



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.

Êtes-vous préoccupé par quelqu'un qui fume ou qui mâche du tabac

Pour les amis et la famille des toxicomanes de la nicotine

Cette brochure contient de l'information sur Nicotine Anonyme et la dépendance à la nicotine, ainsi que des suggestions pour ceux qui s'inquiètent d'un utilisateur de tabac ou de nicotine. Notre intention est de partager notre expérience, notre force, et notre espoir afin d'élargir le cercle de compréhension et de soutien mutuel. Si vous êtes préoccupé par un conjoint, un parent, un amant, ou un ami qui est accro à la nicotine, nous espérons que vous trouverez notre littérature utile.

Qu'est-ce que Nicotine Anonyme?

Voir la brochure: *Présentant Nicotine Anonyme*. Nous ne sommes pas une organisation médicale. Notre compréhension vient de notre propre expérience avec la dépendance à la nicotine et de notre processus d'obtention de l'indépendance à la nicotine. Une description concise de Nicotine Anonyme est:

Notre Préambule

Nicotine Anonyme est une communauté d'hommes et de femmes qui s'entraident pour vivre sans nicotine. Nous partageons notre expérience, notre force, et notre espoir les uns avec les autres afin que nous puissions être libérés de cette puissante dépendance. La seule condition d'adhésion est le désir d'arrêter d'utiliser de la nicotine. Il n'y a pas de cotisations ou de frais pour l'adhésion à la Nicotine Anonyme; nous nous soutenons par nos propres contributions. La Nicotine Anonyme n'est associée à aucune secte, dénomination, entité politique, organisation, ou institution, ne s'engage dans aucune controverse, ne cautionne ni ne s'oppose à aucune

cause. Notre objectif principal est d'offrir un soutien à ceux qui tentent de se libérer de la nicotine. (Préambule réimprimé pour adaptation avec la permission de A.A. Grapevine)

Nicotine Anonyme a reçu la permission des Alcooliques Anonymes d'adapter leurs Douze Étapes et Douze Traditions à ce programme de récupération de la nicotine. Les Étapes sont simplement des suggestions pour guider le rétablissement d'un membre. Chaque membre les utilise à sa manière. Les principes des Étapes et des Traditions ont une base spirituelle, mais nous ne sommes certainement pas une organisation religieuse et nous ne sommes pas non plus simplement un programme de sevrage tabagique. Le processus de rétablissement offre le don d'un «éveil spirituel» à la suite de nos efforts.

Nicotine Anonyme n'impose aucune croyance formelle et ne demande même pas aux membres de croire en Dieu. Nous demandons seulement aux nouveaux venus de garder l'esprit ouvert et de respecter les croyances des autres. Chaque personne vient à sa propre compréhension d'une source d'aide spirituelle. Cette source peut simplement être l'esprit de convivialité lors des réunions de Nicotine Anonyme.

Notre fraternité a commencé au début des années 1980 sous le nom de Smoker's Anonymous, mais lors de notre Conférence mondiale des services de 1990, nous avons décidé de changer notre nom pour Nicotine Anonymous. Ceci a focalisé la Communauté sur l'agent addictif et a également élargi notre accueil aux trempés, aux chiqueurs, ou à n'importe qui a cherché l'aide de la dépendance à la nicotine sous n'importe quelle forme.

Dépendance à la nicotine

La nicotine est officiellement classée comme un alcaloïde toxique très addictif. Selon l'Institut national sur l'abus des drogues, 9 sur 10 qui essayent des cigarettes deviennent des toxicomanes à la nicotine. Puisque 90% des fumeurs de cigarettes ont commencé avant l'âge de 19 ans, le Dr David Kessler, ancien directeur de la FDA, considère la dépendance à la nicotine comme une «maladie infantile».

