



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.

Les Douze Étapes du Point de Vue d'un Fumeur

En pratiquant les DOUZE étapes dans notre vie quotidienne, nombreuses sont nos attitudes qui changent. Nous commençons à apprécier les miracles qui se produisent en nous et autour de nous. Nous commençons à réaliser que Dieu nous aidera si nous Le laissons agir. La présente est le point de vue d'une personne sur la façon dont la mise en pratique des étapes pourrait aider quiconque à atteindre la libération de la nicotine.

Première Étape

Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nicotine - que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.

En commençant par admettre que nous sommes impuissants devant la nicotine, nous ouvrons immédiatement la voie nous permettant de recevoir de l'aide. Cette admission d'impuissance nous permet de devenir plus ouvert d'esprit et consentant à accepter une force de beaucoup supérieure à la nôtre.

Ce peut être difficile pour certaines personnes, mais si nous n'étions pas impuissants devant la nicotine, alors nous devrions être capables de contrôler le nombre de cigarettes que nous fumons, quel qu'il soit, quelle que soit la journée... 2 ou 3 certaines journées, d'autres jours 1 paquet ou plus, d'autres jours aucune. La plupart d'entre nous ne peuvent tout simplement pas avoir ce contrôle.

La deuxième partie de la première étape, "que nous avons perdu la maîtrise de nos vies", est facile à prouver. Si nous cessons de fumer pour quelques heures, isolés et sous la seule puissance de notre volonté, nous réalisons bientôt à quel point notre vie est incontrôlable. L'obsession pour une cigarette commence à prendre le contrôle et nous sommes désarmés jusqu'à ce que nous la fumions.

Deuxième Étape

Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

La première partie de cette étape consiste à en venir à croire qu'il y a une "Puissance Supérieure à nous-même." Nombreux parmi nous avons déjà une croyance en une Puissance Supérieure que nous appelons Dieu. Si nous n'avons pas une croyance (foi) en une Puissance Supérieure à nous-mêmes, il importe que nous demeurions ouvert d'esprit.

Peut-être avons-nous demandé à Dieu de l'aide en un moment de nécessité et l'avons reçu. Peut-être avons-nous admiré un coucher de soleil au-dessus de la mer et soudainement eu le sentiment qu'il y avait définitivement une Puissance Supérieure. Peut-être était-ce lorsque nous avons donné le jour à un enfant et prier Dieu pour qu'Il le protège. S'il nous est difficile de croire aujourd'hui, peut-être pourrions-nous nous remémorer certaines de ces épisodes de notre vie.

En venir à croire que Dieu pourrait vraiment accomplir quelque chose pour nous constitue la seconde partie de la deuxième étape. Si nous pouvons croire qu'Il nous a donné la vie, alors nous pouvons sûrement croire qu'Il peut nous aider à la vivre comme le ferait tout être humain en santé. Si nous avons, ne fût-ce qu'un tantinet de foi que Dieu peut et voudra nous aider (nous aidera), cela suffira à ouvrir la porte.

La troisième partie de cette étape consiste à "nous rendre la raison". De quelle aliénation souffrons-nous? Nous inhalons consciemment en nos poumons un poison alcaloïde appelé nicotine. Les effets sur notre organisme, en raison de l'inhalation de cette substance, ont été prouvés nocifs pour notre santé tant et tant de fois, et pourtant, nous continuons à fumer. Voilà notre démesure.

Troisième Étape

Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.

En première étape, nous avons admis que nous étions impuissants devant la nicotine, et que nos vies étaient devenues incontrôlables. En deuxième étape, nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

La troisième étape n'est que la décision de laisser Dieu prendre soins de nous. Si nous pouvons Le laisser prendre soins (s'occuper) de notre vie, et que nous essayons de cesser l'usage d'une substance aussi nocive que la nicotine, alors sûrement que nous pouvons croire qu'Il nous aidera.

En pratiquant ces trois premières étapes, nous ouvrons la porte à l'aide et à la force d'une Puissance Supérieure à nous-mêmes. Dieu est toujours avec nous et nous aidera si nous voulons Le laisser agir.

Quatrième Étape

Nous avons courageusement procédé à un inventaire moral, minutieux de nous-mêmes.

L'importance de pratiquer l'inventaire est de nous permettre de nous connaître d'avantage. En étant courageux et minutieux, nous découvrons nos qualités (actifs) et nos défauts de caractère. Rédiger notre inventaire nous aide à voir et à comprendre ce avec quoi nous devons composer.

Durant cette étape nous commençons le grand ménage. A mesure que nous découvrons les motifs pour lesquels nous fumons, il devient plus aisé de les éliminer de notre vie. Par ce fait, nous renforçons énormément nos chances de demeurer abstinent.

