



## **Parrainage et marrainage**

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

Copyright © 1988 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Tous droits réservés.

### **Introduction**

Ce dépliant est basé sur notre expérience collective et répond aux questions les plus courantes concernant le parrainage et le marrainage. Bien qu'on y trouve l'essentiel de l'information, ce dépliant ne couvre pas toute la question. On y présente plutôt une explication simplifiée d'un instrument essentiel à notre programme de rétablissement.

Le parrainage et le marrainage se situent au cœur du programme de rétablissement préconisé par NA – un dépendant en aidant un autre. Le parrainage et le marrainage sont aussi une voie à double sens, celle qui aide les nouveaux comme les plus anciens.

**Ma gratitude s'exprime  
quand je me soucie des autres  
et que je partage  
à la manière de NA.**

### **Qu'est-ce qu'un parrain/marraine ?**

Un parrain/marraine est un dépendant en rétablissement qui met en pratique le programme de Narcotiques Anonymes ; c'est quelqu'un avec qui nous pouvons partager en toute confiance les bonnes et mauvaises expériences de notre vie ; une personne à qui nous pouvons confier les problèmes trop personnels pour en faire part à un groupe. Un parrain/marraine devrait être quelqu'un qui a une expérience pratique des douze étapes et qui est impliqué dans son programme. Le parrain/marraine joue surtout un rôle de guide dans notre apprentissage des douze étapes vers le rétablissement.

### **Qui a besoin d'un parrain/marraine ?**

Nous savons par expérience que la plupart des dépendants ont besoin d'un parrain/marraine. Il nous arrive à tous de vivre des situations difficiles, des souffrances morales, de nous sentir confus et d'avoir besoin d'aide. Comme nous avons rarement confiance en quelqu'un, nous avons essayé d'affronter la vie, seuls. Cela a fini par être l'un de nos problèmes. Nous sommes des gens qui n'ont jamais su comment vivre. C'est là que nos parrains/marraines entrent en jeu en partageant avec nous leur expérience, leur force et leur espoir. Bref, toute personne qui a le désir de rester abstinent et de prendre le chemin du rétablissement devrait avoir un parrain/marraine.

### **Comment choisir un parrain/marraine ?**

Écouter – c'est la meilleure façon de chercher un parrain, une marraine. Les réunions de NA sont à coup sûr l'endroit où on peut le trouver. Parlez, partagez et écoutez les membres de NA, prenez de nombreux numéros de téléphone et servez-

vous en. Lorsque vous aurez trouvé quelqu'un avec qui vous pouvez parler librement, demandez-lui simplement d'être votre parrain/marraine. Il sera sûrement d'accord. Il se peut que la personne ne soit pas en mesure de vous parrainer/marrainer. Dans ce cas, essayez à nouveau ! Souvenez-vous que, si une porte se ferme, une autre s'ouvrira. Continuez à assister aux réunions, écoutez et bientôt vous vous trouverez un parrain/marraine.

### **Quel temps d'abstinence devrait avoir un parrain/marraine ?**

La réponse à cette question varie d'une personne à l'autre. Le parrain/marraine peut avoir cessé de consommer depuis déjà plusieurs années ou n'avoir que quelques mois dans le programme. La période d'abstinence et l'expérience de votre parrain/marraine peuvent dépendre aussi du nombre de membres de NA disponibles dans votre région. Ce qui compte, ce n'est pas tant la durée que la qualité de cette abstinence. Choisissez quelqu'un qui a une bonne compréhension du programme des douze étapes de NA, qui paraît heureux et qui manifeste le désir d'aider d'autres dépendants en rétablissement. Nous les appelons les « gagnants » et nous avons tout intérêt à rechercher un parrain/marraine parmi ceux-là.

### **Un parrain/marraine devrait-il être un ami ?**

Notre expérience démontre que l'amitié n'est pas un pré-requis à une bonne relation de parrainage/marrainage, mais la confiance est absolument essentielle. Lorsque nous cherchons un parrain/marraine, nous tenons compte de l'expérience de la personne, de la qualité de son temps d'abstinence, de sa disponibilité et de son désir de nous aider. Il arrive souvent qu'une amitié fondée sur le respect mutuel se manifeste au fur et à mesure que la confiance grandit.

