

## Les 30 premiers jours

Bienvenue aux Cocaïnomanes anonymes. Nous sommes tous ici pour la même raison : notre incapacité à cesser l'usage de la cocaïne. Le premier pas vers la solution d'un problème, quel qu'il soit, c'est de comprendre le problème.

### LE PROBLÈME

Il consiste pour nous en une obsession mentale doublée d'une allergie physique. L'obsession mentale, c'est une idée fixe qui nous pousse malgré nous à vouloir sentir à nouveau l'excitation de la cocaïne. Une fois conquis par cette idée, notre corps suit. L'allergie physique, c'est que rien ne peut nous arrêter quand nous commençons à consommer. Notre rétablissement ne commence donc que par la complète abstinence de cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement. C'est par là que passe la solution dans nos vies.

### LA SOLUTION

Nous tenons à vous rassurer : il existe une solution et le rétablissement est possible. Il commence par l'abstinence et se poursuit dans la pratique des Douze Étapes, un jour à la fois. Prenez-vous en douceur. La toxicomanie, c'est une maladie – une maladie mortelle, pas une question morale! Voici quelques suggestions pour vous aider à rester abstinent durant vos trente premiers jours.

**L'abstinence** – ne consommez aucune substance qui altère le comportement! L'expérience nous a appris que la consommation de ces substances nous ramenait à une autre forme de toxicomanie ou vers notre drogue de choix, la cocaïne.

**Une réunion par jour** – assistez à au moins une réunion par jour. Nous y allons pour partager entre nous notre expérience, notre force et notre espoir.

Trouvez une marraine ou un parrain – les premiers jours, alors que vous n'êtes pas très familiarisé avec CA, c'est une bonne idée de vous choisir un parrain ou une marraine. C'est simplement un toxicomane abstinent qui peut vous donner plus de temps et d'attention qu'il est possible d'obtenir lors des réunions.

**Téléphonez** – demandez à des membres leur numéro de téléphone et servez-vous-en. Aller

vers les autres est indispensable au rétablissement. Si personne n'est disponible, appelez Cocaïnomanes anonymes.

**Un jour à la fois** – nous demeurons abstinents un jour à la fois et, si nécessaire, une heure ou même une minute à la fois. Pas une semaine, pas un mois ou un an, seulement un jour à la fois.

Plus nous devenons abstinents, plus nos émotions refont surface. La cocaïne était une fuite de nous-mêmes; elle faussait notre réalité. Elle servait à cacher, à éviter, à endormir nos émotions. Devenir abstinent peut être douloureux. Mais avec de l'aide, nous voyons nos vies s'améliorer, un jour à la fois.

En assistant à notre première réunion des CA, nous savions très bien que la cocaïne était devenue un problème dans nos vies. Le constater n'était qu'un début. C'est alors que le programme des Cocaïnomanes anonymes entre en jeu. Peu à peu, nous rendons les armes et nous entreprenons les Douze Étapes du rétablissement.

**PREMIÈRE ÉTAPE:** *Nous avons admis que nous étions impuissants devant la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement—que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.*

Qui aime s'avouer impuissant devant quoi que ce soit? Nous étions si sûrs que la cocaïne nous rendait puissants et invincibles. En fait, elle nous détruisait financièrement, physiquement, émotionnellement et spirituellement. Nous avons perdu toute maîtrise et nous étions franchement désespérés. Bien sûr, l'ampleur du désastre variait selon chacun; mais tous, nous avons perdu la maîtrise de nos vies. Ce n'est que quand nous avons été honnêtes envers nous-mêmes et avons capitulé que nous avons pu connaître la paix.

**DEUXIÈME ÉTAPE:** *Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.*

La Deuxième Étape demande une ouverture d'esprit. Avec l'admission de notre impuissance devant la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement, nous avons commencé à ouvrir suffisamment nos esprits à la possibilité qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes nous libère de notre obsession de consommer et nous rende la raison. Notre obsession

disparaîtra. Cette Puissance, nous pouvons l'appeler Dieu; mais ce n'est pas nécessaire. Plusieurs d'entre nous prennent comme Puissance supérieure l'association des Cocaïnomanes anonymes. Après tout, ce que nous n'avons pas pu faire seuls, nous réussissons à le faire ensemble.

