



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.

La Prière de la Sérénité pour les Fumeurs

Mon Dieu, donnes-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer...

En tant que fumeurs qui essaient de cesser de fumer, nous ne pouvons changer l'obsession pour la cigarette, mais même si nous ne pouvons changer l'obsession, nous pouvons l'accepter. La vérité est que jusqu'à ce que nous puissions accepter notre obsession pour la cigarette, nous ne cesserons pas de fumer. Allumer une cigarette, voilà ce que nous faisons si nous décidons que nous ne pouvons pas accepter l'obsession!

C'est aussi simple que ça. Si vous désirez une cigarette et que nous ne voulez accepter l'obsession, alors vous vous en allumerez certainement une. Ou peut-être vous laisserez-vous aller à "une seule bouffée" seulement pour vous aider à surmonter le tout, cependant, même une bouffée est un "refus d'accepter" les choses que vous ne pouvez changer.

Accepter l'obsession ne signifie pas que nous la désirons ou que nous l'aimons. L'accepter signifie, premièrement, reconnaître l'obsession pour ce qu'elle est: un intense désir, physique ou psychologique, et non une nécessité, pour fumer une cigarette. Voilà tout.

Nous ne combattons pas cette obsession; nous l'observons plutôt, la laissant exister, sans devenir frappé de panique ou ressentir de l'apitoiement pour nous-mêmes, mais disant: "Oui, j'ai réellement une obsession pour une cigarette immédiatement." Nous ne pratiquons pas la déception de soi-même, ni ne cherchons à nous leurrer nous-même à nous faire croire que nous ne voulons pas fumer. Ceci est un programme d'honnêteté. Nous ne voulons non plus détester l'habitude (ni nous-mêmes) au point que ces motifs soient ceux pour lesquels nous cessons. Non, nous ne pouvons cesser de fumer par nous-mêmes, cependant, nous pouvons vivre avec l'obsession, voilà pourquoi nous prions afin d'obtenir...

le courage de changer les choses que je peux...

Les choses que nous pouvons changer sont notre refus de vivre, ne fût-ce que pour un court instant, avec l'obsession pour la cigarette suivante. Nous pouvons, avec l'aide de Dieu et le support du groupe, changer notre vieille façon de faire face à l'obsession, et nous composons avec elle d'une manière nouvelle: Nous devenons disposés à vivre avec l'obsession; nous n'allumons plus une cigarette pour nous débarrasser de la douleur que nous cause l'obsession. Le fait d'allumer démontre que nous n'avons pas accepté ce que nous ne pouvons changer et n'avons pas réagi avec le courage de changer les choses que nous pouvons.

Naturellement qu'il est difficile de vivre avec une obsession, quelquefois même très difficile, mais vous n'êtes pas le seul—avec l'aide de Dieu, vous pouvez y arriver. Voilà ce dont s'agit cette prière de la sérénité.

C'est ainsi que nous demandons à Dieu de nous aider à accepter l'obsession, et alors nous demandons à Dieu de nous donner le courage de ne pas alimenter cette obsession, comme nous l'avions toujours fait, en fumant une cigarette de plus. En conséquence, nous avons besoin de la force nécessaire à accepter cette obsession, et le courage de ne pas allumer...

et la sagesse d'en connaître la différence.

La sagesse pour laquelle nous prions ici est de devenir conscient de la différence entre notre vieille façon de régler autrefois l'inconfort de notre obsession (en allumant de façon compulsive) et la nouvelle façon de composer avec nos obsessions: accepter ces obsessions jusqu'à ce qu'elles disparaissent, aussi inconfortable que nous puissions être pour quelques moments.

La force et le courage de vivre en ex-fumeurs avec cet inconfort nous sont donné si nous le demandons, même si cela peut prendre du temps. Ce qui nous est donné n'est pas qu'une force brute de volonté, mais une Force qui vient de Dieu, du groupe, et de notre fort-intérieur! La force que nous désirons est de fait l'amour! Ce n'est qu'avec cette sorte de force que nous pouvons devenir ex-fumeurs et recevoir une nouvelle vie, libéré de la dépendance à la nicotine.

La raison pour laquelle nous ne sommes pas devenus ex-fumeurs il y aurait plusieurs années est que nous avons choisi de ne pas vivre avec l'obsession. Chaque fois que nous avons désiré une cigarette, nous avons cédé, et l'avons fumé. Et nous avons continué à espérer que, de quelque façon magique, un jour viendrait où l'obsession disparaîtrait ou que nous trouverions une façon absolument sans douleur de cesser de fumer. Ce jour ne se levait jamais. Chacun de nous persistait à utiliser ses rationalisations favorites ou excuses pour s'allumer, nos propres justifications pour ne pas vivre avec l'obsession. Et nous avons continué à être obsédé et à fumer, victimes d'obsessions et fumant, année après année. Mais maintenant, nous pouvons changer tout ceci: A l'instant où nous pouvons accepter les faits—"Je veux fumer"—et y faire face à l'aide du courage que Dieu nous donne, nous pouvons dire, "Je choisis de ne pas céder à cette obsession en fumant une cigarette"—alors—nous devenons ex-fumeurs!

Si vous continuez de fumer même lorsque vous récitez cette prière, alors répétez-la encore, et encore, et continuez de la réciter pendant que vous réfléchissez à ce qu'elle signifie pour vous, un fumeur. Éventuellement, cela réussira. Cela ne réussira pas si vous n'êtes pas sincère. Cependant, si, au début, la seule chose que vous pouvez faire est de réciter cette prière même si vous n'y croyez pas, alors au moins récitez-la (même avec vos doutes)! Il peut vous falloir du temps avant de recevoir la force de vivre avec l'inconfort qui vient de l'obsession sans s'allumer, mais cela vous sera donné éventuellement. Avec le temps, l'obsession diminuera grandement, et un jour, nous le croyons, elle disparaîtra complètement. Si vous avez une rechute, toutefois, et si vous en allumez une, accueillez-vous avec respect et récitez de nouveau cette prière à l'occasion suivante!

Souvenez-vous, ce n'est pas la tension, la frustration ou même l'obsession qui nous conduit à consumer notre première cigarette, mais plutôt notre manque de force pour composer avec cette obsession (sans fumer). Cette force vient de Dieu, du groupe, et de votre fort intérieur devenu plus sain! Que Dieu soit avec vous maintenant!