventure**

Longtemps après avoir perdu l'obsession de consommer, beaucoup d'entre nous cherchent encore à ressentir des émotions fortes par d’autres moyens. Ce besoin d’intensité nous amène à vivre une vie riche et excitante, remplie d’aventures. Nous n’avons pas peur de prendre des risques et de saisir les occasions de faire ce que nous avons toujours rêvé. Mais il nous arrive parfois de nous laisser emporter par notre besoin d’adrénaline. Que ce soit le jeu, le sexe ou ~~toutes les péripéties que nous puissions vivre~~ n’importe quelle péripétie dans notre vie, nous pouvons nous laisser emporter si rapidement qu’il nous est difficile de redescendre sur terre. Il peut nous arriver de tenter de nous distraire avec des comportements à risque pour essayer de combler un vide ou de fuir une émotion. Il revient à chacun de trouver un équilibre entre une vie vraiment vécue au maximum et une recherche destructrice de sensations fortes.

Bon nombre d’entre nous sont adeptes de sports extrêmes. Un de nos membres qui pratique l’escalade de glaciers le week-end partage : « Dans ces moments où je suis vraiment à la limite entre la vie et la mort, je me sens présent dans l'instant, je ne pense pas aux factures, à mon épouse ou au travail, mais à quel point c'est bon d’être en vie et comment je vais faire pour le rester. » Certains d'entre nous pratiquent avec enthousiasme des sports de compétition ou de la musculation. Nous retrouvons dans ces activités une passion et un engagement qui semblaient perdus à cause de notre dépendance. Nous avons la liberté d'essayer de nouvelles choses et de prendre de nouveaux risques.

Beaucoup d'entre nous sont fans de motos et cette attirance peut nous amener à en conduire une. Nous aimons les sentiments de liberté, de puissance et de danger que cela nous procure. Certains d’entre nous conduisent leurs voitures très vite et partagent que ce qui les excite, ce n’est pas seulement la vitesse, mais aussi de pouvoir s’en tirer sans conséquence. Nous pouvons penser que nous sommes au-dessus des lois, jusqu'à ce que notre parrain nous suggère d'essayer de respecter le code de la route pendant une semaine, juste à titre expérimental. Alors que certains d’entre nous trouvent des façons acceptables de continuer à rechercher les émotions fortes tout en se rétablissant, d’autres ont plutôt besoin de se calmer après un certain temps : sinon les dégâts que nous causons prennent trop d’ampleur.

Parfois, faute de moyen pour canaliser notre énergie, nous nous installons dans l'anxiété. Il peut être surprenant d'apprendre que l'anxiété provient de la même source que notre enthousiasme ; elle peut être une énergie utile si nous la canalisons sinon elle peut être incroyablement destructrice. La même force qui alimente nos impulsions destructrices peut alimenter notre enthousiasme, notre créativité et notre ambition. Elle peut nous pousser vers l'aventure ou le chaos. Comme bien des choses que nous découvrons sur nous-mêmes, elle peut être un atout comme un défaut, selon l’usage que nous en faisons.

Un membre partage : « Lorsque je me retrouvais dans une peur égocentrique, je prenais des risques qui auraient pu me faire tout perdre. Je vivais au bord du précipice tout en demeurant abstinent, juste pour sentir autre chose que l'abîme de ne pas consommer. Je remplissais le vide avec des choses comme le jeu, les achats compulsifs, tout ce qui pouvait me donner une impression de puissance chaque fois que je me sentais impuissant. Maintenant que ~~je peux me voir plus clairement~~ les choses sont plus claires, je réalise devoir être plus actif dans le traitement de ma maladie, ~~en prenant en compte~~ sans omettre sa nature mortelle ».

Parfois, nous pouvons avoir l'impression de nous accrocher à notre rétablissement à deux mains. Il y a des moments où nous nous contentons d'être laminés par une obsession de consommer ou d'agir compulsivement. Il y a des moments où la peur de notre maladie nous amène à nous renfermer sur nous-mêmes, à résister au changement ou à craindre la nouveauté par peur de nous mettre en danger en sortant de notre routine. Mais le rétablissement est bien plus qu'un réflexe d'évitement : lorsque nous savons que nos vies sont sous la protection d’une puissance aimante plus grande que nous-mêmes, nous pouvons lâcher prise. Certains d'entre nous l'expriment à la lettre en faisant du parachutisme ou du saut à l'élastique pour réussir à s'abandonner complètement. Pour la plupart d'entre nous, cependant, lâcher prise est un peu moins théâtral. Nous commençons à vivre la vie comme une aventure et appliquons cette bonne volonté d'essayer dans d'autres domaines de notre vie.

**Bien-être et santé**

La vie est une aventure et nous pouvons aller encore plus loin et vivre plus d’expériences que ce que nous aurions cru possible. Nous pouvons dépasser les frontières que nous nous sommes fixées dès lors que nous arrivons à accepter nos véritables limites. ~~A~~ À chaque fois qu’une porte se referme une nouvelle s’ouvre : avec l'acceptation de soi vient une volonté d'explorer de nouvelles voies avec créativité. Plusieurs d’entre nous regrettent le temps ou les ~~talents~~ capacités perdus, mais lorsque nous commençons à explorer les choses avec l'esprit ouvert, nous découvrons des options que nous n’aurions peut-être jamais envisagées.

Nous avons eu une relation difficile avec le mot ~~« devrais »~~ « devoir ». Nous avons passé une bonne partie de notre vie à nous rebeller contre les attentes des autres à notre égard, mais quand nous devenons abstinents, nous réalisons que nous avons une longue liste de choses que nous pensons que nous ~~“devrions”~~ « devrions » faire. Il se peut qu’il y ait tant de choses que nous « devrions » faire que nous nous sentions mal, peu importe ce que nous faisons. Les attentes que nous nous imposons peuvent être si accablantes qu’elles nous paralysent. Pour acquérir de nouvelles habitudes, il est bon de trouver de meilleures raisons qu’un simple sentiment d’obligation. Il est plus facile d’intégrer dans notre vie des agissements qui nous procurent une récompense en eux-mêmes que de faire des choses simplement parce que c’est ce que nous pensons devoir faire. Cependant nous devrons peut-être persévérer un certain temps avant d’obtenir ces récompenses. Que ce soit l’apaisement que nous procure l’exercice physique ou la satisfaction ressentie lorsque nous développons et améliorons de nouvelles compétences, nous sommes heureux de réaliser que nous pouvons respecter l'engagement que nous avons pris envers nous-mêmes.

Pour certains d'entre nous, faire de l'exercice est une activité que nous pratiquons, ou que nous pensons devoir pratiquer, pour prendre soin de notre santé. Pour d'autres, cependant, c'est quelque chose de plus profond. Un de nos membres partage : « Lorsque je cours, c'est comme si je priais ; mes pensées deviennent plus claires ~~».~~ . » Pour certains, trouver un contact spirituel par l'exercice physique est plus facile que de méditer calmement assis. Il peut être plus facile de persévérer quand nous intégrons l’exercice physique à notre pratique spirituelle au lieu de le voir comme quelque chose que nous devons faire.

Certains d'entre nous considèrent que prendre soin de soi fait partie intégrante du processus des amendes honorables. Nous commençons par nous engager à ne plus nous maltraiter et apprenons graduellement à traiter notre corps et notre esprit avec respect et révérence. Lorsque nous avons à cœur notre bien-être, comme nous le ferions pour un ami qui nous est cher, nous commençons à percevoir différemment qui nous sommes et qui nous pourrions devenir. Nous passons de « je devrais » ou « je dois » à « j'arrive à » et constatons que prendre soin de nous-mêmes n'est pas une corvée, c’est un privilège. Lorsque nous nous traitons avec compassion, nous apprenons à nous accorder de la valeur. Faire régulièrement de l’exercice physique peut être une façon de concrétiser notre nouveau respect pour nous-mêmes et de construire une relation différente avec notre corps. Nous pouvons commencer à lâcher prise sur notre apparence physique ou sur l’idée que nous ~~en avons~~ nous en faisons et sur l'agitation émotionnelle qu’elle suscite en nous pour commencer à nous aimer tels que nous sommes. Nous sommes en mesure de marcher la tête haute et de traiter les autres avec respect. Nous commençons à avoir une vision unifiée de nous-mêmes : nous abandonnons l'idée que « notre corps » est séparé de « notre esprit » ou de « nous-même ».

Nous nous sentons d’attaque, renouvelés physiquement et nous réalisons que nous sommes capables de repousser nos limites. Se fixer des objectifs physiques et les atteindre peut apporter de grandes récompenses. Au fur et à mesure que nous nous libérons de notre maladie en pratiquant les principes du programme, nous apprenons que la discipline, en fait, est une partie de cette liberté : nous avons la capacité de poursuivre nos rêves, et nous y parvenons un objectif à la fois.

Nous pouvons être réticents à atteindre des objectifs ou à devenir « en trop bonne santé ». Nous nous retenons de réaliser notre plein potentiel, soit parce que nous pensons ne pas le mériter, soit par peur du changement que cela entraînerait. Parfois, prier pour avoir de la bonne volonté peut amorcer le processus. Un acte aussi simple que préparer un bon repas peut être le premier maillon d'une nouvelle chaîne ; au fur et à mesure que nous intégrons de saines habitudes dans notre vie, nous commençons à nous sentir en forme, revigorés et prêts à nous fixer de nouveaux objectifs pour nous-mêmes.

Il faut parfois beaucoup de temps avant de renoncer à l’idée que les règles ordinaires de la vie ne s'appliquent pas à nous, qu’il s’agisse des limites de vitesse ou des lois de la physique. Ayant flirté avec la mort pendant si longtemps, certains d'entre nous semblent croire qu'ils sont immunisés contre elle. Même si nous ne sommes pas dupes, ce puissant sentiment que tout nous est dû et qui nous a permis de faire ce qui était nécessaire pour nourrir notre dépendance ne disparaît pas du jour au lendemain. Bon nombre d'entre nous ont du mal à se défaire de l’idée qu'être abstinent est un tel triomphe que le monde devrait le célébrer et leur donner tout ce qu'ils veulent.

Pour certains d'entre nous, ce sentiment erroné que tout leur est dû est si profondément ancré que prendre soin d’eux ne semble pas être leur responsabilité, mais celle de leur conjoint(e), des professionnels de santé ou de leur supérieur. Notre littérature suggère que « par notre incapacité à accepter nos responsabilités personnelles, nous finissons par créer nos propres problèmes ». C'est une bonne idée de consulter son parrain pour départager ce qui relève de notre responsabilité personnelle et ce qui n’en fait pas partie. Quand nous y regardons de plus près, il est possible de réaliser que nous nous sentons plus responsables des autres que de nous-mêmes. Apprendre à faire attention à soi relève de la responsabilité personnelle, ce qui peut s'avérer étonnamment difficile.

Un de nos anciens disait souvent : « Il n’y a rien de plus triste qu’un dépendant ayant un niveau élevé de tolérance à la douleur », et la réalité est que bon nombre d’entre nous ~~ont cette difficulté~~ se débatte avec ça. Certains d’entre nous ont enduré de grandes douleurs physiques ou des abus ; plusieurs ont subi de terribles souffrances émotionnelles. Il n’est donc pas étonnant que nous soyons fiers d’être résistants. La force semble apporter sa propre récompense, et c’est certainement une aptitude à survivre que nous n’avons pas vraiment envie d’abandonner. Pour beaucoup d’entre nous, cette force fait partie de notre identité, à la fois dans notre perception de nous-mêmes et dans l’image que nous voulons montrer aux autres. Après tout, quel mal y a-t-il ~~de~~ à pouvoir en encaisser autant ?

La réponse est dans la question. Lorsque nous voyons un dépendant actif ayant un niveau élevé de tolérance à la douleur continuer de consommer jusqu’à un triste aboutissement, nous pouvons alors constater à quel point cette souffrance est inutile. Mais dans nos propres vies, il peut nous arriver de ne pas remarquer quand nous faisons la même chose. En travaillant les étapes, nous en venons à réaliser que nous tolérons plus que nous le devrions et probablement plus que ce qui est sain pour nous. Un de nos membres partage : « Bien sûr, je ne vis plus comme un animal, mais quand il m’arrive d’ignorer une douleur physique persistante et de juste souhaiter qu’elle disparaisse, c'est encore une forme de souffrance inutile ~~».~~ . » Apprendre que les règles s'appliquent vraiment à nous signifie que lorsque quelque chose ne va pas, nous nous arrêtons et y ~~jetons un œil~~ regardons de plus près.

Être un bon intendant de notre corps signifie d'accepter qu'il a besoin de soins et d'entretien. En se rétablissant, plusieurs d’entre nous réalisent qu’ils ont une nouvelle importance dans la vie de leur famille. Nous développons de profondes amitiés et devenons utiles dans notre milieu professionnel et au sein de notre communauté. Là où autrefois nous étions un fardeau pour les autres, nous constatons maintenant que nous sommes importants pour de nombreuses personnes. Nous comptons vraiment ! Le vieux mensonge « Je ne fais du mal qu’à moi-même » ne tient plus lorsque nous ne prenons pas soin de nous-mêmes ou que nous vivons de façon autodestructrice dans notre rétablissement. Que nous ne prenions pas soin de nous-mêmes est au mieux frustrant pour les personnes qui se soucient de nous. Trop souvent, cela revient une fois de plus à la situation où ce sont eux qui devront s’occuper de nous. Prendre soin de nous- mêmes est un geste de réparation, non seulement envers nous-mêmes, mais aussi envers les personnes qui nous aiment et notre Puissance Supérieure. C’est une façon d’exprimer notre gratitude d’être toujours vivants.

**La maladie**

Bon nombre d'entre nous souffrent de maladies autres que la dépendance. Certaines peuvent être des conséquences directes de notre dépendance ou des incidents qui nous sont arrivés lorsque nous consommions. D'autres n'ont aucun lien avec la maladie de la dépendance, mais ont des répercussions sur notre rétablissement. Parfois, il semble qu'elles occupent toute la place dans notre vie. Apprendre à utiliser les outils que nous acquérons dans NA pour composer avec ces difficultés fait partie de cela : vivre la vie telle qu’elle est.

Lorsque nous souffrons ou sommes témoins de la souffrance de quelqu’un, nous voulons donner un sens à cette souffrance et cherchons une explication. Cette bonne intention risque de nous faire déraper. Nous cherchons une explication, mais finissons par blâmer ou par juger. Souvent, dans les moments où nous avons le plus besoin de réconfort et d’attention, nous sommes en colère contre nous-mêmes, contre notre Puissance Supérieure et contre tout le monde. Nous repoussons ce dont nous avons le plus besoin. Nos illusions sur ce qui est « juste » ou « injuste » nous maintiennent dans l'apitoiement et le ressentiment. Parfois, lorsque nous cherchons à aider nos amis en essayant avec eux de trouver des explications, il se peut que nous ayons l'impression d’en rajouter. Nous pouvons alors décaler subtilement notre façon de voir et chercher la leçon plutôt que l’explication. Il se peut aussi que la seule chose à faire soit de mettre toutes les questions de côté et de simplement traverser la journée.

Lorsque nous avons des ennuis de santé, nous avons le choix d'accepter la réalité et de composer avec ou de faire comme si cela n'existait pas. Souvent, nous choisissons de faire la sourde oreille parce que nous avons peur ou simplement parce que nous ne voulons pas nous en occuper. Pour certains d'entre nous, la peur d'avoir à suivre un traitement médical est compréhensible, surtout si cela implique la possibilité de prendre des médicaments. Il n’est pas facile de peser le pour et le contre. Trouver un médecin en qui nous avons confiance peut considérablement faciliter les choses. Il nous faut envisager sérieusement la possibilité que négliger un problème puisse créer plus de complications par la suite. Il y a une différence entre ignorer une chose et la confier. Nous la confions véritablement en passant à l'action tout en laissant le résultat entre les mains d'une Puissance supérieure à nous-mêmes. Cependant, lorsque nous n'assumons pas notre part de responsabilité mais attendons un dénouement magique, nous ne sommes pas en train de travailler la troisième étape ; nous faisons preuve d’irresponsabilité. Il y a une différence entre avoir la foi et exprimer un souhait.

Il y aussi une différence entre le déni et le refus d’admettre la vérité. Lorsque nous sommes dans le déni, nous n'en avons pas conscience. Les preuves peuvent être flagrantes, mais elles nous échappent. Lorsque nous finissons par dire « Je suis en plein déni », cette affirmation n'est plus tout à fait vraie. À ce stade, nous avons le choix d'accepter la réalité ou de nous en détourner et faire semblant. Lorsque nous refusons d'admettre la vérité, nous sommes en danger. La rébellion peut être mortelle pour nous. « Faire comme si » est un outil que nous pouvons utiliser pour le meilleur ou pour le pire.

La peur qui nous empêche d'avancer peut avoir plusieurs causes. L'opinion d’autrui à notre sujet peut encore sembler suffisamment importante au point de risquer notre vie pour elle. Des préjugés associés à la maladie, qu'ils proviennent de la société en général, de nos proches ou même de nos amis de NA, peuvent empêcher bon nombre d’entre nous d'aller se faire examiner ou soigner. Notre propre jugement et notre peur peuvent aussi être surprenants. En début de rétablissement, nous apprenons en quoi consiste la projection : ce qui nous dérange vraiment chez quelqu'un est probablement vrai pour nous aussi. C’est ainsi avec cette peur : ce que nous imaginons que les autres disent de nous est souvent ce que nous pensons à notre sujet. Nous aurons probablement besoin de nous pousser à agir bien avant d’avoir fini de démêler nos sentiments à ce sujet.

Nous pouvons être surpris de constater qu’un problème dentaire nous ramène, par exemple, aux sixième et septième étapes. Lorsque nous admettons que la peur nous empêche de prendre soin de nous-mêmes, nous pouvons voir le travail que nous avons à faire. Parfois, considérer ce travail comme une partie du processus d’amendes honorables peut nous aider : nous sommes en train de réparer les ruines de notre passé. Un membre de NA disait : « J’ai passé une bonne partie de ma deuxième année de rétablissement à ~~faire réparer mes~~ me faire soigner les dents et j'ai remarqué que beaucoup d'autres faisaient la même chose. C’était un grand pas pour mon estime personnelle et une amende honorable à mon corps ~~».~~ . » Il peut aussi être utile de voir ce travail comme une partie de la dixième étape en rectifiant sans délai ce qui cloche dans le moment présent. Certains d’entre nous ont le sentiment que les problèmes de santé que nous avons aujourd’hui sont le fruit de notre dépendance active et que c’est simplement notre lot. Le Texte de base nous rappelle que, bien que nous ne soyons pas responsables de notre dépendance, nous sommes responsables de notre rétablissement ; il peut être utile de considérer que ce principe s'applique aussi bien à notre corps qu'à notre esprit.

Nous pouvons aussi avoir vraiment peur d'être malades. Que ce soit à cause d'un diagnostic précis que nous redoutons ou d'un sentiment diffus d’avoir « quelque chose qui cloche en nous », il se peut que nous ne soyons pas du tout prêts à accepter ce type d'impuissance. Nous pouvons craindre que nos problèmes de santé créent une insécurité financière, professionnelle ou familiale, ou que des médicaments puissent compromettre notre rétablissement. Notre peur de quelque chose si éloignée de notre contrôle peut être surprenante pour des personnes qui ont pris tant de risques vraiment insensés, mais les émotions ne sont pas toujours logiques. La peur nous donne une chance d'agir avec courage. Lorsque nous décidons de faire face à l’adversité de notre mieux, nous avons peut-être le sentiment de ne pas être très courageux, mais dans ces moments-là nous sommes le témoignage le plus puissant de ce qui est possible dans NA. Nous faisons preuve de force de caractère.

Lorsque nous utilisons les outils à notre disposition : appeler notre parrain/marraine et rechercher l'expérience, la force et l'espoir des autres, permettre à notre groupe d'appartenance de nous soutenir et nous tourner vers ~~"~~ « Quand la maladie frappe~~"~~ » et d'autres publications de NA, nous sommes alors en mesure de prendre des décisions avec lesquelles nous sommes à l’aise ; nous sommes prêts à passer à l'action et à faire le bon choix. Ces moments-là peuvent être déterminants dans notre rétablissement.

Nous pouvons commencer à essayer de passer des accords avec Dieu, promettant toutes sortes de choses à condition que disparaisse ce qui nous accable. Ce genre de marchandage n'est pas rare, mais c'est dangereux et souvent inutile. Lorsque nous commençons à négocier sur nos attentes et nos promesses dans nos prières, nous nous préparons une crise spirituelle. Une Puissance Supérieure n'est pas un distributeur automatique. Lorsque nous acceptons la vie telle qu’elle est, nous finissons par comprendre que ses conditions ne sont pas négociables. Des miracles se produisent constamment en nous et autour de nous. Le simple fait que nous soyons en vie et abstinents pour faire face à ce défi est un miracle en soi, et il y en a encore beaucoup d'autres si nous les recherchons. C’est peut-être lorsque nous en avons le plus besoin que la gratitude est la plus difficile à éprouver. Rechercher des raisons d'être reconnaissants dans un moment de crise peut faire toute la différence. Mettre au défi ou exiger des miracles ne semble pas donner de bons résultats. Nous posons des actes et lâchons prise sur les résultats.

Capituler quand nous sommes malades peut signifier beaucoup de choses différentes. Nous nous en remettons au processus ; nous lâchons prise sur l’éventualité de mourir ou la possibilité de survivre. Dans ce sens, capituler ne veut pas dire abandonner. Un de nos membres atteint d'une maladie chronique partage : « Il avait été assez facile pour moi de lâcher prise sur la possibilité de mourir, mais ce fut une capitulation tout à fait différente de devenir prêt à me battre pour ma vie ~~».~~ . »

Il n'y a pas de modèle de dépendant en rétablissement, ni une seule bonne manière de faire les choses. Certains d'entre nous, après un regard honnête sur eux-mêmes et leur vie, réalisent qu'ils ne désirent pas vraiment vivre longtemps. Cela peut sembler étrange, mais c'est tout de même vrai : la longévité n'est pas un but universel ni nécessairement un bien universel. Certains d'entre nous font des choix en étant conscients qu’ils réduisent ainsi leur espérance de vie, notamment en fumant, en décidant de manger de façon malsaine ou choisissant d’arrêter ou de refuser un traitement médical nécessaire. Un de nos membres dont les parents avaient eu une vieillesse difficile nous racontait : « Je ne ferai pas vivre ça à ma fille ; j'ai une vie que j'aime, mais cela ne veut pas dire que je veuille continuer à jouer la partie jusqu'à la fin ~~».~~ . » Nous pouvons parfois être surpris par les décisions que nous prenons ou par l’intensité des sentiments qu'elles éveillent en nous. Ces décisions sont profondément personnelles et nous les prenons en accord avec nos valeurs. Nous voulons avoir la certitude d’être fidèles à nos convictions et éviter d'alimenter des réserves qui pourraient nous amener à rechuter. Chacun trouve un équilibre entre prendre parfaitement soin de soi et se négliger de manière destructrice. Peu importe nos décisions, l’important c’est d’être conscients que nous les prenons, de comprendre que nous avons le choix et d’examiner les options qui s’offrent à nous de façon honnête et ouverte.

Nous nous situons constamment quelque part entre la santé et la maladie, entre le désir et l'action, entre vivre en accord avec nos croyances et trahir nos valeurs comme nous-même. Nous retournons sans cesse aux outils du programme pour affiner cet équilibre et trouver comment revenir à une vie dans laquelle nous sommes à l'aise. Notre processus d'inventaire, d'amendes honorables et de capitulation est une source intarissable d'amélioration pour nous. Nous découvrons nos valeurs et apprenons ce que signifie vivre avec. Avec le temps, nous pouvons abandonner nos attentes à propos de ce que nous pensions que la vie devait être, ou sur ce que nous croyions que les autres attendaient de nous, pour arriver à vivre selon les valeurs trouvées en nous-mêmes. En découvrant ce qui nous convient, nous constatons que nous sommes moins portés à rechercher la perfection ou à nous détruire. Nous sommes libres de vivre selon nos aspirations et nos choix.

**Vivre avec un handicap**

Notre littérature dit : « Juste pour aujourd’hui, j’essaierai d’envisager ma vie sous un jour meilleur ~~».~~ . » Même si la plupart des dépendants résistent au changement, nous savons qu’il est bon pour nous de revoir notre perception des choses en changeant de perspective. Rien ne saurait changer notre façon de voir autant qu’un handicap. Si nous menons une vie bien remplie, il est fort probable qu'à un moment ou à un autre nous connaîtrons une situation de handicap pour une période relativement courte ou d'une manière qui change nos vies de façon permanente. Dans un cas comme dans l’autre, les leçons tirées de l'expérience vécue peuvent enrichir nos vies et élargir notre compréhension, même si certains de nos choix sont limités.

Nous savons que notre rétablissement doit passer en premier, mais lorsque nous devons vivre avec un handicap, il faut y ajouter d'autres aspects pour traverser chaque journée. Certains d’entre nous ont déjà un handicap permanent lorsqu’ils commencent à se rétablir. Notre expérience montre que tout dépendant peut se rétablir et que les défis supplémentaires imposés par un handicap ne sont pas des obstacles à notre mode de vie. Comme un de nos membres raconte : « Pour ma cécité, je sais qu'il n'y aura jamais de rétablissement, comme le programme l’a fait pour ma dépendance ; mais ma perception de mon handicap peut s’améliorer, et à partir de là, mon esprit aussi. Comme pour un membre voyant, tout est dans l'acceptation de soi. J'ai seulement quelque chose de plus à accepter ~~».~~ . »

Comme l’exprime un dicton : « Plus on se définit par ses limites, plus elles s’incrustent à vie ~~».~~ . » Nous pouvons être si douloureusement conscients de nos limites qu'il est difficile de nous imaginer sans elles. Nous pleurons nos capacités perdues et nous avons peur de l’avenir. Plusieurs d'entre nous rechignent à l’idée de demander de l'aide. L’irritation que nous ressentons devant les petites contrariétés de la vie, comme une chaussée inégale, une chemise difficile à boutonner ou des situations que d'autres pourraient ~~tenir pour acquises~~ considérer comme normales, peut devenir accablante et décourageante. Nous pouvons être surpris par le temps et la réflexion nécessaires pour l’exécution de tâches les plus simples.

Le fait d’essayer de parler de gratitude dans des moments pareils peut sembler absurde et exaspérant. Nous pouvons penser : « Vous ne pouvez pas comprendre ; vous n'avez aucune idée de ce que je vis ~~».~~ . » Pourtant, l'apitoiement est dangereux, qu'il soit justifié ou non et, peu importe la raison, il demeure mortel pour des gens comme nous. Si nous sommes dans le programme depuis un certain temps, nous savons probablement que la gratitude est réellement la source de soulagement la plus rapide. Certains d'entre nous ressentent de la gratitude en se disant que leur vie pourrait être bien pire et trouvent du soulagement par le service ou simplement en demeurant conscients du fait que d'autres personnes sont aux prises avec des problèmes beaucoup plus graves. Pour certains d’entre nous c’est une maigre consolation, mais nous éprouvons de la gratitude lorsque nous accordons de l’attention à ce que nous avons, en commençant par les gens qui nous aiment vraiment et en pensant à notre relation avec une Puissance Supérieure qui se soucie de nous. La liste de gratitude peut alors s’avérer un outil précieux. Un de nos anciens disait : « Si tu n’arrives pas à trouver de raison d’avoir de la gratitude, commence par réaliser que tu es en vie et progresse à partir de là ! ».

Comment aider ceux de nos membres qui ont des besoins supplémentaires est aussi un apprentissage. Demander comment nous pouvons l'aider, plutôt que supposer ce dont quelqu'un a besoin, est un geste d'empathie. Nous apprenons qu'une simple assistance, offerte de manière fiable et dans la discrétion, peut être une forme puissante d'amour et d'acceptation. Il se peut aussi que nous devions adapter nos habitudes ou nos façons de faire afin de permettre à un membre de vivre la joie du service, quelle que soit sa capacité physique.

Être en situation de handicap ne nous rend pas inaptes au service : bien au contraire, cela peut nous rendre plus conscients des besoins et des obstacles au rétablissement rencontrés par les dépendants qui souffrent encore. Il y a pour chacun des moyens de redonner à NA, même si nous devons être un peu créatifs pour trouver la meilleure façon de servir. Nous pouvons être des exemples éloquents d'engagement et de bonne volonté lorsque nous regardons au-delà de nos propres limites pour aider les autres. Nous pouvons devenir très sensibilisés aux problèmes d'accès aux réunions, même s'ils ne nous concernent que pendant une courte période. Par exemple, nous remarquons si une liste de réunions nous indique à quelles réunions nous pouvons participer en fauteuil roulant. Nous commençons aussi à réfléchir aux différentes façons de rendre une réunion plus accueillante et plus sûre. Une salle de réunion dont le seuil de porte est à un bon niveau, mais avec des toilettes à l’étage sans ascenseur est aussi inaccessible que si elle se tenait sur la lune pour certains d’entre nous. Lorsque nous mettons notre expérience et notre conscience au service de notre communauté de NA locale nous facilitons la transmission du message à tous les dépendants, indépendamment de la capacité de mobilité ou autres problèmes d’accessibilité ; ainsi, notre défi peut aider l’ensemble de la fraternité à transmettre le message plus efficacement.

Lorsque nous avons besoin d’aide, nous trouvons presque toujours des membres de NA qui sont là pour nous, mais ce ne sont peut-être pas ceux auxquels nous aurions pensé ou ceux que nous aurions souhaités. Il est surprenant de découvrir qui est prêt à nous accompagner dans les moments difficiles et qui ne l’est pas. Au sein de la fraternité, l’anonymat signifie que nous sommes tous égaux. Chacun de nous a des capacités remarquables et des limites regrettables, mais ensemble nous pouvons réussir ce qu'il nous serait impossible de faire seuls. Nous nous permettons de nous ouvrir aux personnes qui sont prêtes à nous accompagner, au lieu de nous concentrer sur la déception causée par celles quine sont pas là. Même si nous aimerions que les gens répondent à nos attentes, nous ne voulons pas rater ceux que nous pensions ne jamais donner ~~de voir ceux auxquels nous n’aurions jamais pensé “se bouger” pour venir donner~~ un vrai coup de main.

Les leçons que nous apprenons dans NA, comme partager et être attentionné, demander de l’aide et offrir ce que nous avons à donner, sont de puissants outils dont nous pouvons aussi nous servir en dehors de la fraternité. Nous pouvons sentir un lien nouveau avec d’autres personnes aux prises avec des handicaps physiques et réaliser que notre expérience partagée nous rapproche. Nous pouvons ressentir un soulagement à être avecd’autres personnes, tant à l’intérieur qu’à l’extérieur de la fraternité, qui font face aux mêmes difficultés et trouvent des moyensde s’adapter.

Notre fiertépeut être un handicap encore plus grand que celui qui nous limite physiquement. La fierté nous pousse à bien paraître et cela peut nous jouer de bien mauvais tours. La gêne, la honte ou le refus « ~~à~~ d’être vu dans cet état » peut nous empêcher de continuer à faire notre possible, et vraiment vivre et profiter pleinement de la vie telle qu’elle est. Notre handicap physique peut devenir un prétexte pour justifier l’isolement, le retrait et la peur.

Peu à peu, nous nous rendons compte que le handicap qui nous a forcés à changer nos habitudes a également provoqué un changement dans notre façon de voir les choses. Nous remarquons des détails qui nous échappaient auparavant ~~;~~ et nous tissons des liens avec des personnes que nous n'avions jamais vues. À mesure que le rythme de notre vie change, la musique évolue également. Nous apprenons à respecter nos limites au lieu de les repousser sans cesse, et nous développons nos talents tout comme nos atouts dans de nouveaux domaines. Nous apprenons encore et encore que certains de nos plus beaux cadeaux nous sont offerts dans les ~~plus moches des emballages~~ emballages les plus laids. Être ouverts aux leçons de chaque expérience nous aide à surmonter les pires épreuves et savoir que nous ne sommes plus seuls pour le faire facilite les choses.

**Les crises émotionnelles et spirituelles**

Dans notre littérature et nos réunions, nous parlons beaucoup de la folie de la dépendance, et bien qu'il soit évident que notre façon de penser a été profondément déformée par la dépendance, il y a lieu de faire une distinction avec les autres formes de ce que les professionnels appellent la maladie mentale. Notre dépliant « Rétablissement et problèmes de santé » peut s'avérer une ressource très utile pour ceux d'entre nous qui sont aux prises avec une maladie mentale pendant leur rétablissement.

La maladie mentale est une réalité et peut être très grave. Nous devons vraiment comprendre que, même si cette maladie est un « sujet extérieur », nécessitant un traitement spécifique, nos luttes contre les maladies mentales et la façon dont elles affectent notre rétablissement sont vraiment des « sujets internes ». Il nous faut bien saisir cette distinction pour s’assurer que les préjugés ou la confusion entre maladie mentale et rétablissement ne nous empêchent pas de chercher l'aide supplémentaire nécessaire. Il est également essentiel de comprendre qu’on peut vivre des périodes de déprime, des moments d'anxiété ou le sentiment de perdre le contrôle sans pour autant être atteint d'une maladie mentale.

Ce que nous éprouvons est parfois la conséquence d’une condition physique : par exemple, lorsque nous sommes en phase de sevrage, les choses peuvent devenir d'une grande intensité. Au début du rétablissement, la plupart d’entre nous constatent qu’il semble leur manquer un « bouton volume » pour ajuster leurs émotions : notre humeur change brutalement d’un instant à l’autre, notre vie semble être un véritable drame et nous pouvons être extrêmement impulsifs. Dès lors que nous ne sommes pas un danger pour nous-mêmes ou pour les autres, beaucoup d'entre nous constatent qu’ils peuvent attendre que ça passe. La pression retombe au fur et à mesure que nous nous familiarisons avec notre nouvelle vie et que notre corps s'habitue à fonctionner sans drogues. Parfois nous avons l’air ~~cinglé~~ fous, mais nous avons simplement besoin de plus de temps. La « désintoxication émotionnelle » peut prendre beaucoup plus de temps que la désintoxication physique et il y a des jours où c'est vraiment difficile. Le temps que nous passons assis en réunion peut être le seul pendant lequel la course de nos pensées ralentit. Il est très rassurant de s’entourer de gens qui sont passés par ce que nous traversons et en sont sortis : même si nous ne sommes pas convaincus que cela passera, la confiance de notre parrain ou de notre marraine peut nous donner de l'espoir.

D'autres changements physiques nous amènent également à traverser des épreuves émotionnelles Certaines maladies physiques ou des traumatismes crâniens ont des composantes émotionnelles ou cognitives, et ceux d'entre nous qui sont aux prises avec d'autres maladies physiques peuvent se rendre compte que leur manière de penser s’en trouve parfois profondément affectée. Lorsque l’un de nos proches ou nous-mêmes remarquons un soudain changement de notre comportement, il convient de se demander si ce n’est pas attribuable à une origine physique.

Mais nos crises ne s'expliquent pas toujours par une cause physique ou biologique. Nous traversons des changements émotionnels intenses lorsque nous nous rétablissons et cela peut nous effrayer. Il nous arrive trop souvent de confondre crise spirituelle et maladie mentale. Le chagrin, la dépression et même la panique peuvent nous submerger par moments, des souvenirs resurgissent du passé et semblent occulter notre vie actuelle ; tout cela fait partie du processus que nous traversons sur notre chemin vers la liberté. Ce que nous voulons vraiment, c’est un remède à ce que nous ressentons.

La douleur occasionnée par la croissance spirituelle peut être vécue comme une forme de dépression. Une « nuit noire de l'âme » peut être effrayante et nous laisser complètement seul. Pourtant, ce qui se produit en notre for intérieur est souvent le processus qui nous mènera vers la lumière. Parfois c’est juste un orage et nous devons simplement attendre que ça passe. Tenir le coup, se préparer, aller en réunion et partager ouvertement avec notre parrain ou notre marraine et d'autres dépendants en qui nous avons confiance sont parfois les seules choses que nous pouvons faire en attendant. Nous parlons « du processus de rétablissement » et sommes encouragés à lui faire confiance, mais nous ne savons pas toujours en quoi consiste « le processus ». Nous pouvons être très confusdevantla direction vers laquelle cela semble nous mener. Si nous nous appliquons à mettre notre foi en action, nous pouvons surmonter des difficultés avec une conscience et une compréhension renouvelées.

L’intensité de ce genre de crise peut nous effarer et ce n'est souvent qu'après-coup que nous pouvons la distinguer des autres types de problèmes. Aussi intense soit-elle, elle finit toujours par passer et nous finissons par être soulagés, par une accalmie ou parce que nous avons tenu sans relâche jusqu’à ce que la crise passe. Le Texte de base nous dit que « nous traversons une expérience spirituelle vitale qui nous transforme ». Nous pouvons retrouver la raison et mener des vies heureuses et productives. Il est toutefois plus prudent et raisonnable de demander de l'aide au lieu d'attendre de savoir quel type de crise nous traversons. Nous pourrions avoir besoin de nouveaux outils pour continuer de construire notre maison ; cela ne veut pas dire que nous abandonnons le travail accompli ou que nous trahissons notre engagement si nous allons parfois les chercher ailleurs.

Certains de nos membres les plus expérimentés témoignent que les périodes de folie les plus intenses se produisent lorsque notre vie intérieure ne correspond pas à notre vie extérieure, lorsque nous agissons à l’encontre de nos valeurs ou lorsque, d'une manière ou d'une autre, nous vivons dans le mensonge ou que nous sommes dans le dénidece qui se passe réellement autour de nous. La rupture entre ce que nous voulons, ce que nous croyons et ce que nous faisons est suffisante pour rendre fou n’importe qui et pourrait l’entraîner dans une rechute. Revenir à une vie intègre commence par un partage honnête avecun autre être humain. La voie du retour peut être longue, mais l’alternative peut être si douloureuse que nous n’arriverons peut-être pas à survivre sans consommer. Nous pouvons recommencer à ressentir un peu d’espoir lorsque nous confions ce qui se passe vraiment à notre parrain ou à un ami de confiance.

## Prendre de l’âge

Les différentes étapes de la vie par lesquelles tout le monde doit passer sont différentes pour nous à cause de notre maladie. Elles peuvent être amplifiées par notre tempérament obsessionnel et notre égocentrisme, ou simplement être plus théâtrales pour nous que pour nos amis et voisins non dépendants. Nous devons également faire face à des défis physiques qui sont une conséquence de notre dépendance ; ce que certains appellent : « le prix élevé à payer pour avoir eu une vie dissolue ~~».~~ . » Comme conséquences de notre passé, beaucoup d’entre nous ont contracté d’autres maladies et nous devrons peut-être surmonter des sentiments de honte et de culpabilité avant d’être prêts à nous faire soigner. Certains ont vécu des traumatismes, comme de la violence ou des abus, qui ont des répercussions longtemps après la guérison des blessures. Un de nos membres disait : « J’ai mis beaucoup de temps à renouer le contact avec mon corps ; chaque information provenant du corps déclenchait un état de panique ~~».~~ . »  Nous avons vécu des accidents, des relations violentes, des bagarres, des guerres et des prisons : toutes ces situations ont eu des conséquences physiques et émotionnelles qui peuvent se manifester de diverses manières au fil du temps. Pour certains d’entre nous, il y a aussi cette étrange impression d’avoir perdu du temps : quand nous cessons de consommer nous pouvons avoir l’impression de nous réveiller d’une longue sieste. ~~“~~ « Je regarde le miroir et il y a une vieille femme qui me fixe~~”~~ », dit un de nos membres ~~“~~ « ~~Et chaque fois, c’est~~ Et c’est toujours un choc ! C’est comme si la dernière fois que je m’étais regardée dans un miroir, je commençais à peine ma vie. Je me sens toujours comme une enfant mais je ressemble à une grand-mère~~”~~ ».

Pour certains d’entre nous, la perspective de la mort est moins alarmante que la possibilité de vieillir. Rester abstinent pendant une longue période est une chose ; mais se permettre de vieillir en est une autre. Et certains d’entre nous se désolent en le constatant. Nous pouvons pleurer longtemps sur le temps et les occasions que nous avons laissé passer à cause de notre dépendance. Nous pouvons éprouver ce sentiment de perte même après plusieurs années d’abstinence et de rétablissement, quand par exemple, nous devenons grands-parents et réalisons à quel point nous avons manqué toute une partie de la vie de nos enfants. Nous n'avons peut-être pas du tout réalisé que bien du temps s’est écoulé, jusqu'à ce que quelqu’un nous fasse remarquer que nos amis ou nos relations amoureuses sont d’une génération plus jeune que la nôtre.