**TROISIÈME ÉTAPE:** *Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.*

Les Cocaïnomanes anonymes offrent un programme spirituel; ce n'est pas une religion. Nous parlons de progrès spirituel plutôt que de perfection spirituelle. Certains sont arrivés avec un Dieu à eux, d'autres ont adopté le groupe jusqu'à ce qu'ils trouvent une Puissance supérieure qui leur soit propre. Les mots-clés de cette Étape sont chacun peut choisir un Dieu tel qu'il l'entend. Avec la pratique des Douze Étapes du rétablissement, nous avons vu certaines de ces Promesses se réaliser dans nos vies :

*« Si nous sommes sérieux et appliqués dans les efforts que nous demande cette phase de notre évolution, nous serons étonnés des résultats, même après n'avoir parcouru que la moitié du chemin. Nous connaîtrons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur. Nous ne regretterons pas plus le passé que nous ne voudrions l'oublier. Nous comprendrons le sens du mot sérénité et nous connaîtrons la paix. Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres. Nous perdrons le sentiment d'être inutiles et cesserons de nous apitoyer sur notre sort. Mettant nos propres intérêts de côté, nous nous intéresserons davantage à nos semblables. Nous ne serons plus tournés exclusivement vers nous-mêmes. Désormais nous envisagerons la vie d'une façon différente. La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtra. Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient. Soudainement, nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions faire pour nous-mêmes. » \**

\*Cet extrait est reproduit de « Les Alcooliques Anonymes », pages 94-95 avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (« AAWS ») La permission de reproduire et d'utiliser cet extrait ne présuppose pas que AAWS a révisé ou approuvé le contenu de cette publication ou que AAWS accepte nécessairement les vues qui y sont exprimées. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme seulement. L'utilisation du matériel concernant les programmes et les activités qui sont modélisés sur les AA, mais qui s'adressent à d'autres problèmes, ne suppose pas différemment.

## Les Douze Traditions de Cocaïnomanes anonymes

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des CA.
2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime - un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.
3. Le désir d'arrêter l'usage de la cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement est la seule condition pour être membre des CA.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.
5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial: transmettre son message au toxicomane qui souffre encore.
6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux CA, ni leur prêter le nom des Cocaïnomanes anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.
7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.
8. Le mouvement des Cocaïnomanes anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.
9. Comme Mouvement, les Cocaïnomanes anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. Le mouvement des Cocaïnomanes anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des CA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans tous les médias publics.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités<sup>1</sup>.

Reproduit et adapté avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc

Les Douze Traditions sont reproduites et adaptées avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Cette permission ne signifie pas que les AA sont associés au nouveau programme qui utilise ces Traditions. Le programme des AA vise au rétablissement des alcooliques. Cette permission signifie simplement que les Douze Traditions sont utilisées dans le cadre de programmes et d'activités conçus selon l'esprit des AA, mais en vue de traiter des problèmes différents. Les Douze Traditions des Alcooliques anonymes : 1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA. 2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime - un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas. 3. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition requise pour être membre des AA. 4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement. 5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore. 6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier. 7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur. 8. Le mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés. 9. Comme Mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent. 10. Le mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques. 11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma. 12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.



## Les Douze Étapes de Cocaïnomanes anonymes

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement — que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquons de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres toxicomanes et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie<sup>1</sup>.

Reproduit et adapté avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc

1Reproduit et adapté avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. La permission de reproduire et d'adapter les Douze Étapes ne présuppose aucune affiliation des AA avec ce programme. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme. L'utilisation des Étapes concernant les programmes et les activités qui sont modélés sur les AA, mais qui s'adressent à d'autres problèmes, ne suppose pas différemment. LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUE ANONYMES : 1.Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool — que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. 2.Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.3.Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.4.Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.5.Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.6.Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.7.Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.8.Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.9.Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquons de leur nuire ou de nuire à d'autres.10.Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.11.Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.12.Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Nous sommes ici et Nous sommes libres™  
Documentation approuvée  
C. A. World Services, Inc.  
Copyright © 2024

# Les 30 premiers jours



pi@cafrance.org  
07 45 82 94 54  
www.cafrance.org

CA FRANCE  
61 Rue De Lyon  
75012 Paris

