



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 ou réimprimer tout matériel Nicotine Anonyme originale. Photocopier la 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 fournies à la Nicotine Anonymous World Services qui sont acceptées 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.

Nicotine Anonyme: Le Programme Et Les Outils

(Traduction libre d'un membre de Nicotine Anonyme de la brochure intitulée "Nicotine Anonyme: Le Programme et Les Outils".)

Les Douze Etapes

Avec la permission des Alcooliques Anonymes, Nicotine Anonyme a adapté les Douze Etapes. Les Douze Etapes englobent les aspects spirituels de notre programme de rétablissement. Les nouveaux sont tous spécialement encouragés à étudier, à comprendre et à utiliser les bénéfices de la pratique des trois premières étapes. En admettant que nous sommes impuissants devant la nicotine, en venant à croire à une Puissance Supérieure à nous-mêmes, et en prenant la décision de confier notre volonté et nos vies au soin de cette Puissance, nous faisons les premiers pas le long du chemin de notre libération. Nous sommes libres de vivre une vie plus en santé, plus saine et plus sereine.

La pratique des Etapes est un processus d'introspection (de découverte) de soi et un itinéraire vers la paix spirituelle. Elles sont le coeur du programme. Tout dans le programme n'est que suggestion ; rien n'est requis sauf un désir de vivre libéré de la nicotine. Plusieurs d'entre nous ont découvert que la pratique des Etapes devient pour nous de plus en plus attrayante à mesure que nous expérimentons la libération de la nicotine. Notre désir d'améliorer la qualité de notre vie s'accroît tout autant. C'est un processus que chacun entreprend selon son propre rythme. La Fraternité supporte le rétablissement, elle ne l'exige pas.

Les Douze Etapes de Nicotine Anonyme

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nicotine—que nous avons 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 élimine tous ces défauts de caractère.
7. Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître 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 dépendants de la nicotine et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Les douze étapes des AA

La reproduction et la réadaptation des Douze Etapes ont été faites avec l'autorisation des Services Mondiaux des Alcooliques Anonymes, Inc. Cette permission de reproduire et de réadapter les Douze Etapes ne signifie pas qu'AA est affilié à notre programme. AA est un programme de rétablissement pour l'alcoolisme. L'utilisation des Douze Etapes liée à d'autres programmes de rétablissement ou d'"activités" modelées sur les AA, mais qui vise à surmonter d'autres problèmes, n'implique en aucune façon le mouvement des AA.

Les Douze Etapes des AA

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avons 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. 2. 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.

Les Douze Traditions

Les Douze Traditions prodiguent un encadrement et une unité à notre Fraternité entière. Elles aident les réunions des groupes locaux à suivre la course (le trajet) qui a mené au succès le rétablissement de nombreuses personnes depuis nombre d'années. Les traditions attirent notre attention sur notre seul but primordial: atteindre et soutenir tous les dépendants de la nicotine qui veulent se rétablir. Ces guides nous assurent que tout membre de la Fraternité trouvera ces mêmes principes à l'oeuvre partout dans toutes les réunions. L'Anonymat et la confidentialité sont des éléments essentiels de ce programme afin de protéger l'intimité de ses membres et protéger la Fraternité dans son ensemble des controverses individuelles.

La sagesse contenue dans les Traditions peut aussi vous être utile dans vos relations avec d'autres groupes tels que les familles, votre travail ou dans les communautés. Les Traditions ont été l'ancre qui a aidé nombres d'étrangers dont la vie était incontrôlable (en raison de cette dépendance) à créer une Fraternité durable de support mutuel.

