



www.nicotine-anonymous.org

Désaveu

Les Services mondiaux de Nicotine Anonyme accepte de bonne foi les traductions fournies par les membres comme les meilleurs efforts de chaque membre pour rester fidèle au contenu original et à l'intention de sa littérature approuvée par la conférence.

Droit de reproduction et réimpression

Toutes les personnes ou les organisations doivent obtenir une autorisation, par écrit, du Bureau des Services mondiaux de Nicotine Anonyme avant de citer, réimprimer tout matériel Nicotine Anonyme original. Photocopier de la littérature Nicotine Anonyme, des documents imprimés ou la copier du site Web des Services mondiaux Nicotine Anonyme à un site Web ou à la distribution publique est une violation du droit d'auteur. Les individus sont encouragés à lire de la littérature Nicotine Anonyme sur le site officiel et / ou acheter des publications disponibles sur à lire notre boutique-en-ligne.

Traductions

Toutes les traductions de la littérature Nicotine Anonyme fournis au Services mondiaux de Nicotine Anonyme qui sont acceptés de bonne foi selon le désaveu affiché, devient la propriété des Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les individus, les organisations ou membres Nicotine Anonyme accordé la permission de produire des copies multiples de documents traduits pour la distribution et / ou la vente devrait signaler ces activités au bureau de Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les contributions financières de soutien aux Services mondiaux de Nicotine Anonyme en proportion de ces activités peuvent être demandé, et le montant à être déterminé en consultation avec les conseils des dirigeants des Services mondiaux de Nicotine Anonyme.

Slogans destinés à nous aider à devenir heureux, joyeux, et libres, en vivant sans nicotine

Ensemble, nous changeons

Beaucoup d'entre nous pensions que le fait de vivre sans utiliser la nicotine était "simplement impossible pour moi." Nous pensions qu'il y avait seulement un défaut ou une faiblesse dans notre caractère. Nous n'avions pas bien compris le pouvoir de la nicotine.

Lors des réunions nous voyons et entendons que nous ne sommes ni uniques, ni les seuls. Nous découvrons notre expérience similaire avec cette dépendance et obsession. Nous nous supportons les uns les autres et partageons un espoir commun.

Notre Fraternité nous offre la santé mentale et la force à nous préparer pour, et ensuite

à vivre, le miracle de s'abstenir d'avoir "la suivante". Votre "impossible" devient notre "possible" quand chacun se rend compte qu'**ensemble, nous changeons**.

Continuez à vous présenter

Une des choses les plus importantes que les utilisateurs actifs de nicotine peuvent faire suite à leur première réunion est de se présenter à la prochaine réunion.

L'établissement d'une date pour arrêter l'utilisation de la nicotine peut ne pas nécessairement être l'objectif principal. Étant donné qu'un trait commun que nous avons souvent consisté à se cacher derrière la béquille et / ou la fumée d'un « écran à la nicotine », l'apparence pourrait suffire à un nouveau comportement pour l'instant.

Quand nous continuons à se présenter aux réunions nous recevons le courage et l'inspiration partagés des autres. Peut-être pour aujourd'hui, nous ne pouvons pas faire le 'grand pas', mais, si nous voulons faire un « petit pas », nous trouverons l'espoir que nous ne pensions pas possible. Demandez-vous, "Qu'est-ce que je suis prêt à faire pour ce moment ? " Les réponses créent des possibilités.

Même de nos vieux membres, qui continuent à se présenter font de nouvelles découvertes. La bonne volonté est la clef qui nous ouvre de nouvelles portes à nous tous.

Les longueurs deviennent des forces

Pour la plupart d'entre nous, notre relation avec la nicotine a été profonde et large. C'est pourquoi nous devons être prêts à aller à toute longueur pour obtenir et rester sans nicotine. Souvent, juste le fait de vouloir, raccourcit la durée à laquelle nous devons aller.

Les domaines où nous préférons arrêter court sont souvent là où nous devons aller de l'avant. Chacun de nous a nos problèmes ; chaque personne décide d'elle-même. Cependant, plus nous étirons sur une nouvelle longueur, plus nous gagnons de force.