Cinquième Étape

Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

En cette étape, notre "nettoyage de maison" se continue. Nous ne sommes plus obligés de refouler le fardeau de nos torts à l'intérieur de nous. En pratiquant cette étape, nous pourrions aussi découvrir des choses qui pourraient nous causer des ennuis dans l'avenir.

Nous libérer d'un poids sur les épaules nous rend beaucoup plus aisé l'élimination d'anxiétés et de tensions de notre vie. De nombreuses raisons que nous pourrions utiliser pour justifier notre retour à la nicotine font surface en cette étape.

En partageant notre passé avec un autre être humain, de nombreuses questions peuvent subitement paraître différentes. Des choses (émotions) que nous avons l'habitude de retenir au-dedans de nous-mêmes, qui nous causaient de nous tracasser et de fumer, ne seront plus nos seuls secrets.

Sixième Étape

Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.

En première étape nous avons admis que nous étions impuissants devant la nicotine et en deuxième étape nous en sommes venus à croire que Dieu pourrait nous aider. En troisième étape nous avons décidé de laisser prendre soins de notre vie. Les étapes quatre et cinq découvraient nos défauts de caractère.

Après avoir mis en pratique ces cinq premières étapes, nous devons maintenant devenir consentants à abandonner nos défauts de caractère. Le consentement à leur élimination est la clef de la sixième étape.

Il importe de se souvenir que nombreux sont ceux, parmi nos défauts de caractère, qui sont reliés directement à notre dépendance à la nicotine. En étant consentants à laisser aller nos défauts de caractère, nous augmentons grandement nos chances de demeurer abstinents de nicotine.

Septième Étape

Nous avons humblement demandé à Dieu de remédier à nos déficiences

A ce stade, nous aurions dû développer de l'humilité. Nous avons admis notre impuissance devant la nicotine, découvert nos défauts de caractère et avons partagé la nature exacte de nos torts avec quelqu'un d'autre.

Maintenant, nous pouvons demander à Dieu de faire disparaître nos déficiences. Voilà qui manifeste une grande confiance en Dieu à un degré élevé. Nous Lui demandons de nous changer. Nous Lui demandons de faire disparaître nos peurs, notre colère, notre malhonnêteté, notre jalousie, et tout ce qui pourrait être une déficience.

Ce changement que nous allons vivre (subir) renforcera notre caractère et nous munirons d'une défense plus forte contre toute dépendance nuisible qui pourrait nous tenter.

Huitième Étape

Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et consenti à leur faire amende honorable.

Dans cette étape, encore plus de force s'ajoute à notre programme. S'il y a quelqu'un que nous avons lésé dans le passé, il est important de nous libérer de la culpabilité de notre conscience. En dressant une liste, nous clarifions l'identité de ces personnes.

En cinquième étape, nous aurions pu mentionner certains torts que nous avons eus dans le passé envers certaines personnes déterminées. Si nous avons une famille, il est probable que notre dépendance à la nicotine leur a causé des soucis. Il pourrait y avoir des personnes au travail qui auraient souffert de notre

fumée. Notre liste devrait inclure toutes les personnes que nous avons lésées, eu égard à quel point ou en quelles circonstances.

Nous pourrions vouloir nous placer en tête de la liste. Nous sommes ceux qui ont probablement souffert le plus. Sur une base soutenue, nous avons inhalé dans nos poumons une substance que le dictionnaire définit comme nocive. Dans le sens le plus vrai du terme, nous nous sommes fait des torts.

Neuvième Étape

Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes partout où c'était possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous pouvions leur nuire ou faire tort à d'autres.

En nous gratifiant de l'abstinence, nous nous amendons. Voilà qui est vraiment un des bienfaits les plus raffinés dont nous pouvons nous gratifier. Notre organisme amorcera immédiatement son rétablissement et une grande part des dommages ainsi causés deviendront complètement réversibles.

Nous commençons à nous amender à ceux que nous aimons en leur montrant que nous prenons soins de nous. Plus jamais craindront-ils les effets de notre pratique mortelle. Plusieurs réparations se matérialisent du seul fait de cesser.

Réparer nos torts dans d'autres domaines de notre vie augmenteront nos chances de demeurer abstinent de cigarettes perpétuellement. Cela nous donnera davantage d'amour-propre et plus de liberté. L'amour propre est ce qui nous a manqué. Nous devrions toujours nous rappeler que "Nous avons beaucoup trop de valeur pour être dépendant de la nicotine".

Dixième Étape

Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

De manière à maintenir un état d'esprit équilibré, nous devons demeurer à l'unisson (au diapason) avec nous-mêmes et avec autrui. Nous pouvons réaliser cet objectif en continuant la pratique de l'inventaire.