Les pressions sociales pour paraître jeune ou rester jolie sont amplifiées par notre égocentrisme, mais aussi par l’impression d’avoir perdu du temps, par l’idée que notre apparence extérieure est une monnaie d'échange ou par ce vieux fantasme de dépendant de mourir jeune et glamour. Lorsque nous réalisons que nous sommes trop vieux pour mourir jeune et que nous pourrions juste être ici pour vivre une vie longue et bien remplie, certains ont des sentiments mitigés. Il y a de la gratitude, mais aussi du désespoir. « Je n’avais pas prévu ça » pensons-nous. Certains d'entre nous cherchent à préserver au mieux leur jeunesse, déployant de grands efforts pour s'habiller et prendre soin d'eux-mêmes afin de paraître et se sentir plus jeunes. Certains d'entre nous réalisent qu’ils doivent planifier et agir pour assurer leur avenir et celui de leurs enfants. Trouver l'équilibre entre la vanité et le respect de soi, entre le dégoût de soi et l'acceptation de soi, est une lutte pour beaucoup d'entre nous. Lorsqu'enfin nous capitulons, nous réalisons que vieillir est aussi un cheminement et que nous pouvons réellement profiter de l'aventure. Nous ne prenons pas seulement de l’âge, nous gagnons de la maturité !

Un de nos membres partage : « Vieillir n’est pas vraiment si compliqué que ça, sauf l’acceptation de soi et de ce que devient notre corps ~~».~~ . » Comme tant de choses en rétablissement, cela semble facile vu de l’extérieur, mais y parvenir peut être fastidieux. Il est pratiquement impossible de ~~distinguer~~ faire la distinction entre les changements que procure le fait de bien vieillir de ceux qui découlent du travail des étapes, cependant, la combinaison des deux est remarquable. « À mesure que le temps passait et que la fraternité a pris de l’âge, nous avons commencé à remarquer à quel point certains de nos anciens devenaient de plus en plus beaux. »  Il y a quelque chose de spirituel qui se dégage de notre manière d’être, comme une élégance et une dignité intemporelles. Bien que nous puissions avoir peur de vieillir, beaucoup d'entre nous constatent qu'ils peuvent accueillir et aimer ce qu'ils sont devenus, en dépit de toutes les souffrances et des revers. Un autre de nos membres partage : « À mesure que je vieillis et que j'ai plus de difficulté à me lever de ma chaise sans m'appuyer sur la table, je suis plus sûre de qui je suis et je me trouve plus attirante que lorsque j’étais jeune et sexy~~».~~ . »

**La mort, la fin de vie et le deuil**

Les dépendants meurent. Nous en parlons dans nos publications et nous nous le rappelons à chaque réunion lorsque nous disons que notre maladie mène à « la prison, l'hôpital ou la morgue » ; pourtant, lorsque l'un d'entre nous meurt, nous réagissons généralementcomme la plupart des gens : le choc, la surprise et l'angoisse**.** Lorsque la maladie emporte l'un d'entre nous, cela peut nous ramener à des réserves que nous avions en début de rétablissement, telles que ~~“~~« ce programme ne marche pas vraiment~~”~~ »**.** Beaucoup d'entre nous ont alors de nouvelles réserves : le sentiment que ça ne vaut pas la peine de se soucier des gens et qu'aimer des dépendants ne procure que des deuils et des souffrances. Pour certains d'entre nous, il peut être difficile de demeurer dans la fraternité après une perte douloureuse. Il n'est pas inhabituel d'avoir l'impression que les autres vivent mal leur deuil, que les gens ne réagissent pas de manière appropriée. Lorsque nous sommes blessés et en colère, il est facile de s’en prendre aux autres, plus difficile de ressentir de la compassion et de rester en lien avec eux. Mais l’expérience nous enseigne que ce sont ces choses qui aident à traverser les épreuves en demeurant abstinents... même un deuil.

Bien sûr, perdre des dépendants à cause de la maladie de la dépendance n’est pas notre seule façon de faire l’expérience de la mort dans le rétablissement. Il y a aussi des dépendants qui meurent abstinents. Nous perdons des membres de nos familles et des amis ; parfois, nous avons l'impression que, plus nous sommes attachés aux personnes, plus nous aurons à vivre de deuils. Et, en un sens, c'est vrai. Nous aimons davantage, nous nous soucions plus des autres, nous partageons plus que jamais, et peut-être même plus que bien des personnes qui ne font pas partie d'une fraternité comme la nôtre. Une des récompenses du rétablissement est d’avoir une vie riche et remplie de personnes qui nous importent mais certaines disparaissent et c’est très dur. Parfois, nous nous sentons coupables d’avoir survécu ; nous ne comprenons pas pourquoi certains vivent si longtemps et avec une vie si riche alors que d'autres s’en vont si rapidement. Pour bon nombre d'entre nous, les étapes nous donnent des réponses qui peuvent nous aider à surmonter ces périodes de doute intense. Mais, elles sont très particulières et très différentes d’une personne à l’autre. Le processus de deuil nous oblige à faire la paix avec les questions sans réponse et, en ce sens, c’est un cadeau.

Pour certains d’entre nous, l’expérience de la mort d’un proche vécue dans le rétablissement réveille de vieux sentiments de deuil que nous n’avons pas eu l’occasion de vivre à l’époque. Nous avons appris en travaillant les étapes que les émotions que nous ne vivons pas lorsqu’elles se présentent nous rattrapent souvent plus tard ; vivre un décès au moment où il survient peut réveiller d’autres deuils que nous avions enfouis dans nos mémoires. Nous avons été surpris par l’intensité de notre émotion lorsque nous perdons un ami ou même un animal de compagnie. Alors que nous croyions pouvoir surmonter ces émotions assez facilement, nous nous retrouvons complètement atterrés. D’autres trouvent qu’il y a encore une certaine distance entre nous et le monde, ou que nos réactions ne sont pas aussi immédiates. Parfois, nous trouvons que nos sentiments ne sont pas aussi profonds qu’ils devraient l’être ; nous pensons que nous devrions ressentir d’une certaine façon mais nous ressentons quelque chose de très différent. Nous permettre de vivre nos émotions sans les juger est un cadeau précieux que nous pouvons nous offrir. Quelle que soit notre réponse émotionnelle, c’est la nôtre : nous pouvons l’accueillir, sans la laisser nous anéantir ou nous définir à travers elle. Nous sommes libres de vivre pleinement une large gamme d’émotions, en demeurant conscients qu’elles ne sont pas les limites de notre personnalité et de notre univers.

Vivre le deuil est une expérience singulière. Nous accorder le temps et l’espace de le vivre est une forme d’engagement et d’honnêteté envers nous-mêmes qui, pour beaucoup d’entre nous, dépasse tout ce que nous avons vécu jusqu’alors. Les émotions évoluent à leur propre rythme et en leur propre temps, et il peut être difficile d’imaginer que nous ne « faisons pas les choses de travers » lorsque nous sommes saisis par une vague d’émotions à un moment inopportun.  Comme bien des choses que nous vivons en rétablissement, il n’y a pas une seule façon, et encore moins une bonne façon, de vivre ce que nous avons à vivre. Nous sommes réconfortés de savoir que tout finit par passer, que nos émotions changent avec le temps, et que nos proches qui ont aussi vécu des deuils très éprouvants, ont survécu à leurs émotions et retrouvé leur joie de vivre. En rétablissement, nous découvrons que les expériences les plus douloureuses peuvent être transformées en leçons et devenir des outils que nous pouvons utiliser pour aider les autres.

Lorsque nous cherchons à établir un contact conscient avec une Puissance supérieure à nous-mêmes, nous trouvons des moyens de nous rendre utiles aux autres. Que ce soit dans NA ou en dehors de la fraternité, nous mettre au service des autres nous aide à trouver du sens à notre vie lorsque nous n’arrivons pas à voir notre propre valeur. Donner généreusement de notre personne, surtout lorsque nous souffrons, nous aide à sortir de la confusion et de la peine.

Souvent, nous entendons certains de nos membres dire que « chaque jour en rétablissement est un cadeau » ou qu’ « ils sont en sursis ». Nous sommes atteints d’une maladie mortelle et nous avons la chance d’être en vie, et encore plus de chance d’être contents d’être en vie. Dans notre dépendance active, plusieurs d’entre nous se sentaient un peu comme des morts vivants et avaient l’impression que chaque jour était un fardeau à porter. Beaucoup parmi nous ont fait de nombreuses tentatives de suicide et, peu importe que nous ayons tenté ou non de nous enlever la vie, à coup sûr nous lui accordions bien peu de valeur.

Nous pouvons alors être surpris de constater à quel point nous sommes ébranlés lorsque nous recevons de mauvaises nouvelles du médecin. Notre réaction parfaitement humaine peut nous donner l’impression d’être ingrats ou irréalistes. Là encore, nous accorder le droit de ressentir nos émotions, quelles qu’elles soient, est tout aussi important que difficile. Après tout, ce n’est qu’en accueillant nos émotions que nous commençons à leur faire face. Une fois que nous commençons à exprimer nos émotions, leur pouvoir sur nous diminue. Un de nos membres qui avait été confronté à une série de problèmes de santé disait : « Je ne sais pas s’il me reste un jour ou dix ans à vivre, mais il est hors de question que je les passe dans la peur~~».~~ . » En utilisant les outils à notre disposition, nous trouvons du réconfort. Ces mêmes outils qui nous aident à vivre une vie heureuse, peuvent nous aider à vivre nos derniers moments dans la dignité et la sérénité.

Évidemment, nous ne savons pas quand arrivera notre dernière heure, et bon nombre d’entre nous ont eu de fausses alertes et ont vu la mort de près. Parfois, frôler la mort peut provoquer un réveil qui rappelle l’importance de mettre de l’ordre dans nos affaires, tant sur le plan pratique que spirituel.

Dans les moments de grande souffrance, un profond calme nous envahit ; lorsque cela se produit, nous pouvons constater l’ampleur des ténèbres qui nous habitent, mais aussi l’immensité de la puissance à laquelle nous sommes reliés. Le désarroi que nous ressentons peut alors nous permettre d’établir un contact conscient comme jamais auparavant. Le réflexe de nous isoler, de nous retirer des foules, du bruit et même de nous éloigner des personnes qui nous aident le plus, est souvent un mécanisme d’autoprotection. La crainte de raviver certaines émotions peut alors nous paralyser. Mais laisser les gens en qui nous avons confiance nous tendre la main rappelle que nous ne sommes pas seuls, même aux heures les plus sombres.  Et accepter l’aide des autres est probablement une façon de leur rendre service ; permettre à quelqu'un d'autre de nous aimer dans nos moments de vulnérabilité peut être gratifiant, autant pour cette personne que pour nous-mêmes. Le partage et l'entraide dont nous parlons souvent, sont fondés sur la réciprocité, et ceux d’entre nous qui ont l’habitude de donner, ont souvent de la difficulté à se laisser aimer par les autres.

C'est une preuve d'amour que de laisser les autres nous aimer. Lorsque nous nous retrouvons en situation de besoin, il peut être vraiment facile d'avoir honte ou le sentiment que nous sommes un fardeau. Mais c'est alors pour nous l'occasion de permettre à ceux qui nous aiment de manifester concrètement leur amour. La vulnérabilité dans laquelle nous nous retrouvons permet d'accéder à une différente forme d'amour. C’est un acte de générosité de laisser les gens s’approcher ; nous essayons alors de comprendre qu'eux aussi sont affectés par ce qui se passe. C'est en de tels moments que notre pratique du lâcher prise sur notre obsession de nous-mêmes devient vraiment utile. En aidant les gens qui nous sont chers à surmonter leurs peines et leurs souffrances, nous pouvons trouver les mots que nous avons nous-mêmes besoin d’entendre pour surmonter nos chagrins et souffrances.

En reconnaissant que nous sommes aimés et entourés, nous réalisons que notre vie est vraiment différente de ce qu'elle était auparavant. Notre présence importe ; nous avons contribué positivement à la vie des personnes qui nous entourent et à celle d’autres que nous ne connaissons pas. L'amour que nous avons partagé, les familles dont nous avons fait partie, les réunions que nous avons ouvertes, soutenues par notre service et notre présence, sont des formes d’amendes honorables, une façon de faire la paix avec nous-mêmes et avec le monde. Nous ressentons de la gratitude pour tout ce que nous possédons et avons reçu, et nous savons mieux que personne que la mort n’est pas la pire des alternatives.  Nous avons vu des personnes vivre des choses bien plus terribles et en avons peut-être nous-mêmes vécues. Certains d'entre nous réalisent qu'ils peuvent enfin lâcher prise et vivre dans l'instant présent lorsqu'ils capitulent après avoir appris une mauvaise nouvelle. Quand nous lâchons prise sur la peur, la colère et, peu à peu, sur tout ce qui nous limite dans nos vies, nous sommes libérés.

## Le courage

La sérénité d’accepter les choses que nous ne pouvons changer arrive souvent après avoir eu le courage de changer celles que nous pouvons. Il faut du courage et de l’humilité pour ouvrir de nouvelles portes et fermer des anciennes. Pour bon nombre d’entre nous, le courage ne faisait pas partie de notre bagage à notre arrivée dans les salles de réunions, mais c’est là que nous l’avons trouvé. Il se peut que nous ayons encore peur par moments, mais cela ne nous empêche plus de vivre notre vie et de surmonter les difficultés auxquelles nous sommes confrontés. Lorsque nous persévérons, même en ayant peur, notre peur se transforme en foi.

En fin de compte, ce chapitre porte essentiellement sur le courage : le courage d’accepter les choses que nous ne pouvons changer et le courage de changer celles que nous pouvons ; le courage de nous regarder tels que nous sommes vraiment et de nous accepter ainsi ; le courage de parler de choses qui nous rendent mal à l’aise et de faire face aux problèmes qui nous remettent le plus en question.

Bien que cela soit le cas pour certains d’entre nous, appliquer le programme à la dimension physique de notre rétablissement n’implique pas nécessairement d’adopter un programme de conditionnement physique. Même si, pour certains, ces aspects constituent un élément essentiel de leur rétablissement, nous n’intégrons pas tous l’exercice physique, une alimentation équilibrée ou du développement personnel à notre programme quotidien. Les principes font partie de ce que nous avons en commun, même si notre façon de les appliquer diffère d’un membre à un autre. Tôt ou tard, nous finissons tous par constater qu’il est nécessaire de faire face à la réalité de notre condition physique, quelle qu’elle soit, et de réparer les torts qui lui ont été faits, en corrigeant ce que nous pouvons, en lâchant prise sur le reste et surtout en étant honnêtes. Ce que nous obtenons alors, c’est l’acceptation de notre réalité physique, la capacité de vivre aussi pleinement que nous le pouvons et la bonne volonté de le faire, tout en acceptant la vie telle qu’elle est.

# **Chapitre 5**

# **Les relations**

On ne peut se rétablir seul. Nous avons besoin les uns des autres et nous avons besoin de nous impliquer dans le monde qui nous entoure pour nous rétablir. Vivre abstinent est avant tout une question de relations : celles que nous entretenons avec nous-mêmes, avec nos proches, avec les membres de la fraternité, avec la société et, en fin de compte, avec notre Puissance Supérieure. Ce sont les personnes avec qui nous développons des relations qui nous permettent le bonheur. Les relations que nous entretenons nous permettent de percevoir, chez les autres comme en nous-mêmes, le miracle du changement. Ce sont ces relations qui nous ouvrent au monde et nous permettent de progresser spirituellement.

En vérité, la plupart d’entre nous n’ont pas été très doués en matière de relations. Selon certains, l’incapacité à créer ou à maintenir des relations sur le long terme est l’un des symptômes de la dépendance. Le Texte de base nous dit que la maladie fait de nous « des êtres solitaires, peureux et sournois ». En d’autres termes, en raison de notre dépendance, nous avons développé d’étranges habitudes et perdu notre sociabilité. Lorsque nous sommes arrivés à NA, nous n’arrivions pas toujours à mettre le doigt sur ce qui clochait dans notre façon d’entrer en relation avec les gens. La consommation avait façonné nos habitudes et nos attentes.

Nous n’étions pas des gens faciles. Nous causions du tort aux autres lorsque nous consommions et nos proches ont été ceux qui en ont le plus souffert. Nous pouvons être entêtés, méfiants, colériques, effrayés, sarcastiques, bornés et inflexibles. Nous avons vécu l’enfer et l’avons fait vivre aux autres. Nous avons connu l’échec, le malheur et, souvent, la violence. Et même si nous sommes arrivés à NA avec famille et carrière intactes, nous avions besoin de changer notre façon d’aborder ces relations. L’acquisition de ces nouvelles aptitudes en rétablissement peut s’avérer un processus long et parfois pénible. En songeant à la période où nous consommions et en prenant conscience du mal que nous avons causé, des relations que nous avons détruites et des relations intimes que nous avons sabordées, nous pouvons être accablés par l’ampleur des dégâts. Mais nous pouvons aussi éprouver de la gratitude en réalisant que nous sommes abstinents et que nous sommes en train de changer. Notre passé en matière de relations personnelles peut nous laisser croire qu’il n’y a aucun espoir pour nous dans ce domaine, mais la deuxième étape nous enseigne que nous pouvons retrouver la raison. Nous avons besoin d’une aide que nos proches ne peuvent nous apporter. La valeur thérapeutique de l’aide apportée par un dépendant à un autre est sans égale. Se soucier des autres et partager à la manière NA est la ressource ultime pour lutter contre notre maladie destructrice qui est à l’origine de notre isolement et de notre aliénation.

Il est nécessaire de se mettre à la tâche sérieusement. Les problèmes que nous devons affronter se présentent à nous au cours de nos interactions avec les autres, tant à l’intérieur qu’à l’extérieur de NA. En menant notre vie de tous les jours et en étant simplement nous-mêmes, nous commençons à aller mieux. Au cours du processus de rétablissement, nous faisons face à des difficultés et à des conflits. Comme nous ne pouvons plus rejeter la responsabilité sur la drogue, nous prenons de plus en plus conscience de notre part de responsabilité dans nos épreuves personnelles. Lorsque nous constatons les ravages que nous causons alors même que nous sommes abstinents, nous avons plus de difficultés à faire la paix avec nous-mêmes. Certains d’entre nous ont du mal à croire qu’un changement durable est possible. Les membres qui se soucient de nous, nous aident à réaliser comment nous continuons à nous créer nos propres problèmes, mais c’est à nous de corriger la situation.

Nous apprenons à partager et à partager immédiatement. Pour bon nombre, le parrainage est notre première relation honnête et fonctionnelle, la première depuis fort longtemps. Elle peut nous servir de modèle pour construire d’autres relations saines, affectueuses et productives. Beaucoup de nos membres de longue date se plaisent à rappeler qu’ils étaient « insupportables » à leur arrivée dans NA, car ils remettaient tout en question, doutaient, contestaient et exprimaient des réserves. Nous avons commis des erreurs en public et nous en avons assumé les conséquences. Nous nous sommes construits non pas en faisant semblant, mais plutôt en persévérant avec honnêteté et courage, et en acceptant de l’aide en cours de route. Le rétablissement n’est pas une tâche facile ; nous développons des relations profondes avec d’autres personnes et avec une Puissance supérieure à nous-mêmes et, dans un cas comme dans l’autre, pour la plupart d’entre nous, cela ne se fait pas aisément.

Nous n’arrivons pas tous seuls à NA : plusieurs d’entre nous ont un conjoint ou une conjointe, des enfants, des parents ou d’autres proches. Or, nombre de ces relations ont été affectées par notre maladie. Nous pouvons être tentés de prendre la fuite lorsque nous nous rendons compte qu’il nous est impossible de réparer toutes ces relations à la fois. Mais les relations ne sont pas comme les drogues même si nous les avons peut-être utilisées avec le même objectif ; nous ne pouvons pas nous abstenir de relations. Le véritable travail de l’abstinence commence lorsque nous entrons en contact avec le monde, avec les autres. Nous avons un seul choix possible, celui d’apprendre au fur et à mesure. Nous apprenons comment nous comporter dans nos relations familiales, professionnelles et sociales en même temps que nous apprenons à trouver notre place dans les réunions. Chacune de nos relations a un impact sur les autres. Chacune d’entre elles nous apprend des choses qui nous seront utiles dans nos autres relations.

Nous ne pouvons pas connaître un rétablissement durable sans entretenir de relations, tant à l’intérieur qu’à l’extérieur des salles de réunion de NA. C’est à la fois l’entrée, le plat de résistance et le dessert ! Les relations ont une incidence sur nos actes et sur ce que nous sommes. La façon dont nous vivons nos expériences façonne la personne que nous devenons. Lorsque nous sommes prêts à demeurer sur la voie du rétablissement et à continuer à nous améliorer, nous éprouvons toute une gamme d’émotions. L’abstinence est déjà un miracle en soi. Mais ce n’est qu’un début : nous devenons des gens stables, fiables et aimables, qui peuvent être des modèles de changement, en particulier pour d’autres dépendants et au-delà.

Les relations sont au cœur de toutes nos actions. Il n’y a ni étape ni tradition qui soit sans lien avec les relations, toute notre littérature fait mention des relations d’une façon ou d’une autre. Il n’y a aucun autre aspect de notre rétablissement qui ne nous cause autant de douleur ou de joie que celui des relations ; c’est ce domaine qui nous aide le mieux à constater à quel point nous évoluons.

**La fraternité**

À l’origine de NA, l’idée que des dépendants puissent se rétablir en société plutôt que d’en être mis au ban durant de longues périodes, était tout à fait radicale. Aujourd’hui, pour beaucoup d’entre nous, ce qui est tout à fait révolutionnaire au sujet du rétablissement, c’est l’amour et l’intimité que nous établissons entre membres. Nous nous rassemblons dans un esprit fraternel. En demeurant ensemble, nous trouvons entre nous une profonde affection et une confiance qui nous permettent de surmonter les blessures et les différendsque nous rencontrons en cours de route. Les liens qui nous unissent sont aussi les racines qui nourrissent notre croissance.

Lorsque le dépendant qui souffre encore capitule pour la première fois dans NA, un lien s’établit entre lui et la fraternité. Dès le début, nous savons que NA est notre bouée de sauvetage. Lorsqu’une aide extérieure nous remet sur pied, il se peut que cela ne soit pas aussi clair pour nous. Cela peut être frustrant d’avoir à expliquer à quelqu’un que NA n’est pas un centre de thérapie ni un groupe de suivi postcure. Les personnes qui en font partie deviennent et demeurent abstinentes.

L’unité est indispensable à notre rétablissement, en partie parce qu’il est facile d’oublier à quel point nous nous ressemblons. Même en étant membres de NA depuis un certain temps, nous pouvons croire que nos différences nous séparent les uns des autres, alors qu’en réalité, elles nous apportent la liberté dont nous avons besoin pour devenir pleinement nous-mêmes. C’est une chose que d’aller vers un nouveau que nous connaissons à peine, mais tendre la main à un membre que nous connaissons depuis des années et nous laisse plutôt indifférent nous exige plus d’efforts pour aller au-delà des différences. Nous pouvons nous rendre compte qu’une personne avec laquelle nous avons peu d’affinités peut fort bien transmettre le message de NA à un dépendant que nous ne pourrions toucher nous-mêmes. Nous préoccuper des autres au-delà de nos sentiments personnels peut nous apporter de surprenantes récompenses. Quand nous nous soucions d’une personne qui ne nous plaît pas ou que nous ne connaissons pas, nous pouvons ressentir notre humanité partagée et que nous atteignons un niveau plus profond de spiritualité.

Ce n’est pas pour rien que nous qualifions Narcotiques Anonymes de fraternité : nous sommes une communauté de gens égaux. C’est d’abord le besoin qui nous réunit mais, en continuant à venir en réunion, nous trouvons un lien commun qui nous unit. Nous avons non seulement le choix de décider d’être membre de NA ou pas, mais aussi celui de la signification de notre appartenance à la fraternité et de décider comment vivre et exprimer cette appartenance. À mesure que nos rapports avec les autres se développent, nous passons d’une profonde solitude à des liens solides. Certains disent que, pour eux, NA se résume à la phrase suivante « Plus jamais seul ». Être en relation nous change et le fait d’avoir en commun une maladie mortelle fait en sorte que les enjeux sont plus grands. La gratitude que nous éprouvons en voyant un dépendant demeurer abstinent n’est pas quelque chose d’abstrait. Nous pouvons être reconnaissants d’avoir eu des amitiés durables durant des années, mais le fait d’avoir perdu tant de personnes en cours de route nous rend reconnaissants d’une autre manière. Cette amitié est aussi la célébration de notre survie. Liés par notre maladie commune et notre but primordial, nous partageons un lien commun unique.

Dès l’instant où nous franchissons la porte d’une salle de réunion, nous entrons en relation. La façon dont nous avons été accueillis comme nouveaux nous marque à jamais. Lorsqu’ils sont arrivés à leur première réunion, beaucoup d’entre nous ont eu l’impression d’être traités comme des êtres humains, pour la première fois depuis longtemps. « Dans ma première réunion cela faisait longtemps que quelqu’un me traitait, non pas comme un problème ou un sujet d’étude, mais comme un être humain ~~».~~ . » « Le fait que des personnes nous accueillent, s’assoient avec nous et nous prennent même dans leurs bras sans rien attendre en retour, nous a paru encore plus surprenant que les paroles que nous avons entendues ~~».~~ . » « Cette communication non verbale d’identification, de confiance et de foi que nous appelons empathie » est exactement ce dont nous avons besoin et cela arrive dans les échanges entre de parfaits étrangers durant nos réunions. Ce n’est rien de moins qu’un miracle. Avec le temps, nous découvrons que nous avons un réseau sûr à qui nous fier et que nous pouvons compter sur les gens qui se soucient de nous pour nous épauler.

Les relations sont un domaine de notre vie où nos différences sont les plus frappantes. Certains d’entre nous restent relativement isolés alors que d’autres s’entourent de gens ; certains d’entre nous développent de vastes réseaux sociaux très animés au sein de la fraternité alors que d’autres ne se sentent bien qu’en présence de quelques amis. En rétablissement, certains d’entre nous se calment alors que d’autres continuent à ~~s’éclater~~ s’amuser tout en demeurant abstinents. Il n’y a probablement aucun autre domaine de notre rétablissement où nous donnons autant de conseils et en acceptons si peu. Ce ne sont pas les règles ou les conseils qui nous unissent dans la fraternité, c’est notre maladie commune et les outils dont nous disposons pour nous rétablir. Ce que nous avons en commun, c’est la maladie de la dépendance et les principes spirituels du rétablissement, des principes qui peuvent nous guider dans tous les domaines de notre vie.

Il y a certaines choses qui s’appliquent à chacun d’entre nous. Nous avons une maladie dont le cœur est l’obsession de nous-mêmes. L’empathie est l’outil le plus important que nous utilisons pour combattre notre maladie. L’empathie est à la fois le sentiment d’être compris en profondeur par quelqu’un d’autre et le souci que nous avons des autres, qui nous permet de sortir de nous-mêmes et de nous mettre en contact avec quelque chose de plus grand que nous. L’empathie, c’est la capacité de se mettre dans la peau de l’autre ~~et~~, de percevoir et de comprendre les ténèbres, l’amour et les blessures qui habitent la personne qui est là, devant nous. Il y a une différence entre l’empathie et l’honnêteté brutale, qui consiste à utiliser la vérité sur quelqu’un pour le blesser. L’empathie et la violence psychologique sont incompatibles. Même si nous pouvons dire à quelqu’un ses quatre vérités – sans détour, sans ménagements et parfois avec une touche d’humour –, nous n’utilisons pas cette vérité pour l’humilier ou le rabaisser. Nous démontrons, par nos réflexions et par notre exemple, qu’il est possible de devenir de meilleures personnes et tendre vers cet idéal.

Les choses dont nous nous plaignons le plus dans la fraternité sont souvent celles qui nous enrichissent le plus. Nous aimerions bien apprendre à vivre les principes spirituels simplement en lisant à leur sujet. Mais seul le contact quotidien, parfois rude, avec les autres nous apprend la véritable valeur de ces principes et nous enseigne à les mettre en pratique. Parfois, le simple fait de ne pas envenimer un conflit peut être une réussite. Il se peut que nous n’ayons pas le pouvoir de faire la paix, mais nous pouvons certainement éviter d’envenimer une situation pour protéger le nouveau et le climat de rétablissement auquel nous tenons tant. Combien de fois avons-nous vu des membres qui ne s’aimaient pas particulièrement mettre de côté leurs différends pour aider un nouveau ou se rendre au chevet d’un ami malade ou aider un dépendant en détresse. Les questions de vie ou de mort auxquelles nous sommes confrontés remettent les choses en perspective. Les conflits, les drames et les ruptures dont nous sommes témoins dans les salles de réunion contribuent à nous adoucir. Nous apprenons à composer avec les uns avec les autres en dépit de nos sentiments et de notre passé.

L’intensité de la fraternité est ce qui nous fait passer de l’état de dépendants isolés, exclus et effrayés, à celui de membres de NA remplis de compassion et animés d’un esprit d’entraide. Lorsque nous nous retrouvons au milieu d’un terrible conflit, il peut être difficile de nous rappeler que nous sommes toujours les bienvenus aux réunions et qu’il y a encore des gens qui se soucient véritablement de nous et qui sont dignes de confiance. Il ne faut pas oublier que nous sommes toujours au cœur de la fraternité et de notre processus de rétablissement. Nous apprenons avec le temps que presque n’importe quel membre nous tendra la main lorsque nous serons vraiment dans le besoin, même les membres avec qui nous avons déjà été en conflit. Nous commençons à croire que nous sommes à l’abri du danger. Au fil du temps, au fur et à mesure que nous nous soucions des autres et voyons qu’ils nous soutiennent vraiment, nous commençons à nous sentir un peu plus en sécurité. Nous sommes un peu plus en mesure de prendre des risques, de renoncer à ce qui ne nous convient pas, et d’essayer quelque chose de différent. Chaque fois que nous nous permettons d’être vulnérables et que nous réalisons qu’il y a des gens sur lesquels nous pouvons compter, nous approfondissons notre confiance et notre sentiment de sécurité.

Nous disons souvent aux nouveaux que nous allons les aimer jusqu’à ce qu’ils apprennent à s’aimer eux-mêmes. En fait, c’est l’amour que l’autre nous porte qui nous fait revenir à la vie. Cette vérité s’applique, peu importe la manière dont nous exprimons cet amour. Certains d’entre nous sont chaleureux et affectueux, d’autres sont bourrus et distants, mais nous sommes tous sur la même longueur d’onde lorsque nous nous retrouvons dans une salle de réunion. Nous nous tournons vers les autres pour créer de nouveaux liens. Le Texte de base nous dit que l’amour est « un flot d’énergie qui va d’une personne à une autre ». Cet aspect est essentiel. Nous établissons des liens avec d’autres personnes, et grâce à elles, nous entrons en contact avec une Puissance supérieure à nous-mêmes. Nous connaissons un éveil spirituel lorsque nous nous ouvrons au monde qui nous entoure.

Les premiers liens que nous créons en rétablissement sont habituellement ceux que nous établissons avec un groupe d’appartenance, que nous l’appelions ainsi ou non. Un groupe d’appartenance est une réunion où nous nous sentons bien et à laquelle nous participons régulièrement. Nous voulons vivre nous aussi cette complicité que nous remarquons chez les membres du groupe. Nous apprenons à connaître les nouveaux et les membres qui vivent des périodes difficiles et nous espérons les revoir la semaine suivante. Nous commençons à nourrir de l’espoir pour d’autres membres et, du coup, à avoir de l’espoir pour nous-mêmes. Nous sommes vraiment emballés de voir des gens célébrer leur temps d’abstinence. Les autres nous intéressent. C’est en se tournant vers les autres qu’on se libère de l’obsession de soi-même. Nous soucier des autres et réaliser que les gens se soucient de nous est une autre forme d’éveil.

Notre éveil spirituel se traduit en actions concrètes. Nous adhérons à un groupe, nous trouvons un parrain ou une marraine et nous prenons du service. Nous nous engageons à être présents et à participer activement de façon régulière aux réunions. Nous apprenons de nouvelles façons de témoigner de notre gratitude tout en devenant responsables. Lorsque nous prenons un engagement, nous apprenons à respecter notre parole, à persévérer même dans les moments difficiles, à faire de notre mieux et à demander de l’aide au besoin. Nous respectons nos limites quand nous en faisons trop ; nous essayons alors de trouver une façon responsable d’alléger nos engagements, tout en réalisant qu’il est normal de faire des erreurs. Nous apprenons que l’adversité, et même les conflits, ne sont pas la fin du monde. Il se peut que nous commencions à prendre du service pour satisfaire notre ego, mais les difficultés nous enseignent à devenir altruistes, et c’est l’objectif. Nous faisons désormais partie intégrante d’un ensemble plus grand que nous. Nous avons passé une bonne partie de notre vie à détruire. Quelle joie de faire partie d’un mouvement qui, non seulement sauve des gens, mais fait que la vie vaille la peine d’être vécue.

Le désir de servir est motivé par le souci des autres. Il est important de signaler que le service ne se limite pas à ce que nous faisons à l’intérieur des services de NA, ou même à l’intérieur de la fraternité. Peu importe la forme qu'il prend, le service est ce que nous faisons lorsque nous prenons soin des autres par souci d’eux. Dans les réunions, cela pourrait consister à aider à monter ou à démonter la salle ; cela pourrait être aussi de prendre du temps pour discuter avec un dépendant qui souffre. Cela pourrait également être d'accompagner quelqu'un à une réunion ou simplement de s'assurer que tous les participants se sentent à l’aise. Tendre la main et aller vers les autres sont notre façon de briser notre obsession de nous-mêmes. Le service nous ouvre à la transformation et à l'amour. Plus nous pratiquons le don de soi, plus cela devient facile et plus cela devient gratifiant.

**L’amitié**

Lorsque nous commençons à nous rétablir, il se peut que nous nous rapprochions de certaines personnes simplement parce qu’elles sont disponibles ou qu’elles assistent aux mêmes réunions que nous. Lorsque nous vivons une période de crise, il importe peu que nous ayons confiance ou non en la personne à qui nous demandons de l’aide ; nous lui tendons la main et nous sommes reconnaissants que quelqu’un soit là pour nous empêcher de sombrer. Nous devons apprendre à faire confiance avant de pouvoir commencer à discerner qui est digne de confiance ou non. Le discernement s’apprend « à la dure » : en accordant notre confiance à des personnes qui n’en sont pas dignes, en étant blessé~~es~~, mais en revenant malgré tout. Au fur et à mesure que le respect de nous-mêmes se développe, nous devenons plus prudents dans le choix de nos confidents. Nous apprenons à mieux nous connaître et à avoir une meilleure idée de nos besoins et de ce que nous recherchons en amitié. Nous reconnaissons de plus en plus ce qui constitue une relation saine. Un sentiment de sécurité peut ~~constituer~~ faire la plus grande différence dans nos relations. Peu à peu, nous sentons que nous pouvons ~~faire~~ accorder notre confiance aux gens et nous devenons nous-mêmes davantage dignes de confiance.

Notre troisième tradition nous rappelle que nous sommes tous acceptés dans NA. Nous ne nous ferons pas mettre à la porte si nous faisons une erreur. Nous pouvons donc expérimenter différents types de relations et différents genres de conflits, tout en étant assurés d’être encore les bienvenus lorsque les choses se seront calmées. Une des choses que nous remarquons en rétablissement est que nous avons plusieurs types d’amitiés. Nous en faisons aussi l’expérience jusqu’à trouver la façon d’établir des relations qui nous corresponde le mieux. Ce sont des choses qui changent. Les relations sont en constante évolution, et c’est en partie ce qui les rend si exigeantes. Par exemple, un membre que nous connaissons vaguement depuis des années nous invite à prendre un café avec lui et nous devenons rapidement des amis ou, à l’inverse, nous constatons qu’une personne dont nous étions proches s’est éloignée de nous et qu'il ne nous reste plus grand-chose en commun. Nos attentes en matière d’amitié, ou de relation avec un conjoint, un parrain ou un proche, risquent de nous empêcher de nous adapter à la réalité de nos relations.

Nous renonçons à ce qui nous sépare des autres et de nous-mêmes. Les étapes et les traditions nous aident à apprendre comment mettre ces principes en pratique et comment mettre de l’ordre dans notre vie pour mieux voir la réalité en face. « À cause de la violence que j’ai subie dans mon enfance, j’ai refoulé certaines parties de moi », explique un de nos membres. « J’ai décidé que plus personne ne me ferait de mal et que je compterai uniquement sur moi-même. J’ai créé un monde où j’étais vraiment seul : il n’y avait plus de place pour personne, pas même pour une Puissance Supérieure. Il a fallu que je travaille mes étapes longtemps pour finir par réaliser à quel point mes premières relations ont eu un effet déterminant sur celles qui ont suivi. »

Le cœur de notre maladie est l’obsession de nous-mêmes. Il faut s’en occuper dès le tout début du rétablissement et pour le reste de notre vie. C’est ce que nous apprenons la première fois que nous entrons dans une salle de réunion et que nous nous sentons à notre place. Le sentiment d’appartenance et la découverte que les autres comprennent notre souffrance, brisent l’emprise de cette obsession de nous-mêmes et nous libèrent.

En nous échappant du piège de l’égocentrisme, nous nous ouvrons aux autres et nous sommes étonnés de leurs talents et de leur originalité. Nous sommes forts par certains côtés et faibles par d’autres. Nous réalisons que nous pouvons aider quelqu’un et être aidés par cette même personne. Les gens ont besoin de nous et nous avons aussi besoin d’eux. Nous prenons conscience d’un monde où personne n’est vraiment comme nous l’imaginions. Chacun a son histoire, ses difficultés, ses qualités et ses défauts. Nous pouvons apprendre de chacun et de tous. S’échapper du cycle de la victimisation, des reproches et de la honte nous permet de constater combien nous sommes liés aux autres en bien des façons et même avec ceux que nous ne connaissons pas encore.

Les cadeaux du rétablissement sont pour tous et viennent de tous. Nous pouvons sentir la joie et la peine des autres, être témoins de leur croissance et désirer sincèrement les aider, sans rien attendre en retour. L’empathie est la capacité d’entrer en contact avec les autres par le cœur et par l’esprit. Apprendre à développer notre empathie demande de nous éveiller et de nous sensibiliser aux autres. Nous développons de la bienveillance et de l’attention envers les autres et même, dans certains cas, de l’amour, sans rien attendre en retour. L’empathie nous aide à nous accepter les uns les autres, là où nous en sommes.

Il y a ici un paradoxe : nous avons besoin de développer l’empathie et l’attention aux autres, et de lâcher l’obsession de nous-mêmes sans pour autant nous oublier. Il se peut que nous passions d’un extrême à l’autre, de l’obsession à la négligence de nous-mêmes, et vice-versa. Quand nous nous retrouvons pris dans ce cycle, nous pouvons être envahis de ressentiments et de frustrations. Lorsque nous prenons du recul et que nous faisons le bilan, nous pouvons constater que notre volonté de nous effacer pour faire passer les besoins des autres avant les nôtres n’était vraiment pas du désintéressement, mais plutôt une tentative de contrôle. Se rendre indispensable donne à certains l’impression d’être importants, tout comme le besoin d’être pris en charge l’est pour d’autres. Quand nous lâchons prise sur l’égoïsme et l’égocentrisme, nous ne perdons pas notre identité, nous la renforçons. Il y a toujours de la place pour plus d’empathie et pour une plus grande capacité d’aimer. Nous en venons à réaliser qu’être juste nous-mêmes est suffisant pour être aimés et choyés par les autres et par une Puissance Supérieure. Nous avons tous l’opportunité de faire l’expérience de cette liberté, mais cela peut prendre plus ou moins de temps selon chacun. Nous nous libérons de l’égocentrisme au fur et à mesure que nous apprenons à faire la différence entre nos besoins, nos désirs et nos peurs.

Dans les salles de réunions, nous trouvons des gens avec qui nous avons des affinités ; des gens qui nous comprennent pleinement. Nous rions ensemble de nos blagues et de nos expériences. Quand nous commençons à nous habituer à notre nouvelle vie, nous pouvons repenser avec humour à ce qui nous paraissait une montagne infranchissable au début de notre rétablissement. Mais lorsque nous en sommes encore à nos débuts, ce n’est pas drôle du tout. Nos amis dépendants nous aident à rire de nous-mêmes. Ils peuvent nous tirer vers le haut ou vers le bas, mais finalement ils nous acceptent tels que nous sommes. Les amitiés que nous tissons en rétablissement sont parmi les plus solides de notre vie.