Premiers soins d'abord

Chaque fois qu'une envie menace notre vie ou un défaut de personnage met en danger notre santé mentale, nous répondons en utilisant les premiers secours de ce programme. En pratiquant les Étapes et en utilisant les outils qui nous aident (réunions, listes de téléphone, littérature, parrainage et service), plutôt que les choses qui nous nuisent, nous nous félicitons de la guérison du rétablissement dans nos vies.

Pour la retarder, c'est appeler

Nous pouvons reporter notre réaction habituelle à une envie si nous prenons un téléphone et nous parlons de ce que nous vivons. Nous faisons l'appel à notre parrain, un membre de notre communauté, ou à n'importe qui soit en mesure de nous porter support. En attendant que nous ayons fait cela d'abord, nous pouvons voir comment nous nous sentons. En utilisant de la nicotine, nous étions visibles mais pas toujours présents. En utilisant le téléphone, nous pouvons pratiquer un contact conscient avec les autres. Lorsque nous laissons les autres offrir ce service, nous les aidons à améliorer leur récupération.

Rapide ne prends pas

Ce programme n'est pas de gratification instantanée. La récupération est un processus que nous pratiquons et exige une certaine lâcher prise et un certain apprentissage. Au fil du temps, nous pratiquons de nouveaux comportements afin d'obtenir de nouveaux résultats durables. Le rétablissement améliore notre capacité à répondre, à devenir capable de répondre. Comme nous acceptons ce processus plutôt qu'une solution rapide, nous voyons que, avec la pratique, nous faisons des progrès.

Je suis à une bouffée d'un paquet par jour

Même une bouffée peut amener le corps dans les cycles d'envie. Nous pouvons ensuite être ramenés dans l'obsession mentale, en pensant que nous avons un «besoin» que nous devons "satisfaire".. Nous avons peut-être imaginé cette "bouffée" comme un plaisir que nous avons choisi de profiter. Cependant, une fois que nous avons commencé une journée avec cette première bouffée, nous ne pouvions pas nous arrêter. C'était notre véritable expérience.

Une rechute commence dans notre tête avant que notre main n'atteigne la drogue. Si nous la contemplons, nous la risquons. Nous devons traiter honnêtement de nos pensées chancelantes pouvant nous mener à la rechute. Nous acceptons: même une bouffée peut me faire sauter.

Merci Dieu, que j'ai connu ce jour sans fumée pour appeler le mien. Et demain, je prie, accorde-moi un jour sans fumée".

La foi plutôt que la peur

À mesure que la vie offre du changement d'instant en instant, nous sommes aux prises avec le choix entre la foi et la peur. Nous pouvons être si habitués de ne réagir aux situations que d'une seule façon, qu'il ne nous apparaît pas possible de choisir nos réactions. Le rétablissement nous enseigne que notre comportement et notre attitude sont des choix. Nous pouvons choisir la foi en une Puissance supérieure plutôt que de se résigner à une dépendance envers une drogue. Avec la foi, nous trouvons la paix tant recherchée mais que nous n'avons jamais trouvée dans tous ces paquets que nous avons ouverts.

Fumer n'est pas une alternative

En tant que dépendants de la nicotine, nous avons tous eut notre liste d'excuses et de rationalisations pour utiliser cette drogue. Nous avons voulu croire que son usage fut une option que nous avons choisie. La nicotine est puissante, déroutante, rusée. Celle-ci s'immisce dans notre pensée, donc l'utiliser devint une réaction irrationnelle, irrésistible, à toutes et chacune de nos expériences.

Avec le temps nous avons découvert la vérité : fumer ne résoudra pas un seul problème. En nous rétablissant, nous découvrons des possibilités plus saines et plus efficaces que d'utiliser de la nicotine. Plus nous pratiquons ce programme, plus nous découvrons que fumer n'est pas une alternative dorénavant.

Simplifier les alternatives

Lorsque nous devenons stressés, il nous est utile de nous arrêter et de SIMPLIFIER LES ALTERNATIVES. Si nous simplifions, la sérénité peut nous gratifier. A l'aide de la sérénité, nous ne voulons exclusivement que respirer l'air pur.

"Simple" est plus facile à maintenir. "Complicqué" ou bien ne parvient pas à démarrer, ou s'échoue éventuellement. Les dépendants ont tendance à tout compliquer, voulant éviter certaines "simples vérités".