Les Douze Traditions de Nicotine Anonyme

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le relèvement personnel dépend de l'unité des Nicotine Anonyme.
2. Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime—un Dieu d'amour comme Il peut se manifester dans la conscience de groupe. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs, ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition pour devenir membre de Nicotine Anonyme est un désir d'arrêter l'usage de la nicotine.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur des sujets touchant d'autres groupes ou le mouvement de Nicotine Anonyme en entier.
5. Chaque groupe n'a qu'un seul but primordial - transmettre son message au dépendant de la nicotine qui souffre encore.
6. Un groupe de Nicotine Anonyme ne doit jamais endosser, financer ou prêter le nom de Nicotine Anonyme à des groupements connexes ou à des organisations étrangères de peur que les soucis d'argent, de propriété et de prestige ne nous distraient de notre but premier.
7. Chaque groupe de Nicotine Anonyme doit entièrement couvrir ses frais, refusant toute contribution de l'extérieur.
8. Nicotine Anonyme devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés spéciaux.
9. Le mouvement de Nicotine Anonyme comme tel, ne devrait jamais être organisé ; mais nous pouvons créer des conseils de service ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. Nicotine Anonyme n'émette jamais d'opinion sur des sujets étrangers ; c'est pourquoi le nom de Nicotine Anonyme ne doit jamais être mêlé à aucune controverse publique.

11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans nos rapports avec la presse, la radio et le cinéma.

12. L'anonymat est la base spirituelle des nos traditions, nous rappelant placer les principes au-dessus des personnalités.

Les Traditions AA

La reproduction et la réadaptation des Douze Traditions ont été faites avec l'autorisation des Services Mondiaux des Alcooliques Anonymes, Inc. Cette permission de reproduire et de réadapter les Douze Traditions ne signifie pas qu'AA est affilié à notre programme. AA est un programme de rétablissement pour l'alcoolisme -- l'utilisation des Douze Etapes liée à d'autres programmes et activités de rétablissement modelés sur les AA, mais qui vise à surmonter d'autres problèmes, n'implique en aucune façon le mouvement des AA.

Les Douze Traditions des AA

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le relèvement personnel dépend de l'unité des A.A. 2. Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime - un Dieu d'amour comme Il peut se manifester dans la conscience de groupe. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs, ils ne gouvernent pas. 3. La seule condition pour devenir membre des A.A. est un désir d'arrêter de boire. 4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur des sujets touchant d'autres groupes ou le mouvement des A.A. en entier. 5. Chaque groupe n'a qu'un seul but primordial - transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore. 6. Un groupe A.A. ne doit jamais endosser, financer ou prêter le nom des A.A. à des groupements connexes ou à des organisations étrangères de peur que les soucis d'argent, de propriété et de prestige ne nous distraient de notre but premier. 7. Chaque groupe A.A. doit entièrement couvrir ses frais, refusant toute contribution de l'extérieur. 8. Les Alcooliques Anonymes devraient toujours demeurer non-professionnels, mais nos centres de service peuvent engager des employés spéciaux. 9. Le mouvement des A.A. comme tel, ne devrait jamais être organisé ; mais nous pouvons créer des conseils de service ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent. 10. Les Alcooliques Anonymes n'émettent jamais d'opinion sur des sujets étrangers ; c'est pourquoi le nom des A.A. ne doit jamais être mêlé à aucune controverse publique. 11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans nos rapports avec la presse, la radio et le cinéma. 12. L'anonymat est la base spirituelle des nos traditions, nous rappelant de placer les principes au-dessus des personnalités.

Les Outils Les Réunions

La force que nous apportent les réunions est le support du groupe. Nous avons une remarquable similarité d'expérience et un but commun de s'abstenir de l'usage de nicotine. Durant les réunions, nous partageons notre expérience, force, et espoir. La plupart d'entre nous avons découvert qu'à toutes les réunions quelqu'un, de quelque manière, a dit quelque chose qui nous a rejoint. Quelqu'un affligé de notre même faiblesse nous a montré une façon d'être fort ; quelqu'un d'une situation sans espoir a été inspiré à espérer, et à son tour a déclenché notre propre espoir ; quelqu'un a utilisé l'humour afin de surmonter une difficulté, et nous rapella d'y aller avec douceur dans notre propre vie.