Certains d’entre nous emploient le mot « famille » pour qualifier cette proximité, et il est vrai que nous pouvons avoir cette impression lorsque nous passons des vacances ensemble, vivons des anniversaires ou des deuils ensemble, assistons à un événement, et ainsi de suite. Une membre de NA suggérait qu’un groupe d’appartenance était comme une famille non seulement parce que les membres étaient proches mais parce qu’ils n’étaient pas présélectionnés. Elle partageait que « certains d’entre eux sont vraiment difficiles à vivre, mais ils sont des nôtres et nous les aimons ». Certains d’entre nous ont des proches qui sont dans nos salles de réunions ou qui sont impliqués dans notre rétablissement et certains de nos amis NA peuvent faire partie de la vie de nos enfants, de nos parents et de nos conjoints. Un membre dont la mère était âgée et seule, a pris l’habitude de l’amener aux activités locales de NA et elle est rapidement devenue la « maman » de tout un groupe de personnes en rétablissement qui avaient perdu le contact avec leur propre famille.

Il y a des gens qui considèrent l’ensemble de la fraternité comme une famille, et il y a toujours quelques membres qui débutent leur partage par : « Salut la famille ! ». Mais certains d’entre nous n’aiment pas trop cela surtout si nous venons d’un milieu familial de violences ou d’insécurité, ou si nous avons fréquenté des groupes qui exigent la loyauté de leurs membres. Parler de « famille » peut alors donner l’impression que NA est dangereux, que des exigences nous seront imposées ou encore qu’on nous demandera de nous compromettre ou de prendre des risques « pour la famille ». Pour certains d’entre nous, au contraire, ce mot est loin d’être menaçant : il semble même un peu loufoque. Il se peut même que les mots nous manquent pour qualifier les types de liens que nous créons dans NA, surtout lorsque nous sommes membres depuis un certain temps.

Nous faisons route ensemble avec nos batailles de la vie quotidienne, histoires et peines d’amour, naissances et décès. Notre sentiment d’appartenance se transforme en attachement fraternel. Il se peut que nous n’ayons pas toujours la même intensité de relations qu’au cours des premières années du programme, mais ce qu’elle devient en profondeur est tout aussi remarquable. Lorsque les personnes qui étaient dans notre vie au début de notre rétablissement en font encore partie au fil des ans, le temps vient ajouter quelque chose de précieux et d’incomparable à ces relations. Nous avons de longues amitiés qui ont résisté à l’épreuve du temps ; des gens que nous ne voyons qu’à l’occasion et avec qui nous reprenons la conversation comme si nous nous étions quittés la veille. Il y a aussi des gens qui nous ont sauvés la vie et que nous ne revoyons plus depuis un ou dix ans et des gens avec qui nous sommes très liés dans la vie quotidienne. Ce sont des liens émotionnels profonds qui vont au-delà de l’amitié sans pour autant représenter tout à fait ce que nous entendons par famille.

En demeurant abstinents et en bâtissant des relations durables, nous finissons par connaître une sorte de sécurité que nous n’aurions pas pu imaginer auparavant. Nous nous connaissons bien les uns et les autres. Nous nous sommes vus grandir et vieillir, et les rides des visages de nos amis témoignent des rires et des pleurs que nous avons partagés au fil du temps. Nous pouvons être vraiment très proches, par moments et distants dans d’autres, mais simplement savoir que nous sommes là, les uns pour les autres, nous donne la sensation d’être un peu moins seuls au monde. Ces liens et cet amour sont les plus profonds que nous ayons connus.

Notre façon d’aimer en rétablissement peut être intense et merveilleuse. Nous apprenons à aimer les autres, non seulement nos amis dépendants, mais aussi notre famille et ceux qui nous entourent ~~-~~ avec une intensité que nous n’aurions jamais imaginée. Au cours de notre dépendance active, bon nombre d’entre nous s’étaient détournés de l’amour. Le fait d’être aimés ne faisait que nourrir notre sentiment de honte. Dans notre obsession de nous-mêmes, nous étions insatiables ; l’amour que nous recevions ne semblait jamais suffisant pour répondre à nos besoins et nos attentes sans cesse croissants. Lorsque nous recevions de l’aide, de l’affection ou de la sollicitude en quantité suffisante, notre réflexe était de l’exploiter. Certains d’entre nous ont grandi dans des familles de dépendants, ou dans un milieu où ils ne se sont jamais vraiment sentis aimés ou encore où l’expression de l’amour était si aléatoire et imprévisible qu’ils ont appris à ne pas y croire.

Les relations sont en constante évolution et nous sommes toujours en terrain inconnu au fur et à mesure que nos relations s’approfondissent. Il y aura toujours des erreurs. La capacité de reconnaître ses erreurs et de les réparer pour ensuite passer à autre chose est un cadeau de la dixième étape, et il ne s’agit pas simplement de s’assurer d’éviter que les petits problèmes prennent plus d’ampleur. Nous avons du mal à croire à notre propre valeur. De simples accrochages dans une relation peuvent amplifier notre impression de ne pas être à la hauteur, d’être méprisable ou détestable. Même après des années d’abstinence, nous alternons entre le refus de toute responsabilité et la conviction que tout est de notre faute. La capitulation nous libère du sentiment que nous devons constamment compenser, le sentiment d’être abjects. Nous pouvons assumer la part qui nous revient, capituler et lâcher prise sur le reste. Accepter de faire des erreurs et comprendre que ce n’est pas la fin du monde ou la fin d’une relation nous aide à nous réconcilier avec notre propre humanité.

Nous pouvons partager honnêtement qui nous sommes. Au-delà de notre dépendance, nous sommes des êtres humains, des membres de la société qui possèdent des qualités et des défauts comme tout le monde. Nous sommes capables d’aimer et d’être aimés, d’être bienveillants envers les autres et de contribuer à leur bien-être. Ce faisant, nous construisons des relations avec nous-mêmes, nos amis membres de la fraternité, et notre Puissance Supérieure. « Au final, ce qui se passe c’est que je me sens aimé et soutenu tout en apprenant à vivre des relations honnêtes, sans secrets ni manipulation. Je me sens en sécurité dans l’amour de la fraternité, mon cœur se libère ~~».~~ . »

**Relier deux mondes : les relations en dehors de NA**

Nos relations dans NA ne ressemblent peut-être à aucune autre mais cela ne veut pas dire qu’elles soient les seules ni même les plus importantes. Nous avons de la famille et des amis en dehors de la fraternité. Dans notre travail, nous sommes aussi en contact avec d’autres personnes, beaucoup d’entre nous retournent faire des études ou trouvent d’autres façons de poursuivre leurs objectifs personnels et professionnels. Nous développons des centres d’intérêts et des compétences qui n’ont rien à voir avec le rétablissement, sauf que, sans rétablissement, il y a fort à parier que nous n’en aurions rien fait. En vivant nos passions, en poursuivant nos carrières et en nous adonnant à nos passe-temps, nous créons des liens parfois surprenants en dehors de la fraternité. Certains d’entre nous font partie de communautés de croyants et d’autres types d’organisations ayant chacune leurs propres liens d’appartenance. Toutes ces relations nous donnent l’occasion d’apprendre et de grandir, de mettre en pratique des principes et d’essayer de gérer nos émotions différemment. La protection de notre anonymat peut s’avérer primordiale pour conserver notre place au sein de ces groupes.

Les « gens ordinaires », les « gens normaux », les « citoyens » - voilà des termes que nous employons pour nous distinguer des gens qui se trouvent en dehors de nos salles de réunion, renforçant ainsi notre propre marginalisation. Nous craignons qu’à trop vouloir nous intégrer au monde en dehors de NA, nous nous éloignions de la fraternité. Nous sommes tous à la recherche d’un équilibre qui nous permettra de vivre pleinement sans toutefois sacrifier notre rétablissement ou nous mettre en danger.

Grâce à la sécurité et à l’intimité que procure la fraternité, il devient plus facile de nous aventurer dans le monde. Apprendre à vivre et à servir selon les traditions nous donne des aptitudes qui s’avèrent fort utiles en dehors de la fraternité. La bonne volonté, l’honnêteté, la confiance en l’unité et le programme font de nous des serviteurs de choix, peu importe la façon dont nous décidons de servir. Nous savons comment nous rendre utiles, comment ouvrir notre esprit pour apprendre de nouvelles choses, comment être respectueux et comment laisser les autres s’exprimer. Réussir à se concentrer sur un objectif principal et tout faire pour l’atteindre fait tellement partie de notre mode de vie que nous risquons d’oublier à quel point cette valeur est prisée dans la société. Apprendre à servir nous permet de développer des aptitudes de leadership. Les relations que nous développons au sein de NA revêtent une importance particulière, et c’est la raison pour laquelle il est si important de rester en contact avec la fraternité.

Même si nous qualifions NA de « dernier refuge » ou d’endroit dont nous avons besoin ou encore du lieu où nous serons toujours les bienvenus, nous oublions parfois à quel point nous sommes privilégiés. Lorsque nous permettons aux autres d’être témoins de notre rétablissement et de constater l’importance de la fraternité dans notre vie, nous sommes parfois surpris de constater l’attrait de NA. Il n’est pas rare d’entendre une personne non dépendante soupirer : « J’aimerais tellement avoir ce que vous avez ! » Ces personnes voient bien que la fraternité est un cadeau magnifique, mais elles ne comprennent pas toujours le prix que nous avons dû payer pour devenir membres ou ce que nous avons dû endurer pour y « gagner notre place ». Si elles ont de la chance, elles n’auront jamais à le comprendre. Nous sommes heureux de leur chance de la même façon que nous sommes reconnaissants de ce que nous avons.

Nous apprenons à nous soucier les uns des autres et à partager ensemble. Même si la nature de nos liens peut être très différente de ceux des personnes de l’extérieur de la fraternité, les principes que nous apprenons en rétablissement peuvent s’appliquer à tous les domaines de notre vie. L’honnêteté et la sincérité sont presque toujours appréciées. Parfois nous croyons avoir le monopole de la souffrance, mais d’autres personnes ont aussi une histoire à raconter. Lorsque nous partageons avec les autres, nous découvrons que nous avons beaucoup à apprendre les uns des autres.

**La famille**

Nos relations avec notre famille peuvent présenter nos plus grands défis. Il n’y a jamais qu’un seul type de sentiments envers les membres de notre famille. Il y a des moments où nous ne voyons notre enfance qu'à travers des lunettes roses et d'autres où nous oublions qu'elle était aussi joyeuse et riche. Des deux côtés, nous pouvons avoir du mal à tourner la page sur la liste des blessures réelles et imaginaires. Que notre famille fasse ou non encore partie de notre vie, notre relation avec elle est un sujet épineux pour la plupart d’entre nous.

Si nous entretenons une relation continue avec notre famille, nous ne pourrons peut-être pas attendre la neuvième étape pour faire face aux difficultés que nous rencontrons avec elle. Que nous ayons fait ou pas, des amendes honorables, nous devons faire face aux conséquences de nos actes ~~–~~ et à celles de notre rétablissement ~~–~~ chaque fois que nous rencontrons des membres de notre famille.

Faire amende honorable implique des changements, et lors du processus de rétablissement, nos relations avec nos familles elles aussi changent. Certains d’entre nous décident de mettre de la distance. Un membre se souvient qu’il a dû s’éloigner de sa famille un certain temps : « C’était de bonnes personnes, mais j’avais besoin de me retrouver et cela m’était impossible en restant au sein de ma famille ~~».~~ . » Une autre membre s’est rendue compte que faire des amendes honorables signifiait ne plus tolérer les abus et elle s’est enfin donnée la permission de s’éloigner d’un foyer malsain.

En revanche, au fur et à mesure du rétablissement, nombre d’entre nous désirent établir des relations beaucoup plus proches avec leurs familles que celles qu’ils avaient auparavant. Nous apprécions notre famille, et la possibilité de participer et de vivre avec elle, en tant que membre sain et responsable, est en soi une récompense. Ce que nous apprenons en tant que membre de NA peut aussi s’appliquer à notre famille. En démontrant de l’ouverture d’esprit et la volonté de nous rendre utiles, les récompenses que nous recevons dépassent largement les efforts que nous faisons. Parfois, ce sont les récompenses concrètes des relations affectueuses et productives avec les personnes qui nous tiennent à cœur. Même lorsque les récompenses sont moins concrètes, nous pouvons les découvrir avec le temps. Nous modifions notre comportement, non pas pour faire réagir les autres, mais pour changer la façon d’établir des relations avec nous-mêmes, avec notre Puissance Supérieure et avec notre entourage. Dans la mesure où nous nous montrons sans colère, sans ressentiment ou peur, nous développons une maturité émotionnelle à laquelle nous ne nous attendions pas.

C’est tout un défi de lâcher prise sur nos façons de nous comporter avec nos familles, surtout lorsque ces comportements tournaient à notre avantage. Parfois, le service dans NA nous aide à mieux comprendre comment nous nous comportons avec nos proches. Nous nous voyons jouer les mêmes rôles de toujours ; nous jouons à la victime ou au sauveur, au médiateur ou à l’instigateur. Ces comportements peuvent être positifs mais parfois ils ne le sont pas. La possibilité de reconnaître ces attitudes dans un domaine de notre vie, nous permet de changer de comportements dans tous les autres.

Lorsque nous avons pris l’habitude de laisser les autres nous prendre en charge ou assumer nos responsabilités à notre place, il peut sembler plus simple de les laisser continuer. Mais en faisant notre inventaire personnel, nous pouvons voir le prix à payer pour ne pas prendre nos responsabilités dans nos relations, notre vie professionnelle et notre vie spirituelle. Il est possible de se libérer de notre dépendance envers les autres sans faire de drame. Nous sommes reconnaissants envers les gens qui nous tendent la main, même si nous refusons leur aide. Nous tâchons de garder à l’esprit la sagesse de la septième tradition : « Tout a un prix, peu importe l’intention ~~».~~ . » Nous acceptons humblement l’aide qui nous est offerte quand nous en avons besoin et nous n’hésitons pas à prêter secours lorsque nous en sommes capables. Devenir responsables de nous-mêmes nous procure une grande liberté. Nous sommes capables de nous regarder en face et de ne plus nous cacher la vérité sur nos motivations.

Après des années de rétablissement, une membre de NA a dû prendre soin de ses parents avec lesquels elle avait eu des moments difficiles dans son enfance. « Récemment, je me suis rendue compte à quel point ils sont humains et fragiles », dit-elle. « Je me sens mal lorsque mon père ne me reconnaît plus, mais si je considère les choses de façon plus large, je me dis que ce n’est pas important, parce que moi je me souviens de qui il est ~~».~~ . » Quelques-uns de nos moments les plus durs sont les clés de la guérison des cicatrices profondes et douloureuses. Très souvent, dans le rétablissement, les récompenses arrivent lorsque nous ne cherchons rien d’autre que la prochaine chose à faire correctement.

Nous pouvons être surpris par les nombreuses façons d’affronter ce genre de choses. Même si nous avons recours à de l’aide professionnelle pour affronter notre enfance et nos relations familiales, cela ne veut pas pour autant dire de mettre en suspens notre rétablissement. Au contraire, les bases de notre programme nous aident à faire face aux émotions et aux souvenirs puissants qui nous envahissent. Chaque fois que d’autres membres témoignent de l’amour et de la compassion, nous réalisons, une fois de plus, que nous sommes moins seuls que nous ne le pensions.

Lorsque nous jetons un regard honnête sur notre vie, nous constatons qu’il y a du bon et du mauvais même dans les familles les plus complexes. Le rétablissement nous offre la liberté de choisir ce que nous voulons conserver du passé et ce que nous voulons laisser derrière. C’est souvent plus facile à dire qu’à faire, mais le simple fait d’avoir le choix augmente grandement notre capacité de passer à l’action. Nos anciens nous rappellent quelques fois « Si tu ne sais pas ce que tu veux, tu ne l’obtiendras probablement pas ».

Bon nombre des comportements que nous reproduisons viennent de notre enfance. Nous ne sommes pas nés avec toutes ces blessures. Mais nous vivons avec les évènements de notre passé, et certains d’entre eux sont traumatisants. L’abus peut prendre bien des formes et il peut être difficile de parler de ce que nous avons vécu. Peu importe de quel côté nous nous sommes trouvés, nos souvenirs nous hantent. Notre passé nous rattrape sans cesse : la honte, la peur, la croyance que nous devons justifier notre existence et un sentiment d’aliénation de nous-mêmes, de notre corps et des autres. Dans nos relations, tout cela s’exprime par un sentiment d’échec avant même d’avoir commencé. Il nous semble impossible d’avoir des relations saines et empreintes d’amour alors nous interprétons le premier signe de friction ou de tension comme une preuve que nos appréhensions étaient fondées. Nous envenimons les choses ou fuyons la relation avant même d’avoir eu le temps de vérifier si nos craintes étaient justifiées ou non.

Il faut du temps pour se réconcilier avec son passé, et cela se fait graduellement. Il y a des problèmes que nous devons affronter immédiatement si nous voulons être en mesure de vivre abstinents, et d’autres que nous ne pourrons affronter qu’après avoir acquis des bases solides dans notre rétablissement. Le bagage que nous traînons depuis le plus longtemps est probablement celui qui nous fait ressentir le plus d’impuissance. Nous pouvons ressentir de la frustration lorsque nous sommes à nouveau confrontés à des problèmes auxquels nous avons dû faire face des années plus tôt mais, si nous continuons à chercher à résoudre ces difficultés, notre sentiment de liberté s’accroît. Lorsque nous sommes aux prises avec un ancien comportement, nous devons nous rappeler l’essentiel : « Quoi qu’il arrive, ne pas consommer ! ». Il peut s’écouler beaucoup de temps entre le moment où nous travaillons sur un problème particulier et celui où nous réalisons que des changements ont eu lieu.

Pour ceux d’entre nous qui n’ont connu que des relations douloureuses, il peut être surprenant de constater le nombre de relations durables et chaleureuses que nous avons dans la fraternité. L’amour nous prend par surprise. Cet amour, qui est indéniablement présent dans notre vie, fait tranquillement son travail de cicatrisation et panse des blessures qui n’avaient jusqu’ici pu être soulagées d’aucune autre façon.

**Être parents**

Avoir des enfants est sans doute ce qui change la perception de notre enfance. Nous voyons sous un autre angle l’expérience de nos parents et nous nous voyons nous-mêmes à travers les yeux de nos enfants. Nous voulons tellement bien faire, mais nous ne savons pas vraiment ce que cela signifie. Être de bons parents peut signifier des choses différentes à chacun d’entre nous, mais quelle que soit notre conception, nous voulons bien faire. Nous risquons d’être tellement absorbés par nos théories et par nos attentes sur ce que signifie être parents que nous en oublions que c’est d’abord une relation. Tout ce que nous apprenons sur les relations dans notre rétablissement peut nous aider en tant que parents : tous les problèmes auxquels nous sommes confrontés dans nos autres relations se présentent sous une forme ou une autre dans nos relations avec nos enfants.

Nous apprenons à bien écouter et à communiquer de façon à être entendu. Tout comme dans le parrainage, nous apprenons à accepter nos enfants tels qu’ils sont. Mais surtout, nous découvrons que, lorsque nous réussissons à nous libérer de notre obsession de nous-mêmes, nous arrivons à vivre amour, compassion, empathie et intimité. Dans la mesure où nous faisons la paix avec nous-mêmes, nous arrivons à être en paix avec ceux qui nous entourent, y compris nos enfants. Lorsque nous parvenons à nous accepter nous-mêmes, nous arrivons à accepter nos enfants tels qu’ils sont. Accepter nos enfants tels qu’ils sont est sans doute le plus grand cadeau que nous pouvons leur faire. Et comme nous ne pouvons pas donner ce que nous n’avons pas, ce que nous souhaitons pour nos enfants peut nous motiver dans notre propre rétablissement.

Avoir des enfants est un engagement pour la vie, qu’il s’agisse d’une décision réfléchie et planifiée ou d’une totale surprise. Dans le rétablissement, une des choses qui distingue la parentalité des autres relations est qu'elle est constante : nous ne cessons jamais d'être parents, même si nous ne sommes pas tout le temps avec nos enfants. Que nous soyons toujours avec nos enfants ou que nous ne les voyons pas du tout, le fait d’être parents nous ouvre à une intensité d’amour que nous n’aurions jamais soupçonnée. Nous n’aurions jamais imaginé être à la fois aussi forts et aussi vulnérables. Avoir des enfants nous permet de créer un lien plus profond que tous les autres dans notre vie mais c’est aussi un exercice perpétuel de lâcher-prise.

Plusieurs d’entre nous s’imaginent qu’être parents est quelque chose que nous devrions savoir faire de façon instinctive et, il peut être difficile de demander de l’aide. Le principe de l’ouverture d’esprit nous aide à continuer à vouloir apprendre et à rechercher les enseignants ~~qui sont dans notre environnement~~ autour de nous. Certains trouvent le soutien dont ils ont besoin en amenant leurs enfants en réunions et en les élevant au sein de la fraternité ; d’autres ont des enfants qui n’ont aucune idée de ce que rétablissement veut dire. Quel que soit le type de rapports que nous souhaitons établir entre notre famille et la fraternité, nous savons que les aptitudes que nous acquérons au cours de notre rétablissement font de nous de meilleurs parents, de meilleurs conjoints et de meilleurs enfants, et ce, à chaque étape de notre vie.

Être un père ou une mère en rétablissement nous amène à vivre une vaste gamme d’expériences. Certains d’entre nous ont leurs enfants avec eux tout au long de leur dépendance active et de leur rétablissement, tandis que d’autres fondent une famille seulement après avoir cessé de consommer. D’autres encore n’auront jamais d’enfants, mais jouent un rôle important dans la vie d’un enfant. Il est difficile d’aborder ce sujet en faisant abstraction de nos croyances ou de nos différentes théories sur l’art d’être parents ou en ne tenant pas compte de nos différents styles de communication. Nous avons tous une opinion sur ce qui est bien et sur ce qui est mal. Le rétablissement dans NA nous offre la liberté de découvrir ce qui est bien pour nous et de le vivre de notre mieux. Tout comme il n’existe pas de modèle de dépendant en rétablissement, il n’existe pas non plus de modèle de père ou de mère en rétablissement.

Lorsque nous sommes responsables de nos enfants, il peut être difficile de savoir dans quels cas nous pouvons agir et dans quels autres nous devons nous abstenir d’intervenir. Faire un inventaire personnel par écrit peut nous aider à mettre de l’ordre dans nos idées et nous aider à discerner quand nous pouvons réellement agir. Un de nos membres partage : « J’ai paniqué lorsque j’ai su que nous allions avoir un bébé. Je n’avais pas la moindre idée de ce que je devais faire. Mon parrain m’a demandé de répondre par écrit à quelques questions simples, ce qui m’a beaucoup aidé : qu’est-ce qu’un enfant ? Quels sont les besoins d’un enfant ? Quelles sont les responsabilités d’un enfant ? Qu’est-ce qu’un parent ? Quelles sont les responsabilités d’un parent ? ». Être parent est un domaine où l’égocentrisme peut vraiment provoquer des dommages. Travailler son programme de rétablissement peut nous aider à éviter de sombrer dans l’obsession de nous-mêmes et nous permettre de débusquer les anciens comportements que nous voulons éviter de transmettre à la génération suivante. Le simple fait de vivre notre vie de façon honnête et avec intégrité nous prédispose au changement. L’exemple que nous donnons à nos enfants a plus d’impact sur eux que nos discours les plus éloquents.

Si nous avons été séparés de nos enfants pendant un certain temps, il se peut que nous ayons à réapprendre mutuellement à nous connaître et à nous apprivoiser. Retrouver ses enfants peut être souvent difficile ; ils ont leur propre perception du passé et il peut être douloureux d’accueillir cette réalité. Nos relations avec nos enfants peuvent être empoisonnées, non seulement par les dommages occasionnés par notre dépendance active, mais aussi par la culpabilité et par la honte que nous éprouvons à cause de ce qui est arrivé. Le dégoût de soi n’est qu’une autre facette de l’obsession de nous-mêmes qui nous rend aveugles aux besoins de nos proches. Lorsque nous mettons notre personnalité en retrait, nous réalisons que nous pouvons être de bons parents pour nos enfants, quel que soit leur âge ; nous avons encore quelque chose à leur offrir, même s’ils sont déjà des adultes. L’expérience du service désintéressé que nous acquérons en rétablissement nous apprend que, si nous faisons preuve de bonne volonté, les occasions de nous rendre utiles se présenteront d’elles-mêmes.

« Concernant l’amour, je laisse mes enfants me guider. Ils m’ont témoigné une chaleur et une affection que je n’avais pas connues jusqu’alors, et j’ai appris à cesser de tout contrôler pour simplement me laisser aimer », témoigne un père en rétablissement. « La grande famille chaleureuse de mon conjoint a appris à mon enfant l’art d’aimer, d’être chaleureux et attentionné. Il m’apprend à accepter leur affection sans me poser de questions, même quand ça me met mal à l’aise ~~».~~ . » Être un père ou une mère est à la fois difficile et gratifiant, car nous sommes constamment en apprentissage. Il n’y a pas deux enfants identiques, comme il n’y a pas deux pères ou deux mères semblables. Nous apprenons à adapter nos croyances à la réalité, à observer nos comportements et à utiliser les outils de NA pour construire une famille à laquelle nous sommes heureux d’appartenir.

Pourtant, il arrive même aux meilleurs parents de passer par des périodes où ils ne sont plus certains d’aimer leurs enfants. Nous sommes humains, nous ne sommes pas la Puissance Supérieure de nos enfants et parfois, le mieux que nous puissions faire, c’est de nous abstenir de commettre un geste regrettable. Une de nos membres partage : « Il m’arrivait de me réfugier dans la salle de bains et de me mettre à genoux pour prier jusqu’à ce que l’envie de frapper mon enfant passe ~~».~~ . » Une autre ajoute : « Je m’enfermais dans ma chambre et je priais pour qu’arrive l’heure de mettre les enfants au lit ~~».~~ . » La frustration et la peur peuvent nous amener à avoir des réactions dont nous pensions nous être débarrassés. Nous ne sommes pas parfaits, mais nous nous améliorons. Nous commençons par ne pas faire de mal et découvrons que nous pouvons faire beaucoup de bien si nous le recherchons.

Il est toujours difficile d’avoir des enfants lorsque nous consommons encore. En général, même les pires parents ne souhaitent pas faire du mal à leurs enfants, mais quand nous consommons, nous les blessons tant par ce que nous faisons que par ce que nous ne faisons pas. Certains de nous ont échoué lamentablement même en faisant de leur mieux. Un de nos membres partage : « Je croyais qu’être un bon père se résumait à nourrir mon fils avec de la malbouffe et ~~de~~ à lui acheter des jouets avec l’argent que je volais ~~».~~ . » Dans bien des cas, c’était plus simple pour tout le monde quand nous n’étions tout simplement pas là. Nous avons laissé nos enfants à notre conjoint, à notre famille ou à une famille d’accueil pendant que nous continuions à consommer. En devenant abstinents, nous avons découvert qu’il ne suffisait pas de désirer être un bon père ou une bonne mère pour le devenir. Certains d’entre nous étaient présents physiquement, mais absents émotionnellement, ou encore imprévisibles. Certains d’entre nous savent bien que les torts qu’ils ont causés sont irréparables. Un membre de NA partage : « J’ai été un père médiocre. Il est inutile de le nier et je ne peux pas effacer mes torts. Je vais passer ma vie à réparer ~~».~~ . »

Nous savons que nous avons causé du tort à nos enfants, mais nous oublions parfois les enfants que nous avons côtoyés pendant notre dépendance active. Nous avons fait de la garde d’enfants pendant que nous consommions ou nous avons fermé les yeux sur la violence ou la négligence dont des enfants étaient victimes dans les endroits où nous allions consommer. Si nous ne pouvons effacer le tort que nous avons causé, du moins pouvons-nous cesser d’en commettre, ce qui fait déjà une énorme différence. Le programme nous aide à arrêter de faire du mal, puis nous donne l’occasion de partager notre expérience avec d’autres en réunions et avec le parrainage et aussi par la force de l’exemple. Nous pouvons briser le cercle vicieux au sein de notre famille, et en aider d’autres à en faire autant avec leurs propres enfants.

En revanche, certains d’entre nous veulent prendre des responsabilités trop lourdes pour leurs épaules. Nous nous reprochons les difficultés auxquelles nos enfants sont confrontés. Nous imaginons le pire de par notre propre expérience. C’est encore une forme d’égocentrisme que de voir notre enfant non pas tel qu’il est, mais comme un prolongement de nous-mêmes, ou encore comme le produit de notre rôle de parents ou de nos décisions. « Je pensais que mon enfant était une version de moi en plus petit », a dit un de nos membres. « Je croyais simplement que nous aimerions les mêmes choses, voudrions les mêmes choses et penserions de la même façon. Il a fallu une terrible querelle pour que je finisse par comprendre qu’il avait sa propre personnalité, mais j’en suis reconnaissant. Maintenant nous apprenons à nous connaître. Ce n’est pas moi, mais c’est quelqu’un que j’apprécie vraiment ~~».~~ . » Croire que nos enfants ont leur propre cheminement et leur propre relation avec une Puissance Supérieure peut nous amener à une compréhension encore plus profonde de notre troisième étape. Lorsque nous leurs laissons la voie libre, nos enfants peuvent alors devenir les êtres uniques qu’ils sont. Notre rétablissement est un message, pour eux comme pour nous, que tout le monde a droit à une seconde chance.

Nous voyons souvent des signes de notre maladie se manifester chez nos enfants, et il n’est pas toujours évident de savoir s’ils traversent seulement une phase ou s’ils sont dépendants comme nous. Nous hésitons entre le déni et le réflexe de considérer tout comportement problématique comme un symptôme de la dépendance. Notre désir d’épargner à nos enfants ce que nous avons vécu peut parfois nous amener à conclure trop rapidement que nous savons mieux que quiconque ce qui leur convient réellement. S’assurer de rendre le rétablissement accessible à nos enfants suppose aussi de ne pas le leur imposer. Après tout, même pour les personnes que nous aimons, ce programme demeure un programme fondé sur l’attrait.

Plusieurs d’entre nous ont perdu leurs enfants d’une façon ou ~~l’~~ d’une autre ; ils nous ont été enlevés ou nous les avons laissés partir pour leur propre sécurité, ou il leur est arrivé quelque chose. Pour certains d’entre nous, c’est la blessure la plus profonde que notre dépendance nous ait infligée ; c’est la perte que nous ressentons le plus intensément. Le temps et les outils du programme nous aident à aller mieux que nos relations soient rétablies ou pas.

Si nous avons la chance d’avoir nos enfants avec nous pendant notre rétablissement, nous pouvons constater que notre cheminement n’est pas si différent du leur : « Nous avons grandi côte à côte », disait une dépendante. « J’étais un enfant tout comme eux et je devais être la mère de nous tous. C’est assez gênant lorsque vos enfants mûrissent plus vite que vous ~~».~~ . » Nous avons besoin de conseils, de soutien mais surtout de la puissance de l’exemple. Nous trouvons les informations et les outils dont nous avons besoin avec nos amis de NA, les gens de notre communauté et les autres adultes présents dans la vie de nos enfants. Un membre de la fraternité explique : « J’étais un père célibataire mais je n’y suis pas arrivé seul ~~».~~ . » Lorsque nous sommes libres de demander de l’aide, nous pouvons obtenir les outils dont nous avons besoin pour élever nos enfants de la façon que nous croyons être la meilleure.

Lorsque nous commençons à nous rétablir, que nous ayons ou non une famille, nous avons tendance à vouloir en fonder une lorsque nous arrivons dans la fraternité. Certaines de ces nouvelles familles ressemblent à celles auxquelles nous sommes habitués : nous formons un couple et avons des enfants, ou encore, nous créons une famille reconstituée avec les enfants que nous avons déjà. Mais nous formons aussi des familles moins traditionnelles ; nous recueillons les enfants d’une famille ou d’amis qui ne sont pas en mesure de les élever eux-mêmes ; nous adoptons des enfants ou devenons des familles d’accueil. Nous créons des familles de manière surprenante. « J’ai eu le cœur brisé en apprenant qu’une des conséquences de ma dépendance était ma stérilité. Une filleule qui partageait son étape avec moi s’est demandée si une mère sans enfants pouvait s’occuper d’un enfant sans mère. C’est alors que le déclic s’est fait. J’ai regardé autour de moi, il y avait là des enfants de la rue qui n’avaient personne, il m’a semblé que la volonté de Dieu à mon égard était claire ~~».~~ . » Certains en viennent à s’occuper de personnes âgées ou d’amis malades sans famille. Peu importe comment tout cela arrive, beaucoup d’entre nous se retrouvent avec une maison remplie d’amour et de personnes qu’ils aiment, qu’il s’agisse ou non de membres de leur famille. Les liens que nous tissons ne se limitent pas aux premières relations que nous établissons dans le rétablissement. La famille peut être un concept assez difficile pour certains d’entre nous. D’une façon ou d’une autre, nous faisons la paix avec ce concept, parfois même en le réinventant complètement.

**Les amendes honorables et la réconciliation**

Au fur et à mesure que notre comportement change, nous cessons de semer le chaos et la destruction autour de nous. Nous savons bien que nous ne pouvons pas changer le passé et que, dans certains cas, les gens peuvent avoir de la difficulté à nous pardonner le tort que nous leur avons causé. Il est nécessaire de faire amende honorable pour nous libérer du sentiment de culpabilité, de la honte et du remords qui nous enferment dans l’autodestruction. Le simple fait de discuter avec la personne que nous avons lésée n’est ni le début ni la fin du processus. Avec l’aide de notre parrain ou de notre marraine, nous nous réconcilions avec nous-mêmes en assumant nos actes et leurs conséquences. Pour que nos amendes honorables aient une véritable signification, il est nécessaire d’être honnête envers nous-mêmes et d’effectuer des changements réels et concrets dans notre vie. Il y a une raison pour laquelle nous nous attelons à ce travail si tard dans nos étapes ; il s’agit de l’une des tâches les plus importantes et nous ne pouvons la prendre à la légère.

Faire amende honorable directement à la personne concernée est essentiel pour notre rétablissement, mais ce n’est pas tout. Nous devons aussi, par les changements que nous faisons dans notre personnalité et nos comportements, devenir des personnes stables et dignes de confiance aux yeux des gens qui comptent le plus pour nous. C’est ce que nous devons faire, peu importe que nos proches changent ou non, qu’ils nous pardonnent ou non, ou que nos relations avec eux évoluent dans le sens que nous souhaitons. Lorsque nous mettons de l’ordre dans notre vie, nous nous sentons plus en paix dans notre cœur et dans notre tête. Mais cela n’oblige personne à en faire autant ; nous ne devons pas nous attendre à ce que notre famille devienne comme par magie ce que nous avons toujours voulu qu’elle soit. Nous en arrivons plutôt à faire la paix avec notre famille et à l’accepter telle qu’elle est. Nous en venons à accepter nos proches comme ils sont, inconditionnellement et sans attentes.

Il y a des gens, souvent au sein de notre propre famille, qui ne nous pardonneront jamais. Même si nous souhaitons ardemment leur pardon, ils ne le feront que lorsqu’ils seront prêts. Il peut être extrêmement difficile d’accepter cette réalité, mais à trop vouloir réparer nos torts, au lieu de lâcher prise et de laisser le temps faire son œuvre, nous risquons d’empirer les choses. Un membre de NA raconte qu’il s’est écoulé douze ans avant que sa fille ne lui pardonne après qu’il lui ait fait amende honorable. « C’est une véritable grâce de ne pas avoir réalisé qu’elle avait de la difficulté à me pardonner pendant tout ce temps ; autrement, j’aurais été incapable de lâcher prise et j’ignore si nous aurions pu arriver là où nous en sommes aujourd’hui ~~».~~ . » Peu importe ce que nous avons à dire aux gens que nous avons lésés, nous savons bien que la meilleure façon de faire amende honorable est de changer. Et même si nous pouvons sentir l’importance de ce changement dans notre vie, les personnes qui ont subi les répercussions de notre dépendance pendant des années peuvent mettre du temps à y croire. Il se peut que nous ayons nous-mêmes de la difficulté à y croire. Nous pouvons nous aussi douter de la permanence de ces changements, et lorsque les autres n’y croient pas, il peut arriver que nous tombions dans le même piège. Nous entourer de gens qui croient en nous et en notre rétablissement peut s’avérer essentiel pour avancer dans cette voie, surtout lorsqu’elle prend du temps à se réaliser. Il en résulte une profonde acceptation de soi ; nous nous pardonnons, nous pardonnons aux autres et nous trouvons la paix, indépendamment de ce que les autres peuvent penser, ressentir ou nous dire. Un jour, un membre de NA nous a confié ce qui suit : « Je ne suis plus la personne que j’étais, quoi qu’en pensent les autres. Ce faux personnage n’existe plus ~~».~~ . »

La réconciliation est un principe spirituel important dont nous devons tenir compte. Nous acceptons notre passé et nous nous réconcilions avec les gens avec lesquels nous avons eu des différends. Parfois, la réconciliation nous permet de rétablir les ponts avec la personne ou de repartir sur de nouvelles bases, et parfois elle nous aide à accepter que les liens aient été rompus. La réconciliation peut aussi favoriser un rajustement, un peu comme si on « remettait les comptes à zéro ». Lorsque nous prenons sur nos épaules ce qui ne nous appartient pas, en nous rendant par exemple responsables des actions ou des émotions de quelqu’un d’autre, nous nous retrouvons en déséquilibre et le résultat est souvent dévastateur. Nous faisons de notre mieux pour réparer le tort que nous avons causé et pour rétablir l’équilibre dans nos relations, nous nous détachons des résultats. Faire face aux réactions de personnes qui appartiennent à notre passé peut nous donner une vision beaucoup plus nette de la personne que nous étions, et un certain travail peut s’avérer nécessaire pour accepter cette réalité. Nous souhaitons être parfaitement conscients de la personne que nous devenons ; notre passé peut nous éclairer à cet égard et nous aider à avancer.

Si faire amende honorable est une question de changement, nous devons aussi faire en sorte de ne plus accepter d’être malmenés. Il est difficile de trouver l’équilibre entre l’écoute respectueuse de l’autre et le fait de s’exposer au danger. Nous sommes les seuls à savoir réellement où se situe notre limite, et il se peut que nous ne le sachions pas sur-le-champ. Comme bien des choses qui nous arrivent et sur lesquelles nous travaillons au cours de notre rétablissement, cela se fait par étapes. Il peut être utile de savoir que ce n’est pas parce que l’on a fait face une fois à une difficulté que l’on en a fini avec ce problème, ce souvenir, ou cette amende honorable. Nous en apprenons sans cesse davantage, et il nous arrive parfois, en approfondissant ce que nous connaissons déjà, d’en apprendre plus que ce à quoi nous nous attendions.

Il est difficile de poursuivre sa route en sachant que quelqu’un refuse de nous pardonner, mais cela nous fait découvrir en nous une capacité de pardon et d’acceptation insoupçonnée. Cela nous permet aussi de mieux comprendre la raison d’être de la neuvième étape et nous aide à faire la différence entre espoir et attente. Autant nous aimerions que l’autre nous pardonne ou reconnaisse ses torts dans une situation où chacun a été lésé, autant nous n’avons aucune raison ni aucun droit de l’attendre. Pour arriver à nous pardonner nous-mêmes, il faut parfois commencer par pardonner aux autres leur manque d’indulgence. En leur pardonnant, nous pouvons éprouver de la compassion pour la souffrance qu’ils ont connue en entretenant ce ressentiment  et pour la douleur que nous leur avons infligée en premier lieu. Nous comprenons que chacun a une perception différente du mal. Ainsi, quelqu’un peut trouver impardonnable un geste qui nous semble anodin. Nous ne pouvons pas prendre la décision à la place de l’autre. Quand nous saisissons la gravité des torts que nous avons causés aux autres, nous comprenons qu’accepter leur manque d’indulgence peut en réalité faire partie de nos amendes honorables. Nous réalisons également que le fait de nous pardonner peut avoir d’autres conséquences pour la personne à qui nous faisons amende honorable ; cela peut nuire à ses relations avec d’autres personnes ou à sa perception d’elle-même. Nous sommes les seules personnes qui ~~peuvent~~ pouvons agir sur notre rétablissement. Nous ne pouvons faire amende honorable qu’à l’égard de ce qui nous concerne. Le reste est hors de notre portée et nous devons lâcher prise.