Nous décrivons la nicotine comme rusée, déroutante, puissante, et patiente. Nous avons vécu la dépendance comme une maladie du corps, de la raison, et de l'esprit. La dépendance est une maladie en cours, mais pas en raison d'un manque de volonté ou d'une déficience de caractère moral. Beaucoup de personnes puissantes et morales ont consommé du tabac et ont échoué aux tentatives d'abandon. La nicotine génère une compulsion physique combinée à une obsession mentale pour utiliser plus de nicotine. La dépendance à la nicotine a également altéré notre connexion spirituelle à un pouvoir supérieur à nous-mêmes. Lorsque nous cherchions constamment de la nicotine, nous avons de plus en plus confiance en ce que nous recherchions.

Toute personne qui utilise du tabac n'est pas nécessairement un toxicomane de la nicotine. Certains n'utilisent le tabac qu'une fois de temps à autre, peuvent le prendre ou le laisser et ne présentent aucun symptôme de sevrage. Cependant, ces utilisateurs de tabac sont la rare exception.

La plupart des utilisateurs de nicotine maintiendront un niveau équilibré avec leur état de *tolérance à la nicotine*. C'est un point où les symptômes de sevrage sont tenus en échec. Par exemple, le niveau d'une personne peut être de quelques cigarettes par jour, celui d'une autre peut être de quatre ou cinq paquets par jour.

Ceux d'entre nous qui sont dépendants de la nicotine peuvent avoir l'occasion de recouvrer notre liberté et notre santé grâce à notre abstinence de la nicotine, mais nous ne sommes jamais «guéris» de la dépendance.

Si nous utilisons, nous perdons. Presque toujours, "une seule" mènera à deux, puis trois, puis des milliers d'autres.

La toxicomanie est également la seule maladie qui nécessite un autodiagnostic. L'utilisateur est celui qui a besoin d'identifier les symptômes et d'admettre qu'il y a un problème. Il appartient à chaque utilisateur de nicotine de déterminer et d'admettre «Je suis un toxicomane à la nicotine». Nous avons constaté que harceler, critiquer, et des conseils non sollicités n'incitent souvent que la défensive et la colère d'un toxicomane.

Non seulement il peut être difficile pour un utilisateur de nicotine d'accepter qu'il est toxicomane, mais il peut aussi être difficile pour les personnes proches du toxicomane d'accepter ce fait. La nicotine n'était officiellement reconnue comme addictif que dans les années 1980. Historiquement, le terme «toxicomane» a été stigmatisé. En outre, admettre qu'il y a un problème initie une attente à agir et apporter des modifications. Cela peut causer de l'anxiété au sujet des inconforts et des bouleversements potentiels pour tout le monde.

De nombreux toxicomanes, ainsi que leurs proches, peuvent connaître un état d'esprit connu sous le nom de déni. C'est quand nous ignorons, bloquons, et devenons inconscients des conditions réelles et des conséquences qui nous confrontent. C'est une réponse humaine, une défense qui évite la prise de conscience de situations menaçantes ou indésirables. La dépendance crée une obsession mentale que la nicotine est nécessaire pour nous de fonctionner. Nous croyions que nous avions un «besoin» de nicotine. Quand il y avait un lapsus dans notre dosage il a initié des symptômes de sevrage. Ces désagréments suggéraient en outre que nous ne pouvions pas «vivre sans elle». Notre façon de penser était déformée et nous avons soit nié la véritable vérité de notre comportement, soit fait des excuses.

Jusqu'à ce qu'une maladie grave liée à l'usage de la nicotine soit douloureusement évidente, beaucoup peuvent argumenter: «Il n'y a pas de problème.» Le comportement troublant de l'alcoolique et des toxicomanes fait qu'il est beaucoup plus évident qu'ils ont un problème. Les membres de Nicotine Anonyme se rendent compte à quel point la dépendance à la nicotine a profondément et subtilement affecté leur vie, physiquement, émotionnellement, et spirituellement.

