



## Les jeunes et le rétablissement

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

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

### 1<sup>re</sup> Partie : Atteindre le fond

La nature de notre dépendance est telle qu'il nous arrive inévitablement d'atteindre le fond à une ou à plusieurs reprises. Notre fond est là où nous lui permettons d'être. Il n'est pas nécessaire d'échouer à l'école, de perdre tout ce qui nous est cher, de finir en prison ou de frôler la mort. Beaucoup d'entre nous en sont arrivés là avant de prendre la décision de chercher le rétablissement, mais d'autres ont eu plus de chance. Ils ont quitté la route qui menait inévitablement vers l'enfer avant d'atteindre des abîmes encore plus profonds.

À mesure que notre dépendance progressait, notre vie est devenue de plus en plus chaotique et incontrôlable. Tout a commencé à se détériorer : à l'école, au travail, à la maison. Nous avons commencé à mentir et à trouver des excuses pour cacher notre consommation et les problèmes qu'elle nous causait. Le fait de nier notre problème et de rationaliser notre consommation de drogue indiquait clairement que nous commençons à atteindre le fond. En nous détruisant nous-mêmes, nous avons blessé de nombreuses personnes autour de nous, en particulier notre famille et nos meilleurs amis. Avant de s'adresser à NA, beaucoup se sentaient seuls, blessés, craintifs et agressifs. Nous en avions assez de nous laisser mener par nos émotions et notre besoin de drogue, et de cacher nos sentiments derrière le masque du « tout va bien ».

Malgré tout, nous ne pouvions cesser de consommer. Notre personnalité de dépendants ne nous permettait pas d'abandonner notre comportement destructeur. Nous étions en train de nous suicider lentement. Nous en avions assez de nous sentir moins que rien et nous étions dégoûtés de nous-mêmes et de notre vie. Dans notre for intérieur, toutefois, nous étions profondément convaincus que nous valions beaucoup plus et qu'il y avait autre chose que la drogue dans la vie. Nous avions atteint un tournant lorsque nous avions assez souffert et n'en pouvions plus. Cela nous a poussés à faire quelque chose. Nous avons demandé de l'aide.

### 2<sup>e</sup> Partie : Prendre une décision

Nous nous sommes rendu compte que notre vie se détériorait en raison de notre dépendance. Il nous fallait accepter ce fait avant qu'un soulagement puisse survenir. Nous avons fini par nous rendre compte que nous ne pourrions jamais être vraiment heureux en continuant à vivre de la sorte. Consommer des drogues était devenu notre façon de vivre, et nous en avions assez de souffrir intérieurement. Nous consommions pour vivre et vivions pour consommer. Notre dépendance et tout ce qui lui était relié nous tuait à petit feu, et notre souffrance augmentait. Nous devions prendre une décision difficile, même si nous étions jeunes et avions toute la vie devant nous.

Une fois rendus là, il nous a d'abord fallu accepter le fait que nous soyons dépendants en dépit du mythe selon lequel nous étions trop jeunes pour l'être. Nous avons dû faire un choix : vivre en admettant que nous avions un problème et avions besoin d'aide, ou mourir à cause de nos vieilles habitudes. Nous avons cherché de l'aide et l'avons trouvée auprès de Narcotiques Anonymes. Cette décision prise, notre vie a commencé à s'améliorer.

Dans notre rétablissement, nous nous sommes adaptés à une nouvelle façon de vivre en travaillant les douze étapes. Comme notre esprit s'éclaircissait, nous avons vu à quel point

nous étions malades et nous avons éprouvé de la gratitude d'avoir la possibilité de nous rétablir si jeunes.

### **3<sup>e</sup> Partie : L'influence de notre entourage**

Il peut y avoir des moments difficiles pour ceux qui passent de la consommation à l'abstinence. Les gens, les lieux, les manières et les habitudes du temps de notre dépendance active vont essayer de nous « récupérer » et peuvent nous amener à nous sentir mal à l'aise dans notre abstinence nouvelle et durement acquise. Comme nous avons besoin de nous sentir acceptés, nous avons de la difficulté à ne pas « jouer un rôle » et plaire à tout le monde. Ceux qui nous pressent sans cesse de retourner à nos vieilles habitudes nous montrent leur vrai visage ; ils n'ont jamais été de vrais amis.