Les miracles existent vraiment, et nous ne sommes pas les seuls à expérimenter le rétablissement. Parfois la réconciliation est possible, mais pas nécessairement au moment que nous aurions souhaité ou selon nos conditions. Nous pardonnons, nous acceptons et nous faisons preuve de patience. Nous devons laisser le temps faire son œuvre, même si cela doit durer toute une vie. Entre-temps, nous nous entourons de gens qui croient en nous et se soucient de nous, et, pour peu que nous soyons attentifs, il y aura toujours quelqu’un qui a besoin de notre aide. Nous pouvons donner cet amour que nous ressentons à des gens qui sont prêts à l’accueillir, en appréciant et en solidifiant les relations qui existent déjà dans notre vie.

## Les relations amoureuses

En ce qui concerne les relations amoureuses, le Texte de base nous suggère de « mettre par écrit ce que nous voulons, ce que nous demandons, et ce que nous obtenons ». En explorant ces questions toutes simples, nous voyons comment les outils du rétablissement nous permettent de modifier notre comportement et notre expérience de l’intimité. Nous apprenons à sonder nos motivations et à exprimer honnêtement nos désirs ; nous nous libérons de nos expériences passées et nous vivons pleinement le moment présent. L’honnêteté, le courage et la foi nous permettent de vivre l’amour, l’acceptation et la confiance.

### Ce que nous voulons

Nous entendons souvent dire que, si nous nous étions fait une liste de ce que nous souhaitions au début de notre rétablissement, nous serions déçus aujourd’hui de constater à quel point cette liste était peu ambitieuse. Or, cela n’est pas seulement vrai au début, mais tout au long de notre parcours ; les rêves que nous nourrissons ne sont que des aperçus de la volonté de Dieu à notre égard, et non pas une feuille de route. Beaucoup d’entre nous ont aussi pu le vérifier en ce qui concerne leurs relations amoureuses. Nous dressons une liste du type de personnes que nous recherchons, puis nous observons les personnes qui y correspondent. Après avoir trouvé une personne qui semble correspondre à nos critères, nous risquons d’être surpris en constatant que les choses ne marchent pas toujours comme nous l’avions prévu.

Notre parrain ou notre marraine peuvent nous suggérer de nous appliquer ces mêmes critères et nous inviter à nous interroger sur ce qu’il nous faudrait faire pour devenir la personne que nous nous imaginons comme conjoint. D’autres personnes nous suggéreront d’éviter à tout prix de dresser une telle liste et nous conseilleront plutôt de réfléchir à ce que pourrait être une relation harmonieuse. Certains d’entre nous sont maîtres dans l’art de se monter des scénarios ; dès notre premier rendez-vous, nous nous sommes déjà imaginés toute la relation, de ses débuts torrides à l’amère séparation. Vivre l’instant présent, c’est nous permettre de vivre avec quelqu’un une véritable relation plutôt qu’un fantasme. Apprendre à vivre l’instant présent nous rend libres d’apprécier la vie. Si nous appliquons des compétences comme la communication et l’écoute, et des principes comme l’unité, la compassion et le partage, nous pouvons apprendre à utiliser les outils nécessaires à une relation solide longtemps avant de la vivre. Non seulement cela nous aidera à réaliser ce que nous voulons, mais nous serons aussi plus heureux et davantage satisfaits du chemin parcouru.

Il y a tant de choses qui nous empêchent de vivre le type de relation que nous souhaitons : la peur, l’égoïsme, les réserves, la certitude que tout va mal se terminer. Plus nous dressons d’inventaires, plus nous voyons clairement nos propres obstacles qui se dressent ~~entre~~ devant nous et ce que nous désirons. Nous pouvons prendre notre impulsivité pour de l’intuition et penser que nous sommes tombés amoureux aussitôt que nous ressentons juste quelque chose pour quelqu’un. Nous pouvons aussi nous refuser de ressentir quoi que ce soit. Mais refuser d’ouvrir notre cœur, c’est le priver de la possibilité d’être comblé. Dans la mesure où nous apprenons à nous ouvrir, nous apprenons aussi à panser nos blessures. Curieusement, alors qu’il devient plus facile de nous blinder contre ces blessures, celles-ci semblent se produire moins souvent. Nous apprenons à faire de meilleurs choix, à entrer en relation de façon plus prudente et à reconnaître et à réagir plus rapidement aux premiers signes de difficultés. Les relations saines commencent à remplacer le chaos qui nous empoisonnait la vie. Parfois, il nous manque. Vivre loin des drames et du désordre de notre dépendance active est bizarre. Même après avoir cessé de consommer, il se peut que nous nous créions des drames ~~juste~~ pour simplement nous retrouver dans un état familier.

« Ne vous engagez pas dans une relation amoureuse pendant la première année ~~» !~~ ! ». C’est sans doute le conseil que l’on entend le plus fréquemment dans la fraternité mais que l’on écoute le moins. Nous avons besoin de temps pour nous remettre sur pied, pour trouver du soutien, pour commencer à travailler les étapes et pour apprendre à nous connaître, mais nombre d’entre nous ne prennent pas ce temps au début de leur rétablissement. Cela revient à construire une maison sans poser les fondations : tôt ou tard, ce travail doit être fait ; or, il est beaucoup plus facile de le faire au début que d’essayer de le faire une fois que la structure a été érigée. Nombre de ceux qui n’ont pas pris ce temps au début, réalisent plus tard qu’il est nécessaire de le faire. Si nous restons abstinents après notre première rupture amoureuse, nous avons alors une très bonne idée de l’utilité de cette période.

Certains d’entre nous n’attendent pas une année avant de s’engager dans une relation, alors que d’autres attendent plus longtemps encore. Nous pouvons même découvrir que nous sommes plus heureux et plus sereins en étant célibataires, et choisir de le rester. Une fois que nous avons compris qu’il n’y a rien à craindre et qu’il n’existe pas de bonne réponse unique, nous pouvons répondre par nous-mêmes aux grandes questions tout en sachant que nous pourrons toujours changer d’avis plus tard si tel est notre désir.

Nous voulons une recette magique garantissant le succès de nos relations ; un an, trois ans, une cinquième étape, un cycle d’étapes. La vérité est beaucoup plus simple, mais plus difficile à cerner. Certains d’entre nous ne sont jamais « prêts » et ont de la difficulté toute leur vie. Nous connaissons des membres qui sont de véritables maîtres des principes NA et qui pourtant ont connu plusieurs mariages malheureux et nous voyons aussi des nouveaux s’aventurer dans une nouvelle relation et trouver le moyen d’en faire une réussite. Lorsque cela fonctionne, nous sommes heureux de nous en attribuer le mérite ; dans le cas contraire, nous cherchons à comprendre pourquoi. Il y a toujours des leçons à tirer. L’expérience est ce que nous acquérons lorsque nous n’obtenons pas ce que nous voulons. Mais certaines leçons sont si évidentes qu’il n’est pas nécessaire de faire l’effort pour les apprendre. Par la pratique, notre sens des responsabilités et notre capacité de discernement se développent et nous devenons plus fiables. La plupart du temps, nous savons quand nous agissons mal, quand nous profitons de quelqu’un de vulnérable, quand nous essayons de contrôler les autres, quand nous sommes déloyaux ou quand notre comportement est abusif, et nous avons l’obligation, tant envers nous-mêmes qu’envers les autres, de mettre fin à notre comportement.

Cela peut être difficile à admettre, mais c’est souvent lorsque nous voudrions le plus avoir une relation que nous sommes le moins prêts à l’avoir. Nous sommes si nombreux à craindre de ne jamais trouver de partenaire et de rester « seuls » le reste de nos jours. Ce genre de peur conduit à la panique et fait souffrir. Lorsque nous nous sentons seuls, tristes ou que nous essayons de nous distraire, il peut être tentant d’accepter des relations qui ne correspondent pas vraiment à ce que nous voulons à long terme. Lorsque notre seul souci est de ne pas rester seuls, nous risquons de piétiner nos valeurs ou nos priorités et de nous engager trop rapidement envers quelqu’un que nous venons à peine de rencontrer. Comme le dit le vieil adage : « Méfie-toi de ce que tu demandes, car tu pourrais bien l’obtenir ~~».~~ . »

Nous nous imaginons qu’intensité et sexe riment avec intimité, et pouvons facilement en venir à croire que les choses sont sérieuses alors que tout ce que nous voulions était de nous changer les idées et de vivre des sensations fortes. Ou bien nous nous contentons de rapports sexuels alors que nous recherchons l’amour. Par crainte d’être seuls, nous comblons le vide que nous ressentons avec une relation. Un membre de NA qui avait une relation lorsqu’elle était nouvelle, partage : « Mon copain est devenu ma Puissance Supérieure et ma drogue de prédilection. Je l’appelais tout le temps : quand je m’ennuyais, quand je me sentais seule ou quand j’étais heureuse et lui demandais : “Qu’est-ce que tu es en train de faire ?” J’étais abstinente, sans outils et avec une nouvelle obsession. Rien n’avait changé. » (La même personne a aussi raconté que quelqu’un lui avait suggéré : « S’il est plus de 22 h et que tu as envie de l’appeler, ne le fais pas ~~»).~~ . ») Parfois, on dirait vraiment que notre nouvelle drogue de prédilection est une personne. Il peut être vraiment surprenant de constater qu’un béguin puisse se transformer aussi rapidement en une obsession mais, lorsque nous prenons le temps d’examiner notre façon de penser, nous pouvons voir à quel point nous sommes préoccupés par l’idée d’être remarqué ou par la perception que cette personne a de nous.

Trop souvent, nous négligeons notre rétablissement lorsque nous nous engageons dans une nouvelle relation. Nous commençons à délaisser les réunions, à téléphoner moins souvent, à faire moins d’efforts pour travailler sur nous-mêmes. Il ne faut pas être surpris si la relation souffre ~~de ce que~~ car nous ne prenons pas soin de nous-mêmes, même si nous avons vraiment l’impression de lui sacrifier l’énergie dont nous avons besoin pour du temps et de l’espace nécessaires au travail de notre programme. Nous faisons tout ce travail pour devenir le genre de personne prête à vivre le type de relation que nous souhaitons, mais nous devons poursuivre le travail sur nous-mêmes durant cette relation. « C’est comme donner une poussée de croissance à ton rétablissement », explique un de nos membres. « Si tu veux apprendre à te connaître, engage-toi dans une relation ~~».~~ . » « Non, répond un autre, si tu veux apprendre à connaître ton parrain, engage-toi dans une relation ! ».

Certains d’entre nous deviennent abstinents et établissent des relations apparemment sérieuses qui finissent toujours dans le drame. Il peut être satisfaisant en soi de tomber amoureux, de cesser de l’être, puis de retomber amoureux ; c’est comme si nous reprenions sans cesse la même relation, mais avec des personnes différentes. L’intensité du début d’une relation est si forte que nous la recherchons sans cesse. Parfois, c’est notre comportement qui nuit à la relation, mais il nous arrive de constater des problèmes avant même que la relation ne débute ; nous nous rendons compte que nous choisissons des personnes qui ne nous conviennent tout simplement pas. Nous plaisantons parfois à propos de notre « radar défectueux », mais la réalité nous fait quand même souffrir.

Il n’est pas étonnant que certains d’entre nous deviennent accros au sexe. Nous recherchons quelque chose qui nous permette de nous sentir bien, rapidement. Parfois, le jeu de la séduction nous procure un « high » ; nous aimons jouer à ce jeu-là. Chercher à entrer en contact nous procure une montée d’adrénaline avant même que la relation ne soit « consommée ». Cela ne veut pas dire que nous avons tous un problème dans ce domaine, même ceux pour qui le sexe est quelque chose d’anodin. Comme bien des choses en rétablissement, ce n’est pas un problème jusqu’à ce qu’il en devienne un pour nous. Il faut peut-être se demander si le sexe nous fait perdre la maîtrise de notre vie, s’il contribue à notre bonheur, à notre malheur, si obsession et compulsion sont des caractéristiques de notre comportement, ou encore si nous mentons, avons des secrets ou manigançons. Nous nous demandons honnêtement si notre comportement fait souffrir les personnes que nous aimons, ou si ces personnes souffriraient si elles savaient la vérité.

Nous devons être honnêtes sur ce que nous faisons. Nous pouvons être en quête d’une relation sérieuse, chercher à passer de bons moments ou carrément rechercher des ennuis. Comprendre nos motivations nous permet de mieux en comprendre les conséquences. Nous n’obtenons pas toujours ce que nous demandons, mais si nous demandons autre chose que ce que nous voulons, nous risquons d’être déçus. Nous ne pouvons tout de même pas espérer être honnêtes et ouverts envers l’autre si nous nous mentons à nous-mêmes.

Ce qui importe c’est de se sentir à l’aise avec notre comportement et dans nos décisions. Quelle que soit l’opinion des autres, nous apprenons à déterminer ce que nous voulons, ce à quoi nous croyons et comment nous voulons vivre. Ces choix peuvent varier considérablement d’un membre de NA à un autre et d’un moment de notre vie à un autre. Un comportement qui nous convenait au début de notre rétablissement peut nous sembler inconcevable plus tard ; de la même façon, nous pouvons nous sentir libres, après plusieurs années d’abstinence, de vivre des expériences que nous n’aurions jamais vécues au début. Il est tout à fait normal que notre comportement change au fur et à mesure que nos besoins, nos aspirations et nos désirs évoluent ; ce qui compte, c’est d’être fidèles à nous-mêmes.

### Ce que nous demandons

Avec le temps, nous constatons que nous nous acceptons plus facilement et que nous acceptons mieux notre réalité. Nous apprenons à apprécier notre propre compagnie et à bien gérer nos désirs et nos obligations. Nous nous surprenons à réaliser que nous n’avons plus autant « besoin » d’un partenaire qu’auparavant. Et nous sommes encore plus étonnés de constater à quel point il est facile de nous sentir bien avec quelqu’un, une fois que nous savons que nous voulons établir une relation sans en ressentir le besoin à tout prix. Pouvoir compter sur un réseau de soutien signifie que nous avons les ressources nécessaires pour bâtir une relation personnelle mais aussi pour nous aider si les choses ne se passaient pas comme souhaitées.

Les relations humaines sont un domaine où la pratique en elle-même n’est pas gage de perfection. Une bonne partie du travail que nous faisons pour améliorer nos relations ne se fait pas dans ces mêmes relations, mais plutôt avec notre parrain ou notre marraine et nos amis de confiance. Même après plusieurs années d’abstinence, faire la part des choses pour en arriver à concilier nos émotions et nos pensées ne se fait pas automatiquement. Nous avons besoin d’un regard extérieur, d’un observateur bienveillant et attentif, pour nous aider à démêler les choses. Un bon parrain ou une bonne marraine sont bien placés pour nous aider à changer notre façon d’entrer en relation avec les autres. La relation que nous entretenons avec notre parrain ou notre marraine peut être à la base de toutes nos autres relations en rétablissement. Certains d’entre nous ne trouvent un parrain ou une marraine qu’après plusieurs années d’abstinence. D’autres trouvent une oreille attentive auprès d’un ami de confiance. Peu importe où nous découvrons la sécurité dont nous avons besoin pour commencer, il est essentiel, si nous voulons changer, de pouvoir nous confier à quelqu’un.

Ce n’est un secret pour personne que les dépendants ont du mal à accepter la réalité. Il en va de même en ce qui concerne nos relations intimes. Nous nous berçons d’illusions sur ce que notre relation est censée être et nous perdons de vue ce qu’elle est réellement. Quand nous nous accrochons à un fantasme, la réalité nous met en colère. La colère face à la réalité est tout le contraire de l’acceptation. Nous pouvons être tellement aveuglés par cette image idéalisée de notre conjoint que nous devenons furieux lorsqu’il ne se montre pas à la hauteur de nos attentes. Parfois, la meilleure chose à faire est de nous éloigner, même si cette solution est souvent la plus facile. Le travail c’est d’apprendre à accepter la personne que nous aimons en dépit des aspects qui ne correspondent pas à nos attentes. Il se peut que seule une Puissance Supérieure soit capable d’aimer d’un amour inconditionnel parfait, mais plus nous nous rapprochons de cet idéal, plus nous nous épanouissons. Plus nous aimons profondément, plus nous sommes capables d’aimer. Et plus nous sommes ouverts à la croissance dans nos relations, plus nous découvrons l’intimité.

Après plusieurs années d’abstinence, nous pouvons avoir l’impression d’avoir acquis de la maturité et penser que notre vie est, à bien des égards, devenue ce que nous voulions qu’elle soit, alors même que nous continuons à éprouver des difficultés sur le plan de nos relations intimes. Arriver à faire la distinction entre aimer de façon mature et aimer de façon immature peut prendre autant de temps que l’acquisition de la maturité ; c’est l’histoire de toute une vie. Quand nous reconnaissons qu’une bonne partie des torts que nous avons causés dans notre vie sont liés au sexe et à l’amour, nous comprenons mieux à quel point nous avons besoin de retrouver la raison dans ces domaines. Nous travaillons les étapes pour réparer les torts que nous avons causés dans le passé, et notre parrain ou notre marraine nous aide à mettre de l’ordre dans notre vie actuelle. Nous nous servons des traditions pour apprendre de nouvelles façons de nous entendre avec les autres. Nous sommes plus généreux, moins égoïstes et moins peureux. Nous apprenons à respecter des principes et des limites, mais aussi à être plus ouverts. Si nous plaçons la barre trop haute, nous risquons de ne jamais trouver l’âme sœur. Nous lâchons prise sur nos attentes envers les autres et commençons à être un peu plus exigeants envers nous-mêmes.

Nous en venons progressivement à découvrir les points sur lesquels nous devons changer et ceux à propos desquels nous devons respecter nos convictions, même si cela implique que nous devons continuer d’attendre. Nous commençons à discerner dans quels cas nos convictions nous protègent et dans quels cas elles nous font répéter les mêmes erreurs, encore et encore. « Je n’ai pas peur d’être abandonné, souligne un membre de NA, je m’y attends ~~».~~ . » Habituellement, quand nous nous attendons au pire, c’est ce qui nous arrive. Il est important d’apprendre de nos expériences, mais être disposés à croire que nous pouvons aller plus loin est tout aussi crucial. S’accorder à soi-même et accorder aux autres la possibilité de changer implique d’accepter de se retrouver en terrain inconnu. Quand nous ne sommes pas en train de revivre encore une fois la même relation, nous pouvons avoir l’impression de ne pas savoir du tout quoi faire. « Cela m’a pris bien des années, confie un membre de NA, mais après avoir terminé ma dernière quatrième étape, j’ai fini par me rendre compte que mon problème n’était pas que je me retrouvais toujours avec le même genre de partenaire, mais plutôt que je ne changeais pas. Peu importe la personne avec laquelle j’entrais en relation, je réagissais toujours de la même façon ~~».~~ . » Faire les choses différemment comporte des risques, mais répéter les mêmes erreurs ne peut mener qu’à l’échec. Un ancien a très bien résumé la situation : « Nous avions l’habitude de répéter que notre problème était une question de confiance ; nous savons maintenant que c’est une question de courage ~~».~~ . »

Plus nous nous affranchissons de la dépendance active, plus nous réalisons à quel point notre dépendance peut nous mettre au pied du mur sans même que nous ayons à consommer. Nous sommes portés à répéter les comportements qui nous causent du tort ou nous mettent dans le pétrin. Un peu de lucidité peut suffire pour modifier un vieux schéma de comportement nocif. Même si nous en avons parfaitement conscience, il nous arrive parfois de persister. Nous faisons l’inventaire de nos motivations et de notre bonne volonté, nous partageons avec d’autres ce que nous avons découvert, nous remplissons les pages de notre carnet de notes et pourtant, nous nous retrouvons au même point, vivant le même conflit dans les services que celui que nous avons vécu dans notre ancien emploi, ou dans le même type de relation avec un partenaire différent.

Il peut être facile de juger les autres quand nous sommes témoins de ce type de répétitions, mais la vérité est que ce n’est pas fini, tant que ce n’est pas fini. Parfois, nous n’avons pas encore assez souffert. D’autres fois, avec le recul, nous réalisons que d’autres étapes de notre rétablissement devaient d’abord être franchies avant d’être prêts à faire face à certaines souffrances enterrées profondément en nous. Nous pouvons être déçus de constater que nos déficiences nous sont enlevées, mais pas forcément dans l’ordre dans lequel nous l’aurions souhaité. Chaque fois que nous traversons une tempête émotionnelle, nous avons l’occasion de lâcher prise encore plus sur le fardeau du passé et de trouver un peu plus de liberté. Notre avenir devient de moins en moins conditionné par notre histoire.

### Le courage de faire confiance

Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre l’amour. La seule chose qui compte, c’est de nous accorder ce privilège. Nous aimons qui nous aimons, même si ça n’a pas toujours de sens ou si ça ne paraît pas toujours bien. Un couple heureux l’exprime ainsi : « Que nous soyons amoureux ou qu’on se tape mutuellement sur les nerfs à l’occasion, l’important est d’avoir du plaisir ensemble. Nous pouvons nous amuser, nous disputer ou nous retrouver simplement pour apprécier la présence de l’autre. Cela peut sembler curieux vu de l’extérieur, mais nous apprécions chaque minute passée ensemble ~~».~~ . » Peut-être avons-nous réellement trouvé l’âme sœur ou peut-être avons-nous une leçon de plus à apprendre. Quand nous capitulons et permettons aux autres d’être eux-mêmes, nous sommes capables de lâcher prise un peu plus face à nos insécurités et être honnêtes sur qui nous sommes. Ce n’est pas une question de vie ou de mort : nous pouvons êtres enjoués et faire les idiots, être tendres et affectueux, avoir peur et être tristes. Nous pouvons enfin nous libérer de ce terrible sentiment que nous ne sommes pas à la hauteur ou que l’autre nous quittera s’il vient à nous connaître vraiment.

La relation que nous avons avec nous-mêmes détermine la qualité de nos relations avec les autres. Cela semble évident, et pourtant il nous arrive de l’oublier. Lorsque nous nous sentons mal dans notre peau, quand nous souffrons, quand nous nous sentons seuls et inquiets, nous voudrions bien sûr que quelqu’un d’autre nous dise que tout va bien. Or, plus nous nous connaissons nous-mêmes, plus nous percevons nos besoins et plus nous savons ce que nous avons à offrir. « Une relation est plus facile lorsqu’une des deux personnes se connaît bien », explique un membre de NA. « J’ai longtemps été un étranger pour moi-même, même si je n’étais plus un nouveau. La capacité de poser un regard honnête et lucide sur soi n’est jamais acquise une fois pour toutes. Maintenant, je suis capable de verbaliser beaucoup d’émotions, même si je ne sais pas toujours ce que je suis en train de vivre, surtout lorsque je vis des émotions intenses. Il arrive encore que mes émotions s’expriment par la colère, la dépression ou l’opposition, alors que ce que je ressens en fait est de la solitude, du désespoir ou de la peur. Tout ça se répercute sur les gens qui m’entourent. Je me rassure en me disant que je m’en rends compte plus vite qu’avant, c’est-à-dire après une mauvaise semaine plutôt qu’après un mauvais mois ou après une rupture. Mais j’ai encore ce défaut ~~».~~ . » Nous commençons à récolter les récompenses de la dixième étape lorsque nous sommes capables de reconnaître nos émotions au moment où nous les vivons. Lorsque nous parvenons à bien cerner ce que nous ressentons, nous pouvons mieux choisir comment nous allons agir au lieu de réagir.

Même si nous pouvons avoir l’impression d’être maladroits au début, ce n’est pas parce que nous appliquons ces principes dans nos relations que nous devenons quelqu’un d’autre ou que nous cessons d’être authentiques. Notre parrain ou notre marraine peut nous être d’un grand secours pour trouver de nouvelles façons d’agir ou de réagir. Au fur et à mesure que nous nous efforçons de remplacer nos vieux schémas de pensée par de nouvelles idées et de nouvelles attitudes, de nouvelles difficultés se présentent. Nous sommes confrontés à des choix et à des défis imprévus.

Être en relation est vraiment différent lorsque nous faisons passer l’unité en premier. Mettre nos besoins de côté pour favoriser la relation ou la famille ne signifie pas pour autant que nous devons nier nos besoins personnels ou accepter qu’ils ne soient pas satisfaits. Nous commençons à réaliser que nos besoins seront comblés si chacun fait preuve de bonne volonté et accorde la priorité à l’unité ; il est alors possible de confier les résultats à une Puissance supérieure à nous-mêmes.

L’autonomie est un principe spirituel, et apprendre à nous occuper de notre bien-être intérieur est essentiel à notre développement. Bien sûr, nous ne pouvons y arriver seuls. Nous avons le groupe, nous avons notre parrain ou marraine, des amis de confiance et une Puissance Supérieure pour nous aider. Nous partageons nos réalisations et nos échecs avec notre conjoint, mais nous apprenons à ne pas lui faire porter la responsabilité de nos humeurs ou de la qualité générale de notre vie. Nous constatons alors que nous avons changé lorsque nous sommes capables d’avoir une mauvaise journée sans gâcher pour autant celle de notre conjoint. « La première fois que je suis rentré à la maison en colère et que ma conjointe a commencé à en rajouter, sans que j’entre dans le manège, j’ai compris qu’une Puissance Supérieure était à l’œuvre dans ma vie », confie un membre de NA.

Apprendre à faire la différence entre « avoir quelqu’un dans sa vie » et prendre quelqu’un en otage ~~–,~~ ou être pris en otage, ~~–~~ est un grand pas en avant pour un grand nombre d’entre nous. « Lâcher prise sur nos attentes » est une façon élégante de dire que nous renonçons à contrôler. Permettre à notre conjoint et à nous-mêmes d’acquérir de l’autonomie signifie que nous pouvons grandir et changer à notre propre rythme et que la relation peut s’enrichir de l’apport de chacun. Lorsque nous sommes disposés à attendre tout en étant présents dans une relation, même si celle-ci change ou si nous changeons, nous en arrivons à voir l’engagement sous un jour nouveau. Tout comme il est naturel de penser parfois à consommer au cours de notre rétablissement, il peut nous arriver de vouloir fuir une relation intime. Résister calmement à la tentation de fuir peut être un exercice spirituel enrichissant. Le fait d’être disposés à attendre que les réponses viennent nous aide souvent à trouver une solution sensée. L’ouverture d’esprit est cruciale pour traverser les difficultés que nous rencontrons dans nos relations.

Être avec quelqu’un qui n’est pas en rétablissement présente des défis particuliers. L’un d’entre eux est que nous avons le sentiment d’être jugés ou exclus par nos amis dans les réunions. Trop souvent, nous classons les gens qui assistent aux réunions en deux catégories : ceux qui sont en rétablissement et ceux qui en auraient besoin. L’idée même d’entretenir une bonne relation avec quelqu’un qui n’est pas « des nôtres » peut sembler invraisemblable. Pourtant, ce n’est ni plus ni moins vraisemblable que d’être heureux avec quelqu’un qui est en rétablissement. Il se peut que nous ayons à faire un peu plus d’efforts pour trouver l’équilibre entre nos priorités et nos engagements envers notre conjoint et notre rétablissement. Lorsque nous rompons cet équilibre, nous pouvons avoir l’impression de mener une double vie. Nous pouvons trouver que le langage que nous employons pour exprimer nos sentiments ou notre réalité est différent. Les compromis et l’apprentissage sont essentiels aux relations. Dans les salles de réunion, nous trouvons les outils dont nous avons besoin pour vivre les relations que nous voulons. En dehors de la fraternité, nous trouvons des moyens d’appliquer les principes sans nécessairement avoir à expliquer ce que nous faisons. La souplesse que nécessitent les relations nous vient plus facilement lorsque nous mettons des principes en pratique dans notre vie. Nous apprenons à surmonter les difficultés au fur et à mesure qu’elles se présentent et trouvons le courage nécessaire pour exprimer nos idées et nos émotions, même lorsque cela crée un malaise. Être disposé à changer, c’est permettre à notre relation de se développer, de connaître des accalmies ou de se transformer en quelque chose que nous n’aurions jamais pu imaginer.

Nous pouvons avoir l’impression que rien ne va plus lorsqu’une relation à laquelle nous tenons bat de l’aile. Les conflits avec des personnes qui nous sont chères peuvent être traumatisants et une rupture avec une personne que l’on aime ou un ami peut déclencher en nous une écrasante vague d’émotions. Les difficultés relationnelles sont pénibles pour tout le monde, mais elles sont particulièrement dangereuses pour les dépendants ; la souffrance est parfois si forte que la consommation peut apparaître à nouveau comme une solution. Si nos amis dépendants se mettent à prendre parti pour l’un ou pour l’autre, nous risquons de nous sentir rejetés au point d’avoir peur d’aller aux réunions. Le vieux triangle de la peur, de la colère et du ressentiment peut nous donner l’impression que nous sommes prisonniers ; notre remède, le contact avec les autres, nous semble alors la dernière chose que nous voulons. Lorsque nous souffrons, il peut être très difficile de prendre soin de nous-mêmes au quotidien, de faire des choses aussi simples que manger, dormir ou se présenter au travail. Les nouveaux peuvent nous inspirer en nous rappelant l’importance de continuer à aller aux réunions et de demander de l’aide lorsque nous sommes souffrants. N’importe quel membre de NA est susceptible, à tout moment, de nous sauver la vie.

Après un temps de réflexion, il se peut que nous en venions à la conclusion que nous devons mettre un terme à une relation. Nous pouvons mettre fin à une relation d’une façon convenable plutôt que d’agir impulsivement et de laisser derrière nous un horrible gâchis qu’il nous faudra nettoyer ensuite. Interrompre une relation ne signifie pas que l’un ou l’autre a tort ou est mauvais ; en fait, la rupture peut s’avérer la meilleure solution pour les deux partenaires. Même si nous savons qu’il est temps d’y mettre un terme, nous pouvons nous sentir forcés d’entretenir cette relation, que ce soit pour plaire aux autres, pour le bien des enfants, par complaisance ou par crainte. Il faut du courage pour faire ce que nous croyons être juste sans provoquer de dégâts pour justifier nos actions. Nous n’avons plus besoin d’avoir une aventure pour mettre fin à un mariage ; nous pouvons avoir la lucidité de ne pas nous marier d’abord ou d’en sortir avec dignité et intégrité. Nous laissons de côté notre mentalité de chamailleur et nous faisons en sorte d’être présents l’un pour l’autre, comme des adultes aptes et disposés à vivre une expérience commune.

Nous sommes parfois surpris par l’intensité de nos émotions lorsque nous vivons une rupture. Nous avons l’impression que nos réactions sont exagérées et il se peut que ce soit le cas. Ce n’est pas une raison pour nous juger nous-mêmes ou pour faire comme si rien ne s’était passé, même si nous en avons envie. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi. Certaines émotions refoulées durant notre dépendance active sont toujours là, latentes, après avoir cessé de consommer ; une perte vécue pendant notre rétablissement peut déclencher une multitude d’émotions pour tous les autres deuils que nous n’avons pas encore faits. Notre parrain ou notre marraine peut être notre bouée de sauvetage lorsque nous vivons une telle expérience. Les étapes peuvent aussi nous aider à nous sentir véritablement mieux si nous sommes prêts à tenir bon, à faire confiance et à faire ce qu’il faut. Une rechute est toujours possible, comme il est possible de perdre la maîtrise de notre vie en nous abandonnant au jeu, aux achats compulsifs, au sexe ou aux excès de table, bref à tout ce qui peut nous permettre d’inhiber nos émotions. Certains d’entre nous reproduisent ces comportements durant des années avant d’avoir la volonté ou d’être en mesure de traverser leur peine et de regarder honnêtement ce qu’il leur est arrivé.

Notre conception des relations repose souvent sur tout sauf sur la réalité ; nous préférons croire que les relations se créent d’elles-mêmes, qu’il est aussi facile d’établir une relation que de monter dans un manège et de se laisser porter. Tout comme nous avions la conviction que la bonne combinaison de drogues corrigerait tout ce qui nous perturbait, nous croyons par moments que la bonne combinaison de certaines qualités nous garantira l’âme sœur. Nous avons des attentes irréalistes envers les autres et envers nous-mêmes. Nous entretenons des fantasmes et imaginons comment les choses « devraient être ». Une relation n’est pas quelque chose qui se trouve, mais quelque chose qui se construit. Nous devons être présents et contribuer à son développement. Dès que nous commençons à prendre soin de nous-mêmes, toutes les formes d’intimité deviennent possibles.

**Un contact conscient**

Dans NA, il n’est pas vrai que nous ne pouvons pas aimer les autres tant que nous ne nous aimons pas nous-mêmes ; en fait, c’est exactement ce que nous faisons. À force d’exprimer de l’empathie, nous développons quelque chose de plus grand. Graduellement, nous construisons aussi une relation avec nous-mêmes, et nous nous débarrassons des choses qui nous maintiennent dans le dégoût de nous-mêmes et l’auto sabotage. Nous apprenons à aimer les autres, mais nos relations avec eux sont difficiles tant que nous n’avons pas réussi à être en relation avec nous-mêmes et avec notre Puissance Supérieure. À son tour, notre relation avec nous-mêmes et avec notre Puissance Supérieure se trouve enrichie et éclairée par nos relations avec les autres.

Nous apprenons à respecter l’esprit de chacun. Nous avons tous notre propre façon de penser et de ressentir. Lorsque nous reconnaissons que nous sommes tous entre les mains d’une Puissance Supérieure aimante, nous sommes alors en mesure de nous accepter les uns les autres, en étant conscients que chacun a son propre chemin. Cette attitude nous servira de guide efficace si elle repose sur des principes spirituels. Apprendre à faire abstraction de nos réactions personnelles pour accepter la réalité telle qu’elle est nous rend plus souples et nous permet de composer avec les difficultés qui se présentent dans nos relations.

Parce que le rétablissement est quelque chose de progressif, nous continuons à travailler les étapes et à nous dévoiler davantage. Nous en venons à mieux discerner nos motivations. Nous entendons mieux notre propre voix et notre conscience et nous écoutons nos intuitions. Les dépendants en rétablissement ont de très bonnes intuitions, mais nous avons appris au fil du temps à ne pas avoir confiance en nous. Apprendre à différencier la voix de l’intuition et la voix de la maladie n’est pas facile à expliquer : c’est quelque chose qu’on acquiert par la méditation, en se mettant à l’écoute de nous-mêmes et de notre Puissance Supérieure. Nous partageons notre expérience avec notre parrain ou notre marraine au fur et à mesure que nous la vivons, et il (ou elle) nous signale les cas où notre intuition nous guide bien. Nous devenons de plus en plus conscients de nos choix, de nos motivations et de notre comportement. Nous arrivons à savoir ce que nous pensions lorsque nous avons pris une décision, et à reconnaître la différence entre réfléchir à une décision et réagir ou agir impulsivement. Écouter notre intuition signifie que nous pouvons être ouverts aux autres sans êtres naïfs ou téméraires. Nous apprenons à faire confiance à notre intuition et à respecter nos sentiments.

Le contact conscient dont nous parlons dans la onzième étape est une relation avec notre Puissance Supérieure. L’intimité est le contact conscient avec un autre être humain. Nous entrons en contact. En se rapprochant des autres, vous voyons le divin en eux et nous le voyons en nous aussi. Nous sommes attentifs aux autres, mais aussi à nous-mêmes lorsque nous sommes avec eux. Nous sentons de l’amour, de l’amour débordant qui nous transforme en meilleure personne lorsque nous éprouvons une joie véritable en voyant un nouveau recevoir finalement son porte clé de 30 jours, lorsque nous trouvons des mots que nous ignorions porter en nous, lorsque nous touchons l’âme d’un autre être humain et sommes touchés au profond de nous-mêmes.

Chacune de nos relations nous apprend comment améliorer nos autres relations, les consolider, leur donner plus de sens si nous prenons le temps de nous arrêter et d’écouter les leçons qui nous sont données. À leur tour, chacune de ces relations enrichit notre relation avec nous-mêmes. Nous ne pouvons pas affirmer qu’une relation est plus importante qu’une autre, pas plus que nous ne pourrions prétendre qu’un côté d’une pyramide est plus important que les autres. En fait, la pyramide qui forme notre symbole est constituée de relations avec nous-mêmes, avec la société, avec le service, et avec Dieu. Solidement ancrées dans la bienveillance, ces relations sont celles qui nous mènent vers la liberté. Notre capacité d’aimer croît proportionnellement aux efforts que nous faisons pour démontrer de l’amour et notre bonne volonté de l’accepter. Et avec cette capacité d’aimer, quelque chose que tant d’entre nous n’auraient jamais pensé vouloir, nous commençons à sentir que notre vie a un sens et un but. Les torts que nous avons causés ~~et~~, la souffrance et les pertes que nous avons vécues nous rendent plus compatissants envers les autres et plus compréhensifs pour les difficultés auxquelles ils sont confrontés. Notre véritable valeur réside dans le fait d’être nous-mêmes, non pas malgré ce que nous avons vécu, mais bien à cause de cela.

**Chapitre 6**

**Un nouveau mode de vie**

Notre littérature nous dit nous que nous devenons des membres « acceptables, responsables et productifs de la société », mais elle nous prévient aussi que « le fait d’être acceptable aux yeux de la société n’est pas synonyme de rétablissement ». Ces deux affirmations sont justes, mais ne sont pas incompatibles. Chacun d’entre nous détermine ce que signifie, pour lui, être un membre productif de la société.

Nous avons chacun notre propre façon d’envisager la réussite. Nous ne partons pas tous du même point et nos destinations sont tout aussi variées. Nous excellons dans certains domaines et sommes ignorants dans d’autres. Il est possible que nous commencions notre rétablissement sans avoir encore gâché notre carrière professionnelle, tout comme il se peut qu’obtenir un domicile fixe soit encore un grand pas à franchir. Nous avons une chose en commun : nous voulons être libres. Nous voulons nous sentir acceptés et respectés sans prétendre être autre chose que ce que nous sommes Quelles que soient nos réalisations, ce sont les principes selon lesquels nous vivons qui nous soutiendront ou nous détruiront.

Nous progressons dans notre parcours en pratiquant dans le reste de notre vie ce que nous apprenons en rétablissement. La douzième étape appelle cela « appliquer ces principes à tous les domaines de notre vie ». La liberté que nous recherchons n’est pas quelque chose d’abstrait : c’est notre façon de vivre. Notre Texte de base ajoute : « Les étapes ne se terminent pas ici. C'est un nouveau départ ! », NA nous offre à la fois les principes qui nous transformeront et un laboratoire pour expérimenter leur application avant de les utiliser dans le monde.

Le travail que nous faisons dans les étapes nous aide à définir nos valeurs et nous apprend à tendre vers les buts que nous nous sommes fixés. Le nombre de fois où nous avons entrepris ces étapes n’a pas d’importance : lorsque nous donnons le meilleur de nous-mêmes, ce travail et les récompenses que nous en obtenons comportent toujours quelque chose de nouveau. Mais quand nous nous arrêtons à mi-chemin, nous ne nous privons pas seulement de la moitié des cadeaux du rétablissement : nous passons à côté du but. Étrangement, c’est justement quand nous sommes face à nos plus douloureux défauts que nous cessons de capituler. Notre détermination à travailler les étapes entraîne des conséquences, que nous poursuivions ou non le processus. Lorsque nous l’arrêtons en plein milieu, nous nous retrouvons avec trop de lucidité et pas assez d’espoir. Quand nous persévérons, nous constatons que faire le travail demande beaucoup moins d’énergie que d’éviter de le faire.

Nous capitulons, nous nous acceptons dans l’instant présent, et nous accueillons avec grâce notre vie telle qu’elle se présente, au jour le jour. Nous pouvons enfin cesser de chercher la pièce manquante qui va tout résoudre. Nous pratiquons une vie fondée sur des principes, et c’est à partir de là que notre voyage dans le monde prend forme. Nous abandonnons notre peur du changement et finissons par réaliser que nous changeons tous sans cesse. Nous pouvons adopter ce changement et croire véritablement que nous pouvons rester abstinents quoi qu’il arrive. Le processus se simplifie ; prendre les bonnes décisions devient un réflexe de plus en plus naturel.

Nous tentons de nouvelles expériences en explorant plus profondément à l’intérieur de nous-mêmes et en nous ouvrant davantage au monde extérieur. Notre vie change au fur et à mesure que nos valeurs changent. Le processus de ce phénomène ressemble à un escalier en colimaçon. Nous parvenons encore et encore à la même chose, mais à chaque fois nous la voyons sous une perspective différente. S’ouvrir les uns les autres à nos différents points de vue nous aide à clarifier notre propre pensée. Lorsque nous mettons l'amour, l'effort et l'engagement en action, nos vies changent comme par magie.