Ceux d'entre vous qui ont tenté d'aborder vos préoccupations avec un utilisateur de nicotine ont souvent vécu une expérience troublante qui peut vous rendre frustré, confus, déçu, blessé, en colère, ou effrayé. Rarement vous trouverez un toxicomane qui répond aux remarques d'un autre avec "Oui, vous avez raison, je vais arrêter de fumer maintenant." Même avec les meilleures intentions, essayer de se mettre entre un toxicomane et sa drogue peut conduire à une rencontre désagréable. Parfois, alors que les émotions de tout le monde s'aggravent, cela provoque des tentatives plus drastiques de contrôler le comportement du toxicomane tandis que les talons du toxicomane creusent plus profondément. Il peut être tout aussi difficile pour vous d'accepter que vous soyez impuissant à faire en sorte qu'une autre personne arrête d'utiliser de la nicotine car c'est pour un utilisateur de nicotine d'accepter qu'il ou elle est impuissante à faire cesser la dépendance à la nicotine.

Si vous n'avez jamais été un toxicomane à la nicotine, il peut être très difficile de comprendre comment quelqu'un peut continuer à adopter un tel comportement dangereux. Si, comme la plupart des non-utilisateurs, vous trouvez que l'odeur de la fumée de tabac ou son goût est désagréable ou pire, il peut être difficile d'imaginer pourquoi quelqu'un aimerait ça.

Si vous êtes un ancien utilisateur de tabac et qu'il vous a été relativement facile de cesser de fumer, il peut être difficile de comprendre pourquoi un autre utilisateur de tabac continue d'échouer à arrêter de fumer. L'une des qualités déconcertantes de la nicotine est que son adhérence n'est pas la même sur tout le monde. Bien qu'il existe des recherches génétiques et biochimiques qui décrivent certains des effets variés et puissants de la nicotine, de tels problèmes et controverses complexes sont hors du cadre de la Nicotine Anonyme.

Ils veulent cesser, mais. . .

Un souhait commun des fumeurs est que d'une manière magique un jour arrivera quand l'envie disparaîtra ou un moyen absolument indolore d'arrêter de fumer sera trouvé. Habituellement, les toxicomanes peuvent toujours trouver une excuse pour expliquer pourquoi ce n'est pas le bon moment pour essayer d'arrêter.

Habituellement, avant qu'un utilisateur de tabac tente de cesser de fumer, il a connu une série de conséquences croissantes résultant de l'usage du tabac. Pour beaucoup, c'est une descente que seuls eux ou une maladie déterminera jusqu'où elle ira. Pour beaucoup, c'est la mort.

Beaucoup d'utilisateurs de tabac diront: «Je veux arrêter», mais continueront à l'utiliser. Vous ne pouvez pas comprendre comment quelqu'un ne peut pas s'arrêter quand il veut arrêter. Une maladie de la contrainte et de l'obsession interfère continuellement avec la capacité de faire des choix alternatifs, de changer de comportement.

Pour de nombreux fumeurs, le tabagisme est un «compagnon constant» et il est associé à presque toutes les activités et tous les lieux de leur routine quotidienne. En plus des symptômes de sevrage physique, il y a aussi un réflexe d'inconfort normal selon lequel quelque chose est «manquant» ou «mauvais» avec leur modèle habituel d'expérience.

Les fumeurs peuvent fumer encore plus, car leur anxiété à l'idée de cesser de fumer augmente. Certains peuvent passer par des périodes de réduction de la quantité qu'ils utilisent, seulement pour revenir aux niveaux précédents.

D'autres fumeurs peuvent passer à des marques plus «légères», mais finissent par fumer davantage afin de maintenir les niveaux de nicotine.

Les utilisateurs de tabac peuvent tenter de limiter quand et où ils utilisent, par exemple, pas dans la chambre, seulement à l'extérieur, pas devant les enfants, seulement le soir.

Avant de se joindre à Nicotine Anonyme, divers membres ont demandé l'aide de médecins, d'hypnotiseurs, de psychiatres, d'acuponcteurs, de livres d'entraide et d'innombrables programmes de sevrage tabagique. Parfois, ils pouvaient démissionner, mais ils ne pouvaient pas rester arrêter.

