



## L'acceptation de soi

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

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

### Le problème

La non-acceptation de soi constitue un problème pour bon nombre de dépendants en rétablissement. Cette déficience insidieuse est difficile à reconnaître et passe même souvent inaperçue. Beaucoup d'entre nous estimions que la consommation de drogue était notre unique problème, niant le fait que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. Ce déni peut continuer à nous miner même après avoir cessé de consommer. Nombre de problèmes que nous rencontrons sur le chemin du rétablissement proviennent de notre incapacité à nous accepter tels que nous sommes. Il se peut que nous ne reconnaissons même pas le fait que ce malaise constitue la source du problème car il se manifeste souvent sous d'autres formes. Nous devenons irritables, insatisfaits, déprimés ou confus. Nous nous retrouvons en train d'essayer de changer ce qui nous entoure dans l'espoir de calmer les sentiments qui nous rongent intérieurement. Notre expérience nous a montré qu'il valait mieux rechercher en nous la source de notre insatisfaction. Souvent, nous découvrons que nous sommes trop durs envers nous-mêmes et que nous nous complaisons dans la haine et le rejet de soi.

Avant d'arriver à NA, la plupart d'entre nous ont passé leur vie à se rejeter. Nous nous détestions tellement que nous n'avions qu'une idée en tête : changer de personnalité, devenir n'importe qui, mais surtout pas nous-mêmes. Incapables de nous accepter, nous recherchions l'approbation des autres. Nous voulions que les autres nous donnent l'amour et l'acceptation dont nous manquions envers nous-mêmes. L'amour et l'amitié que nous donnions n'étaient jamais sans conditions. Nous aurions fait n'importe quoi pour n'importe qui, simplement pour obtenir leur acceptation et approbation, nous en voulions à ceux qui ne répondaient pas à nos demandes.

Comme nous ne pouvions nous accepter nous-mêmes, nous nous attendions à ce que les autres nous rejettent. Nous ne laissons personne s'approcher de trop près, de peur qu'en nous connaissant vraiment, ils ne puissent que nous détester. Pour éviter de nous retrouver dans une position vulnérable, nous faisons en sorte de rejeter les autres avant qu'ils n'aient le temps de nous rejeter.

### Les douze étapes sont la solution

Aujourd'hui, la première étape vers l'acceptation de soi consiste à accepter notre dépendance. Nous devons accepter notre maladie et tous les problèmes qui en découlent avant de pouvoir nous accepter en tant qu'êtres humains.

Ensuite, nous avons besoin de croire en une puissance supérieure à nous-mêmes qui peut nous rendre la raison. Nous n'avons pas besoin de croire en une puissance supérieure spécifique à qui que ce soit mais il nous faut croire en une entité qui nous aime et qui peut nous aider. Sur le plan spirituel, s'accepter soi-même, c'est savoir qu'il est normal de souffrir, de faire des erreurs et de ne pas être parfaits.

Le chemin le plus sûr vers l'acceptation de soi passe par l'application du programme des douze étapes. Maintenant que nous en sommes venus à croire en l'existence d'une puissance supérieure, nous pouvons compter sur son pouvoir pour nous donner le courage d'examiner honnêtement nos défauts et nos qualités. Bien qu'il s'agisse parfois d'un processus douloureux qui ne semble pas nous rapprocher de l'acceptation de soi, il est nécessaire d'entrer en contact avec nos émotions et nos sentiments. Nous désirons établir une base solide pour notre rétablissement. Nous devons donc examiner nos actes, nos motivations et commencer à en changer les aspects qui sont inacceptables.

Nos défauts font partie de nous et ne nous seront enlevés qu'en vivant le programme de NA. Nos qualités sont des dons de notre puissance supérieure ; en apprenant à les utiliser pleinement, notre acceptation de nous-mêmes grandit et notre vie s'améliore.

Parfois, nous recommençons nos « scénarios » où nous souhaitons être le personnage que nous pensons devoir être. Il se peut alors que l'apitoiement et l'orgueil nous submergent mais en renouvelant notre foi en une puissance supérieure, nous recevons l'espoir, le courage et la force de grandir.

S'accepter tel que nous sommes permet de trouver un équilibre dans notre rétablissement. Nous n'avons plus besoin de chercher l'approbation des autres puisque nous sommes satisfaits d'être nous-mêmes. Nous avons la liberté de mettre en valeur nos qualités, de nous détacher avec humilité de nos défauts et de nous rétablir du mieux que nous le pouvons. Nous accepter tels que nous sommes signifie que « ça va », que nous ne sommes pas parfaits mais que nous pouvons nous améliorer.

Nous n'oublions pas que notre maladie est celle de la dépendance et que l'acceptation de nous-mêmes est un processus de longue haleine. Quelle que soit notre déchéance, nous sommes toujours les bienvenus dans la fraternité de Narcotiques Anonymes.

En nous acceptant tels que nous sommes, nous renonçons à rechercher la perfection et nous arrivons, peut-être pour la première fois, à accepter les autres sans conditions dans notre vie. Nos amitiés s'approfondissent et nous ressentons la chaleur et l'attention émanant de dépendants qui partagent leur rétablissement et leur nouvelle vie.

**Mon Dieu, donne-moi la sérénité  
d'accepter les choses  
que je ne peux changer,  
le courage de changer les  
choses que je peux,  
et la sagesse d'en connaître  
la différence.**