**Aller au-delà de la reconnaissance sociale**

Lorsque nous arrivons dans NA, on nous dit : « 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. » Des années plus tard, cette affirmation reste vraie. Quel que soit notre objectif, nous entreprenons la construction de notre nouvelle vie avec les mêmes moyens. Avec le temps, nous apprenons que le parcours est plus important que la destination elle-même.

Un des enseignements que nous tirons de notre expérience est le fait de réaliser que nous avons le choix de participer ou non à la société. C’est à nous de décider comment nous souhaitons interagir avec le monde qui nous entoure. Il nous appartient aussi de déterminer si et dans quelle mesure nous souhaitons nous intégrer à la société. Notre intégration dans le monde d’une façon qui nous convient n’est qu’une partie de notre voyage, pas notre destination. Trouver notre place dans la société n’est pas l’objectif que nous visons ; c’est un des moyens qui nous permet d’atteindre nos buts. Chercher à être acceptable aux yeux de la société peut nous détourner de notre objectif véritable : l’éveil de notre esprit.

Beaucoup parmi nous se demandent aux yeux de quelle société ils souhaitent être acceptables. Certains d’entre nous conçoivent « la société » comme étant la fraternité de NA elle-même. Nous arrivons à nous sentir chez nous dans NA, même si nous avons toujours été des solitaires, des sceptiques et des marginaux. Il se peut que réfléchir sur notre place dans le monde nous mette en présence de nouveaux problèmes. Si c’est la marginalité qui a forgé notre identité, l’idée d’adhérer à quelque groupe que ce soit peut nous sembler un peu suspecte. Réintégrer la société est une étape difficile qui peut comporter des risques. Personne ne peut prendre cette décision à notre place. Un de nos membres partage : « Je me suis toujours senti marginal quand j’étais jeune. C’est dans le monde de la drogue que je me suis senti accepté. » Ce sentiment d’appartenance peut avoir sur nous un formidable pouvoir d’attraction ; il est parfois plus difficile de renoncer à un style de vie que d’arrêter les drogues.

Quand nous nous arrêtons pour réfléchir à ce qui nous pousse à accorder tant d’importance à des choses qui sont extérieures à nous-mêmes, souvent, nous découvrons que c’est la peur qui nous gouverne. Nous avons peur de nous-mêmes, peur du monde et peur que quelqu’un s’aperçoive à quel point nous avons peur. Nous nous cachons derrière toutes sortes de masques, allant d’une rigide conformité sociale à une franche hostilité. Pour des gens qui ont vécu tant de choses, nous pouvons être d’une sensibilité extrême. Nous croyons à tort que la reconnaissance sociale peut nous immuniser contre la souffrance qui semble venir de notre souci de ce que les autres pensent de nous.

Arriver à démêler nos forces et nos faiblesses peut s’avérer délicat : parfois, elles se ressemblent à s'y méprendre. Il nous manque à tous des parties ou des morceaux. Nous avons tous beaucoup à apprendre. Certains d’entre nous ont un long chemin à parcourir, ne serait-ce que pour apprendre les rudiments d’un comportement acceptable, tandis que d’autres sont passés maîtres dans l’art de masquer ce qui ne va pas derrière une couche de rouge à lèvres ou de cuir. Nous pouvons nous laisser prendre au piège de bien paraître ou de projeter une image de ce que nous aimerions être. Si nous laissons des éléments extérieurs à nous-mêmes définir ce que nous sommes, nous nous retrouvons comme un arbre sans racines. Nous risquons de tomber à la première tempête. Quand la recherche de l’approbation devient plus importante que le rétablissement, nous sommes plus en danger de rechute que nous voulons bien le reconnaître.

Toutefois, le souci de son apparence n’est pas nécessairement motivé par un besoin d’approbation. Nous apprenons à nous comporter de façon appropriée dans la vie. Beaucoup d’entre nous masquent leur manque d’estime personnelle derrière des comportements inadéquats. Nous supposons souvent que les autres agiront comme nous l’avons fait dans nos pires moments. Nous repoussons les gens de peur qu’ils ne nous voient comme nous nous voyons. Nous autoriser à paraître aux yeux du monde tel que nous sommes est un grand pas à franchir. Nous sommes attentifs à notre comportement et à notre environnement, sans renier notre individualité pour autant. Mais nous commençons aussi à baisser la garde, à laisser les autres s’approcher et à nous ouvrir à eux. Nous découvrons, bien entendu, que si nous avons moins peur, nous effrayons moins les autres. En définitive, la question n’est pas de savoir comment la société nous accepte, mais plutôt si nous acceptons la société et le rôle que nous y jouons.

Nos priorités changent au cours de notre rétablissement. Au début, le simple fait de ne pas consommer est un travail à plein temps. Après être sortis de ce désespoir, beaucoup d’entre nous se tournent vers les biens matériels. Nous confondons succès et sécurité. Nos priorités peuvent évoluer à nouveau à la suite d’un changement d’un autre ordre : une prise de conscience graduelle qu’une satisfaction plus profonde nous attend. « Je pensais être acceptable tant que les factures étaient payées. Je travaillais dur, mais j’oubliais de prendre soin de moi physiquement, mentalement et spirituellement. Petit à petit, ma conception des choses a commencé à évoluer. À mesure que ma relation avec ma Puissance Supérieure s’approfondissait, je parvenais à une vision plus claire de ce que je voulais. Je n’étais plus disposé à laisser des étiquettes me réfréner ou me définir. J’ai cessé de penser à l'acceptabilité sociale en termes de statut. Je voulais être une personne auprès de laquelle les gens se sentent bien. Après avoir enfin réussi à émerger à l’air libre et à reprendre ce souffle vital, j’ai voulu le partager librement et sans arrière-pensée. »

**Trouver notre place dans le monde**

Au départ, nous voulons juste ne pas consommer, puis nos rêves et nos projets prennent de l’ampleur à mesure que nous nous rétablissons. Alors que certains d’entre nous briguent le succès matériel ou un statut social, d’autres ne s’y intéressent pas du tout. En fin de compte, c’est à chacun de définir ce qu’il entend par acceptabilité sociale. Il s’agit malgré tout d’un objectif en constante évolution. Ce qui constitue une vie acceptable à nos yeux au début de notre rétablissement peut sembler inacceptable, voire embarrassant par la suite. « Le simple fait de pouvoir se laver et de passer la journée entière sans commettre de délit était déjà très compliqué pour moi », nous dit un de nos membres. Que nous possédions peu ou beaucoup, c’est avant tout notre façon de voir les choses qui provoque en nous des sentiments de peur ou de bien-être, de sécurité ou de précarité. Nous nous rappelons toujours qu’une journée d’abstinence est une journée gagnée, quelle que soit la distance déjà parcourue ou quelle que soit celle qu’il reste à parcourir.

Il est vrai que des rêves deviennent réalité, mais pour autant le voyage ne s’achève presque jamais là. Nos réussites nous conduisent au-delà des limites de nos plans et projections. Par erreur, nous pouvons prendre un objectif pour une fin en soi : il n’y a qu’une seule manière de s’y prendre ; toute autre façon de faire est vouée à l’échec. Nous devons nous rappeler que nous n’avons qu’une vision fugace de la volonté de notre Puissance Supérieure à notre égard. Nos désirs peuvent nous orienter dans une direction, mais le voyage nous conduit là où nous n’aurions jamais eu l’idée d’aller.

Certains d’entre nous sont dynamiques de nature et se portent bien avec un petit grain de folie. Nous pourrions craindre qu’une vie où nous nous sentons à l’aise soit monotone. Laisser tomber notre goût du drame nous permet d’apprécier les choses simples sans nous sentir constamment obligés de faire bouger les choses. Nous découvrons que notre vie telle qu’elle est en réalité peut nous passionner. Nous découvrons que le travail à faire pour accéder à une vie agréable est loin d’être aussi pénible que celui engendré par le sabotage de nos propres efforts. Nous avons passé des années à ne créer que des catastrophes, des dégâts et des drames puis à les réparer pour recommencer de plus belle. Quand nous tournons à vide dans le chaos que nous avons créé, il se peut que notre parrain ou notre marraine nous demande : « Qu’est-ce que tu es en train de fuir ? ». C’est une fois sorti de ce cycle de destruction que nous prenons conscience de l’énergie que nous y perdions. Nous constatons que nous pouvons rayonner sans être radioactifs. Quand nous sommes enfin capables de nous calmer et de respirer, notre vie devient beaucoup plus facile. Ce moment nous permet de prendre du recul pour nous interroger sur les aspects de notre vie que nous aimons et ceux que nous aimerions changer.

Ce qui change en partie pour nous, c’est notre perception de ce qui constitue une crise. Beaucoup d’entre nous passent une grande partie du début de leur rétablissement en état « d’alerte maximale ». Nous sommes tellement plus conscients des dégâts de notre passé que du miracle de notre rétablissement que nous semblons vivre dans un état d’urgence permanent. Les dépendants sont des personnes étranges : nous avons tendance à dramatiser le moindre détail, mais nous faisons face aux catastrophes beaucoup mieux que la plupart des gens. Nous arrivons à mieux évaluer la portée de notre expérience quand nous vivons la vie telle qu’elle est. L’expérience nous donne la capacité de mettre les événements et les situations dans la bonne perspective.

Moins nous avons de secrets, moins nous nous soucions de ce que disent ou font les autres. C’est de nos secrets que nous avons peur. Nous nous cachons parce que nous avons honte. Dire la vérité sans l'embellir ni porter de jugement aide à dédramatiser. Notre détermination à affronter la réalité et faire avec, grâce à notre bonne volonté, retire beaucoup de poids au cinéma qui se joue dans notre esprit et au colportage des ragots. La poursuite du travail des étapes purifie nos actions du déni et de l’illusion. En apprenant la compassion, nous prenons moins de plaisir à amplifier les épreuves que traversent les autres.

Lorsque nous travaillons dur et remportons une victoire, nous avons de quoi être fiers de nous-mêmes. Il y a cependant une grande différence entre se sentir bien et se prendre à son propre jeu. Nous sommes en difficulté lorsque nous commençons à confondre la réussite matérielle avec le rétablissement. Quand nous laissons notre humilité et notre intégrité s’étioler, nous devenons un danger pour nous-mêmes et pour ceux qui nous entourent. Si nous confondons nos priorités, nous pouvons perdre plus que ce sur quoi nous pensions avoir misé. Et lorsque nous tentons de combler ce vide intérieur par des biens matériels ou un poste important, nous constatons que nous sommes encore plus vides qu’auparavant. Quand la gratitude nous a quittés, nous oublions d’où nous venons et ne nous identifions plus au nouveau. Nous sommes tellement perdus dans nos illusions que nous ne voyons même plus qu’il y a un problème. Nombre de nos membres sont morts à la suite d’une telle arrogance. La valeur financière ne peut se comparer à la valeur personnelle. Nous avons tous vu certains de nos membres remporter de grands succès et continuer à consommer ou à chercher à se détruire.

C'est peut-être parce que nous avons vécu tellement loin de la société que nous avons tendance à être très conscients de la manière dont elle fonctionne. Les dépendants semblent avoir du flair pour percevoir la tromperie. Nous n’avons pas de temps à perdre avec les gens qui traitent la vérité à la légère, même si nous éprouvons des difficultés à pratiquer l’honnêteté avec constance. C’est notre propre effort pour être honnête qui rend ce principe si important à nos yeux. Nous savons combien il nous est facile de faire des compromis sur notre intégrité au profit d’un gain à court terme, même si nous en connaissons les conséquences. Nous nous montrons extrêmement perspicaces sur les relations entre les gens, sur le lien entre l'argent et le pouvoir, et nous savons quelle attitude adopter pour obtenir ce que nous voulons. Il n’est donc pas surprenant que tant d’entre nous se laissent piéger par la quête d’un statut social, que ce soit à l’intérieur ou à l’extérieur de la fraternité.

Nous trouvons la liberté quand nous apprenons à être nous-mêmes et que nous subvenons à nos propres besoins. Ce n’est pas qu’une question d’argent. Lorsque nous appliquons la septième tradition à notre propre vie, nous découvrons que nos idées sur l’indépendance sont bien tordues. D’un côté, nous pouvons être farouchement distants, ne pas vouloir faire confiance aux autres ou risquer de trop nous attacher à qui que ce soit ou à quoi que ce soit. De l’autre, nous pouvons avoir l’habitude de voir nos besoins satisfaits sans devoir prendre de responsabilités. Dans la dépendance active, certains d’entre nous avaient peur de prendre leur indépendance et se cramponnaient à leur compagnon ou à leur famille pour obtenir leur soutien. Le séjour en hôpital psychiatrique ou en prison a conduit certains d’entre nous à se sentir totalement seuls, sans toutefois la moindre autonomie. « Sortir de prison, c’était retrouver la liberté », dit un de nos membres, « mais c’était aussi terrifiant. Je ne savais pas comment vivre et je n’étais même pas certain de vouloir apprendre à vivre. » Apprendre à décider pour nous-mêmes signifie aussi accepter la responsabilité de nos décisions.

Blâmer les autres et nourrir des ressentiments peut être une façon de nier notre responsabilité dans le travail que nous avons à faire sur nous-mêmes et dans le monde. « J’ai fait de la prison en étant abstinent », nous dit un de nos membres. « J’ai continué à nourrir ma maladie sans drogue jusqu’à ce que j’apprenne à appliquer le programme dans tous les domaines de ma vie. La quatrième étape a enclenché le processus de démolition qui m’a préparé pour la société. J’ai dû apprendre à participer sans détruire. » Pour aller de l’avant, il nous est nécessaire de prendre nos responsabilités, ce qui ouvre la voie au processus des amendes honorables. C’est faire amende honorable envers ceux qui se soucient de nous que de ne plus être un fardeau pour eux. C’est faire amende honorable envers la société que de pouvoir redonner. Et c’est faire amende honorable envers nous-mêmes que d’être autonome en trouvant notre propre voie et en prenant nos propres décisions.

L’un des avantages d’un inventaire personnel est que nous n’avons pas besoin d’attendre qu’un autre nous dise qui nous sommes, ni comment nous nous comportons. Lorsque nous sommes prêts à défendre nos rêves et nos croyances propres, nous mettons en pratique une forme plus profonde d’autonomie. Nous développons la capacité de choisir ce qui est juste pour nous et de défendre ce choix, même si les autres pensent différemment. Nous n’avons pas besoin d’être sur la défensive pour nous affirmer et faire valoir nos principes. Avec un nouveau regard, nous commençons à avoir confiance en notre rétablissement et en notre instinct. Autant les dépendants ont un bon instinct, autant leurs impulsions sont mauvaises. Apprendre à les différencier demande du temps et de l’expérience. Notre parrain ou notre marraine et nos amis de confiance peuvent nous aider à faire la différence entre nos désirs et nos compulsions.

Nous pouvons changer parce que nous le choisissons, mais le changement peut aussi survenir dans des situations indépendantes de notre volonté. Notre vie nécessite une attention permanente et notre définition de la réussite évolue avec les aléas de la vie. « J’avais réussi dans tous les domaines de ma vie. Après un changement de carrière et un déménagement dans une autre ville, tout s’est envolé –, la réussite, l’estime de soi et même la joie de participer aux réunions de NA. J’étais un ancien dans le rétablissement et je ne savais pas quoi faire. J’ai alors compris que mon rétablissement et l’estime de moi reposaient sur des choses extérieures. Quand la réussite et la reconnaissance m’ont quitté, je me suis effondré. J’ai alors dû adopter un nouveau point de vue et aborder les étapes sous un angle différent. » La comparaison de nos problèmes actuels avec ceux que nous avions pendant notre dépendance active peut être une tactique pour éviter de s’y attaquer. Nous minimisons parfois les réelles difficultés que nous rencontrons en les qualifiant de « problèmes de luxe », mais les ignorer peut nous mener à une « rechute de luxe ». Au bout du compte, notre réussite ne se mesure pas de l’extérieur, mais de l’intérieur. Lorsque nous appliquons les principes du rétablissement dans notre vie, nous réussissons de nombreuses façons, mais surtout, nous devenons entiers.

L’idée d’intégration est intimement liée au principe spirituel d’intégrité. L’intégrité, c’est l’unité en nous-mêmes. Nous sommes la même personne, où que nous soyons. Notre attachement à nos valeurs telles que nous les concevons ne se fonde pas sur la facilité ou les circonstances. Nous n’avons pas à prétendre être quelqu’un d’autre ou à ne montrer qu’un aspect de nous-mêmes et cacher le reste, pour fonctionner ou être acceptés. Notre bien-être intérieur a de l’attrait. Lorsque nous pratiquons l’intégrité, nous pouvons vivre avec dignité, que le monde extérieur nous approuve ou non : nous savons qui nous sommes.

Notre liberté vient de la découverte de ce que nous sommes au fond de nous-mêmes. Les dépendants en rétablissement sont des personnes brillantes, créatives et pleines de compassion, que nous en soyons conscients ou pas. Les étapes nous amènent à développer l’intégrité, une vision réaliste de nous-mêmes, un moyen de parvenir à l’acceptation de soi et un processus pour devenir acceptables pour la société. Beaucoup d’entre nous ne se sentent pas assez bons pour une vie dans le rétablissement et nous le montrons par la façon dont nous nous traitons. Lorsque nous pratiquons le respect et la compassion envers nous-mêmes, nos pensées et nos émotions se mettent à changer. L’acceptation de soi nous rend libre d’être responsables de nos vies et d’accepter les cadeaux qui sont là pour nous. Lorsque nous observons sérieusement la prière de la sérénité et considérons ce que nous avons vraiment le courage de changer dans notre vie, nous découvrons que notre capacité à façonner notre vie est davantage limitée par notre volonté que par quoi que ce soit d'extérieur à nous-mêmes.

**La stabilité**

Comme tant de choses auxquelles nous aspirons dans le rétablissement, la stabilité est le fruit d’un travail intérieur. Nous ressentons cette stabilité à partir du moment où nous savons que, quoi qu’il advienne, nous irons bien. C’est un sentiment de sûreté et de sécurité par rapport à notre vie. Nous pourrions croire que ce sentiment est le fruit de la réalisation d’objectifs, comme celui d’avoir un toit, un conjoint, un travail ou une certaine somme d’argent. Mais quand la peur nous envahit, peu importe ce que nous possédons et avec qui nous le partageons. La sécurité que nous recherchons découle de la paix intérieure, de notre relation avec une Puissance Supérieure et de nos liens avec les autres. Arriver à réaliser que notre vie est vraiment la nôtre peut prendre beaucoup de temps. Pour certains d’entre nous, la stabilité débute lorsque nous consentons à avoir une adresse fixe. Nous pouvons commencer par fréquenter régulièrement notre groupe d’appartenance et évoluer à partir de là. D’autres arrivent avec toutes les apparences d’une vie normale pour découvrir que les « apparences » ne sont ~~que ce qu’elles sont~~ en fait que des pièges. Nous pouvons avoir besoin de briser les entraves qui nous rattachent encore à notre ancienne vie avant de pouvoir être nous-mêmes. La sécurité, la stabilité et le sentiment d’appartenance nous permettent de changer sans avoir le sentiment de nous égarer. Une de nos membres partage : « Quand je consommais, j’avais toujours de quoi me changer dans mon sac parce que je ne savais jamais où j’allais me réveiller. Une fois abstinente, je me suis mise à acheter tellement de choses que ma maison en est devenue pleine à craquer. Plus tard, j’ai réalisé que j’avais accumulé tout ce fatras pour être certaine de ne plus déménager. Je ne voulais pas réellement de tout ce bazar, j’avais juste besoin d’être sûre de rester là un bon moment. » La sérénité peut être la présence de la paix ou l’absence de chaos.

Beaucoup d’entre nous ont traversé la vie avec résignation, comme si les événements leur tombaient dessus. Notre perception de nous-mêmes était si déformée que nous pensions n’avoir aucune prise sur le monde extérieur. Quand nous comprenons la première étape, nous réalisons que se dire « Je suis impuissant devant tout » est une bonne excuse. Nous sommes impuissants devant notre dépendance et nous ne pouvons pas revenir en arrière. Au-delà de ce fait, notre aptitude à faire des choix et à façonner notre vie peut nous surprendre. Notre relation au monde reflète notre relation avec nous-mêmes. Nous sommes ouverts à de nouvelles idées, à de nouvelles façons de penser et à de nouvelles manières de voir ce que nous croyons savoir. Faire confiance aux personnes qui ont foi en nous, nous permet de tenter de nouvelles expériences, même lorsqu’elles nous semblent terrifiantes, et de croire que les changements que nous voyons se produire sont bien réels.

Ce sentiment de stabilité en nous-mêmes nous permet de prendre de plus grands risques, que ce soit pour s’aventurer dans une nouvelle carrière professionnelle ou oser dire à une personne que nous l’aimons. ~~A~~ À mesure que nous apprenons à nous fier à cette stabilité, nous pouvons lâcher prise un peu plus. Nous ne passons plus jours et nuits à nous inquiéter – ou à espérer – que tout cela disparaisse. « J’ai tellement peur de me montrer et de grandir que je rêve de m’enfuir, de tout recommencer en laissant tout derrière moi. » Nous craignons la sécurité parce que nous ne sommes pas tout à fait sûrs d’être capables de la maintenir. Laisser notre vie se dérouler sans créer de bouleversement ou de drame peut être une expérience nouvelle pour nous.

La stabilité est importante pour notre épanouissement, mais il y a une différence entre être stable et stagner. Peut-être arrêtons-nous d’avancer parce que nous avons atteint un objectif. Bien sûr, nous souhaitons profiter du fruit de nos efforts, mais nous courons ainsi le risque d’en profiter jusqu’à son pourrissement. « Quand je suis devenu abstinent, il m’a été relativement facile d’adopter un mode de vie normal~~, »~~ », dit un de nos membres. « Mais la peur du changement me paralysait ~~».~~ . » Nous avons parfois du mal à faire la différence entre trouver sa place et faire du surplace.

Il y a des signes qui nous permettent de faire la distinction entre la sérénité et la complaisance. Quand nous sommes dans le jugement, l’ingratitude et l’agitation, il y a des chances que nous soyons du mauvais côté de la barrière. Quand l’interaction avec les autres devient pénible ou épuisante, quand nous oublions que nous comptons pour eux, nous sommes peut-être en train de régresser vers l’obsession de nous-mêmes. Quand nous nous sentons apathiques et sans gratitude, nous disons que nous nous « ennuyons ». Généralement l’ennui signifie que nous ne pouvons pas voir au-delà de nous-mêmes. Nous nous égarons alors dans la mesquinerie et l’illusion. C’est ce que nous en faisons qui rend le monde passionnant ou ennuyeux. Un de nos membres partage : « Quand les jours se suivent et se ressemblent, cela veut dire que je ne vis pas selon mes propres croyances. » Lorsque nous retournons à nos anciens comportements, il est temps de revenir à l’essentiel. Le temps d’abstinence ne nous empêche pas d’être bloqués. Parfois, pour apporter un nouvel éclairage sur notre vie, il nous faut un nouveau regard sur les étapes. Nous pouvons trouver qu’une attitude plus positive est tout ce dont nous avons besoin ou qu’il est temps de procéder à des changements dans nos vies.

Nous sommes en mesure de reconnaître notre responsabilité dans nos actions et nos motivations plus souvent et plus tôt dans le processus. Identifier ce qui nous motive nous aide à trouver un soulagement aux différentes façons dont la maladie se manifeste dans nos vies. Cela nous donne également la capacité d’aller vers ce que nous voulons plutôt que de simplement nous éloigner de ce que nous redoutons.

Nous sommes libres de créer une vie que nous apprécions. Quand nous collaborons avec notre Puissance Supérieure, action et capitulation font bon ménage. Nous pouvons perdre beaucoup de temps à chercher à convaincre notre Puissance Supérieure de la façon dont les choses devraient se passer. Chacun de nous a pu vérifier que vouloir faire advenir quelque chose par sa seule volonté fait surgir les obstacles les plus étranges, jusqu’au moment où nous finissons par comprendre que la meilleure chose à faire, c’est de lâcher prise.

À l’inverse, il arrive parfois qu’un défi ou qu’un appel à l'engagement ne cesse de se placer devant nous. Peu importe l’énergie que nous mettons pour ne pas y répondre, cela reste incontournable. Quand, enfin, nous capitulons et essayons, nous sommes étonnés de ce que nous pouvons accomplir. Plus notre capitulation est totale, plus nous sommes capables d’aller au bout de nos engagements et de nous épanouir.

**Sortir de nos vieilles habitudes**

Une grande partie de notre expérience dépend de notre perception des choses. Nous pouvons nous sentir très solides alors que nous sommes confrontés à une situation perturbante. De même, il y a des périodes où tout semble aller bien, pourtant nous avons le sentiment de nous effondrer. Nous pouvons surmonter des déceptions et des changements de cap et constater que, malgré tout, nous continuons à réussir et à progresser dans notre vie. Nous pouvons aussi avoir un sentiment d’échec alors qu’en fait, tout va pour le mieux. Ce que nous percevons comme étant bon ou mauvais n’est peut-être qu’un simple fait ordinaire. Nous le rendons bon ou mauvais par notre attitude et notre réaction à son égard. D’un simple revers de situation nous pouvons faire tout un mélodrame qui va durer éternellement et dont nous accusons le monde entier. Nous traversons les difficultés beaucoup plus rapidement si nous les acceptons simplement et continuons à aller de l’avant. Lâcher prise devient plus facile lorsque nous apprenons à ne pas trop nous cramponner.

Il se peut que nos possibilités ne soient pas infinies. La vie ou certaines circonstances peuvent nous fixer des limites en nous imposant leurs choix. Mais le plus souvent, nous sommes retenus par des barrières que nous érigeons nous-mêmes. Nous sommes tellement habitués à nous imaginer d’une certaine façon qu’il est difficile de concevoir qu’il puisse en être autrement. Nous pouvons être durs envers nous-mêmes. ~~La capacité de nous laisser souffler un peu~~ Être capable de se donner un peu de répit est l’une des choses les plus importantes que nous acquérons dans le rétablissement et elle est essentielle ~~pour~~ à notre ~~faculté~~ capacité ~~de~~ à changer. Il est difficile d’apprendre quelque chose de nouveau si nous ne nous autorisons pas à être imparfaits. Nos propres croyances sur nous-mêmes et nos limites font peut-être partie des choses dont nous avons le plus de mal à nous libérer.

Les obstacles nous donnent l’occasion de mettre notre bonne volonté à l’épreuve. Certains d’entre nous se battent pour atteindre un objectif malgré un handicap physique, un casier judiciaire ou d’autres difficultés. Les obstacles sur notre route peuvent nous amener à être encore plus investis dans nos objectifs. Nous trouvons le moyen de réaliser l’impossible. À d’autres moments, des barrières se dressent et nous amènent à faire preuve de créativité pour nous tourner vers d’autres directions où nous pourrons mieux canaliser nos énergies.

La qualité de notre programme ne dépend pas du nombre de nos réussites et de nos échecs. Nos échecs n’ont pas le pouvoir de nous définir. L’échec c'est l'expérience, la force et l'espoir sous une forme déguisée. Il est extrêmement important d’apprendre à faire la différence entre rater quelque chose et « être un raté ». En étant honnêtes, nous commençons à assumer notre part de responsabilité. Le remords peut alimenter une nouvelle volonté de changer. Tout comme le succès, l’échec a un rôle important à jouer dans notre vie, nous amenant là où nous n'aurions jamais choisi d’aller. Il peut nous rendre libres de poursuivre de nouveaux projets et d’embrasser des horizons encore plus vastes.

Parfois, ce que nous vivons comme un échec est en fait un changement de cap. Nous pouvons faire une telle fixation que seul un choc sérieux peut modifier notre parcours. Après avoir traversé une période difficile dans l'abstinence, un de nos membres disait : « J’avais besoin de cet échec. J’étais complètement hors de contrôle parce que je pensais que je maîtrisais parfaitement la situation. J’avais confondu le succès extérieur avec la croissance intérieure dans le rétablissement. » Nous réagissons à notre propre peur en contrôlant davantage et finissons par créer encore plus de problèmes. Souvent, lorsque nous sommes mis à rude épreuve dans un domaine de notre vie, d’autres parties commencent à en souffrir. Lorsque les choses deviennent difficiles, il ne semble jamais qu'une seule chose aille mal. Nous retombons dans nos anciens comportements, même si nous savons –, ou avons déjà su –, qu'ils ne fonctionnent pas. La perte de maîtrise se nourrit d’elle-même. Une dure leçon d’humilité nous rappelle que nous ne guérirons jamais. Lorsque nous cessons de mettre les principes de base en pratique, nous sommes en danger.

Il faut du courage pour se remettre en question. Si les risques que nous prenons sont réels, il est certain que parfois nous perdrons. S’il ne nous arrive pas d’échouer de temps à autre, cela signifie probablement que nous mettons la barre trop basse. Nous apprenons de nos erreurs, et l’expérience que nous en tirons peut renforcer notre foi et notre détermination. Plus important encore, nous n’avons pas à faire cela seuls. À mesure que nous acceptons que tout ira bien même quand nous sommes déçus, nous commençons à nous sentir un peu plus à l’aise à l’idée de prendre des risques. Nous apprenons à nous fier à notre instinct et commençons à avancer au rythme de nos vies. Nous pouvons réagir aux changements tels qu’ils se présentent sans être tentés de les juger ou de les expliquer.

Nous nous fixons des objectifs et progressons vers eux un jour à la fois, un centimètre à la fois, en sachant que lorsque nous faisons ce que nous avons à faire, de bonnes choses ont tendance à se produire, même si elles ne correspondent pas à ce que nous avions prévu. Nous sommes enclins à agir comme si nos progrès ne comptent pas tant que nous n’avons pas atteint nos objectifs. Apprendre à persévérer malgré des échecs ou des moments difficiles nous permet de continuer à aller de l’avant même quand les choses ne vont pas comme nous le voulons.

Certains d’entre nous n’arrivent jamais là où nous voulions aller et cela ne veut pas dire qu’il y a quelque chose qui cloche dans notre rétablissement. Nous ne restons pas abstinents pour les récompenses, bien que rester abstinent puisse être très gratifiant. Que nous recevions des cadeaux ou pas, il est bon de nous rappeler que, même si ça va mal aujourd’hui, renoncer ne ferait qu’empirer la situation. Nous traversons tous des pertes et des épreuves à des moments de notre rétablissement et si nous ne sommes pas disposés à accepter cela comme partie du processus, notre désir de réussite peut se transformer insidieusement en réserve. Si nous avons honte du moment difficile que nous traversons, ou si nous nous sentons incapables d’être honnêtes au sujet de nos luttes, notre relation avec la fraternité en souffrira, quel que soit notre temps d’abstinence.

Beaucoup d'entre nous ~~s'attendent à ce~~ pensent que si nous nous rétablissons correctement, il n'y aura ni difficulté ni douleur et que nous obtiendrons tout ce que nous voulons. De telles attentes peuvent être mortelles. Nous pouvons avoir envie de croire que si nous travaillons suffisamment bien le programme, nous ne connaîtrons jamais l’échec, alors qu’en réalité, travailler le programme nous permet de continuer d’avancer quoi qu’il arrive. Certains d’entre nous ne connaissent que de petits revers, tandis que d’autres subissent des tragédies, parfois à répétition. Continuer d'avancer n’est pas facile, mais nous le faisons malgré tout. Nous ne pouvons pas fixer de limite à l’intensité ou la durée de nos émotions. L'un de nous disait : « J’avais besoin d’être totalement honnête pour dire ce que je ressentais, même si ça me faisait mal au ventre. J'étais triste, en colère, effrayé et jaloux des autres qui avaient déjà réussi. » Nous n’avons pas besoin qu’on nous explique comment vivre nos sentiments, mais c’est réconfortant de savoir que nous sommes aimés et soutenus à travers eux. Lorsque nous vivons une période difficile en restant ~~clean~~ abstinent, nous savons que nous pouvons aller bien, même en traversant des épreuves. Nous commençons à croire en notre propre résilience et à faire confiance à notre rétablissement. Nous trouvons une foi et une force en nous-mêmes qui ne peuvent nous être enlevées que si nous y renonçons.

Si notre histoire est ponctuée d’échecs, il peut être difficile pour nous de croire en la possibilité de notre succès. Notre expérience passée peut ne pas toujours être un bon guide. De même que la deuxième étape nous a enseigné que la folie est de refaire la même chose en s’attendant à des résultats différents, parfois nous faisons des choses différentes en attendant les mêmes résultats. Même si nous ne refaisons pas ce que nous avons toujours fait, nous nous attendons encore à avoir ce que nous avons toujours obtenu. Nous apprenons que les choses peuvent vraiment changer pour nous si nous y mettons de la bonne volonté. Si nous voulons quelque chose que nous n’avons jamais eu, il faut essayer des choses que nous n’avons jamais tentées et avoir confiance. Lorsque nous changeons nos actions, nos croyances et nos motivations, nos vies changent, mais pas toujours comme nous l'imaginons. L’ouverture d’esprit que nous mettons en pratique dans notre rétablissement nous donne la capacité d’être flexibles quand les choses vont dans des directions que nous n’avions pas prévues. « J’ai appris à avoir l’esprit ouvert sur toutes sortes de choses », dit un de nos membres, « y compris ce qui me rend heureux~~. »~~ ». ~~Nous pouvons être libres longtemps avant même de nous en rendre compte~~. Nous sommes peut-être libres depuis longtemps sans que l’on s’en soit rendu compte.

Nous veillons à ne pas nous dissuader ou à décourager les uns les autres d’essayer de suivre nos rêves. Un de nos membres disait : « Au bout de plusieurs années de parrainage, j’ai finalement réalisé que je n'empêcherai personne de faire ce qu'il veut vraiment. La question était de savoir si mes filleuls se sentiraient à l’aise de partager honnêtement avec moi sur le sujet. Quand je définissais des exigences et des limites, je devenais pour eux un obstacle supplémentaire à contourner. » Nous nous entraidons pour voir clairement dans quoi nous nous embarquons, mais nous écoutons aussi notre propre intuition.

Le vrai problème n'est peut-être pas notre échec ou notre succès final, mais notre confiance dans le processus. Un autre dépendant partage : « J’avais des années d’abstinence quand tout s’est effondré : mariage, travail, ressources et la relation avec mes enfants. On m’a rappelé que chaque jour d’abstinence est un jour réussi. Cela ne me semblait plus suffisant. Je pensais qu’on me rabaissait. Mais en fait, je travaillais le programme de NA avec succès. J’avais juste besoin de revoir mes priorités. Je suis encore en train de recoller les morceaux, mais aujourd’hui je suis plus heureux et plus épanoui. » Nous commençons à voir que les grands changements dans notre vie ne sont pas la fin du monde, mais simplement la fin d’une période ou d’une expérience. Un membre de NA faisait cette remarque : « Je pensais que “~~«~~quoi qu*’*il arrive*” ~~»~~* signifiait ne pas consommer même en cas de tremblement de terre, mais j’apprends que cela veut dire aussi, persévère même si tu n’en as pas envie. »

Continuer à faire comme on nous l’a enseigné, même quand le ciel nous tombe sur la tête, ne nous aide pas seulement à traverser l’épreuve. Avoir à vivre des difficultés peut nous mettre en colère et nous braquer. Assister à une réunion ou entendre ce que d’autres ont à dire peut devenir pénible. Nous pensons pouvoir simplement surmonter cela en fonçant tête baissée comme un taureau, mais cela a tendance à empirer les choses. C’est comme dire : « Je vais juste suivre ma propre volonté jusqu’à la fin de cette période douloureuse, puis je la confierai à nouveau. » Lorsque nous continuons d’aller aux réunions même dans cet état d’esprit, nous entendons le message malgré nous. Nous y allons et le message nous trouve, que nous le recherchions ou pas. Nous apprenons de l'expérience et nous grandissons. Souvent, nous trouvons que notre nouvelle situation est meilleure que celle sur laquelle nous avions du mal à lâcher prise.

**Un acte de foi**

NA donne au succès et à l’échec un sens différent que le reste du monde. Notre vie est réussie parce que nous sommes abstinents, nous aidons les autres et avons une relation avec une Puissance supérieure à nous-mêmes. C’est parfois difficile de s’en souvenir quand notre environnement est en plein tumulte. Si la vie est un rêve, nous pouvons pourtant faire des cauchemars ! Nous connaissons des hauts et des bas, mais notre maladie nous raconte que « ça a toujours été comme ça », peu importe que nous allions bien ou allions mal. Nous pouvons être amenés à penser que nous sommes entièrement à l’abri de l’échec ou que la vie sera toujours difficile pour nous. Chacun de nous traverse des moments pénibles et de grands succès : nous apprenons qu'ils ne sont pas toute l'histoire, ni même la partie la plus importante de l'histoire.

Nous pouvons avoir autant de difficulté avec le succès qu’avec l’échec. Certains d’entre nous se retrouvent en crise car ils ne savent pas comment gérer les expériences positives. Nous pouvons craindre la réussite car elle entraîne plus de responsabilités et cela ressemble à un piège. Nous pouvons avoir peur que le succès nous oblige à reléguer notre abstinence au second plan. Il se peut simplement qu'éviter un défi soit plus facile que de risquer l'échec. Peut-être nous ne nous sentons pas dignes de réussir ou qu'échouer nous paraît normal.

Le rétablissement est un processus d'évolution. Nous voulons devenir la meilleure personne possible, faire un travail que nous trouvons important, nous sentir aimé et estimé. Il ne peut pas y avoir qu’un seul moyen d’y parvenir, car nous sommes tous différents. Nous aimerions qu’on nous donne la recette du succès, mais peu d’entre nous pensent que ce genre de méthode nous mènera bien loin. Nous apprenons ce qui est bon pour nous grâce à nos propres efforts.

Il se peut que nous n’ayons aucun rêve à notre arrivée dans NA. Notre expérience peut nous avoir appris qu’il n’est pas sans danger de parler de nos rêves ou de trop s’y attacher. Nous devons trouver un moyen d’entendre nos propres désirs. Au fil du temps, nous comprenons mieux ce que signifie vivre en harmonie avec nos croyances. Même lorsque nous partageons notre vécu avec d’autres, notre capacité de ressentir de l’amour et d’être satisfait de notre vie dépend de notre détermination à remplir nos obligations envers nous-mêmes. Ce qui compte, c’est l’intégrité avec laquelle nous vivons notre vie. Après tout, les moyens dont nous disposons comptent-ils réellement si nous n’aimons pas qui nous sommes ou comment nous agissons, ou si nous sommes mal dans notre peau ?

Nous construisons des fondations, une fraternité et une vie, mais pas nécessairement dans cet ordre. Ceux d’entre nous qui ont eu la chance de participer au développement d’une communauté de NA savent combien il est gratifiant de cultiver quelque chose à partir d'une graine. L’expérience ne ressemble à rien de ce que nous connaissons. Beaucoup d’entre nous se consacrent cœur et âme à NA ; le processus de construction de notre propre vie vient plus tard. Nous pouvons nous retrouver à commencer une carrière ou à veiller à notre sécurité financière des années après que d’autres semblent bien installés dans leur nouvelle vie. Il n’y a ni bonne ni mauvaise manière, ni d’ordre pour le déroulement de notre rétablissement.

Nous avons tous l’expérience d’un nouveau départ avec de nouvelles personnes, de nouveaux endroits et de nouvelles choses en abordant un nouveau mode de vie que nous ne comprenons pas tout à fait. Le désir de survivre et de s’épanouir n’est pas réservé aux seuls dépendants. Dans le rétablissement, nous commençons par établir des liens avec les autres et nous tentons de nous assurer un minimum de sécurité. Et peut-être que ça doit se passer ainsi. Croire que nous pouvons faire confiance en l’amour dans notre vie est un défi. Nous croyons que ces besoins vraiment profonds ne seront pas satisfaits. Cela commence par le processus des amendes honorables : nous comprenons que nous pouvons pardonner et être pardonnés, que nous pouvons assumer la responsabilité de nos actions et faire des choix plus judicieux.