Jusqu'à ce que nous ayons établi une base solide dans le programme, fermement ancrée dans les douze étapes, la plupart d'entre nous se sentaient isolés, mal à l'aise et terrifiés. Nous avons établi cette base grâce à la compréhension, la compassion et l'appui des autres dépendants que nous avons connus dans NA. Ceux à qui le programme réussit sont presque toujours impliqués dans la fraternité de NA. Le retour à leurs vieilles connaissances, aux endroits et au mode de vie de leur dépendance active a souvent entraîné une rechute chez les dépendants devenus abstinents et certains n'ont pas eu de seconde chance de se rétablir. Ceux qui reviennent au programme, toutefois, se rendent compte que toutes les souffrances de la dépendance active n'avaient fait que s'aggraver. En fin de compte, nous avons dû prendre la décision de renoncer au passé pour pouvoir survivre.

### **4<sup>e</sup> Partie : Les problèmes familiaux**

Notre dépendance a touché tous nos proches, particulièrement les membres de notre famille. La dépendance est une maladie familiale, mais nous ne pouvions que nous transformer, nous. Ce fait a été difficile à accepter pour certains d'entre nous. Notre famille n'avait pas à changer parce que nous changions. Nous devions accepter notre part de responsabilité dans cette maladie familiale qu'est la dépendance. Bien que nous ayons cessé de consommer, les blessures que nous avions infligées à notre famille ne pouvaient guérir du jour au lendemain. Nous devions leur donner le temps de s'adapter aux changements qui se sont produits en nous. Beaucoup d'entre nous avaient perdu la confiance de leur famille et avaient découvert que seuls le temps et la patience pouvaient rétablir cette confiance. Nous avons appris que nous pouvions aider nos familles à nous faire confiance en nous montrant plus responsables et plus attentionnés. En leur montrant, par nos actes et nos paroles, que nous avions changé, nous avons fini par regagner leur confiance.

### **5<sup>e</sup> Partie : Juste pour aujourd'hui**

Nous avons vu de jeunes dépendants rester abstinents pendant de nombreuses années, et nous nous demandons souvent comment ils ont fait. Comme la plupart des dépendants se révoltent à l'idée de s'engager à rester abstinents pour toujours, nous leur suggérons de rester abstinents juste pour aujourd'hui. D'après notre expérience, la décision de rester abstinents une journée à la fois, ou même un moment à la fois, nous donne la force nécessaire pour nous rétablir. Juste pour aujourd'hui, nous réglons les problèmes d'aujourd'hui. Juste pour aujourd'hui, nous acceptons d'en être où nous en sommes. Juste pour aujourd'hui, nous travaillons notre programme, nous assistons aux réunions, nous partageons, nous nous soucions des autres, nous leur témoignons notre affection. Nous commençons à vivre les étapes et à expérimenter le nouveau mode de vie de NA. Nous apprenons à vivre et vivons pour aimer. Nous essayons de ne pas nous compliquer la vie, juste pour aujourd'hui.

Nous nous sommes rendu compte que nous ne pouvons pas vivre « dans » hier et nous ignorons ce que demain nous réserve. Toutefois, nous savons que nous pouvons demeurer abstinents, JUSTE POUR AUJOURD'HUI.

## **6<sup>e</sup> Partie : Un message d'espoir**

NA ne promet qu'une chose : la libération de la dépendance active. Il existe aujourd'hui un programme spirituel de rétablissement accessible à tous les dépendants. Nous n'avons plus à souffrir et à mourir sans espoir.

Après avoir connu NA, nous avons découvert que nos problèmes n'avaient pas disparu, mais nous avons appris à y faire face. Nous avons vu nos vies s'améliorer. Nous avons appris à accepter ce que nous ne pouvions pas changer. En acceptant totalement notre dépendance, nous avons trouvé la vraie liberté au sein de Narcotiques Anonymes.