



www.nicotine-anonymous.org

Cette traduction, en français, de la littérature approuvée par les Services Mondiaux de Nicotine Anonymes, est l'opinion exprimée du traducteur et n'a pas été approuvée par la Conférence des Services Généraux des Nicotine Anonymes. Le traducteur est un membre des Nicotine Anonymes. Nous supportons et publions cette littérature en bonne foi qu'il servira et permettra à des dépendants de nicotine de trouver la libération de cette drogue puissante.

Droit de reproduction et réimpression

Toutes les personnes ou les organisations doivent obtenir une autorisation, par écrit, de l'Office du Monde Services de Nicotine Anonyme avant de citer réimprimer tout matériel Nicotine Anonyme originale. Photocopies littérature Nicotine Anonyme de documents imprimés ou la copie du site Web des Services Monde Nicotine Anonyme à un site Web ou à la distribution publique est une violation de copyright. Les individus sont encouragés à lire de la littérature Nicotine Anonyme sur le site officiel et / ou acheter des publications disponibles sur notre web-Store.

Toutes les traductions de la littérature Nicotine Anonyme fournis à la Nicotine Anonymous World Services qui sont acceptés de bonne foi selon la Disclaimer posté, devient la propriété de la Nicotine Anonymous World Services. Les individus, des 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 Nicotine Anonymous World Services. Les contributions financières de soutien à la Nicotine Anonymous World Services en proportion de ces activités peuvent être demandé, et le montant à être déterminé en consultation avec les conseils des dirigeants de la Nicotine Anonymous World Services.

Au Nouveau Venu et Le Parrainage dans Nicotine Anonyme

Quand la situation est au pire.

Une fois la décision prise et avant de cesser de fumer, vous pouvez ressentir de la peur et de l'anxiété. La situation ne devient jamais aussi grave qu'on l'anticipait.

Votre attitude est la seule chose que vous pouvez contrôler.

Faites de votre abstinence un défi; utilisez ce que vous avez appris dans vos tentatives précédentes et ayez du succès dans celle-ci.

Utilisez le téléphone.

Appelez avant de fumer. Faites-en votre premier engagement. Parlez-en à un ex-fumeur, votre parrain ou à quelqu'un dans une réunion. Prenez des numéros de téléphone et gardez-les sur vous en tout temps.

Si vous commencez à débattre de la question, vous avez perdu.

La première cigarette n'est pas négociable. Essayez certaines des alternatives suivantes: prenez trois grandes respirations; brossez-vous les dents; marchez dans les alentours; buvez de l'eau; priez ou confiez-le à une puissance supérieure à vous-même.

Le besoin pressant passe, qu'on fume ou non.

Réalisez que le besoin pressant de fumer ou d'utiliser de la nicotine est moins intense et de plus en plus facile à contrôler. Donnez-vous la chance de vivre cette expérience. "Ne fumez pas, pour aucune considération".

Dressez une liste de ce que vous voulez obtenir du fait de ne pas fumer.

Employez des affirmations constructives. Assurez-vous de garder de l'espace sur votre liste pour y ajouter ce

que vous n'avez pas encore obtenu, mais qui vous sera cher lorsque vous l'obtiendrez, comme la libération de la nicotine, prendre une grande respiration et inhaler la vie, et améliorer votre santé et votre amour-propre.

Impliquez-vous dans Nicotine Anonyme.

Recouvrez plus facilement la raison en vous impliquant. Venez à une réunion ou plus par semaine ou fondez une nouvelle réunion. Partagez votre expérience, votre force et votre espoir avec nous. Vous avez de l'information valable pour le nouveau aussi bien que pour l'ancien membre. Soyez serviable, contribuez de votre engagement et joignez-vous à nous dans la pratique de notre programme de rétablissement. Commencez à vivre "un jour à la fois".

Le Parrainage dans Nicotine Anonyme

Le parrainage dans Nicotine Anonyme est le partage de sa force, de son espoir et de son expérience avec une autre personne qui essaie d'obtenir et de maintenir sa libération de la dépendance à la nicotine.

Qui peut être parrain?

Un parrain est un guide vers les Douze Étapes. Un parrain est habituellement quelqu'un qui a du succès à s'abstenir de nicotine. Il ou elle dispose d'une compréhension et de notions rudimentaires de ce que vous traversez. Un parrain est quelqu'un qui veut et qui peut partager son expérience avec vous sur une base personnelle.

Pourquoi avoir un parrain?

Se libérer et demeurer libéré de la nicotine n'est pas une tâche facile et quelquefois nous avons besoin de toute l'aide disponible. Quelquefois nous avons besoin d'être guidé et d'être compris sur une base plus personnelle et nous pouvons combler ce besoin par le parrainage. Le parrainage est un moyen qui peut apporter beaucoup de force à notre programme.

Quand pouvez-vous prendre un parrain?

Prenez-vous un parrain aussitôt que possible, même si vous n'avez pas cessé l'usage de la nicotine. L'aide additionnelle du parrainage peut aider énormément toute personne à toute étape de la mise en pratique du programme.

Pouvez-vous avoir plusieurs parrains?

Oui. Quelquefois un parrain ne peut être disponible lorsqu'on en a besoin. Ayant plus d'un parrain (ou plus d'une marraine), en plus un parrain d'appoint, vous pouvez parer à cette éventualité.

Quels sont les avantages d'être parrain?

Étant parrain, il nous est donné une occasion de mettre en pratique les Douze Étapes.

En parrainant quelqu'un, nous redonnons ce que nous avons reçu gratuitement, ce qui est une des meilleures façons de le conserver.

En parrainant quelqu'un, cela nous rappelle souvent ce que c'était lorsque nous avons cessé de fumer. Ceci nous aide à maintenir de saines distances de la nicotine.