Notre rétablissement nous rappelle que nous pouvons nous arrêter et exécuter simplement "la bonne action suivante". Notre programme est doux.

Mettez une petite prière dans votre air

Si une envie vient, mettez une petite prière dans votre air. Si une lacune commence à attirer, mettez une petite prière dans votre air. Une pause, pour même une respiration profonde, peut changer votre attitude, déplacer une pensée fixe. Notre souffle est une connexion constante à la vie et peut être une façon d'avoir un contact conscient avec une Puissance supérieure.

L'abandon permet le changement

L'abandon, dans ce programme, n'est pas la défaite. L'abandon est une libération, une capitulation. A mesure que nous lâchons prise, nous trouvons une force intérieure plus profonde. Lorsque nous capitulons, nous acceptons le fait que nous sommes prêts à changer.

Nous pourrions commencer par renoncer à nos excuses concernant notre présence aux réunions. Puis, à mesure que nous acceptons les trois premières Étapes, nous commençons à abandonner ce combat que nous perdions. Si nous avons une réserve concernant la religion, capituler peut nous permettre d'en venir à notre propre compréhension de Dieu.

Et alors nous pouvons confier notre obsession pour la nicotine au soin de notre Puissance supérieure. Nous pouvons demander : "S'il vous plaît, facilitez ça pour ce faible dépendant." Nous pouvons demander la miséricorde dont la nicotine ne nous avait jamais gratifiés.

Avec l'abstinence et le temps, les envies diminuent, mais, nous acceptons et capitulons devant le fait véridique que l'obsession peut toujours refaire surface. Lorsque nous capitulons devant notre vieux combat, nous obtenons de la sérénité. Muni d'un sentiment de quiétude, nous faisons des choix sains et nous modifions notre vie.

Préparation, pratique, prière, progrès

L'expérience partagée lors des réunions nous aide à nous préparer. Les Douze Étapes et les outils du programme nous aident à pratiquer. Nous prions d'avoir un contact conscient avec nos croyances supérieures. Un jour à la fois, nous pouvons progresser

Rechercher la leçon

Si nous considérons accepter les événements de notre journée en tant que leçons, nous pouvons apprendre. Un esprit ouvert reçoit. Les leçons qui nous ont été données aujourd'hui peuvent être soit l'acceptation, le courage, l'humilité, la compassion, soit les problèmes sur lesquels nous devons travailler.

Notre Puissance supérieure nous offre des occasions d'apprendre à appliquer les Douze Étapes et à "pratiquer ces principes dans toutes nos affaires".

Garde aux Étapes

Nous acceptons que notre maladie soit seulement en rémission. Nous devons maintenir une vigilance constante pour ne pas réactiver notre dépendance. Nos décisions quotidiennes restent guidées par les Douze Étapes puisque chaque jour de libération est un cadeau.

Nous surveillons nos étapes afin de centrer notre attention sur notre rétablissement et non à dispenser des conseils non sollicités ou des critiques envers les autres. Comme dépendant, nous devons nous méfier des situations (endroits) qui nous exposeraient à la rechute et considérer le rappel de la communauté comme "garde aux Étapes".

Priez (P.R.A.Y.)

Priez - et vous pourriez trouver :

- Possibilités - des alternatives nouvelles;
- Rétablissement - une saine abstinence;
- Acceptation - de l'envie sans y céder;
- Vous-même - dans une nouvelle lumière.

Les prières que nous créons pour nous-mêmes deviennent une source d'aide bien meilleure que la nicotine. Nous pouvons prier plutôt que d'inhaler. Dans l'intériorité de notre esprit et de notre cœur, nous pouvons prier n'importe où. Il n'y a pas de "zones interdites de prier" pour nous empêcher d'avoir un contact conscient.

L'intimité de la prière personnelle améliore nos relations avec nous-mêmes et les autres. Dans cet esprit, nous développons des liens plus profonds. La nicotine nous est servie enroulée dans du papier, en pipée, ou en pincée ; le rétablissement nous est servi par la libération spirituelle.