La fumée secondaire

Notre programme est celui d'une honnêteté rigoureuse. La fumée du tabac est aussi dangereuse pour les non-fumeurs que la fumée directe pour les fumeurs eux-mêmes. D'autres documents contiennent des statistiques sur les milliers de non-fumeurs qui meurent ou contractent des maladies chaque année à la suite d'une exposition continue à la fumée de tabac. Les futurs parents qui fument posent de sérieux risques pour la santé de leur bébé. La dilution, la ventilation ou le nettoyage à l'air sont toutes des méthodes inacceptables pour contrôler le risque de cancer du poumon ou de maladie cardiaque de la fumée secondaire (OSHA, 1994).

Bien que vous ne puissiez pas arrêter de fumer, vous pouvez demander que l'air que vous respirez ne mette pas en danger votre santé ou la santé des enfants trop jeunes pour le demander. Le fumeur peut ne pas accueillir cette demande. Si le fumeur assiste à des réunions et a un parrain, vous pourriez envisager de demander que la fumée secondaire soit un sujet dont ils discutent.

Comment puis-je aider?

À moins qu'un utilisateur ait au moins une petite idée d'un désir d'arrêter, un dialogue constructif peut être très difficile, voire impossible. Nous avons trouvé qu'il est utile dans des situations difficiles de réciter la Prière de sérénité.

Dieu, accorde-moi la sérénité pour accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse de connaître la différence.

De nombreux toxicomanes à la nicotine se sont libérés en se joignant à Nicotine Anonyme. Cependant, selon notre tradition, cette fraternité est «basée sur l'attraction plutôt que sur la promotion». Nous acceptons que ce programme ne soit pas pour tout le monde et fonctionne mieux lorsque quelqu'un s'y sent attiré et non persuadé.

Après avoir lu cette brochure, vous voudrez peut-être lui fournir quelques-unes de nos autres publications «à regarder et à considérer». Évitez de commencer une phrase par «Vous devriez ...». Rappelez-vous: Si vous «poussez», un toxicomane va probablement "pousser". Il ou elle ne peut pas accueillir cette information. Cependant, si vous êtes familier avec ce matériel, vous serez prêt à corriger les suppositions erronées au sujet de Nicotine Anonyme et de la dépendance à la nicotine.

Si l'utilisateur de nicotine est disposé à lire notre littérature, vous pouvez offrir d'écouter ce qu'il ou elle en pense. Si vous êtes invité dans le processus, nous suggérons d'être une source de soutien bienveillant, d'encouragement du patient, et d'un auditeur intéressé. Le rétablissement n'est pas une mince tâche pour l'un d'entre vous, mais il peut y avoir beaucoup de récompenses pour l'effort.

Pour un toxicomane, le changement suscite généralement des craintes et un sentiment de perte de contrôle. Comprenez que, bien qu'il soit impliqué dans le comportement potentiellement mortel de la dépendance, il est familier. La vie, en tant qu'adulte, sans nicotine peut être complètement inconnue.

Accepter l'aide est souvent très difficile pour les toxicomanes à la nicotine. Beaucoup d'entre nous vivaient derrière un «écran de fumée» comme si c'était notre refuge contre les autres. Anticiper l'échec de cesser devant des témoins conduit généralement à des attentes de ridicule et de honte. Cependant, venir à des réunions et ressentir le soutien mutuel des autres toxicomanes peut apaiser cette inquiétude.

S'il ou elle est prêt(e) à aller à des réunions, vous pouvez offrir de conduire, préparer des repas, ou garder leurs enfants. Il peut y avoir plusieurs façons de faciliter la participation aux réunions.

Rappelez-vous, il s'agit d'un programme anonyme et la confidentialité est essentielle.