Lorsque des défauts tels que la colère, la peur et la jalousie font surface, nous pouvons retourner immédiatement en arrière et remettre en pratique la "septième étape" les concernant, en demandant à Dieu de nous enlever ces déficiences.

La seconde partie de cette étape, "promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus" sommes essentielle si nous voulons conserver notre calme. En pratiquant cette étape de la sorte, nous ne laissons rien fomenté en nous qui pourrait nous conduire à fumer.

Onzième Étape

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.

Lorsque nous en venons aux prises avec une dépendance aussi forte que celle de la nicotine, nous avons besoin de toute l'aide disponible. L'aide d'une puissance supérieure à nous-mêmes nous est disponible par la prière et la méditation. En la pratiquant dans notre vie quotidienne, nous pouvons garder un canal ouvert à notre puissance supérieure. Nous pouvons compter sur la puissance de Dieu pour nous aider à tout instant.

La seconde partie de cette étape, "Lui demandant seulement de connaître sa volonté à notre égard" est facile à pratiquer. La partie la plus difficile est de comprendre ce qu'Il nous dit. Nous recevons la compréhension de Sa volonté à notre égard de bien des façons, bien qu'occasionnellement nous ne voyions l'évidence.

Lorsque nous toussons ou avons mal à la gorge due à l'usage de la nicotine, cela peut être la façon que Dieu nous manifeste que nous ne devrions pas continuer ainsi. Quelle que soit la forme du message reçu, nous pouvons être assurés que notre dépendance à la nicotine n'est pas la volonté de Dieu pour nous. Il nous veut en santé et Il nous veut libre. Il ne veut pas que nous soyons dépendants d'une substance aussi dangereuse que mortelle comme la nicotine. La volonté de Dieu à notre égard est que nous cessions l'usage de la nicotine.

Lorsque nous croyons que nous essayons d'accomplir la volonté de Dieu, nous pouvons Lui demander la force de l'exécuter. Lorsque nous sommes victime d'une compulsions pour utiliser la nicotine, nous pouvons Lui demander de nous en libérer. Dieu nous est toujours présent et toujours disposé à nous aider.

Il nous est important de nous souvenir, par contre, que nous devons faire notre part. En assistant aux réunions et en écoutant le partage d'autres personnes atteintes du même problème, nous nous instruisons concernant les différentes façons de cesser, ce qui réussit pour certains et ne réussit pas pour d'autres. On nous renseigne concernant les embûches et ce à quoi nous attendre. Nous obtenons le support du groupe. Nombreuses sont les choses que nous pouvons faire si nous sommes disposés.

Douzième Étape

Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres dépendants de la nicotine et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Durant la période nécessaire à atteindre la douzième étape, un changement s'est produit. Nous avons été libérés de notre compulsions à la nicotine, non par notre puissance personnelle, mais par une puissance supérieure à nous-mêmes. Voilà qui est en soi un réveil spirituel. C'est un réveil à une nouvelle vie, une vie meilleure et plus saine.

Nous avons maintenant le don de la libération de la nicotine. Vraiment, une des meilleures façons de conserver ce don est justement de le partager avec autrui. Nous avons notre expérience, force et espoir que nous pouvons partager avec les autres. Nous pouvons consentir à servir de canal à travers lequel Dieu peut se manifester. Nous pouvons maintenant prendre part à la joie d'aider autrui à vivre une vie plus longue, plus heureuse et plus saine (en santé).

Si nous pratiquons ces principes dans tous les domaines de notre vie, nous vivrons abondamment. Nous vivrons conformément aux intentions de Dieu—heureux, joyeux, et libre.

Les DOUZE étapes ont été réimprimées et adaptées avec la permission des Services Mondiaux des Alcooliques Anonymes, inca. La permission de réimprimer et d'adapter les DOUZE étapes ne signifie pas que AA est affilié à ce programme. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme -- l'utilisation des DOUZE étapes en relation avec des programmes ou des activités qui sont modelés sur les AA, mais qui sont destinés à résoudre d'autres problèmes, n'implique rien de plus. Voici les DOUZE étapes AA: 1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avions perdu la maîtrise de nos vies. 2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous- même pouvait nous rendre la raison. 3. Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous Le concevions. 4. Nous avons courageusement procédé à un inventaire moral, minutieux 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 avons pleinement consenti à ce que Dieu élimina tous ces défauts de caractère. 7. Nous avons humblement demandé à Dieu de remédier à nos déficiences. 8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et consenti à leur faire amende honorable. 9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes partout où c'était possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous pouvions leur nuire ou faire tort 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.