Tout au long de notre rétablissement, nous améliorons notre comportement, nos attitudes, notre regard et notre vie. Les éveils que nous connaissons dans le travail des onze premières étapes nous donnent la capacité d’agir d’une nouvelle manière. Nous demandons à connaître la volonté de notre Puissance Supérieure à notre égard et à obtenir la force de l’exécuter. Après la capitulation et le ménage dans les étapes précédentes, un contact conscient et permanent dans la onzième étape nous change. Plus nous acceptons notre impuissance, plus nous sommes profondément capables d'agir dans nos vies. Notre Texte de base nous dit que nous trouvons la volonté de Dieu à notre égard dans ce qui a le plus de valeur pour nous. Nous pouvons décrire cela dans un langage très spirituel, ou simplement éprouver le sentiment d'être en harmonie avec ce que nous faisons. « Je sais que j’accomplis la volonté de ma Puissance Supérieure lorsque disparaît tout ce bruit dans ma tête. »

En un sens, tout est question de foi. Vivre nos rêves exige de croire qu’ils sont possibles. Lorsque nous agissons avec foi, nous évoluons dans une direction positive. Cela peut être très effrayant et parfois un peu bizarre. Faire acte de foi nous demande ~~d'avoir confiance~~ de faire confiance au fait que soit il y aura le sol sous nos pieds, soit nous pourrons voler. Ce sont les petits pas qui nous donnent le courage de faire ce saut.

**L’engagement**

Les outils utilisés pour mettre en pratique notre rétablissement nous servent dans tous les domaines de notre vie. L’imagination est un de ces outils et lorsque nous nous autorisons à rêver, nous utilisons cet outil pour explorer notre cœur. Observer ce que nous croyons vraiment, ce que nous voulons et qui nous sommes peut nous faire peur. En pratiquant la prière et la méditation, nous apprenons à écouter notre voix intérieure et à savoir quand quelque chose est vrai pour nous. Les personnes en qui nous avons confiance nous aident à démêler la vérité qui nous habite de la voix dirigiste de la compulsion. Nos décisions sont motivées par le désir, tout comme celui de rester abstinents. « Nous disons aux nouveaux de se préparer, de venir aux réunions et de mettre toute leur énergie dans NA. Pourquoi ne ferais-je pas cela dans d'autres domaines de ma vie ? », demande un de nos membres. Apprendre à rêver est important, mais ce n’est pas un mode de vie. La volonté sans passage à l’action ne reste qu’un fantasme.

C’est une chose d’avoir foi en une Puissance supérieure à nous-mêmes et c'en est une autre de croire en nous-mêmes. Certains d’entre nous prennent longtemps pour en venir à croire que nous pouvons contribuer au monde d'une manière qui sert une plus grande cause, ou nos valeurs et notre raison d’être. Faire une bonne action sans que personne ne le sache est un témoignage concret de ce en quoi nous croyons. Certains d’entre nous appellent cela l’intégrité, la sixième étape parle de caractère. Peu importe son nom, cette pratique est la discipline qui forme la base de notre maturité croissante.

De tous les principes, la discipline doit être l’un des moins populaires. Pourtant, nous parlons d’engagement quasiment dès notre premier jour d’abstinence. Nous nous engageons à assister aux réunions, à rester abstinents jusqu’à notre prochaine réunion et à appeler quelqu’un avant de consommer. Respecter nos engagements nécessite de la discipline et c’est une compétence que nous développons ~~en la pratiquant~~ avec l’expérience. Cela ne vient pas naturellement pour la plupart d’entre nous, mais nous servons souvent nos objectifs à long terme en reportant à plus tard une satisfaction immédiate. La discipline est l’engagement en action, une démonstration de notre bonne volonté. Elle est différente de la volonté ou de l’acharnement, car nous n’essayons pas de nous forcer à changer. Nous modifions notre relation avec notre propre comportement. Plus nous avons confiance dans le processus, plus nous sommes disposés à pratiquer la discipline. « Je suis arrivé là où je suis par la grâce de Dieu et un refus obstiné d'en partir », dit un de nos membres. Lorsque nous conjuguons discipline et foi, nous commençons à devenir les personnes que nous espérons pouvoir être.

Le talent ou l’intérêt peuvent venir naturellement, mais toute compétence demande de la pratique. Développer l’attention et l’énergie de rester concentré sur la tâche est un défi ; nous autoriser à prendre des risques en est un autre. Cela demande du courage de faire face à notre propre créativité et de la discipliner pour produire les choses que nous voulons. Un de nos membres partage : « Je ne sens pas à l'intérieur de moi la liberté de faire ce que je suis capable d'accomplir à l’extérieur. Je vois cela comme une liberté en devenir. »

Ce n’est pas parce que nous voyons nos défauts que nous en sommes automatiquement libérés. La prise de conscience n’est pas la même chose que le contrôle. Elle nous apporte de l’espoir et nous guide. Parfois, tout cela peut être une incitation à nous mettre au travail, d’autres fois, le mieux que nous puissions faire est d’attendre. Lorsque nous bloquons sur un défaut ou un obstacle, c’est souvent qu’il y a un autre travail à faire en premier. L’acceptation de soi libère notre imagination. Le travail sur les étapes d'amendes honorables nous permet de nous sentir dignes de réussir. Les réponses se trouvent à des endroits différents pour chacun de nous et nous ne les connaîtrons peut-être pas avant de les avoir trouvées. Faire le travail de rétablissement nous libère d’une manière que nous ne pouvons pas prévoir. C’est seulement en connaissant la liberté que nous découvrons que nous étions prisonniers jusque-là.

Les objectifs sont des rêves que nous mettons en action. Nous pouvons comprendre le travail à effectuer et mesurer nos progrès plus facilement si nous décomposons nos objectifs en étapes. Après tout, faire les choses par étapes ne nous est pas étranger ! Définir des objectifs réalisables et célébrer chaque étape clé du parcours nous permet de constater nos progrès. Cela nous donne des occasions de prendre du recul pour évaluer où nous en sommes et où nous allons.

**L’éducation**

La dépendance peut beaucoup perturber la scolarité. Certains d'entre nous se sont arrêtés tôt dans les études ou ne se sont jamais sentis impliqués. Il y a des lacunes dans nos connaissances, que ce soit en raison de notre dépendance ou d'où nous venons, cela peut également être une source de honte. Le manque d'informations n'est pas un défaut de caractère, c'est juste que nous ne savons pas encore. Il y a une différence entre ne pas savoir et ne pas pouvoir apprendre.

Le rétablissement est un apprentissage. Nous apprenons des principes et pratiquons un nouveau mode de vie. Au cours du processus, nous apprenons à lire, écrire, être attentionné, partager, mettre en pratique, aller et revenir aux réunions. Les capacités que nous développons dans notre travail des étapes sont facilement transposables dans d’autres domaines. Quand nous les utilisons dans d’autres types d’apprentissages, nous nous en sortons en général étonnamment bien, malgré une méthode très différente. Même si nous partons du début, il y a peu de limites à ce que nous pouvons réaliser.

Beaucoup d’entre nous retournent à l'école après être devenus abstinents ; nous pouvons être surpris des défis auxquels nous faisons face. Même une formation au travail peut nous intimider quand nous ne sommes pas habitués à cette forme d’apprentissage. Ce n’est pas quelque chose que nous faisons tous, mais bon nombre d'entre nous retournent étudier un temps puis décident que ce n’est pas pour eux. « J'étais reconnaissant de cette opportunité, mais j’ai aussi découvert que je n’étais pas obligé de la saisir », disait un de nos membres. Il se peut que nous retournions étudier par besoin d’acquérir de nouvelles compétences ou seulement parce que nous voulons essayer quelque chose de nouveau. Un de nos membres a dit : « J’avais vraiment une vision déformée de ce qu’était la société et ~~de quelles étaient~~ les règles du jeu. Avant de pouvoir participer pleinement, j'ai dû apprendre comment cela fonctionnait. »

Nous apprenons au-delà du sujet que nous étudions. Nous apprenons comment apprendre. Tout comme notre corps a été endommagé par la dépendance, notre cerveau en a pris un coup. Que nous étudions la guitare, la soudure, le tricot ou la philosophie, l’apprentissage offre un entraînement à notre esprit. Nous pouvons voir et sentir une régénération à mesure que nous nous exerçons à assimiler et à retenir des informations. Nous apprenons à travailler sous pression et à accepter les remarques des autres. Nous apprenons à persévérer dans l’apprentissage. L’impatience est une pierre d’achoppement : nous voulons savoir quelque chose, pas l’apprendre. L’étude est un exercice de concentration. Se disposer à recevoir un enseignement est un bon début.

Certains d'entre nous retournent à l'école avec un plan précis en tête, mais nous pouvons nous surprendre. La joie d’apprendre peut-être une récompense en soi. Nous ne savons sans doute pas dans quel domaine nous sommes bons et il y a de fortes chances que nous soyons plus intelligents que nous ne le pensons. « Je croyais être stupide parce que j’avais passé tant d’années à rechuter avant de devenir abstinent », partage un de nos membres. « Obtenir un diplôme m’a aidé à croire en ma propre intelligence. » S’ouvrir l’esprit sur nos talents peut nous permettre de suivre une voie que nous n’avions pas imaginée.

Un grand nombre d’entre nous partagent le sentiment que nous devons rattraper ou compenser le temps perdu dans notre dépendance. Nous luttons avec le sentiment que nous ne sommes en quelque sorte pas suffisamment à la hauteur. Se réserver du temps pour nos engagements dans les études et dans NA peut être une leçon d’équilibre. Nous pouvons imaginer que tous nos camarades de classe consomment ou qu’« ils » forment un groupe auquel nous n’appartenons pas. Nous pouvons à la fois manquer de confiance et être critiques. « Le parcours était étonnamment émouvant », partage un de nos membres. « Je portais mon rétablissement comme une armure. Je me sentais seul et insignifiant, mais je ne m’acceptais pas suffisamment pour laisser quiconque m’approcher. »

Si nous avons tendance au perfectionnisme, il y a de fortes chances que nous y soyons confrontés lorsque nous faisons des études. Un de nos membres partage : « Je me sentais en échec si je n’obtenais pas une note parfaite à un test. Je ne pouvais pas m’endormir sans avoir trouvé mon erreur. Je n’étais pas en compétition avec les autres élèves : je luttais contre ma propre peur. » Juste derrière le perfectionnisme se trouve un mur de honte. Tout faux pas semble lever le voile sur ce secret. Les suggestions sont perçues comme des critiques et les critiques comme des condamnations.

Souvent, nous agissons comme si notre vie allait vraiment commencer à un certain moment dans le futur : quand nous aurons un certain temps d’abstinence, lorsque nous aurons terminé notre formation, que nous obtiendrons tel travail ou quand nous aurons magiquement retrouvé la maîtrise de notre vie. Dans un programme « juste pour aujourd’hui », nous apprenons que l’important n’est pas ce qui va arriver à une date future. Notre vie est ce que nous faisons actuellement. La façon dont nous vivons sur le chemin vers nos objectifs est la façon dont nous vivons. Les grands arbres ont besoin de racines profondes. Nous devons nous assurer de prendre le temps pour construire et entretenir nos fondations à mesure que nous allons de l'avant.

**L’argent**

Que nous en ayons beaucoup ou très peu, la plupart d’entre nous avons une relation difficile avec l’argent. Il n’y a pas qu’un seul bon système de valeurs, mais nous avons effectivement des principes et les mettons en pratique. Notre septième tradition parle de subvenir à nos besoins par nos propres contributions. Bien que cette tradition fasse directement référence aux groupes, beaucoup d’entre nous trouvent qu’appliquer ce principe à nos propres vies est essentiel pour connaître la liberté. Nous apprenons à nous assumer financièrement et constatons qu’il y a d’autres façons de pratiquer l’autonomie. Nous apprenons à nous suffire à nous-même, à mettre de l’ordre dans notre fouillis et à contribuer à ce qui est important pour nous. Il peut nous être très difficile de partager sur notre relation avec l’argent. La partager honnêtement avec notre parrain ou notre marraine peut ouvrir la porte à la réparation dans tous les domaines de notre vie.

En arrivant à NA, nous ne faisons peut-être aucun lien entre avoir de l’argent et travailler. Durant notre dépendance active, nous trouvions les ressources financières dont nous avions besoin par toutes sortes d’autres moyens. Nous volions, nous manipulions, nous abusions des autres et nous les persuadions de notre bon droit. Nous étions des profiteurs et nous avons gaspillé les ressources mises à notre disposition. Égocentriques, nous n’étions pas conscients du prix que nous faisions payer à notre entourage. Prendre conscience que nous ne pourrions jamais être capables de rembourser nos dettes peut contribuer à la force qui nous conduit vers un nouveau mode de vie. Nous sommes redevables, et chaque fois que nous agissons dans l’intérêt d’un bien plus grand, nous pouvons sentir quelque chose changer en nous. Nous devons apporter notre contribution et ce n’est pas un sacrifice : cela nous rend au moins autant service à nous qu’à ceux que nous servons.

Le sentiment d’avoir tous les droits, qui nous a permis de vivre comme nous l’avons fait pendant que nous consommions, peut nous suivre en rétablissement. Il refait souvent surface sous des formes plus subtiles. Nous ne volons plus de sacs à main, mais il peut nous sembler parfaitement acceptable de se servir en fournitures au travail, de voler un peu à l’étalage et de continuer à profiter des gens. Nous savons bien que nous nous trompons en commettant ce genre de malhonnêteté, mais nous nous justifions en nous disant que nous ne sommes pas payés à notre juste valeur, que nous méritons des congés que nous n’obtenons pas, ou que les gens auxquels nous rendons service au travail, à la maison ou dans NA devraient être plus reconnaissants. Parfois, cette impression apparaît dans notre manque de confiance envers les autres : nous avons constamment le sentiment que quelqu’un cherche à abuser de nous.

Ce ressentiment qui couve peut être incroyablement destructeur. Nous ne voyons pas ce que nous avons, mais ce qui nous manque. Nous ressentons notre vulnérabilité plutôt que notre sécurité. C’est difficile d’être heureux quand le monde semble être un endroit hostile. Apprendre à pratiquer la foi et la gratitude ne nous oblige pas à renoncer à notre débrouillardise. Cela veut dire que nous commençons à développer une forme d’intelligence différente. Nous pouvons nous affirmer sans avoir le sentiment de nous battre pour notre vie. Nous commençons à croire que nos besoins seront satisfaits et à voir les imperfections de notre situation comme des occasions de grandir plutôt que des obstacles à notre croissance.

Même en rétablissement, l’obsession et la compulsion se manifestent dans notre manière de dépenser.Nous achetons de façon impulsive ou compulsive et devenons obsédés par l’envie de posséder le plus récent ou le meilleur. Nous utilisons notre argent déraisonnablement pour tenter de combler le vide : nous voulons acheter de l'amour, de l'approbation ou l'apparence du succès. « Je pensais pouvoir acheter ma solution pour sortir de la dépendance », dit un de nos membres. L’argent devient une façon de plus d’exprimer nos problèmes de contrôle et nous devenons si rigides que nous créons plus de problèmes que nous n’en résolvons. Ou alors nous laissons simplement passer l'argent et les opportunités, pensant que la pauvreté est probablement plus appropriée pour nous. Certains d’entre nous réalisent que ce n’est pas ~~"~~« un truc~~"~~ » qui nous attire, mais le fait de lui courir après. Cette poursuite peut nous mener à un grand succès ou devenir la compulsion qui va encore alimenter un autre symptôme de notre dépendance. Nous sommes les seuls à connaître vraiment la vérité. Si nous jouons compulsivement, abusons du système, ouvrons et fermons des entreprises, naviguant entre succès financiers et faillites, nous pourrions vouloir examiner ce que nous sommes vraiment en train de faire. Il peut être difficile d’admettre que nous avons une relation trouble avec l’argent ; partager honnêtement avec quelqu’un en qui nous avons confiance peut nous permettre d’amorcer le processus de changement. L’incapacité à gérer les finances est souvent le symptôme d’un problème plus vaste. Comme pour tant de choses contre lesquelles nous luttons, c’est un problème pratique dont la solution est d’ordre spirituel.

 « De très petites choses, comme payer les factures à temps, m’ont procuré un sentiment d’estime de moi~~.~~ », partage un de nos membres. Une autre personne raconte qu’elle a commencé à surmonter sa difficulté à payer ses factures en écrivant « Merci pour vos services » sur ses règlements. Le simple fait de faire face à nos propres obligations peut être une victoire. Pour certains d’entre nous, c’est vite résolu. D’autres passent leur vie à apprendre à gérer. Les problèmes d’argent ne sont pas inhabituels pour les membres de NA, mais ils ne sont pas inéluctables. Laisser agir notre maladie comporte des répercussions financières. Bien des manières de montrer notre rétablissement ont aussi des conséquences pécuniaires. Cela ne veut pas dire que lorsque nous travaillons notre programme, nous devenons riches. Certains d’entre nous ne gagneront jamais autant d’argent en rétablissement que durant la consommation active ; être responsable peut coûter cher. Mais beaucoup d’entre nous réussissent au cours de leur rétablissement et accèdent à une aisance financière. Quand nous agissons avec raison et vivons selon nos moyens, nous pouvons être à l’aise avec nous-mêmes et nos conditions de vie, quelles qu’elles soient.

Nous apprenons aussi à demander de l’aide lorsque nous en avons besoin. Beaucoup d’entre nous luttent pour se rétablir lorsqu'ils tombent malades ou handicapés parce que nos croyances sur le fait d'être autonomes rendent difficile la recherche de l'aide dont nous pourrions avoir désespérément besoin. L’humilité que nous apprenons avec le travail des étapes nous permet de demander de l’aide quand elle est nécessaire et de savoir que nous ne sommes ni trop bien pour avoir besoin de quelque chose, ni trop mauvais pour mériter un coup de main. Nous pouvons découvrir que ce que nous voulons est très différent de ce qui nous est nécessaire et qu’apprendre à nous adapter à notre situation peut nous donner une flexibilité que nous n’avions pas imaginée auparavant. Nous apprenons à accepter de l’aide et trouvons aussi d’autres moyens de contribuer. Le fait de tout perdre ne nous condamne pas à perpétuité, de même qu’être comblé ne signifie pas que nous ne serons plus jamais dans le besoin.

La prudence est un principe que certains d’entre nous pratiquent plus que d’autres. C’est un drôle de mot, mais c’est ce que nous évoquons quand nous parlons de « réserve prudente » dans le service. Un de nos membres partage : « J’ai appris à être responsable et prudent avec l’argent de NA ; je ne détourne donc pas non plus l’argent des autres. J'ai appris l'honnêteté et la responsabilité. C’est une des façons de mettre mes paroles en action et d’appliquer les principes. »

Dans le service, nous apprenons à accepter des obligations de façon réfléchie afin d’être certains de mener à bien ce que nous avons promis. De même, dans les autres domaines de notre vie, nous constatons que le fait de planifier et d’aller au bout des choses nous permet de nous sentir bien avec nous-mêmes. Nous faisons de notre mieux pour nous assurer que nous pouvons être responsables, même si notre situation change. « Je suis passé par une période difficile dans mes affaires et j’ai dû vivre de mes économies pendant un moment. J’avais honte d’en parler en réunion, mais j’ai partagé avec un autre dépendant. Plus tard, il m’a dit que pour lui cela avait été un message d’espoir. Parce que j’avais été capable d’être prévoyant, j’ai réussi à traverser une période difficile. Ce que je voyais comme un échec, il l'avait vu comme un succès. Une fois de plus, j’ai pu envisager ma vie sous un jour meilleur. »

Nous remarquons aussi que, dans NA, ceux qui ne redonnent pas ce qu’ils ont reçu ont tendance à ne pas le conserver ; que le don soit une part essentielle de ce que nous avons est une chose que beaucoup d’entre nous sont surpris de découvrir. Que nous possédions ou non des richesses matérielles, nos ressources émotionnelles, spirituelles et mentales sont immenses. Nous sommes riches d’expériences. Lorsque nous donnons notre énergie, notre temps, notre talent et notre créativité, nous en sommes récompensés au centuple.

**Le travail**

Alors que les étapes nous aident à devenir de meilleures personnes, le service est un moyen de réapprendre à fonctionner dans la société. Nombre de compétences acquises dans le cadre du service s’expriment dans notre vie active. Au travail, nous pouvons parfois avoir l’impression d’être un étranger ou un imposteur, mais dans le service au sein de NA, nous sommes des participants à part entière. Nous ne remettons pas en question notre but primordial ou notre droit de participer. Dans une fraternité où l’autorité ultime est une Puissance supérieure à nous-mêmes, nous apprenons comment travailler avec les autres, d’égal à égal, avec quelque chose à offrir et quelque chose à apprendre, au lieu de nous considérer comme un supérieur ou une victime. Nous apprenons à canaliser notre énergie de manière constructive et nous pouvons travailler notre concentration. Nous dépassons nos capacités actuelles et constatons que nous pouvons survivre et réussir même si nous ne sommes pas parfaits. Le service neutralise l’égoïsme et accroît l’estime de soi. Nous apprenons à prendre du recul et à réfléchir avant de répondre. Tout ce qui nous affecte ne doit pas être pris personnellement et nous n’avons pas à riposter à chaque fois. NA nous offre un lieu sûr où nous avons droit à l’erreur et où nous découvrons qui nous sommes et comment apprendre à communiquer avec les autres. Les choses qui nous mettent sur la défensive ou nous rendent moralisateurs et suffisants sont bien souvent les mêmes, peu importe où nous allons. Nous voyons nos défauts de caractère se manifester et trouvons de l’humilité en nous-mêmes, faisons des amendes honorables ou changeons simplement de cap et reprenons du début. Tout le monde fait des erreurs ; admettre promptement nos torts montre que nous agissons avec intégrité et responsabilité.

L’expérience du service nous aide à accepter des responsabilités et à apprendre à les assumer. Nous apprenons à nous asseoir tranquillement, à écouter et à faire entendre notre voix lorsque nous avons quelque chose à dire. Nous commençons à sentir que nous pouvons prendre notre place dans le monde, sans éprouver de peur ni de honte. En pratiquant ces principes dans tous les domaines, certaines des différences entre notre comportement au travail et celui dans notre rétablissement commencent à s’estomper.

Une manière d’appliquer ces principes est d’avoir une attitude de service dans notre vie professionnelle. Certains de nos membres se sont demandés : « Comment est-ce que j’applique le principe d’unité au travail ? Comment est-ce que je laisse ma ~~PS~~ Puissance Supérieure agir pendant ma journée de travail ? Quel est le but primordial de ce lieu de travail et comment puis-je y apporter ma contribution ? Quel est mon objectif principal ici ? ». Quel que soit notre emploi, lorsque nous pouvons le voir comme une occasion de mettre en pratique nos principes, le temps que nous y passons devient enrichissant. Un de nos membres partageait : « Autrefois, je vivais mes responsabilités comme un fardeau. Apprendre à les voir comme un moyen d’agir selon la volonté de ma Puissance Supérieure me permet de les vivre comme un privilège. » Guidés par les principes spirituels, nous pouvons être un atout où que nous soyons. Souvent, notre entourage perçoit notre valeur avant nous. Peut-être qu’avant tout, la créativité s’exprime à travers nous quand nous sommes en contact avec notre spiritualité. Cela ne signifie pas nécessairement que nous peignons ou jouons de la musique (bien que cela puisse être le cas), mais que nous pouvons découvrir des solutions aux problèmes et trouver une certaine satisfaction à donner le meilleur de nous-mêmes quoi que nous fassions.

La transition de NA à la vie professionnelle n'est pas toujours fluide. Nous pouvons être vraiment choqués de constater que la troisième tradition ne s’applique pas en dehors de NA. Nous ne devenons pas membres d’autres groupes simplement parce que nous voulons l'être. Nous devrons peut-être nous y faire une place, mais il y a des endroits où nous ne serons jamais acceptés comme nous l’aurions souhaité. De plus, ce qui semblerait parfaitement naturel avec nos amis de NA peut être déplacé ou même choquant dans d’autres milieux. Nous sommes attentifs à la façon dont nous partageons nos sentiments et notre passé. Nous apprenons les différences entre les amitiés, les relations de rétablissement et les relations professionnelles, ce faisant, nous commençons à comprendre que nous pouvons adapter notre comportement sans pour autant renier nos valeurs.

À mesure que nous avançons dans le travail des étapes, nous devenons plus aptes à reconnaître nos progrès dans d’autres domaines. L’humilité que nous apprenons grâce aux étapes nous aide à trouver notre place dans le monde. Nous commençons à réaliser que nous ne sommes ni meilleurs ni pires que les autres, même au travail, et que nos talents sont utiles. Un de nos membres parlait de trouver un travail qui convienne à ses « compétences et carences »~~;~~, quand nous trouvons le bon environnement, nous pouvons nous sentir valorisés par certaines des choses qui autrefois nous mettaient particulièrement mal à l’aise. Par nature, certains d’entre nous sont dans l’action, d’autres sont calmes, tranquilles et dans le moment présent. L’une ou l’autre de ces attitudes peut être une qualité ou un défaut, selon ce que nous en faisons. La culpabilité d’être improductif et voler du temps au travail se nourrit d’elle-même. D’un autre côté, l'hyperactivité peut être une conséquence de la peur. Lorsque nous ne prenons pas le temps de réfléchir à ce que nous faisons et comment nous le faisons, de petites erreurs peuvent rapidement s’accumuler. Dans tout ce que nous accomplissons, nous recherchons un juste équilibre.

Nos problèmes peuvent être différents, mais les principes que nous appliquons sont les mêmes. Plusieurs d’entre nous n’avaient jamais travaillé avant de devenir abstinents, pour d'autres, le travail était tout ce qu'ils faisaient. De même, certains n’ont pas besoin de travailler pour gagner leur vie, quand d’autres sont désormais trop handicapés pour être capables de travailler plus régulièrement. Néanmoins, nous pouvons tirer bénéfice de respecter un emploi du temps régulier et être fiables. Nous pouvons résister à avoir une vie structurée, pourtant cela pourrait énormément nous aider. Après tout, nous sommes des êtres d'habitude. Quand nous sentons qu'un but donne un sens à notre quotidien, nous sommes plus à l’aise avec nous-mêmes et dans nos vies. Notre travail peut être ce que nous faisons pour occuper le temps ou payer les factures, ou l'une des principales façons de nous définir. Ceux d'entre nous exerçant un emploi qui a du sens et de la valeuront de la chance : c’est un objectif vers lequel bon nombre travaillent. Quand nous sentons que nous faisons du bon travail pour une chose qui compte, cela nous apporte une profonde satisfaction. Qui que nous soyons, d’où que nous venions, nous avons quelque chose à offrir.

Notre éthique professionnelle est l'ensemble des habitudes qui déterminent la façon dont nous utilisons notre temps. Lorsque nous nous fixons sur quelque chose, nous pouvons faire preuve d'une détermination hors du commun. Peu de gens sont aussi motivés dans leur vie qu’un toxicomane qui cherche sa dose. Lorsque nous apprenons à utiliser cette détermination à bon escient, nous pouvons accomplir des choses étonnantes. Nous savons que ce que nous faisons avec régularité deviendra une habitude pour nous. Ce qui commence comme une discipline se transforme en habitude et finit par devenir un plaisir. Cependant cette méthode comporte un danger : la substitution peut être mortelle, surtout lorsqu'elle semble fonctionner pour nous. Une caractéristique de notre maladie est qu’elle est progressive. Lorsque nous remarquons que notre rapport à une activité nous a permis de justifier une perte de maîtrise dans d'autres domaines de nos vies, il est probablement temps d’examiner attentivement nos actions, nos motivations et nos étapes.

Au cours de notre rétablissement, nous pouvons être hantés par des sentiments d’incompétence et consacrer notre temps et notre énergie à essayer de faire nos preuves ou à tenter d’être à la hauteur d’un modèle inaccessible et imaginaire. Nous pouvons osciller entre l’anxiété ou le désir de plaire, et résister aux règles et exigences élémentaires d’un emploi. Notre manque d’acceptation de nous-mêmes se manifeste dans notre incapacité à accepter les compliments. Lorsque nous nous sentons mal dans notre peau ou indignes, nous avons tendance à en faire trop. Alors même que nous avons peur d'être plus remplaçables que les autres, nous pouvons nous surprendre à les protéger ou accepter des changements de travail indésirables. Un de nos membres partageait : « J'excellais dans mon travail, mais je ne me sentais toujours pas responsable ni productif. Être inadapté me hantait. » Il peut être difficile de faire la différence entre un authentique désir de mieux faire et une performance dirigée par la peur.

Lorsque la peur nous guide, nous pouvons constater que la procrastination devient un problème. Nous avons peur de terminer ce que nous avons entrepris et commençons à trouver des excuses. « Quand j'approche de la fin d’un projet, je me sens comme dans une soufflerie. Je ne sais pas d’où vient cette résistance, mais elle est tellement forte que je peine à tenir sur mes jambes. » Nous pouvons avoir tellement d’idées et de travaux inachevés que prendre une décision concernant ce qu'il faut faire ensuite aggrave notre anxiété. Un dépendant nous partage qu’il se sentait « Comme un sprinter ~~sur une~~ lors d’une course de fond ~~: excellent au départ mais finisseur vraiment laborieux~~ au départ excellent mais à l’arrivée vraiment laborieuse ».

Quelquefois, nous pouvons même utiliser nos défauts à notre avantage. Par exemple, nous pouvons nous en vouloir de trop procrastiner face à ce qui nous fait peur. Nous pouvons aussi utiliser cette énergie pour accomplir beaucoup d’autres choses. « Je suis rarement aussi productif que lorsque je procrastine~~,~~ », dit un de nos membres. « Je peux nettoyer toute la maison pour éviter d’étudier, ou régler mes factures en voulant échapper à une discussion difficile. » Mais toute cette énergie dépensée à s’affairer ici et là ne nous rapproche pas de notre objectif. Tôt ou tard, nous devons admettre la vérité et faire face à ce que nous évitons. La plupart du temps, l'évitement demande beaucoup plus d'énergie que l'action. L'efficacité est le résultat de l'élimination de ces dysfonctionnements qui épuisent notre temps et notre énergie.

Nous nous efforçons de trouver un équilibre et y parvenons de différentes manières. Lorsque nous sommes plus à l’aise avec nous-mêmes, nous le sommes également avec les autres. Notre bonne volonté et notre humilité démontrent un authentique désir de mieux faire, peu importe notre façon d’agir ~~–~~, non ~~car~~ pas que nous ~~avons~~ ayons quelque chose à prouver, mais parce que nous faisons les choses avec soin. Nous pouvons appliquer ces principes sur notre lieu de travail sans être naïfs ou trop désireux de plaire. En restant abstinents, nous construisons une nouvelle histoire. Nos collègues peuvent ne pas nous avoir vus dans le désespoir et n’avoir aucune raison de deviner que nous sommes des dépendants en rétablissement. Nous n’avons pas à renoncer à notre anonymat pour intégrer qui nous sommes dans notre carrière ; c’est une décision qui ne concerne que nous. Nous sommes des êtres humains, faisant de notre mieux pour être responsables et productifs.

Le travail peut devenir une excuse pour ne pas pratiquer le programme. Nous avons entendu à plusieurs reprises que nous perdrions tout ce que nous ~~mettons~~ faisons passer avant notre rétablissement ; beaucoup d’entre nous en ont fait l’expérience avec des emplois ou d’autres choses matérielles qui faisaient paraître leur rétablissement dépassé ou gênant. Quand nous utilisons les outils qui sont à notre disposition, nous pouvons voir les difficultés rencontrées dans notre travail comme des occasions de traduire notre programme en actions. Appliquer ces principes ne rend jamais la vie plus difficile. Lorsque nous ne pratiquons pas notre programme, nos problèmes s’amplifient exagérément. Nous nous sentons indispensables, obnubilés et obligés de continuer, alors même qu'une pause nous permettrait de prendre le recul nécessaire.

Nous sommes des membres accomplis de la société, à la fois dans la vie professionnelle et en dehors. Nous avons autant d’intégrité dans notre travail et envers ceux que nous servons en dehors des salles de réunion que dans celles-ci ~~–~~ et c’est justement le but. Quand nous appliquons ces principes dans tous les domaines de notre vie, nous apportons beaucoup au monde. Ce n’est pas qu’une théorie ou un horrible discours de plus sur notre « potentiel ». C’est notre expérience ; c’est ce que nous faisons.

**L’anonymat**

Notre dépendance ne fait plus de nous des gens à part, mais la décision de dévoiler notre appartenance à NA devrait être prise avec précaution. Imprudemment nous pouvons être désinvoltes à propos de notre anonymat. Ce n’est pas pour rien qu’« Anonymes » constitue la moitié de notre nom. Le dépendant fait encore l’objet d’une stigmatisation et reconnaître que nous sommes en rétablissement peut aussi entraîner des conséquences. La prudence n’est pas la seule raison de notre anonymat, la douzième tradition dit que c’est notre base spirituelle. Être anonyme signifie que le travail que nous faisons dans NA peut vraiment être un service désintéressé. Nous n’avons ni désir ni besoin d’être reconnus pour aider les autres ; nous le faisons pour sauver nos propres vies. Nous n'avons aucun intérêt à être pris en pitié ; le prix à payer est bien trop élevé. En réunion, nous sommes égaux entre nous et en dehors nous le sommes avec nos semblables.

Nous vérifions nos motivations avant de confier à quelqu'un que nous sommes dépendants et nous réalisons que c'est la bonne attitude chaque fois que nous envisageons de dévoiler quelque chose d’important sur nous-mêmes. Prendre un moment pour prier et examiner nos intentions nous permet d’utiliser librement notre expérience comme un outil plutôt que comme une arme. Nous cherchons à savoir si nous voulons attirer l'attention, avoir l'air important, essayer de justifier notre comportement ou si nous sommes en mesure d'apporter de l'aide ou des conseils basés sur de notre expérience. Nous pouvons laisser une personne mieux nous connaître afin de créer un lien d’empathie, tout en tenant compte de nos propres limites : est-ce quelqu’un avec qui partager en toute sécurité ? Nos confidences ne compromettent-elles pas l’anonymat de quelqu’un d’autre ? Quand nous ne partageons pas sur nous-mêmes, est-ce pour protéger la relation ou pour la restreindre ? Notre action nous amène-t-elle hors des limites fixées pour nous par la onzième tradition ? Ce que nous avons à partager a de la valeur en réunion comme en dehors des salles. Cela nous appartient tout comme ce que nous choisissons d'en faire.

Cela dit, il y a des moments appropriés pour sortir de notre anonymat ~~-~~ et, bien sûr, il arrive aussi qu'il soit rompu indépendamment de nous. Nous avons le choix sur la façon dont nous voulons réagir. Un membre a partagé son expérience : « J'avais gardé secrète mon appartenance à NA, mais une amie d'un rival au travail m'a vu en réunion. Elle lui a dit et lui, l'a répété à tout le monde. J'étais terrifié. Mais ~~le résultat était : rien~~ il n’y a pas eu de conséquences. Maintenant je suis libre d’être moi-même et je n’ai plus à me cacher. » Il peut être inconfortable ou même effrayant de sentir que nous portons notre anonymat comme un secret. Ne pas se cacher signifie que nous pouvons être nous-mêmes et libres de transmettre le message quand une opportunité se présente.

Lorsqu'en réunion de NA nous rencontrons des personnes que nous connaissons de notre travail ou d’un autre contexte, nous prenons mutuellement notre anonymat en considération. Nous serons peut-être à l'aise de partager notre appartenance avec certains, mais cela ne signifie pas que l'autre personne le soit. Permettre à chacun de vivre son appartenance à sa manière fait partie de la liberté que nous nous accordons les uns aux autres. Tout comme nous ne mesurons pas le désir d’arrêter de consommer chez un autre, nous ne pouvons pas évaluer l’engagement ou la qualité d'appartenance d'une personne d'après sa volonté d’être reconnu comme membre.

Il est important d’apprendre à choisir avec sagesse et discernement. Nous pouvons être le seul exemple de rétablissement jamais vu par une personne et notre comportement reflète notre message. Nous devons en tenir compte quand nous utilisons des objets ou des vêtements labellisés NA, ou que nous mettons des autocollants de NA sur notre voiture. Ce faisant, nous permettons aux gens d’apprendre quelque chose sur nous et aussi sur la fraternité. Notre message est transmis non seulement par la parole, mais aussi par nos actes. Le type d'environnement dans lequel nous sommes à l’aise relève de la décision de chacun. Une fois abstinents, certains d’entre nous évitent de se trouver en présence de drogues ; d’autres savent que, par obligation professionnelle ou familiale, ils risquent de côtoyer des personnes qui consomment. Ce qu’un de nos membres estime être un risque inutile, un autre peut le considérer comme un élément essentiel de sa réintégration sociale. Il est important de se rappeler que nous avons toujours la possibilité de nous retirer d’une situation devenue pénible.

Lorsque nous partageons honnêtement sur nos vies, qui nous sommes et ce que nous faisons deviennent des éléments essentiels de notre message de rétablissement. Nos amis de NA sont souvent fiers de notre réussite, tout comme le serait notre propre famille. Mais nous ne voulons pas perdre le principe d’égalité qui nous maintient tous en vie et libres. Sachant qu'aucun de nous n'est ni meilleur ni pire qu'un autre, il est plus facile de vivre avec notre passé et de commencer à espérer pour notre avenir. Cela veut dire aussi que nous pouvons voir la réussite comme étant une partie de notre vie et non comme la totalité de notre identité : une évolution de notre situation pour le meilleur ou pour le pire n’a pas à nous détruire. Notre pratique de l'anonymat signifie que nous pouvons continuer de progresser dans les bons comme dans les mauvais moments et de voir les avantages de travailler un programme de rétablissement, même quand notre vie sort de l’ordinaire.

Une évaluation honnête de soi-même est essentielle au rétablissement, mais elle n’est possible que si nous sommes assez vulnérables pour nous ouvrir à quelqu’un. Nous choisissons ces personnes-miroirs avec soin, cherchant celles dont l’honnêteté, la capacité d’aide et la bienveillance nous inspirent confiance. Ce processus délicat se complique quand nous sommes admirés pour notre succès, notre profession ou notre statut social ; nous pouvons alors constater que des gens hésitent à évoquer nos défauts. Ils peuvent même ne pas les voir. Quand nous plaçons un de nos membres sur un piédestal plutôt que de le considérer comme un autre dépendant cherchant à se rétablir, nous le privons de la possibilité de faire l’expérience du rétablissement dont il peut avoir désespérément besoin. Aucun de nos membres n'a plus ou moins de valeur qu'un autre ; quand nous l’oublions, nous nous causons du tort les uns aux autres et à la fraternité dans son ensemble.

**Le cadeau de l’espoir**

Nous avons tant à offrir. Nous savons écouter et comment trouver force et espoir dans notre expérience. Nous sommes en route, conscients de notre cheminement. À sa manière, chacun de nous est affectueux, attentionné et généreux. NA est un centre d'entraînement à la bienveillance : nous pouvons en apprendre davantage sur l’empathie pendant notre première année dans NA que la plupart des gens durant toute une vie. Ce que nous apprenons sur la vie dans NA s'applique également à l'extérieur et nous pouvons être de bons amis pour les autres, qu’ils soient en rétablissement ou non. Les outils et les principes appris ici peuvent servir aux autres au sein comme en dehors de la fraternité. Quand nous nous aventurons à l’extérieur, nous en venons à découvrir à quel point nous pouvons être utiles.

Nous apprenons par les exemples de chacun. Ceux qui nous précèdent dégagent le chemin que nous empruntons aujourd’hui. Nous marchons dans les pas des prédécesseurs au fur et à mesure de l’avancée dans notre voyage. Nous apprenons la responsabilité en observant les autres être responsables. Dire la vérité sur nous fait plus que nous libérer ; notre exemple libère les autres. Même dans nos moments les plus douloureux, nous pouvons encore être une illustration de ce qui est possible. Si nous sommes prêts à associer les personnes que nous parrainons et à les rapprocher alors que nous traversons une épreuve, elles peuvent offrir le soutien et le réconfort dont nous avons grandement besoin. Nous leur donnons également la chance d'apprendre de nos expériences et de nos erreurs. Nous pouvons être un exemple de force et de persévérance pour les autres, mais nous pouvons également nous tourner vers eux en quête d’espoir.

Quand nous trouvons notre place, nous nous intégrons comme une pièce dans un puzzle. Cela semble juste. « Se rétablir dans une atmosphère de liberté créative totale » signifie que nous pouvons écouter notre cœur et notre Puissance Supérieure puis suivre ce chemin où qu’il nous mène. La première fois que nous croyons qu’il nous est possible de rester abstinents, nous commençons à comprendre que nous pouvons faire des choix dans nos vies. Mais vivre pleinement nos choix demande courage, patience et persévérance. Nous devons être prêts à tenir bon quand les temps sont durs et à persévérer quand nous ne sommes pas sûrs d’y arriver. Nous continuons à faire ce qui est nécessaire pour prendre soin de nous au fur et à mesure de notre progression. Les outils qui nous ont rendus libres à nos débuts sont encore efficaces si nous les utilisons avec la même bonne volonté.