### **Devrais-je choisir un parrain ou une marraine ?**

Il est fortement recommandé de choisir quelqu'un du même sexe que nous. Nous savons par expérience que les membres du même sexe sont plus à même de comprendre certaines questions comme la sexualité, les difficultés familiales, les problèmes d'identité, de relations, etc. Nous sommes instables sur le plan émotionnel et, de ce fait, il est facile d'établir des liens affectifs avec les membres du sexe opposé. Ceci nous éloigne de notre programme et pourrait avoir un effet désastreux en particulier pour les nouveaux ou les nouvelles.

### **Devrait-on avoir plus d'un parrain/marraine ?**

Nous pensons que non ! Notre expérience démontre qu'il est plus facile de suivre les conseils d'une seule personne, de faire confiance à une personne plutôt qu'à plusieurs.

Avec un seul parrain/marraine, nous apprenons à établir une relation fondée sur la confiance et l'honnêteté. En partageant son expérience, il est capable de réfléchir sur sa propre croissance personnelle.

Au fur et à mesure que nous grandissons dans le programme, nous apprenons à être plus ouverts et honnêtes envers les autres.

Souvenez-vous : « Juste pour aujourd'hui, j'aurai foi en quelqu'un de NA qui croit en moi et veut m'aider à me rétablir. »

## **Comment se servir d'un parrain/marraine ?**

La clé de cette relation est la communication. Lorsque nous nous posons des questions au sujet de notre programme, nous savons que nous pouvons compter sur notre parrain/marraine, dans ces moments-là, il est de notre responsabilité de le contacter. Que ce soit par téléphone ou de vive voix, c'est à notre parrain/marraine que nous faisons part de nos problèmes. C'est avec lui que, quotidiennement, nous essayons de partager nos expériences, bonnes ou mauvaises. Nous pouvons le contacter le jour ou la nuit, chaque fois que nous en éprouvons le besoin. C'est important d'être honnête avec son parrain/marraine, d'écouter ses conseils avec un esprit ouvert et de vouloir essayer une approche différente de la nôtre.

Souvenez-vous que nous n'avons plus jamais à être seul.

## **Comment devenir parrain/marraine**

Nous savons par expérience que la décision de devenir parrain/marraine est une étape importante de notre rétablissement et qu'elle ne devrait pas être prise à la légère. Nous pensons qu'il faut consulter son propre parrain/marraine, lorsque c'est possible, avant de donner son accord pour parrainer ou marrainer quelqu'un d'autre. Pour en arriver à cette décision, nous voudrions explorer nos motivations. Est-ce que nous voulons être parrain/marraine pour nous valoriser auprès de la fraternité ou est-ce pour aider un dépendant qui souffre encore ?

Rappelez-vous que c'est seulement en le partageant que nous conservons ce que nous avons. Nous nous posons alors les questions suivantes : Suis-je prêt à devenir parrain/marraine ? Est-ce que je veux partager mon expérience, ma force et mon espoir ? Suis-je prêt à m'engager ?

Que fait-on après avoir décidé de devenir parrain/marraine ? Nous pensons qu'il est important de bien comprendre que notre propre rétablissement passe en premier. Nous croyons que la raison d'être du parrainage/marrainage est de guider le dépendant dans le programme des douze étapes. Il nous paraît de plus en plus évident que le meilleur moyen d'y arriver, est de donner l'exemple. Le parrainage/marrainage est le prolongement de notre propre programme de rétablissement. Un des aspects le plus difficile du parrainage/marrainage est d'arriver à faire la distinction entre se soucier de quelqu'un, tout faire pour lui et être trop permissif. Nous n'aidons pas le ou la filleule en travaillant son programme à sa place. Si un parrain/marraine est trop protecteur, cela n'aide pas le dépendant. La fermeté dans l'amour est parfois essentielle au développement d'un dépendant. Nous vous suggérons de garder à l'esprit que nous sommes responsables de porter le message, pas le dépendant. Nous ne sommes pas des formateurs, des prédicateurs, des travailleurs sociaux, des conseillers matrimoniaux, des prêteurs, des conseillers en matière d'emploi, ni des agents de probation. Il est important de se souvenir que, nous aussi, nous sommes des dépendants qui souffrent.

Il peut arriver que vous ne soyez plus capable d'entretenir la relation avec la personne que vous parrainez ou marrainez. Vous pouvez alors la diriger vers quelqu'un qui pourra l'aider. Il ne faut pas se culpabiliser si la personne que l'on parraine ou marraine fait une rechute. Nous sommes tous responsables de notre propre rétablissement. Il y aura des moments où nous n'aurons pas les réponses. C'est à nous de les trouver avec l'aide de ceux que nous parrainons ou marrainons. Nous ne sommes pas Dieu !