Le poids en second lieu

Nous aidons à restaurer notre santé mentale alors que nous apprenons à déterminer nos priorités. Nous voulons aborder les premières choses en premier. Nombreux parmi nous craignent que lorsque nous arrêterons l'utilisation de la nicotine nous allons manger plus et prendrons du poids. Notre programme en est un d'honnêteté. Souvent les gens gagnent du poids. Notre métabolisme peut se modifier et nous pouvons utiliser la nourriture afin d'apaiser nos envies pour un certain temps. Les effets physiques et

émotifs de l'augmentation de poids sont importants, mais rien n'est plus important que de s'abstenir d'utiliser la nicotine. Les risques pour la santé liés à la dépendance à la nicotine dépassent largement le gain de poids.

A mesure que nous retrouvons la raison, nous sommes souvent gratifiés par des désirs de manger des aliments plus sains et de nettoyer notre organisme avec de l'eau en abondance. Des exercices vigoureux peuvent nous aider à apaiser notre frustration et notre privation initialement sentie lorsque nous cessons d'utiliser la nicotine.

Notre priorité est de cesser d'insérer de la nicotine dans notre corps. Ensuite, de nombreuses améliorations deviennent possibles. Donc, au début de notre reprise, le souci du poids passe en second lieu.

Faire face au sentiment

Lorsque nous avons utilisé la nicotine pour éteindre nos sentiments, cela ne les a pas fait disparaître. Souvent, ils sont devenus des ressentiments. Après avoir cessé d'utiliser la nicotine, nous allons, à temps, découvrir plus clairement comment nous nous sentons. Au début, cependant, les émotions qui étaient habituellement fumées peuvent maintenant se révéler gênantes, confuses, et même semblent accablantes.

Nous constatons souvent que nous ressentons autrement sur certaines choses. Les sentiments, comme la colère et la tristesse, peuvent être des signaux clairs selon lesquels une situation doit être abordée. Avec le courage que nous demandons dans la prière de la sérénité, nous avançons, nous nous occupons du sentiment.

Le rétablissement nous offre également l'occasion de ressentir de nouvelles joies. Une reconnaissance continue pour cette nouvelle liberté est une expérience exaltante.

Pratiquer une Étape est un acte de foi

Marcher est un acte une chute vers l'avant doublé d'un acte de confiance (de foi) que vous allez vous redresser à l'aide de votre prochain pas. Quelquefois, nous ne pouvons faire que des pas minuscules, mais ces derniers sont suffisants pour nous libérer de notre "enfouissement". Nous ne saurons quelle distance nous franchirons, ou même jusqu'où nous irons, cependant, tout mouvement de l'avant devient un acte de foi (de confiance).

Travailler n'importe lequel des Douze Étapes constitue un acte de foi. Plus nous changeons, plus nous prenons conscience de la puissance contenue dans un acte de foi. Nous nous inspirons de la spiritualité.

Ne Cherchez Pas À Grader

La rechute est une expérience des plus courantes. Nous avons trouvé qu'il était sage de ne pas se reconforter à la pensée que jamais plus nous n'utiliserons la nicotine. Nous réalisons qu'en restant humble fonctionne mieux. Le partage de chacun concernant les rechutes nous aide à nous mémoriser le prix excessif qu'il nous faudra payer si nous

sous-estimons la puissance de cette drogue rusée. Nous apprécions notre Fraternité qui nous offre, sur une base stable et soutenue, le soutien et l'occasion de servir. Nous cherchons à être reconnaissant plutôt que de chercher à graduer.

Maintenir ce qui est gagné

Nous ne l'avons pas fait seul. Il est important que nous ne nous leurrions pas de prendre notre don de liberté pour acquis. En essayant de "cheminer" seul, trop de personnes sont retombées dans la prise de la nicotine. Si nous restons connectés aux outils et à la réalité de notre impuissance sur la nicotine, meilleures sont nos chances de rester sans nicotine. Plus nous maintenons, plus nous gagnons.

Reconnaissant pour la grâce

Lorsque nous pratiquons les principes de ce programme et que nous recevons les avantages, nous devenons plus reconnaissants. Comme nous obtenons la sagesse de connaître la différence entre ce dont nous pouvons nous occuper et ce qui est dans le soin de notre Puissance Supérieure, nous devenons plus sereins. Au fur et à mesure que nous en apprenons davantage sur notre potentiel, nous voyons plus clairement comment nous avons été honorés de plusieurs façons.