Nous sommes aimés et notre vie a un sens aujourd'hui. Nous faisons de nos vies des choses remarquables, parfois en réalisant de grands objectifs ou en étant simplement nous-mêmes. Une de nos membres se plaignait auprès de sa marraine qu’en tant que femme au foyer, elle avait l’impression de ne rien faire de sa vie ni de ses journées et qu’elle aurait dû réaliser quelque chose de plus important. Sa marraine a répondu en souriant : « Tu plaisantes ? En brisant le cycle de la dépendance dans ta famille, tu es en train de changer le cours de l’histoire. » Nos plus grandes réalisations peuvent rester inconnues de tous : le simple fait d'avoir survécu à notre passé est déjà monumental. Continuer d'aider les autres et de mener une vie dont nous pouvons être fiers va au-delà de nos rêves les plus fous. Quoi que nous fassions, nous changeons quelque chose dans le monde parce que nous sommes abstinents

# **Chapitre 7**

# **L’aventure continue**

## S’éveiller

Un éveil spirituel n’est rien de plus qu’un éveil. Il faut encore sortir du lit. Certains s’éveillent un instant puis s’assoupissent de nouveau. Si nous voulons rester éveillés et vivants, si nous souhaitons que le miracle du rétablissement continue à se déployer dans notre vie, nous devons faire en sorte que cet éveil s’exprime dans l’action. Si nous ne transmettons pas le message, nous nous rendormons.

L’éveil se fait par étapes, et pas en une seule fois. Nous ne le connaîtrons pas d’un coup mais la première fois que nous ressentons de l’espoir est en soi un éveil spirituel. Nous faisons tous l’expérience de nouveaux éveils lorsque nous nous interrogeons sur nos convictions et que nous pratiquons un mode de vie en harmonie avec celles-ci. L’honnêteté, l’ouverture d’esprit et la bonne volonté sont souvent les premiers principes spirituels que nous mettons en pratique. Peu à peu, nous adhérons à d’autres principes, dont certains deviennent plus importants pour nous. Avec le temps, nous acquérons de l’expérience en nous inspirant de ces principes pour orienter nos actes. La spiritualité est progressive, dynamique et créative. La base de notre rétablissement est de sortir de nous-mêmes pour vivre.

Au début de leur rétablissement, beaucoup d’entre nous sont partagés entre un enthousiasme authentique devant les nouvelles perspectives et la tristesse pour ce qu’ils perdent. Certains qualifient le début du rétablissement de « nuage rose », tandis que d’autres parlent d’une longue période de deuil. Nous éprouvons une multitude de sentiments nouveaux, parfois en très peu de temps. Nous évoluons et changeons, établissons des relations, en perdons d’autres, allons à des réunions et apprenons. Tout au long de notre rétablissement, nous faisons l’expérience de nouveaux éveils, de nouvelles capitulations et de nouvelles libertés. Les principes simples que nous apprenons au début de notre rétablissement prennent un sens plus profond au fur et à mesure que nous les mettons en pratique dans notre vie. Au moment où nous pensons tout savoir de ce que le rétablissement peut offrir, davantage nous est révélé, si nous voulons bien accepter le cadeau qui nous est offert.

Rien ne saurait remplacer le temps lorsqu’il s’agit de se rétablir. Le temps nous offre la possibilité de nous reconstruire, de nous épanouir, de repartir à zéro et de bâtir des vies qui valent la peine d’être vécues, pour nous-mêmes et pour notre entourage. Mais le temps à lui seul ne peut nous reconstruire, nous faire évoluer ou nous faire rebondir. Ce qui importe le plus, ce sont nos actes. L’application rigoureuse des outils du programme nous transforme. Le processus est continu. Nous ne faisons pas que travailler les étapes ; nous en venons à les vivre. Les étapes façonnent notre façon de penser, de ressentir et de réagir face au monde. Elles nous apprennent à nous épanouir et à aider les autres. Nous apprenons à nous aimer en nous disant la vérité. L’acceptation de nos qualités fait partie des amendes honorables envers nous-mêmes et, ce qui est plus important encore, cela amorce le processus par lequel nous faisons amende honorable à la société. L’humilité est l’honnêteté envers les autres et envers ce que nous sommes. Nous en arrivons à voir tout ce que nous avons et combien nous avons à offrir. Faire partie du programme est une chose, le vivre une toute autre histoire ! Lorsque nous parvenons à bien comprendre ce que le programme peut nous offrir, nous nous l’approprions : il fait partie de nous-mêmes.

Se construire une vie spirituelle grâce à laquelle nous pouvons nous épanouir est une action créatrice. Pour ce faire, il est nécessaire de mettre en pratique nos croyances, de les développer et de les appliquer à notre vie. La onzième étape ne dit pas que « nous maintenons un contact conscient », mais bien : « nous avons cherché […] à améliorer notre contact conscient […] ~~».~~ . » Ainsi, lorsque nous mettons notre programme en pratique, cette relation ne devient pas seulement plus importante, elle s’améliore. Il n’est pas nécessaire que notre expérience spirituelle ait du sens pour quelqu’un d’autre que nous-mêmes. Nous approprier la part créatrice de nous-mêmes transforme les choses autour de nous de façon significative et positive ; c’est un acte d’acceptation de soi qui transparaît dans notre vie. Nous découvrons que les choses qui comptent pour nous et auxquelles nous accordons le plus de valeur reflètent la volonté de notre Puissance Supérieure à notre égard.

L’acceptation de soi nous rend libres de faire ce qui doit être fait ou d’attendre paisiblement que les mots viennent et que les actions s’imposent d’elles-mêmes. Lorsque nous ne sommes plus au cœur de la tourmente, nous commençons à nous comprendre différemment ainsi que notre maladie et notre rétablissement. Nous pouvons être nous-mêmes dans l’instant présent sans crainte ni excuse, et n’avons besoin ni d’approbation ni de justification.

Lorsque des danseurs évoluent dans l’espace avec concentration et beauté, nous disons qu’ils se déplacent avec grâce**.** De même, quand nous évoluons dans notre vie avec résolution et gratitude, nous témoignons de la grâce ; inversement, lorsque nous nous entêtons d’un échec à l’autre, provoquant des torts et de la confusion, alors nous sommes honteux. Si nous désirons revenir à l’humilité et à la gratitude, notre vie redevient plus facile. Même lorsque nous ne parvenons pas à savoir ce que nous devons faire de bien, nous pouvons généralement discerner la prochaine erreur et l’éviter. Quand notre spiritualité nous guide, nous pouvons avancer avec aisance dans la vie.

Notre vie sur la voie du rétablissement est tellement différente de ce qui nous a conduits ici qu’il se peut que nous soyons désorientés. Parfois même atteindre nos objectifs peut sembler nous faire perdre la maîtrise de notre vie. Or, l’expérience peut s’avérer un maître incomparable. La prise de conscience ouvre la voie aux idées nouvelles ; la vie nous fournit des occasions de mettre à profit l’information acquise. L’adaptation à une nouvelle information peut prendre du temps. Le fait d’être conscients que nous sommes en possession d’un cadeau précieux modifie notre perception de nous-mêmes et du monde. Nous faisons l’expérience de la grâce.

La joie et la gratitude vont de pair. Pour certains d’entre nous, la joie est le sentiment de faire partie de quelque chose de plus grand que nous, de plus important que nos expériences et sentiments immédiats. Nous sommes importants et plus encore lorsque nous entrons en relation avec les autres. Il n’est pas nécessaire d’être heureux tout le temps pour ressentir ce profond sentiment de joie. C’est bien plus grand que cela. L’humilité signifie que nous comprenons notre place dans le monde ; la joie est le fruit de la découverte que notre vie a un sens. En étant éveillés spirituellement, nous pouvons constater les miracles qui se produisent autour de nous, même quand la vie est difficile. La générosité de l’esprit est l’antidote à la solitude et à l’isolement.

# **Vivre selon nos principes**

Il est important de comprendre, mais cela ne suffit pas sans mise en pratique. Nous appliquons les principes et nous déployons des efforts. Nous nous employons à changer notre point de vue et notre vie. Quand les choses se compliquent, il peut être facile d’oublier que nous avons déjà une vie que nous aimons et dont nous profitons. Nous n’avons pas à nier la réalité pour avoir de l’espoir ou de la gratitude. Nous ressentons ce que nous ressentons et, quoiqu’il en soit, nous faisons ce que nous avons à faire. Nous apprenons à ne pas prendre nos émotions trop au sérieux. « Mes émotions ne sont pas des faits, souligne un membre de NA, mais je les ressens quand même. » Lorsque nous choisissons de ne pas voir le monde à travers le prisme du ressentiment et de la revendication, nous pouvons voir le monde tel qu’il est et y trouver de la beauté même quand tout semble difficile. Chaque jour nous offre la possibilité soit de fuir la réalité, soit d’y faire face et de vivre.

Chacun de nous travaille différemment le programme et notre perception évolue avec le temps. Nous pouvons écrire, prendre du service, assister aux réunions ou simplement entretenir un contact conscient avec notre Puissance Supérieure. Peu importe ce que cela signifie pour nous, nous avons la responsabilité de passer de la parole à l’acte. L’idée selon laquelle « si vous voulez ce que nous avons, faites ce que nous faisons » demeurera toujours vraie.

La conscience que nous pouvons toujours nous améliorer est libératrice en soi. Nous pouvons constater des changements dans notre vie et dans notre façon de penser ; nous savons alors que le rétablissement fonctionne pour nous. Et plus nous le constatons, plus nous pouvons voir le travail qu’il nous reste à faire. Nous avons des idées au sujet de ce à quoi notre vie devrait ressembler « à présent » et nous avons honte de ne pas en être là. Or, nous n’avons pas à être enfermés dans ces préjugés sur ~~“~~ « là où nous devrions en être~~”~~ ». C’est un problème en début de rétablissement, qui réapparaît après un certain temps d’abstinence. Un membre de NA sans domicile fixe, dont c’était le vingtième anniversaire d’abstinence, avait honte de le célébrer. « Qu’est-ce que je peux bien montrer à un nouveau ? », demandait-il. « Que tu peux demeurer abstinent quoi qu’il t’arrive », fut la réponse. L’acceptation nous rend libres de témoigner honnêtement à propos de notre vie sans avoir l’impression que nous devons correspondre à un modèle ou être quelqu’un d’autre que la personne que nous sommes vraiment. La sérénité ne veut pas dire que nous ne faisons pas l’expérience d'événements dramatiques. Elle nous donne la disposition d’esprit nécessaire pour traverser les crises. Quoi qu’il arrive, nous pouvons demeurer solides et joyeux en notre for intérieur.

Notre compréhension des étapes s’approfondit et nous commençons à voir différemment les possibilités qu’elles nous offrent. Plus nous faisons confiance, plus notre esprit s’ouvre. Nous ne sommes plus obsédés par ce qui cloche en nous ; nous commençons à porter notre attention sur nos qualités et à concevoir de l’espoir pour nous-mêmes. Quand nous arrivons à faire la distinction entre l’espoir et le rêve ou les attentes, les choses changent. Nous sommes de plus en plus guidés par l’espoir plus que par la peur. La gratitude que nous ressentons naît du soulagement de ne pas avoir besoin de consommer aujourd’hui et grandit avec la véritable appréciation de notre vie telle qu’elle est et de ses possibles. Lorsque notre gratitude se traduit en actions concrètes, notre perception du monde change. Un membre de NA confie : « Mon sens du toucher est revenu et mes sens de l’odorat et du goût sont très vifs. Mes enfants et petits-enfants se jettent dans mes bras et s’y sentent en sécurité. Les gens qui passent dans ma vie repartent avec quelque chose de bon. » Le sentiment d’émerveillement que nous éprouvons dans notre vie – , comme si nous le vivions pour la première fois, ~~–~~ apporte toute une gamme d’émotions. Notre avons le cœur brisé à cause du mal que nous avons fait, et nous sommes en même temps remplis de joie et de gratitude pour le cadeau de notre rétablissement.

C’est un grand soulagement de pouvoir se sentir bien à nouveau. Pourtant, il est normal de ressentir de la douleur à l’occasion : elle nous aide à nous sentir humains. Mais parfois il nous arrive d’avoir l’impression de ne plus maîtriser nos émotions. « Lorsque j’ai commencé à ressentir des choses, je n’avais pas la maîtrise de mes émotions, souligne un membre de NA. J’ai appris différentes manières de composer avec elles, avec le temps. Mon parrain m’a appris à mettre des mots sur mes sentiments et m’a fait dresser une liste de choses positives que je pourrais faire quand je suis sous le coup de l’émotion. » Nous n’allons pas être détruits par nos émotions, contrairement à ce que nous pourrions parfois penser. Dans une certaine mesure, ce que nous ressentons n’a pas vraiment d’importance. Ce qui importe est ce que nous faisons. Nous n’avons plus à agir sur un coup de tête ou sous le coup de l’émotion. Nous pouvons désormais faire des choix dans notre vie quant à nos actes et à nos réactions.

Nous pouvons encore nous sentir déprimés, effrayés ou en colère, mais nos émotions n’ont plus à prendre le dessus. Lorsque nous réalisons que nous avons survécu à toutes les émotions que nous avons ressenties, nous commençons à croire que tout ira bien, même quand nous nous sentons mal. Nous tirons souvent les meilleures leçons en repensant aux mauvais comportements que nous avons eus. Nos regrets nous aident à éprouver de la compassion pour les autres et à ressentir la possibilité de notre nouveau mode de vie. Mettre les choses en perspective signifie que nous pouvons maintenir un certain écart entre nos pensées, nos sentiments et nos actions. Nos émotions ne vont pas nous tuer, mais les nier le pourrait. C’est habituellement lorsque nous essayons de fuir un sentiment que nous passons à l’acte, causant des dommages et créant de la confusion pour détourner l’attention. Admettre nos émotions, même si nous nous jugeons de les éprouver, est une façon d’être honnête.

Nous en arrivons à débusquer notre dépendance dans ses différentes manifestations et à la reconnaître dans nos émotions et nos comportements. Parfois, il peut s’agir simplement d’une obsession ou d’une compulsion, mais cela peut aussi se manifester par le besoin de tout contrôler, par la crainte de se tromper, par l’apitoiement sur soi ou par une attitude moralisatrice. Nous pouvons également déceler la dépendance dans le comportement des autres, notamment dans le conformisme, la méfiance, l’incapacité à ressentir de l’amour ou de la tristesse et la peur du changement. Un membre de NA partage : « J’ai travaillé les étapes, puis j’ai cessé de les travailler. J’ai fait l’expérience des conséquences dans les deux cas. » Notre volonté de payer le prix pour les erreurs que nous commettons lorsque nous cédons à nos mauvais penchants commence à s’estomper. Nous apprenons à reconnaître notre propre maladie à mesure que nous améliorons notre conscience de ce qui se passe en nous. Lorsque nous sommes davantage aptes à nous regarder honnêtement et à comprendre comment nous fonctionnons, il devient plus facile de nous accepter. Une introspection honnête requiert un peu de détachement ; ainsi, nous pouvons cesser de juger et devenir plus disposés à changer. Avoir de la compassion pour autrui nous apprend à en avoir pour nous-mêmes. Certains d’entre nous se demandent ce que nous pourrions répondre à un filleul qui passe par les mêmes difficultés que nous.

Nous nous appuyons sur de solides fondations et n’arrêtons jamais d’y travailler. Nous savons à quoi nous attendre quand nous entrons dans une salle de réunion de NA ; cela nous fait nous sentir hors de danger et en sécurité. Il se peut que nous résistions aux changements de format ou de style de nos réunions, même s’il s’agit de bonnes idées, parce que nous sommes tellement attachés à l’habitude. Faire des changements peut aussi s’avérer difficile dans d’autres domaines de notre vie. Quand nous vivons un changement, nous souhaitons vite retourner à quelque chose de confortable et de familier. S’autoriser à vivre nos émotions sans être contrôlé par elles est une nouvelle liberté.

Savoir que notre spiritualité ne peut pas nous être enlevée nous donne un nouvel espoir. Beaucoup d’entre nous ne sont pas à l'aise avec l’espoir. Nous avons été si profondément déçus dans notre vie que l’espoir semble être une mauvaise idée. Certains d’entre nous n’arrivent pas à faire la différence entre l’espoir et un simple souhait. L’espoir que nous trouvons dans le rétablissement n’est pas le souhait de gagner à la loterie ou de voir l’amour de notre vie nous revenir. L’espoir commence lorsque nous pensons qu’il est possible d’arrêter de consommer et de rester abstinents. Nous retrouvons cet espoir tout au long de notre périple : tant dans les moments d’obscurité, quand nous réalisons que nous pouvons tenir le coup malgré tout, que dans nos victoires, c’est possible. Il est possible de rompre le cycle, il est possible d’aller plus loin que nos rêves, il est possible que nous ayons plus de valeurs que celles que nous nous sommes attribuées. Chaque fois que nous prenons conscience que tout cela est possible, notre foi s’en trouve renforcée. L’espoir est sans limites. Peu importe que notre situation s’améliore ou s’aggrave, nous savons qu’il y a toujours une raison d’aller de l’avant. Nous commençons alors à faire l’expérience de l’espoir inconditionnel.

# **Capituler, une pratique pour toute la vie**

Notre compréhension de la capitulation peut changer avec le temps, mais pas notre besoin de la pratiquer. Au début, la capitulation consiste simplement à ne pas consommer de drogues. Avec le temps, nous découvrons d’autres aspects de notre vie où notre dépendance se manifeste. Nous commençons alors à vouloir capituler devant d’autres comportements, parfois un par un. Nous en venons à comprendre que consommer ~~–~~ et peu importe ce que nous consommons ~~–~~ , n’est qu’un symptôme de notre problème, qui est de nature spirituelle. Nous commençons progressivement à renoncer à ce qui nous pousse à agir comme nous le faisons : le déni, la colère, le ressentiment, le besoin d’avoir raison, le sentiment de supériorité ou d’infériorité, la honte, le remords et la peur.

À mesure que notre compréhension de la cinquième étape grandit, notre capitulation s’approfondit. Notre confiance grandit et nous devenons un peu plus disposés à lâcher prise. Nous en arrivons à discerner d’autres domaines de notre vie où nous nous accrochons à l’illusion du contrôle. Capituler est rarement attirant au début, mais petit à petit nous remarquons plus rapidement que ce que nous faisons ne fonctionne pas. Au début, il se peut que nous ne lâchions prise que si nous sommes vaincus, mais notre seuil de tolérance à la douleur baisse au fur et à mesure que nous nous rétablissons. Nous sommes moins disposés à continuer à supporter des choses qui blessent notre esprit. À mesure que nous acquérons l’expérience de l’espoir et le rétablissement qui s'ensuit, nous pouvons reconnaître la capitulation comme une façon de reprendre pied dans la réalité. Cesser de penser que nous capitulons devant notre maladie et réaliser que nous pouvons capituler devant notre rétablissement est un éveil spirituel en soi.

Changer notre perception des choses, c’est voir le monde sous un angle différent. La capitulation est un changement de perception : nous ne cherchons plus un angle qui nous permette de prendre le contrôle. L’honnêteté peut modifier notre perception : elle nous ouvre à la vérité. Nous devenons moins préoccupés par ce que les autres peuvent penser de nous et au lieu de cela nous comprenons que nous sommes responsables de notre propre morale et de nos propres valeurs. Nous commençons à voir plus clairement ce que pourrait signifier de vivre en accord avec la volonté de notre Puissance supérieure. Chaque fois que nous capitulons, notre monde s’ouvre un peu plus. Nous pouvons voir au-delà de nos obsessions et accepter la possibilité que nos perceptions changent. Nous pourrions prendre une profonde respiration et nous demander ce qui arriverait si simplement nous lâchions prise. Notre foi grandit grâce à l’expérience que nous acquérons et elle nous offre la possibilité de voir notre vie sous un angle différent. À mesure que nous acquérons de l’expérience, nous n’avons plus l’impression qu’il nous faut prendre des risques pour être fidèles à nos convictions. Nous commençons à concevoir que lâcher prise n’est pas une calamité. Ainsi, une série d’éveils spirituels s’additionnent pour faire naître une foi ferme.

La peur est un sentiment naturel ; il s’agit de savoir ce que l’on en fait. La troisième et la onzième étape nous permettent d’inviter une Puissance Supérieure bienveillante à participer à nos décisions, alors que la dixième étape nous aide à faire un examen personnel régulier. Nous sommes souvent les derniers à voir ou à reconnaître le chemin parcouru. Lorsque nous voyons d’autres membres se rétablir et leur vie s’améliorer, nous nous rendons compte que la même chose nous arrive. Plus notre conscience s’approfondit, plus nous découvrons d’autres aspects de notre vie qui ont besoin d’être améliorés. Nous nous adaptons à mesure que nous changeons. Cette adaptation provoque un rééquilibrage qui nous amène à changer encore un peu plus. Notre impression de tout savoir est souvent suivie par celle de ne rien savoir du tout. C’est un sentiment agréable, pour un temps, du moins ; il nous faut alors en apprendre plus sur la capitulation.

Nous apprenons à ne pas nous prendre trop au sérieux. Avant notre arrivée dans NA, il n’y avait plus rien de drôle, mais en cessant de ressentir de l’inquiétude, de la honte, de la colère et de la confusion, nous commençons à nous détendre. Un des cadeaux du rétablissement est la redécouverte de notre sens de l’humour. Il va et vient, bien sûr, mais quand nous perdons notre sens de l’humour, c’est signe qu’un changement d’attitude pourrait nous être bénéfique. Un membre de NA souligne, au sujet d’une femme de son groupe d’appartenance dont le rire remplissait la salle, que « ses éclats de rire m’ont donné de l’espoir. Ils étaient tellement empreints d’amour et d’acceptation de soi qu’on y entendait la joie~~. »~~ ». Nous rions lorsque les choses sont pleines de sens ou parce que nous savons que tout finira bien. Nous pouvons voir la magie et l’ironie dans notre vie et les apprécier. Lâcher du lest est nécessaire dans cette évolution. L’humour que nous décelons en écoutant le parcours des autres nous rappelle que nous sommes au bon endroit. Ce que nous trouvons drôle change au fur et à mesure de notre croissance. Nous nous amusons moins de la souffrance des autres et sommes davantage capables de voir le côté plus léger des situations pénibles.

# **Être complaisant**

La complaisance est une attitude dont nous devons tous nous méfier, mais elle se manifeste sous différentes formes et à divers moments. Ce que nous en savons avant tout, c’est que nous la reconnaissons rarement lorsque nous y succombons. Et, jusqu’à un certain point, il n’est pas vraiment utile d’en parler avant d’en faire l’expérience. Nous croyons toujours que notre propre expérience sera différente. La plupart d’entre nous ne le reconnaissent pas avant d’en avoir souffert.

Nous pouvons ignorer que nous avons des réserves jusqu’à ce qu’elles se manifestent. Les réserves peuvent nous surprendre et ne pas être du tout celles que nous pensions. Certains d’entre nous sont aux prises avec l’orgueil et l’excès de confiance à la fin des étapes ; d’autres perdent espoir dans les moments difficiles. Certains d’entre nous ont confié que c’était devenu difficile quand les choses se sont mises à bien aller. Notre vie s’améliore et nous pensons : « Bon, c’est fait. » La complaisance se situe quelque part entre le désespoir et la passion. Nous ne risquons pas seulement de perdre ce que nous avons ; nous ratons l’occasion d’aller encore mieux. Ne voyant pas l’espoir qui est là, devant nous, nous cessons de voir la peur qui s’attarde derrière nous. Plutôt que d’aller du désespoir à l’enthousiasme, nous passons de l’abattement à la complaisance. Cette situation est peut-être préférable à notre ancienne vie, mais nous nous leurrons encore nous-mêmes.

La complaisance se manifeste sensiblement de la même façon pour la plupart d’entre nous. Nous nous perdons dans le travail, dans la pratique religieuse ou dans toute autre activité, croyant que NA nous étouffe ou limite notre croissance d’une certaine façon ou encore que nous avons dépassé le stade du rétablissement. Nous perdons notre parrain ou nous déménageons et nous ne reprenons plus contact. Quelquefois, le processus est insidieux : nous nous éloignons de nos amis, nous cessons d’aller aux réunions, nous nous retrouvons débordés de travail ou nous commençons à éprouver du ressentiment. Petit à petit, nous cessons de nous consacrer à notre rétablissement et notre maladie commence à gagner du terrain. Nous risquons de tout perdre par manque d’imagination. Penser que nous n’avons plus à être assidus aux réunions, au travail des étapes ou au parrainage risque de nous conduire ~~là où il fallait s’y attendre~~ droit dans le mur. « Je passais beaucoup de temps sur la route pour le travail, raconte un membre de NA, et j’ai pris moins au sérieux le fait de ne pas aller en réunion. » Nous ne pouvons pas voir à quel point la dépendance nous affecte, particulièrement lorsque ses ravages se présentent sous un autre jour. Il est facile de nous endormir dans ce programme tout en pensant que nous sommes encore éveillés. Les aptitudes à la vie quotidienne que nous acquérons dans notre rétablissement peuvent contribuer à notre déni de la réalité. Tous ne feront pas nécessairement une rechute, mais il semble que tous ceux qui rechutent après avoir été abstinents pendant un moment ont ce trait en commun.

Le risque de rechute ne disparaît pas après une certaine période d’abstinence. Un membre de NA comptant de nombreuses années d’abstinence confiait : « J’essaie encore aujourd’hui de me persuader que je ne mérite pas ce programme. La plupart de mes problèmes sont liés à mon égocentrisme et à mon immaturité et je veux séparer ces défauts de ma dépendance. Je m’imagine que je suis maintenant plus âgé, plus sage et plus mûr et que les vrais dépendants ne restent pas abstinents aussi longtemps. Mon temps d’abstinence devient une réserve. » Certains d’entre nous ont peur de la satisfaction ou de la sérénité parce que cela peut ressembler ou conduire à la complaisance. Or, s’il ne reste rien contre quoi se battre, restera-t-il quelque chose pour lequel lutter ? Trouver l’équilibre est un défi. Nous pouvons ralentir sans nous arrêter. Nous apprenons à être satisfaits sans être complaisants ; nous pouvons être très contents de notre vie comme elle est sans pour autant cesser de faire l’essentiel.

De même qu’une pile ne peut pas se recharger par elle-même, il n’y a guère de chances que nous puissions raviver la flamme de notre propre rétablissement sans l’aide d’une énergie extérieure. La participation à la vie de notre fraternité maintient NA en vie, tout comme elle permet à l’esprit du rétablissement de rester vivant en nous. « Je ne savais pas combien j’avais la foi jusqu’à ce que je la perde, confie un membre de NA. Le rétablissement commençait à perdre de son sens. Sec et cynique, je ne pouvais pas contenir la négativité par moi-même. Il me fallait trouver des occasions d’être témoin de miracles. » Renouer avec ceux qui ont de l’enthousiasme et de l’espoir est un début. Penser au rétablissement n’est jamais aussi utile que sortir et passer à l’action, surtout lorsque nous n’en avons pas envie. Lorsque ce que nous faisons ne fonctionne pas, nous nous arrêtons. Mais quand ce que nous faisons fonctionne à moitié, nous avons tendance à continuer même si c’est désagréable, parce que nous en avons l’habitude. De temps en temps, nous avons l’impression que, plus nous sommes abstinents, moins nous sommes motivés. Exactement comme au début, il se peut que nous ayons à lutter contre nos impulsions et nous forcer à faire ce qu’il faut.

Les fêtes et évènements sont un bon moyen de nous sortir de la complaisance et de nombreux membres trouvent qu’une bonne convention ou une bonne retraite peut raviver le sentiment de gratitude. Célébrer l’anniversaire d’un dépendant qui nous est cher nous rappelle par quel miracle nous sommes encore là. Un engagement à servir nous amène à participer à une réunion alors que le cœur n’y est pas. Partager avec un nouveau peut nous sortir de notre cafard ; transmettre le message nous rappelle que nous sommes porteurs d’un message. Parfois, il nous suffit de dire honnêtement où nous en sommes et d’oublier que nous ne sommes pas censés partager que nous nous sentons mal ou que nous avons envie de consommer, même si nous sommes la personne qui compte la plus longue période d’abstinence dans la salle. Même lorsque nous ne le voulons pas, nous savons quoi faire : si vous êtes tentés de vous reposer sur vos lauriers, venez vous asseoir dans une salle de réunion. Le message ne demande qu’à s’exprimer.

# **Se démarquer**

Qu’ils aient eu trois ans ou trente ans d’abstinence, nous nous souvenons de ceux qui avaient le plus de temps ~~clean~~ d’abstinence lorsque nous avons arrêté de consommer. Que nous les aimions ou non, ils étaient néanmoins importants pour nous. Nous comptons sur ceux qui ont le plus de temps d’abstinence pour nous apprendre des choses et nous motiver dans notre rétablissement ; tôt ou tard, nous nous rendons compte que nous nous retrouvons au même point qu’eux. Nous recherchons les anciens autour de nous, puis découvrons que c’est nous qui sommes les anciens. Nous sommes reconnaissants envers ceux qui sont encore avec nous, mais nous devons aussi être ouverts à apprendre de ceux qui viennent après nous, sans quoi nous nous retrouverons bien seuls. L’anonymat signifie que nous sommes tous égaux dans NA, quel que soit notre temps d’abstinence. Sachant que cela peut parfois être difficile, nous pouvons avoir besoin de nous rappeler cette vérité les uns aux autres. Nous risquons d’être obnubilés par des attentes au sujet de là où nous devrions être ou de ce que nous devrions déjà savoir ~~avec le~~ selon notre temps ~~clean~~ d’abstinence ~~que nous avons~~.

L’honnêteté, l’humilité et un bon sens de l’humour peuvent nous aider à surmonter ces obstacles. Nous apprenons à aider les membres à répondre eux-mêmes à leurs questions, et non à faire autorité. Le fait que des gens nous demandent conseil ne veut pas dire que nous sommes qualifiés pour en donner. Nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir, mais nous sommes prudents avec nos opinions, surtout quand nous savons qu’elles sont prises au sérieux. S’il est agréable de nous sentir importants ou respectés, cela se fait à nos risques et périls. Lorsque nous laissons croire aux autres membres de la fraternité que nous n’avons plus de besoins, il en résulte que nous n’avons nulle part où aller lorsque nous souffrons.

Aucun nombre d’années d’abstinence ne peut nous immuniser contre notre maladie ni nous épargner les difficultés de la vie. Le rétablissement est un processus de chaque jour, qui se vit un jour à la fois. Notre relation avec notre Puissance Supérieure exige de maintenir un contact conscient constant ; pour nous épanouir de façon soutenue, nous devons rester prêts à apprendre. « Cultiver la fraîcheur des débuts » signifie que nous sommes toujours en mouvement, que nous avons le désir de changer, de grandir et de travailler sur nous-mêmes. Nous maintenons notre rétablissement bien en vie en le nourrissant. Sans soutien ou nourriture, nous dépérissons. Il nous incombe de trouver ce soutien, même si cela nécessite de parcourir de longues distances.

Le fait est que, si nous restons abstinents, nous serons un jour la personne qui ~~compte~~ comptabilise la plus longue période d’abstinence dans la salle. C’est à la fois un cadeau, une responsabilité et un piège. De nombreux membres confient qu’il est facile de se sentir isolé en raison d’une différence de temps d’abstinence. Parfois, être celui ou celle qui a le plus de temps d’abstinence est aussi intimidant que d’assister à la première de ses 90 réunions en 90 jours. Il se peut que nous ayons l’impression que les nouveaux ne nous comprennent pas ou que personne ne peut nous aider. Lorsque nous sommes plus conscients de notre responsabilité que de notre capacité à recevoir ce dont nous avons besoin, nous nous sentons isolés. Un membre de NA soulignait que le fait d’avoir été perçu comme un ancien l’avait mis mal à l’aise. « Je suis celui à qui l’on pose des questions et je ne me sens pas comme les autres. Je ne me sens pas “meilleur que les autres”, mais “à part”. » Nous ne savons pas toujours quand ou comment nous aurons des problèmes et ne savons certainement pas qui nous en sortira. Nous trouvons des gens qui ont ce que nous voulons, qu’importe leur temps d’abstinence. C’est l’une des plus belles choses de NA : il y a toujours quelqu’un qui prend le relais. Et c’est souvent une personne ~~de la part de qui~~ à laquelle nous ne nous ~~y~~ attendions pas. Nous n’avons pas le luxe de choisir qui a la permission de sauver notre vie.

On dit parfois que notre développement émotionnel s’est arrêté lorsque nous avons commencé à consommer et que, lorsque nous devenons abstinents, nous reprenons la route là où nous l’avions laissée. Ce n’est peut-être pas aussi simple, mais il n’en demeure pas moins que la plupart d’entre nous avons un sérieux travail de maturité à faire en rétablissement et que nous y consacrons beaucoup d’années. Dans notre rétablissement, la plupart d’entre nous passent par des moments où ils cherchent désespérément la reconnaissance et l’approbation. Des questions fondamentales deviennent importantes. Suis-je visible ? Suis-je entendu ? Ai-je de l’importance ? Ces questions ne sont ni altruistes ni impersonnelles. Elles peuvent même être destructrices, mais elles font fréquemment partie de notre parcours.

Il peut être tentant de monter sur un piédestal. En fait, beaucoup de personnes qui se retrouvent sur un piédestal ne l’ont pas souhaité et ne savent pas comment en redescendre. Lorsque les gens nous traitent différemment à cause de notre temps d’abstinence ou de notre service, cela peut provoquer un sentiment de solitude et d’étrangeté. Moins nous croyons mériter cette attention, plus nous nous sentons mal à l’aise et plus nous recherchons l’approbation. Lorsque nous avons dépassé ce stade dans notre vie, nous pouvons prendre du recul et voir l’ironie de rechercher la célébrité dans une fraternité anonyme. Mais lorsque nous en sommes à ce stade, cela peut sembler être la chose la plus importante au monde. Un membre de NA abstinent depuis longtemps partage : « Lorsque j’étais nouveau, vous m’avez aimé mais ne m’avez pas pris en charge. Alors ne le faites pas maintenant. C’est condescendant et ça m’isole des autres dépendants en rétablissement. » C’est l’isolement qui rend cette position si dangereuse.

Si certains d’entre nous aiment mettre les gens sur un piédestal, d’autres aiment encore plus provoquer leur chute. Nous pouvons être méchants, malveillants, subjectifs et sévères. Démolir une personne en la faisant tomber brusquement de son piédestal ne l’aide pas à changer. Un membre de NA confie : « À chaque fois que j’ai été fou, quand tout s’effondrait, je ne me suis pas tourné vers les gens qui ont été méchants et moralisateurs, mais vers ceux qui ont fait preuve d’honnêteté et de bienveillance. » Si nous voulons aider quelqu’un à descendre de son piédestal, la meilleure chose à faire est peut-être d’attendre. Le temps est plus puissant que nous. Nous pouvons être ou ne pas être ceux qui transmettent le message à un ami qui oublie qu’ici nous sommes tous égaux. Il nous incombe peut-être de confronter quelqu’un à lui-même. Retirer son masque à quelqu’un est une expérience incroyablement intime. Si nous ne prêtons pas attention aux circonstances, ce que nous faisons peut être très brutal. Il vaut mieux rester humble et honnête que d’essayer d’être la conscience de quelqu’un d’autre.

En fait, nous n’avons pas à avoir une vie parfaite pour transmettre le message. Nous n’avons surtout pas à choisir qui mérite d’être le porteur du message. Nous pouvons livrer un message même si nous ne le vivons pas pleinement et ce que nous partageons peut être bénéfique à des gens. Mais intérieurement cela peut lentement nous détruire. Quand nos décisions sont dictées par nos attentes, nous risquons d’être déçus, de nous isoler, et craindre la seule chose qui nous sauve la vie.

Les nouveaux membres attendent des anciens qu’ils soient stables, solides et qu’ils aient de bons principes, et c’est souvent le cas. Mais il y aura toujours des moments où nous n’y arrivons pas. Une fois que nous perdons le sentiment que nous sommes des « dépendants bien ordinaires », des gens comme les autres, il peut être difficile de le retrouver. Nous recherchons les personnes qui ont vécu cette expérience et leur demandons comment elles ont géré la situation. Nous sommes des dépendants en rétablissement qui faisons de notre mieux pour apprendre à vivre. Tant que nous ne l’oublions pas, le reste se met en place.

Notre conscience peut changer en fonction du contexte, sans action préalable. « À un certain moment, souligne un membre de NA, j’avais toute l’attention possible et je suis devenu arrogant. » C’est notre terrain d’apprentissage et parfois nous compliquons le processus. Mais cela peut être d’un grand secours pour nous aider à nous affranchir de notre besoin d’approbation. « Finalement, je me fiche vraiment de ce que les gens pensent de moi », confie un membre de NA plus ancien. En somme, nous constatons que lorsque nous avons confiance en nous-mêmes, nous transmettons un message sans même dire un mot.

Le temps est ce qu’il est et, ce qui nous revient à la fin, c'est un siège dans une salle de réunion. Nous en venons à chérir notre anonymat personnel, même si les gens nous considèrent parfois comme des personnes spéciales. Lorsque nous partageons avec notre cœur, nous ne nous souvenons généralement pas beaucoup de ce que nous avons dit. Nous nous détachons de notre ego et quelque chose d’autre se passe. La vérité passe à travers nous et prend vie. Nous entendons les gens exprimer leur gratitude après nous avoir entendus et nous savons que nous n’avons rien à voir avec ce qui a pu les toucher. C’est l’amour qui est passé par nous qui nous apprend à tous quelque chose à cet instant. L’amour que nous ressentons dans la salle est plus puissant que tous les mots qui sont partagés. Quand nous entrevoyons que nous avons pu être l’instrument de cet amour, nous sommes pénétrés par un sentiment d’humilité.

La meilleure façon de présenter le rétablissement est de pratiquer le programme et de nous montrer honnêtes et vrais. Lorsque nous assistons aux réunions en dilettante, avec une honnêteté factice, nous courons un risque. Il est nécessaire de nous rappeler que notre premier travail consiste d’abord à sauver notre vie. Partager notre réalité est bénéfique pour notre rétablissement ; c’est aussi une responsabilité envers ceux qui viendront après nous, même si ce n’est pas flatteur. Un membre de NA partage : « Je me souviens des gens qui étaient ici quand je suis arrivé ; je me rappelle à quel point ils mettaient leur âme à nu dans les réunions et j’ai fait de même. C’est un bénéfice pour mon rétablissement et une responsabilité envers ceux qui suivent. » Nous apprenons de l’expérience de chacun. En partageant notre parcours avec les autres nous transmettons et apprenons simultanément. Partager honnêtement a toujours de l’attrait, même quand nous parlons de choses rébarbatives. Quand nous sommes honnêtes et ouverts, lorsque nous sommes humbles, les autres le sentent et nous aussi.

# **Rester dans la réalité**

Nous avons tous besoin à l’occasion de refaire le plein d’énergie physiquement, émotionnellement et spirituellement. Nous séparons ces aspects de nous-mêmes pour en parler plus facilement, mais en réalité ils sont tous reliés. Tout comme nous sommes souvent beaucoup plus sensibles émotionnellement lorsque nous sommes fatigués, nous constatons que, lorsque nous sommes émotionnellement exténués, nous avons tendance à tomber malades. Quand nous sommes épuisés spirituellement, nous pouvons nous sentir profondément fragilisés. Certains d’entre nous donnent le meilleur d’eux-mêmes quand ils bougent et s’affairent ; d’autres rechargent leur batterie quand ils sont seuls et tranquilles. Cela peut être simplement s’asseoir pour une brève méditation ou aller à une réunion.

Tendre la main pourrait être la meilleure chose que nous pouvons faire pour nous-mêmes et pour notre entourage. Voir le programme fonctionner dans la vie de quelqu’un d’autre réaffirme notre engagement et nous donne de l’espoir. « Après dix ans d’abstinence, je me suis retrouvé face à un mur, raconte un de nos membres. Pour moi, le changement radical s’est produit grâce à un groupe de nouveaux dont la passion et l’intensité m’ont réveillé. C’était la même passion qui m’avait permis de demeurer abstinent au début. » Nous pouvons reconnaître le changement chez les autres avant de le voir en nous-mêmes.

