



## Juste pour aujourd'hui

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

Copyright © 1988 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

Dites-vous :

*Juste pour aujourd'hui* mes pensées se concentreront sur mon rétablissement ; je vivrai et profiterai de la vie sans consommer.

*Juste pour aujourd'hui* j'aurai foi en quelqu'un de NA qui croit en moi et veut m'aider à me rétablir.

*Juste pour aujourd'hui* j'aurai un programme et j'essaierai de le suivre de mon mieux.

*Juste pour aujourd'hui*, grâce à NA, j'essaierai d'envisager la vie sous un jour meilleur.

*Juste pour aujourd'hui* je serai sans crainte, mes pensées se concentreront sur mes nouveaux amis, des gens qui ne consomment plus et qui ont trouvé un nouveau mode de vie. Aussi longtemps que je suivrai cette voie, je n'aurai rien à craindre.

En arrivant au programme de Narcotiques Anonymes, nous avons pris la décision de confier notre vie à une puissance supérieure. Cette capitulation nous soulage du fardeau du passé et de la crainte de l'avenir, ce qui nous permet de considérer la journée d'aujourd'hui comme un cadeau. Nous acceptons et profitons de la vie telle qu'elle est maintenant. Lorsque nous refusons d'accepter notre réalité quotidienne, nous nions notre foi en notre puissance supérieure. Il ne peut en résulter que davantage de souffrances.

Nous apprenons qu'aujourd'hui est un cadeau qui nous est donné sans autre garantie. L'insignifiance du passé et de l'avenir s'impose à nos yeux, ainsi que l'importance des actes que nous posons aujourd'hui. Dans cet esprit notre vie s'en trouve simplifiée.

Quand nous nous concentrons sur aujourd'hui, le cauchemar de la drogue se dissipe et laisse la place à l'aube d'une nouvelle réalité. Nous découvrons que, dans nos moments de confusion, nous pouvons confier nos sentiments à un autre dépendant en rétablissement. En partageant notre passé avec d'autres dépendants, nous découvrons que nous ne sommes pas uniques et que nous avons beaucoup en commun. Parler avec d'autres membres NA, soit en partageant avec eux les hauts et les bas de notre journée ou en les écoutant partager les leurs avec nous, est une façon par laquelle notre puissance supérieure s'exprime à travers nous.

Si nous demeurons abstinents aujourd'hui, en contact avec notre puissance supérieure et nos amis NA, nous n'avons rien à craindre. Dieu nous a pardonné nos erreurs passées et demain n'est pas encore arrivé. C'est par la méditation et l'inventaire personnel que nous trouverons la sérénité et serons guidés tout au long de notre journée. Au cours de nos activités quotidiennes, nous prenons quelques instants pour remercier Dieu, tel que nous le concevons, de nous donner la force d'affronter aujourd'hui.

« Juste pour aujourd'hui » s'applique à tous les domaines de notre vie et non seulement à notre abstinence. Il nous faut affronter la réalité de la vie jour après jour. Beaucoup d'entre nous croient que Dieu n'attend rien d'autre que ce dont nous sommes capables aujourd'hui.

Le travail du programme des douze étapes de NA a donné un nouveau sens à notre vie. Aujourd'hui, nous n'avons plus à nous excuser de ce que nous sommes. Notre contact quotidien avec une puissance supérieure comble le vide intérieur que nous n'arrivions pas à

comblent autrefois. Vivre aujourd'hui nous satisfait. Sous la direction de notre puissance supérieure, nous perdons le désir de consommer. Aujourd'hui, nous n'aspirons plus à la perfection ; nous sommes plus réalistes.

Il est important de se souvenir qu'il est miraculeux pour un dépendant de demeurer abstinent pendant une seule journée. Assister aux réunions, travailler les étapes, méditer quotidiennement et partager avec les autres membres du programme nous aide à demeurer spirituellement sains. Il est possible de vivre de façon responsable.

La solitude et la peur peuvent être remplacées par l'amour de la fraternité et la sécurité d'un nouveau mode de vie. Nous n'avons plus jamais à être seuls. Nous avons plus de vrais amis dans la fraternité que nous ne l'aurions jamais cru possible. L'apitoiement et les ressentiments sont remplacés par la tolérance et par la foi. Nous trouvons la liberté, la sérénité et le bonheur que nous recherchions désespérément.

En une journée, il s'en passe des choses, bonnes et mauvaises. Si nous ne prenons pas le temps de les apprécier, peut-être manquerons-nous quelque chose qui pourrait nous aider à progresser. Quand nous nous en servons, nos principes de vie nous guident dans notre rétablissement. Nous découvrons la nécessité de continuer de cette façon jour après jour.