Quand il ou elle revient d'une réunion, vous pouvez discuter de ce qui a été dit lors des réunions, mais s'il vous plaît, ne posez pas la question de savoir qui a dit quoi. C'est aussi notre tradition de garder l'accent sur les principes du programme plutôt que d'être distrait par des personnalités individuelles.

Si c'est une réunion «ouverte», il ou elle peut vouloir vous inviter à venir à l'occasion pour obtenir du soutien ou pour écouter ce que les autres ont à partager.

Vous pourriez proposer de participer à de nouvelles activités saines qu'il ou elle décide de commencer.

Avec respect pour la propre compréhension de chaque personne, nous avons trouvé que la prière était une expérience puissante et mutuellement bénéfique.

La récupération peut avoir ses moments "de montagnes russes". Au cours des premières semaines de sevrage de la nicotine, des sauts d'humeur temporaires et des difficultés de concentration ne sont pas inhabituelles. La mauvaise humeur peut parfois être extrême, mais cela ne veut pas dire que le symptôme de retrait est une licence pour être mesquin.

Si le retrait de la nicotine provoque de l'irritabilité, vous pourriez être tenté de suggérer qu'il ou elle en ait «juste une» pour «émousser la sensation». Au mieux, cela ne fera que prolonger le processus de retrait; au pire, cela conduit à une dépendance active complète. Une meilleure suggestion serait qu'ils considèrent la liste de téléphone de la réunion.

Il n'est pas rare qu'un toxicomane à la nicotine s'arrête pendant des mois ou même des années et, dans un moment faible ou arrogant, en ait «juste une». En un rien de temps, ils se retrouveront probablement dans le cauchemar. Parfois, il s'agit simplement d'une «chute» temporaire. Ce n'est pas un événement inhabituel. Le rétablissement n'est pas toujours un processus vers l'avant, mais pris comme une série d'opportunités d'apprentissage, nous faisons des progrès.

Comment fonctionne ce programme?

Le seul moyen de sortir des bois est à travers les arbres. Cependant, nous avons constaté qu'être guidés par les principes de ce programme nous a aidés à ne pas nous perdre en chemin et à nous délivrer de l'obscurité de notre dépendance. Comme il n'y a pas de remède, nous gardons à l'esprit que c'est un voyage que nous poursuivons un jour à la fois.

C'est un programme doux que chaque membre prend à son propre rythme. Grâce à un soutien mutuel et à la mise en pratique des principes du programme, nous progressons. Nous partageons une lutte commune, mais nous partageons aussi un rire commun qui aide à alléger la charge.

La récupération physique, émotionnelle, et spirituelle prend du temps. C'est un processus, pas un événement singulier. Offrir un service à la fraternité est l'un des outils de rétablissement. Nous espérons que nos amis et nos proches comprennent la valeur de nos dépenses ce temps et énergie. À long terme, tout le monde peut en bénéficier.

Au début du rétablissement, il ou elle peut vous surprendre avec enthousiasme au sujet de nouvelles expériences spirituelles. Pour le toxicomane, il peut sentir miraculeux de ne pas utiliser de la nicotine toutes les quelques minutes.

Le processus de l'approche des Douze Étapes a été utile tant aux toxicomanes qu'à leurs parents et amis. Al-Anon, une fraternité des Douze Étapes, a été une source précieuse de soutien mutuel et de conscience de soi pour les familles et les amis des alcooliques. Nous espérons qu'un jour les familles et les amis des toxicomanes à la nicotine qui cherchent à bénéficier d'un soutien mutuel se constitueront une communauté de Douze Étapes pour eux-mêmes. En attendant, nous vous encourageons à utiliser ces étapes pour vous-même. Rappelez-vous, comme avec tous les aspects de ce programme, nous vous invitons à "prendre ce dont vous avez besoin et laisser le reste".

En lisant nos autres littératures, vous pourrez approfondir votre compréhension de ce programme. Si vous avez d'autres questions, vous pouvez demander à quelqu'un après une réunion, écrire une lettre ou nous envoyer un courriel.