Certains d’entre nous s’épanouissent en travaillant avec des nouveaux. Nous conservons ce que nous avons seulement en le redonnant, mais nous ne savons pas ce que nous possédons tant que nous ne commençons pas à donner. Lorsque nous sommes en relation avec quelqu’un qui lutte ou qui souffre, alors nous trouvons en nous des ressources que nous n’avions jamais soupçonnées. Voir quelqu’un qui a vraiment bien compris le message et qui prend son envol nous fait ressentir de la gratitude à un point que nous ne pensions pas possible. Nous ne décidons pas qui se rétablit. Ce n’est pas à nous de choisir qui aider. Il peut parfois être difficile de regarder l'étincelle atterrir, clignoter et s'éteindre, encore et encore, mais quand nous sommes assidus et apportons notre contribution, le message est transmis. « Quand j’aide quelqu’un au fil des étapes, je me sens comme un instrument de la volonté de ma Puissance Supérieure, explique un membre de NA. Je ne dirige pas. Ma responsabilité consiste seulement à rester proche. »

Le travail que nous avons accompli pour construire notre fraternité implique qu’il y a davantage d’expériences, de force et d’espoir mis à la disposition des nouveaux qu’il n’y en avait à nos débuts. Mais les aptitudes que nous développons en aidant un groupe de NA à démarrer peuvent différer de celles qui sont nécessaires pour maintenir l’unité et la stabilité de ce groupe une fois qu’il est établi. Nous risquons de nous sentir exclus ou laissés pour compte. Être qualifié de « dinosaures » pose un problème : nous savons qu’ils se sont éteints. Rester engagé nous aide à grandir et nous oblige à changer.

Cela peut sembler étrange, mais nous devons aussi accepter ~~qu’on~~ que l’on ait plus besoin de nous. Il peut être difficile, après avoir parrainé quelqu’un un certain temps, d’accepter que cette personne décide de passer à autre chose. Nous pouvons nous réconforter car, si cette personne prend en charge son propre rétablissement, nous avons fait notre travail. En tant que fraternité, nous pouvons voir notre évolution. Ceux d’entre nous qui sont là depuis les tout premiers jours peuvent voir cela de manière contrastée. Le fait que NA change et que les comportements et les habitudes lors des réunions soient différents peut être une excuse pour partir. Voilà une autre réserve que nous ne pouvions pas prévoir. Lorsque nous restons engagés envers une fraternité vivante, dynamique et en pleine croissance, nous ne le remarquons pas trop. Mais si nous partons ou nous éloignons quelque temps, les changements peuvent nous étonner.

NA change. Les gens vont et viennent. Mais nous aussi nous changeons. Le temps dont nous disposons, nos relations avec les autres, l’aisance avec laquelle nous faisons du service et participons à la vie de NA, tout cela change naturellement au cours de notre vie. Quand les étapes sont liées à nos vies de façon permanente, nous sommes régulièrement appelés à faire le point et à voir ce qui fonctionne et ce qui peut être amélioré. De la même façon, il est naturel de questionner le fonctionnement de notre fraternité. Nous examinons notre fraternité, comment nous nous voyons au sein de NA et nos convictions à son égard. Cela peut être très désagréable et angoissant. Lorsque nous prenons le recul nécessaire pour nous interroger sur notre engagement, nous pouvons être honnêtes à son sujet, comme pour toute autre relation.

Quand nos croyances et nos perceptions sont en train de changer, nous pouvons éprouver une douleur et une confusion qui nous conduisent à un sentiment d’isolement. Nous pouvons être déconnectés des autres mais aussi de nous-mêmes et de notre Puissance Supérieure. Partager avec les autres dans ces moments est crucial. Il peut être surprenant de voir à quel point ce partage est bien accueilli. Quand nous sommes honnêtes et vrais, nous touchons les gens. Lorsque nous avons beaucoup de temps d’abstinence, nous pouvons être piégés par ce que nous pensons devoir partager en réunion. Lorsque le message que nous transmettons est le reflet fidèle de notre expérience, plutôt que ce que nous croyons que les autres veulent entendre, la vérité nous libère tous.

Il y a bien des façons de concevoir notre maladie. Pour certains, la dépendance est un état aggravé de la condition humaine. Nous sommes aux prises avec les mêmes peurs et le même manque de confiance que n’importe qui d’autre, mais nous les éprouvons à un degré qui nous amène à souhaiter mourir pour y échapper. D’autres membres disent que la dépendance est une maladie qui trouve ses racines dans la honte. Au cœur de notre pensée malade, il y a la croyance que quelque chose ne va pas avec nous. Quand nous observons le monde ou bien nous-mêmes à travers le prisme de la honte, tout ce que nous voyons est une preuve de plus que nous avons tort, que nous sommes mauvais ou que nous ne pouvons pas recouvrer la raison. Nous définissons notre lutte de façon différente à mesure que notre relation change.

D’autres encore disent que la dépendance est la maladie de la nostalgie : nous embellissons le passé et diabolisons le présent. Nous ne le décelons peut-être pas en nous, mais lorsque nous entendons les gens que nous considérons comme des nouveaux se plaindre que « ce n’est plus comme avant » à propos de ce qui nous semble appartenir à un passé récent, nous commençons à y voir de l’humour.

Quelque chose de particulier se produit lorsque nous devenons abstinents. Notre désespoir et l’engagement total des premiers temps se conjuguent pour créer un moment très précieux et très important de notre vie. Rien n’est comparable à notre premier groupe d’appartenance, à notre première vraie relation avec un parrain ou à ce groupe d’amis que nous fréquentions au début de notre rétablissement. Mais le fait que ce soit différent ne signifie pas que c’est moins bien. Un membre de NA partage : « Quand j’aborde mon rétablissement comme le ferait un nouveau, je me bats moins avec les différences entre la réalité et le souvenir que j’en ai. Je peux être présent aujourd’hui sans m’égarer dans la nostalgie ou dans les comparaisons. » Permettre à notre rétablissement d’accompagner nos changements peut être difficile mais c’est ce qui fait que rester à NA reste possible et efficace.

Lorsque notre groupe NA est petit, nous nous en tenons à l’essentiel. Comme pour notre rétablissement personnel, si nous nous éloignons de l’essentiel, nous risquons d’avoir du mal à y revenir. Les groupes ne sont pas à l’abri de la complaisance eux non plus. Lorsque nous nous reposons sur nos lauriers, le message est ~~dilué~~ édulcoré. Et lorsque cela se produit dans nos groupes, nous avons la responsabilité non pas de nous apitoyer ou de sévir, mais de nous occuper du problème. Parfois, démarrer des sujets d’étapes ou l’étude de la littérature de NA peut aider à recentrer les réunions sur le rétablissement. Une partie importante de notre travail se fait au sein de notre groupe d’appartenance. Participer à la vie du groupe fait que l’on s’y sent à la maison. « Je voudrais pouvoir dire que mes actions sont désintéressées, confie un de nos membres, mais au fond je sais que mon but est de maintenir mon groupe bien en vie pour pouvoir toujours y revenir. » Nous nous sentons bien dans les réunions où nous avons l’impression d’être aimés et acceptés, et où nous pouvons être utiles. Appeler des membres qu’on ne voit plus est une des petites choses qui peuvent vraiment ~~re-dynamiser~~ redynamiser un groupe d’appartenance. Il est important de ne pas abandonner les autres, et ce, peu importe notre propre temps d’abstinence. Nous enseignons par l’exemple. Lorsque nous partageons honnêtement et ouvertement avec le cœur au sujet du rétablissement, nous transmettons un message plus percutant que nous ne le ferions ~~jamais~~ en prêchant ou en faisant la morale.

NA est différent d’un endroit à un autre et à différents stades d’évolution. Il n’y a pas un modèle unique de fraternité de rétablissement. Dans certains endroits, les familles sont très investies. Dans d’autres, nous invitons des membres de notre fraternité chez nous pour leur permettre de démarrer une abstinence. Ailleurs encore, le principe « qui aime bien, châtie bien » est la norme et les gens sont invités à s’asseoir et à se taire ; en d’autres lieux, nous nous encourageons les uns et les autres à parler. Les principes sont permanents, mais la façon de les pratiquer peut varier considérablement. L’essentiel est de les appliquer, de faire passer notre unité avant tout et de demeurer concentrés sur notre but primordial : transmettre le message au dépendant qui souffre encore. Les luttes de pouvoir et la recherche de la popularité nous distraient de notre objectif. Quand les membres de NA oublient que notre rétablissement personnel dépend de l’unité de NA, nous sommes tous en danger. Il arrive que des groupes NA dépérissent et meurent. C’est une tragédie dont nous pouvons tirer des leçons. Nous avons tendance à croire que ce qui est gratuit n’a pas de valeur, alors qu’en fait ce cadeau peut être précieux au-delà de tout. Lorsque nous reconnaissons que notre fraternité est en péril, nous nous devons de réagir avec amour. Notre vie en dépend.

**L’esprit de service**

Le désir d’être utile aux autres change notre rapport au monde. Ce n’est pas seulement au sein de NA que nous sommes bienveillants et généreux. Nous nous unissons à l’amour qui nous entoure en accomplissant des gestes attentionnés et en étant prêts à bénéficier du même traitement. Être capable d’accepter de l’aide est une façon de donner. Il peut être gênant d’admettre que nous avons besoin d’aide, ou de la demander. Lorsque nous permettons à une autre personne de nous approcher et de nous aider, nous lui donnons une occasion d’exprimer son amour et sa générosité. Lorsque nous venons en aide à quelqu’un, nous recevons beaucoup plus que nous ne donnons. Dans certaines réunions, après la prière de clôture, les membres de NA disent « Reviens, ça marche ! ». Ailleurs, ils disent « Va aider quelqu’un ! ». Dans les deux cas, cela signifie que nous comprenons qu’en donnant et en permettant aux autres de donner, nous entrons en contact avec une Puissance supérieure à nous-mêmes.

Le service n’est pas un poste que l’on occupe au sein d’un comité, c’est une disposition du cœur. C’est un mode de vie que nous pouvons pratiquer dans tous les domaines de notre vie. Cela peut être simple comme tenir la porte à quelqu’un ou complexe comme accompagner un être cher dans les derniers moments de sa vie. Notre rapport au service et la manière dont nous l’exprimons changent à mesure que nous gagnons en humilité. Le désir de servir est une expression de la libération de l’ego. L’anonymat est un principe fondamental du service désintéressé. Lorsque nous apprenons à donner sans rien attendre, au service de ceux qui souffrent et d’une Puissance supérieure à nous-mêmes, nous découvrons le bonheur, un but et de l’amour-propre.

Que nous soyons plus à l’aise pour redonner dans les structures de service, en tête à tête ou un peu des deux, l’esprit de service est une question de principe. Pratiquer et enseigner le service en s’appuyant sur des principes nous permet à la fois de transmettre le message et de recevoir les cadeaux que le rétablissement a à nous offrir. Le service nous relie à la fraternité et nous aide à rester connectés et engagés même quand nous ne sommes pas au mieux de notre forme. Être responsable d’ouvrir la porte d’une réunion une fois par semaine peut faire la différence entre rester impliqué et s’éloigner progressivement. Au début, le service nous permet de nous sentir utiles et désirés. Ensuite, il nous donne une raison de continuer à assister aux réunions, même quand le cœur n’y est pas.

La valeur thérapeutique de l’aide apportée par un dépendant à un autre va dans les deux sens. Peu importe qui donne et qui prend. Nous sommes tous également habilités à demander ou à donner et quelle que soit notre position dans l’échange, nous sommes gagnants. Nous n’avons plus à nous demander qui reçoit le plus ou encore si nous en avons assez ou si l’on a abusé de nous. La vérité, c’est que nous cherchons tous la motivation, l’inspiration, l’étincelle qui déclenchera notre enthousiasme. Une bonne réunion, un appel de 12e étape enrichissant, une convention ou une activité de camping peuvent nous donner le sentiment d’être comblés, sachant qu’à ce moment précis, nous étions exactement là où nous devions être. Ce sentiment crée une dépendance. Une fois que nous découvrons qu’il est possible de nous sentir bien à ce point, nous en voulons plus. Nous sommes prêts à travailler dur dans les moments difficiles, parce que nous savons qu’en persévérant, nous allons nous sentir de nouveau comblés. Ce n’est pas une illusion comme lorsque nous consommions. Nous comprenons très clairement que, juste pour aujourd’hui, ce que nous faisons compte pour quelqu’un.

Le service transforme notre relation à notre propre vie. Nous apprenons à mettre de l’amour et de la gratitude dans nos actes ; nos bons sentiments ainsi mobilisés peuvent rayonner dans tous les domaines de notre vie. Nous sommes confrontés à nos défauts, à ceux des autres aussi, et nous trouvons un moyen de les surmonter. « La première fois que j’ai coordonné un comité, j’ai découvert ce que signifiait vraiment placer les principes au-dessus des personnalités. “C’est incroyable ce que ça m’a fait grandir !”, fait remarquer un de nos membres en riant doucement. » Dans le service, nous rencontrons d’autres personnes qui ont à cœur leur rétablissement et cet enthousiasme nous stimule. Pour ceux d’entre nous qui ont toujours eu du mal à s’intégrer dans un groupe, le service peut être l’occasion de faire quelque chose et une bonne raison de rester jusqu’à la fin de la réunion, de l’atelier ou de la soirée organisée. Et en même temps nous établissons les liens qui changent notre vie. Nous approfondissons notre rétablissement en faisant du service, mais aussi en marge de celui-ci : au cours de conversations, pendant que nous installons ou nettoyons une salle pour un événement ou durant un long trajet dans le cadre du service, nous entrons en contact avec d’autres membres qui prennent le rétablissement au sérieux. Un membre de NA partage : « J’ai dû me taire quand j’avais envie de parler et parler quand j’avais envie de me taire. J’ai eu à essayer de nouvelles choses et à arrêter celles qui ne fonctionnaient plus. J’ai également dû apprendre à demander de l’aide, à déléguer des responsabilités, à prendre des risques et à partager. Enfin, j’ai eu à faire un sérieux ménage, au sens propre comme au sens figuré. Pourquoi est-ce que je prends du service ? Cela renforce le travail que je fais au fil des étapes. »

Certains d’entre nous sautent à pieds joints dans le service. Nous nous engageons dans ~~à peu près~~ presque tout ce qui se présente, pour finalement ~~être rabroués~~ se faire remettre à notre place par des membres qui ont des idées différentes quant à la manière dont les choses doivent se faire. Ou bien nous prenons tellement d’engagements qu’il nous est impossible de les tenir tous, et nous finissons par nous sentir accablés et pleins de ressentiments. Nous nous décourageons et déclarons forfait. Nous passons d’une préoccupation exagérée à une indifférence totale, et vice-versa. Nous nous retrouvons malgré nous en dehors de cette fraternité que nous aimons tant. Nous nous égarons dans l’apitoiement : « Après tout, n’avons-nous pas fait de notre mieux ? ». Des moments comme ceux-là sapent le moral même de nos membres les plus expérimentés. Nous pouvons avoir besoin de prendre du recul momentanément par rapport à ce type de service et de nous concentrer sur notre but primordial.

Lorsque nous lâchons prise sur cette diversion, nous pouvons passer à un autre chapitre de notre rétablissement. Entre-temps, nous restons abstinents et pouvons faire beaucoup de bien. La solution passe par la dixième étape. Nous réfléchissons à nos motivations dans le service. Essayons-nous d’imposer aux autres notre point de vue sur le fonctionnement de NA ou voulons-nous vraiment être utiles ? Pouvons-nous laisser la place libre assez longtemps pour permettre à quelqu’un d’autre de servir ? Notre expérience nous permet de savoir ce qui a fonctionné et ce qui n’a pas fonctionné. Nous pouvons partager cela sans essayer de contrôler le résultat. Quand nous commençons à nous sentir personnellement visés, il est peut-être temps de prendre du recul. Savoir quand lâcher prise, sur un sujet, une décision ou un poste, requiert de la prière et de la pratique. L’alternance est un principe important dans le service, aussi bien pour notre bien-être personnel que pour celui de la fraternité.

Le service peut être un moyen de nous évader ou peut nous faire découvrir des aspects inconnus de nous-mêmes en permettant à des aptitudes et des centres d’intérêt de se révéler. Lorsque nous pensons gravir les échelons en brandissant notre statut comme preuve de notre succès, c’est notre ego qui est à l’œuvre. Mais lorsque nous redonnons avec gratitude et générosité en pensant d’abord au bien commun, nous découvrons que cette expérience peut être aussi enrichissante que productive. Lorsque nous sommes éveillés spirituellement, nous éprouvons le besoin de nous rendre utiles ; pour ce faire, nous devons travailler les étapes.

Nous trouvons un équilibre entre le service au sein de NA et à l’extérieur de NA. Nous prenons soin les uns des autres par de petits gestes ; en accompagnant quelqu’un à une réunion, en apportant un repas à un ami malade. Le programme nous permet de trouver les façons de donner avec lesquelles nous sommes le plus à l’aise, tout comme les façons de demander de l’aide qui nous conviennent le mieux. Nous découvrons nos limites, notamment celles de notre compassion, et apprenons à être réalistes quant à ce que nous pouvons faire ou pas.

L’expérience du service nous permet de devenir des personnes-ressources ou des mentors pour les autres. Nous le faisons avec humilité lorsque nous sommes engagés à attirer plus de membres dans le service sans garder le contrôle. La patience, la bienveillance et la confiance sont essentielles à notre démarche. Si nous traitons les autres avec respect et confiance, nous serons probablement traités de la même façon en retour. Nous pouvons donner l’exemple en aidant à modérer les discussions et en encadrant les échanges sans contrôler le résultat. Participer sans rechercher l’illusion du contrôle nous procure un modèle pour tous les autres domaines de notre vie. Quelle que soit notre capacité individuelle, nous servons avec dévouement, amour et humilité. Même si nous associons parfois le leadership à un manque d’humilité, pour nous c’est le refus total de prendre du service qui encourage notre égoïsme et notre impatience. Le service repose toujours sur l’humilité. Nous apprenons à nous mettre au service des autres. Au fur et à mesure de notre cheminement, nous découvrons diverses manifestations de notre ego. Dès que nous oublions que nous ne sommes qu’une infime partie d’un grand tout, nous sommes en difficulté.

Dans NA, certains mots ont une signification différente de celle qu’ils ont ailleurs dans le monde. Quand nous parlons de dépendance, par exemple, nous parlons d’une maladie de l’âme qui touche tous les aspects de notre vie. Quand nous parlons de santé mentale, nous ne nous attardons pas sur les définitions cliniques : nous cherchons à comprendre réellement, à partir de notre expérience personnelle, ce qui fonctionne pour nous. Et lorsque nous parlons de leadership dans NA, cela n’implique pas que certains membres ont plus de pouvoir ou d’autorité que d’autres. Exercer un leadership dans NA, c’est partager notre expérience dans un esprit d’humilité et d’unité. Dans NA, nous exerçons notre rôle de dirigeant de façon désintéressée. Quelle que soit notre service, nous agissons toujours en pensant d’abord au dépendant qui souffre, et en pratiquant l’acceptation, le courage et l’action.

La responsabilité est l’un des plus importants principes dans NA et le service est pour nous l’un des meilleurs moyens d’apprendre à l’appliquer. Le service nous garde engagés dans le rétablissement et au cœur de celui-ci et nous fournit des occasions de pratiquer l’acceptation. En partageant notre expérience avec d’autres dépendants, nous arrivons à une compréhension plus profonde de nous-mêmes. Il est rare que des dépendants restent longtemps abstinents s’ils ne se mettent pas au service des autres d’une manière ou d’une autre de façon désintéressée. NA nous donne gratuitement, mais il y a une limite à ce que nous pouvons tirer du programme. Après un certain temps, les bénéfices ne viennent plus de ce qui nous est donné, mais de ce que nous donnons. Le vrai travail commence alors, mais nous n’y sommes pas tous prêts. Pour récolter, il faut semer à travers l’action. Il y a une responsabilité dans le rétablissement, elle commence en étant responsable de notre propre rétablissement.

Parfois, le simple fait d’être responsable de quelque chose est gratifiant. Pour ceux d’entre nous qui n’ont pas beaucoup d’expérience des responsabilités, cela peut être une leçon bénéfique. Pour d’autres, qui ont une trop grande expérience des responsabilités, le service est une occasion d’apprendre à lâcher prise. La souplesse, la tolérance et l’équilibre sont des principes que nous apprenons à appliquer dans le service. Nous apprenons à préserver l’unité, même quand cela est difficile, et faisons preuve de courage. « Toute ma vie, je me suis senti inférieur, a confié un de nos membres. Il suffisait qu’un inconnu me regarde de travers pour que je passe une mauvaise journée. Le service m’aide à me sentir à la hauteur. »

# **Les principes : pratique et perspective**

Le service dans NA doit toujours être fait dans l’intention de transmettre le message au dépendant qui souffre encore. C’est le but primordial de notre fraternité, et lorsque nous nous en écartons, nous ouvrons la porte à des influences qui nous distraient. Mais il est rare que nos motivations soient totalement pures. Nous visons le service désintéressé, mais une des choses qui rend le service si enrichissant est de savoir que nous sommes importants et utiles. L’important n’est pas de savoir si nous sommes entièrement désintéressés ou si nous cherchons à satisfaire notre ego. Le travail que nous accomplissons peut nous aider à rester soudés en attendant de nous sentir bien avec nous-mêmes. Admettre ce fait, au lieu de prétendre que tout va à merveille, nous permet de nous améliorer. Il n’y a rien d’égoïste à nous sentir mieux parce que nous sommes utiles. Si nous agissons avec bonne volonté, faisant les bonnes choses pour les bonnes raisons, nous sommes certains d’en retirer un bénéfice. Chacun d’entre nous a quelque chose à donner, et nous permettre de le faire nous aide les uns les autres à nous rétablir. C’est un processus continu.  Nous trouvons une place qui nous convient, apprenons à y être à l'aise, puis nous grandissons et nous avons besoin d’autre chose. Chaque fois, nous apprenons quelque chose sur nous-mêmes et, souvent, nous apprenons à faire quelque chose de nouveau. Un membre de NA partage : « On dirait que plus j’ai de l’expérience, plus je me rends compte que je manque d’expérience. »

Une autre membre de NA évoque ses débuts dans le service : « Il y avait des discussions animées, des luttes de pouvoirs, des plannings, et par-dessus tout le chaos total ! Mais, lorsque la réunion commençait, je sentais l’amour. Comme j’étais nouvelle, c’était exactement ce à quoi je m’attendais et ça me convenait. » Cela ne veut pas dire que le désordre en soi est une bonne chose. Mais comme dans le rétablissement personnel, les moments difficiles sont souvent ce dont nous tirons des leçons. Laisser les nouveaux servir permet à un plus grand nombre de personnes d’apprendre de cette expérience du service. Cela nous ouvre aussi à de nouvelles idées et à de nouvelles façons de faire. Il peut être utile de réinventer la roue, même si cela peut nous sembler inefficace. Chacun de nous apprend tout au long du processus et parfois nous réinventons une meilleure roue.

Tout change, c’est une bonne et une mauvaise nouvelle. Saisir les changements comme des opportunités de croissance ne signifie pas forcément que nous les acceptons. Mais s’adapter avec bonne humeur est la clé d’un rétablissement heureux. Nous essayons d’avoir foi dans une vision à long terme. La situation peut s’améliorer ou les problèmes s’aggraver mais ce n’est pas à nous de trancher. Personne n’a de boule de cristal. Un dénouement désagréable n’est qu’un passage dans notre évolution, non le terme de notre histoire. Cela vaut pour notre rétablissement comme pour notre fraternité. Nous grandissons et changeons, nos besoins grandissent et changent aussi. Si nous participons à l’implantation de NA dans une région, nous pouvons être déstabilisés de voir comment cette région s’organise et devient une communauté. Si nous sommes impliqués dans un service particulier depuis un certain temps, il se peut que nous trouvions difficile de permettre aux autres d’intervenir et d’accepter qu’il y a d’autres façons de faire que la nôtre. Lorsque nous sommes piégés par certaines habitudes, nous ne pouvons pas tendre la main facilement. Il est plus difficile de demander de l’aide parce qu’il nous semble que « les autres se trompent » ; il est d’autant plus ardu de transmettre le message que notre déception est évidente.

Le fait que NA n’est plus ce qu’il était est le résultat de son succès et de sa croissance. Mais NA n’est probablement pas sidifférent que ça. Les fondements ne changent pas. Le message que nous transmettons ne change pas. Les choses que nous devons faire pour arrêter de consommer, pour perdre l’envie de consommer et pour trouver une nouvelle façon de vivre ne changent pas vraiment. Parce que nous nous sentons en sécurité dans nos salles de réunion, nous avons le sentiment d’être à notre place et nous voulons que rien ne change. Mais lorsque nous sommes confrontés à l’expression d’une volonté ou d’un besoin différent de nos habitudes, il est difficile de ne pas le prendre personnellement. Nous pouvons piquer une crise lorsque la disposition des chaises est modifiée dans notre groupe d’appartenance. Apprendre à travailler avec de nouvelles personnes, essayer de nouvelles façons de faire tout cela peut être difficile et déroutant. En nous montrant ouverts et accueillants les uns envers les autres, nous arrivons à trouver notre place dans le service et dans la fraternité. Un simple « s’il-te-plaît » ou « merci » peut faire toute la différence.

Lorsque nous adhérons aux principes du rétablissement, nous adhérons aussi naturellement à la fraternité et nous l’aidons à grandir. Chacun d’entre nous y contribue à sa manière. Nous pouvons aimer notre groupe d’appartenance et en prendre soin. Nous pouvons ouvrir un nouveau groupe. Certains d’entre nous sont doués avec les nouveaux. D’autres excellent dans la communication. Nous pouvons aussi organiser des évènements ou créer de magnifiques sites web. Quand nous avons le service à cœur, nous trouvons des moyens d'être utiles en étant simplement nous-mêmes. Le service que nous faisons n'implique pas toujours d'être élus à un poste précis. Lorsque nous valorisons l'expérience de chacun et œuvrons à rendre le service joyeux, intéressant et ouvert à tous, nous découvrons qu'il y a vraiment de la place pour chacun de nous*.* De la même manière que le service aide chacun de nous à grandir, la participation de tous est nécessaire pour transmettre le message aussi bien et aussi largement que possible.

Dans l’esprit de la deuxième tradition, il nous est permis comme il est permis aux autres de faire des erreurs. Parfois les erreurs que nous faisons, tant dans le service que dans notre vie, nous mènent à des passages obligés. S’en remettre à la deuxième tradition nous donne de l’espoir. Nous savons qu’un Dieu d’amour veille et que le processus suit son cours, quoi qu’il arrive. Notre jugement peut nuire à la transmission du message. Il n’est pas nécessaire d’être la meilleure personne dans la salle pour être celle qui convient le mieux pour la tâche. Faire de la place aux gens que le service intéresse est en partie ce qui rend le service attrayant.

Il est essentiel, quelle que soit notre façon de redonner, que nous soyons capables de partager avec les autres et de coopérer et ce ne sont pas des compétences que la plupart d’entre nous avaient en arrivant dans les salles. Le service nous apprend à communiquer et cet apprentissage peut s’avérer un des plus frustrants. ~~Sans arrêt~~ Nous nous retrouvons constamment à penser que nous proposons des informations, et que ~~d’autres~~ les autres ne semblent pas les comprendre ou ne pas se souvenir qu’ils les ont reçues.

La communication est toujours plus qu’une simple transmission de l’information. La manière de communiquer n’est pas dissociable du contenu communiqué. Être attentifs à la différence entre ce que nous disons, ce qui est entendu et comment les gens réagissent peut être le début d’un réel changement dans toutes nos relations. Dans le service et dans notre vie, il y a plusieurs façons de communiquer de l’information. Lorsque nous la transmettons avec brusquerie, les gens sont toujours contrariés. Trop souvent, nous donnons de l’information aux gens et nous attendons qu’ils comprennent pourquoi ils doivent s’y intéresser. Il y a de la vie au-delà de l’information ; il y a une raison qui rend cette information importante et c’est à nous de la faire comprendre. Lorsque nous communiquons sans conviction, les gens cessent d’écouter. Il en résulte que nous nous excluons mutuellement d’un échange auquel nous devrions tous prendre part.

La deuxième tradition nous enseigne qu’un Dieu d’amour peut s’exprimer à travers la conscience de notre groupe. Chacun de nous doit veiller à ce que tous reçoivent l’information nécessaire et aient la possibilité de la partager librement, de façon à ce que la conscience qui se développe à travers nous puisse s’exprimer. En nous traitant réciproquement avec respect, nous ouvrons la voie à une façon différente de communiquer. Lorsque nous avons à cœur de rendre le service attrayant, nous nous efforçons de faire en sorte qu’il soit le plus ouvert et accueillant possible, sans exclure personne. Et lorsque notre bien-être commun passe en premier, cela se sent.

Nous pouvons avoir chacun nos propres idées sur les problèmes et comment les résoudre, mais nos principes nous rappellent qu’il n’y a pas que nos idées qui comptent. Proposer d’autres solutions, même si nous ne sommes pas d’accord peut aider à enrichir les options d’un groupe. Souvent la meilleure solution émerge lors de la recherche d’un consensus ; c’est pourquoi il nous incombe de donner au groupe le plus d'informations possible. S’en remettre à la conscience de groupe lorsque nous nous sentons forts nous donne la possibilité de ressentir la confiance. Lorsque nous avons des raisons de croire que chacune des personnes en désaccord fait preuve de bonne volonté, il nous est un peu plus facile de lâcher prise. Lorsque nous parvenons à voir au-delà de nos désirs personnels et que nous acceptons la position du groupe, la qualité de notre rapport à la fraternité, au groupe ou au comité de service n’est plus soumise à notre seule vision des choses.

Trouver une façon bienveillante de concilier les divergences d'opinions ou d’expérience dans NA nous donne des outils pour interagir différemment dans tous les domaines de notre vie. Dans ce processus, nous apprenons que la communication est au cœur du pardon. Nous pouvons entretenir pendant des années un ressentiment qu’une simple conversation aurait pu régler. Faire face dans des situations inconfortables et agir dans l’amour est une manifestation de maturité et de grâce. La maturité émotionnelle est notre récompense pour avoir lâché prise sur la colère et le ressentiment.

Nous n’avons pas à choisir la prochaine génération dans Narcotiques Anonymes. Il peut être surprenant de voir qui reste abstinent et qui ne le demeure pas. Nous avons vécu l’expérience d’enterrer quelqu’un qui semblait le « plus apte à réussir » et de célébrer l’anniversaire d’abstinence de la personne qui semblait avoir le moins de chances de rester parmi nous. Au bout d’un certain temps dans NA, nous avons tendance à penser que les nouveaux n’ont pas la même base ou la même expérience que nous. Il nous incombe de transmettre ce qui nous a été donné et de faire en sorte que NA continue à grandir. Comme l’a souligné un membre de NA de longue date : « Les nouveaux vont apporter leur expérience à ce programme qui me sauve la vie, je ferais mieux de m’assurer qu’ils ont ce qu’il faut pour me sauver. »

Le fait que la fraternité soit bien vivante est la preuve que ce programme a fonctionné et fonctionne encore. Notre rôle est de faire confiance à cette preuve plutôt qu’à nos peurs ou à nos croyances rigides quant à la façon dont les choses devraient se faire. Si nous le faisons correctement, nous évoluons au-delà de nos attentes ~~-~~ en tant que personnes et en tant que groupe. Quand nous avons la foi en une Puissance Supérieure aimante qui guide nos services, nous pouvons lâcher prise et laisser le processus s’accomplir. Le succès vient quand nous travaillons ensemble à trouver la solution. À certains moments les erreurs sont inévitables : nous donnons notre avis puis nous nous retirons. Nous trouvons des façons de rester engagés qui nous permettent d’être utiles et d’apprécier le service. Parfois, il peut être bénéfique de nous éloigner pour un certain temps des services qui impliquent des comités et des prises de décisions et de revenir aux bases du service et l’assistance téléphonique. Tendre la main au dépendant qui en a besoin est la chose la plus importante que nous puissions faire. Lorsque nous dirigeons notre attention vers les nouveaux membres, nos disputes et nos ressentiments s’évanouissent. Lorsque nous transmettons le message, nous recevons le message. Notre message est un message de liberté et les liens qui nous unissent sont faits d’amour pur.

# **L’amour**

L’esprit d’amour que nous exprimons dans NA est ce que nous avons de plus puissant. Le Texte de base le décrit comme « le flux d’énergie vitale qui va d’une personne à une autre » et nous le voyons à l’œuvre quand un dépendant reprend vie dans une salle de réunion. ~~Les~~ *~~hugs~~* ~~que nous donnons font~~ L’affection que nous manifestons fait partie intégrante de notre méthode et de notre expérience. Tout dans NA parle d’amour.

Quand nous pratiquons la douzième étape de notre mieux, l’amour devient le centre de tous nos actes ; il n’existe aucun antidote plus puissant au désespoir et à l’autodestruction causés par la dépendance. La compassion que nous ressentons pour le nouveau est quelque chose que nous apprenons à étendre à nos familles, à nos proches et, finalement, à nous-mêmes. Certains disent que la douzième étape consiste fondamentalement à tendre la main à quiconque souffre. Nous ne pouvons certes plus détourner le regard comme nous le faisions auparavant. Pourtant, nous pouvons parfois éprouver plus facilement de la compassion pour les nouveaux que pour des anciens qui sont en difficulté.

L’unité est l’amour en action. Nous nous élevons au-dessus de nos jugements et restons unis quoiqu’il advienne. Par là même, nous apprenons le pardon et la réconciliation. Nous ne pardonnons pas toujours avant de recommencer à travailler ensemble, mais nous sommes obligés de faire la paix parce qu’il est difficile de nous éviter les uns les autres. Le pardon est une action et une décision. Nous avons énormément besoin de pardon et nous avons aussi à pardonner. Pardonner est une récompense en soi. Nous commençons à trouver la paix en nous-mêmes. Quand nous sommes libérés de la culpabilité, de la honte et du ressentiment, notre esprit peut s’apaiser.

Certains d’entre nous ont du mal à s’autoriser à être heureux. Nous pouvons penser que nous ne le méritons pas ou nous pouvons craindre d’arrêter de travailler sur nous-mêmes. Certains d’entre nous sont malheureux depuis si longtemps qu’ils sont inquiets d’abandonner cette amertume. Quand nous considérons le bonheur comme un principe spirituel, nous pouvons voir ce qui le lie à l’humilité. Notre capacité d’aimer notre vie est directement liée à notre volonté de lâcher prise sur notre égocentrisme. Si nous concevons le bonheur comme une richesse spirituelle, nous pouvons le voir à la fois comme un cadeau et un but. Nous nous en approchons en lâchant prise sur les choses qui lui font obstacle et nous confions le reste à une Puissance supérieure à nous-mêmes. L’humilité et l’empathie sont essentielles à une vie spirituelle satisfaisante. Au fur et à mesure que nous ressentons la joie profonde que nous procure la pratique de la compassion, nous constatons que le bonheur devient plus accessible. « J’ai dû prendre la décision d’être heureux, souligne un membre de NA, mais pour que ma décision soit viable ~~signifiait~~ il fallait que ce bonheur repose sur un fondement solide. »

Traverser nos propres épreuves nous aide à éprouver de la compassion pour les autres et pour nous-mêmes. En développant notre capacité de ressentir et d’exprimer de l’empathie, nous en venons à réaliser que le même esprit nous habite tous et qu’aucun d’entre nous n’est plus important qu’un autre. Nous sommes tous malades et il nous arrive à tous de souffrir, qu’importe notre temps d’abstinence. Nous apportons tous ~~à l’occasion~~ parfois de l’espoir et des réponses, même si nous n’en avons pas conscience. Une journée sans consommer est un miracle, qu’elle soit ou non suivie d’une autre. Quand un membre de NA accomplit un exploit comme 20 ans ou 30 ans et plus d’abstinence, nous voyons que le rétablissement ne s’arrête vraiment jamais.

Aimer est un verbe d’action. Les actes d’amour peuvent prendre diverses formes. Tantôt c’est ~~faire un~~ *~~hug~~* ~~chaleureux~~ manifester de l’affection, tantôt encore c’est dire à quelqu’un la dure réalité. Mais lorsque nous agissons par amour, avec une intention bienveillante, cela se voit. Nous pouvons le ressentir et les personnes qui nous entourent aussi. Nous pouvons le savourer et, littéralement, cela nous conduit à la joie. Quand nous parvenons enfin à croire que nous pouvons aimer et être aimés sans être blessés, nous sommes en mesure de vivre pleinement nos relations avec les autres et avec le monde qui nous entoure.

Rester abstinents pendant une longue période ne signifie pas seulement que le rétablissement existe vraiment, mais aussi que la vie continue. Nous grandissons et vieillissons, nous construisons des familles, changeons d’emploi et parcourons le monde simplement parce que nous sommes vivants et abstinents. Nous en venons à comprendre que le bonheur est un travail intérieur, une expérience spirituelle qui peut se renforcer avec le rétablissement. La joie peut vivre en nous, quoiqu’il arrive. Un membre de NA partage : « J’ai accueilli mes émotions et cela m’a réconforté parce que j’ai compris qu’elles faisaient partie de ma reconstruction. J’étais vivant. J’avais beau avoir l’impression qu’elles pourraient me détruire, j’avais confiance et je savais que ce n’était pas la fin. Je savais que rien dans le monde n’avait d’importance à part l’amour. J’ai perdu trop de temps à ne pas aimer. »

L’amour est une forme d’intelligence. C’est l’intuition qui nous inspire les mots justes lorsque ceux-ci nous manquent, qui nous dit quand aller de l’avant et quand nous retirer. Nous ressentons l’amour lorsque nous sommes authentiques. Lorsque nous nous soumettons à la volonté de notre Puissance Supérieure, nous transmettons naturellement le message et le message dont nous avons besoin nous est transmis. Lorsque nous nous débarrassons des défauts qui nous empêchent d’avancer, nous pouvons mieux canaliser l’amour qui nous entoure. Nous puisons dans un amour qui est plus grand que nous-mêmes et nous nous rendons compte que nous sommes capables d’accomplir des choses que nous n’aurions jamais crues possibles. Nous rayonnons.

On dit souvent, au sujet du rétablissement, que plus nous avançons, plus le chemin se rétrécit. C’est en partie vrai. Notre tendance à refaire les mêmes erreurs s’atténue et nous réussissons la plupart du temps à ne pas agir impulsivement. Mais ce n’est pas tout. C’est comme si nous passions dans un entonnoir : le chemin devient de plus en plus étroit et pénible, au fur et à mesure que nous nous adaptons à notre nouveau mode de vie, puis, sans prévenir, il s’élargit et nous voilà libres ! La route n’est plus étroite ; parfois, il semble même qu’il n’y ait plus de route. Nous avançons à notre rythme et trouvons la cadence et la direction qui nous conviennent. Ce voyage intérieur ne s’arrête jamais. Nous continuons notre apprentissage et notre croissance et trouvons des façons de vivre et d’utiliser notre expérience pour aider les autres. Peu importe notre temps d’abstinence, nous avons toujours davantage à apprendre et à partager. Notre première étape nous a mis sur le chemin de la conscience, de la relation et de la sérénité. Nous avons reçu bien plus que la simple abstinence. On nous a fait don d’une source inépuisable de principes qui nous guident tout au long de notre vie.

Dans la troisième étape, nous prenons la décision de confier notre volonté aux soins d’une Puissance supérieure à nous-mêmes ; dans la onzième étape, nous récoltons les fruits de cette décision. Le désespoir que nous ressentions par le passé du fait de nos difficultés a été le point de départ de notre désir de nous soucier des autres, de partager, de donner et de grandir. Là où autrefois nous manquions de force même pour rester en vie, maintenant nous agissons et rendons service aux autres ; nous sommes émerveillés des résultats. Nous vivons avec dignité, intégrité et bienveillance en sachant que nous pouvons sans cesse nous améliorer.

Plus nous constatons les progrès accomplis en nous-mêmes et chez les autres membres, plus nous savons que le progrès est possible. Ce qui nous apparaissait au début comme une porte de sortie est désormais pour nous une porte d’entrée, vers une vie que nous n’avions jamais imaginée, vers la joie, vers l’espoir, et vers une croissance qui ne s’arrête jamais. Nous continuons à aller mieux. Nous continuons à découvrir de nouvelles façons de vivre, une nouvelle liberté et de nouveaux chemins à explorer. Nous cheminons ensemble unis dans la fraternité et, au fur et à mesure que nous avançons, nous ouvrons la voie pour tous ceux qui suivront. Peu importe la distance parcourue ou celle qu’il nous reste à parcourir, tant que nous sommes abstinents, le voyage se poursuit.