Les réunions sont un outil puissant dans la pratique de notre programme. L'assistance aux réunions sur une base régulière renforce notre résolution et notre engagement envers notre libération de la nicotine. Nous expérimentons ce qu'est l'acceptation et le support à mesure que nous partageons sans crainte d'être interrompus, de recevoir des conseils non sollicités ou de faire l'objet de critique. Nous apprenons à concentrer notre attention sur nous-mêmes et à partager avec honnêteté et amour. Nous n'avons pas besoins de faire l'analyse du programme. Nous savons seulement qu'il fonctionne, voilà pourquoi nous revenons continuellement aux réunions !

La Liste de Numéros de Téléphone

La liste comprend les prénoms et numéros de téléphone de tous les membres désireux d'offrir ou de recevoir un soutien entre les réunions.

Dans les groupes offrant une telle liste, il est d'une éthique habituelle de n'appeler que le jour ou en début de soirée. Même les appels logés à une heure inconvenante sont excusés si vous avez un besoin urgent de support afin de maintenir votre abstinence. Certains groupes y incluent aussi des adresses de courrier électronique.

La Littérature

Notre littérature comprend plusieurs pamphlets et les livres intitulés: Nicotine Anonyme: Le Livre et La Voie de la Libération. Cette documentation a été rédigée par des usagers de la nicotine en voie de rétablissement qui ont offert de servir bénévolement. Toute littérature affichant le logo de Nicotine Anonyme est d'abord approuvée par la conférence des Services Mondiaux de Nicotine Anonyme. Les brochures couvrent une variété de sujets et aident à la compréhension de différents aspects du programme. La Voie de la Libération contient l'histoire de membres qui partagent leur expérience de la dépendance à la nicotine de même que leur rétablissement. Nicotine Anonyme: Le Livre a beaucoup à offrir aux usagers de la nicotine en voie de rétablissement, et il contient en plus un texte étoffé concernant chacune des douze étapes.

Les nouveaux venus sont encouragés à lire toute la littérature qui les intéresse. Nous avons découvert qu'une nouvelle lecture de notre littérature à des intervalles différents de notre abstinence et de notre rétablissement peut toucher une corde nouvelle à l'intérieure et nous apporter une nouvelle perspicacité.

Le Parrainage

Les parrains et marraines sont des membres qui se sont dotés d'un engagement envers leur abstinence et sont disposés à partager leur expérience avec leur(s) filleul(e)(s) sur une base personnelle. Ceux-là pratiquent les douze étapes au meilleur de leur capacité. Les parrains et marraines sont des guides pour aider au rétablissement des aspects physiques, émotionnels, et spirituels du rétablissement, et ce, jusqu'au niveau de leur expérience personnelle. Un parrain ou une marraine partage avec autrui ce qu'il(elle) a reçu des autres membres qui pratiquent ce programme et découvre que ce partage est le meilleur moyen de conserver cette grâce qu'il(elle) a reçue que constitue son rétablissement.

Afin de trouver un parrain ou marraine, vous pouvez approcher quelqu'un qui vous semble avoir ce qu'il vous faut pour atteindre votre abstinence sur une base continue. Si, après plusieurs réunions, vous n'avez pas réussi à vous trouver un parrain ou une marraine, parlez-en à l'animateur de la réunion. Celui-ci (celle-ci) peut être en mesure de vous suggérer quelqu'un qui pourrait vous parrainer. Un parrainage ou marrainage temporaire peut souvent être organisé. Chaque personne en décide d'elle-même. Le parrainage par courrier électronique peut aussi être organisé lorsque disponible pour ceux n'ayant pas accès au parrainage traditionnel.

Le Service

Transmettre le message de libération de la nicotine aux usagers de la nicotine qui souffrent est le but primordial de notre Fraternité. Nous recherchons des façons d'informer les gens de l'existence de Nicotine Anonyme. Toutefois, nous gardons constamment à l'esprit qu'il s'agit d'un programme d'attraction, non pas de promotion. Nous ne recherchons pas à persuader les gens, nous les informons seulement. Tout service, si petit soit-il, pouvant aider à rejoindre son semblable qui souffre, ajoute à la qualité de notre propre rétablissement.

Notre présence de même que le partage de notre expérience, de notre force et de notre espoir, aux réunions, constituent le service le plus important pour la transmission du message. Qui plus est, monter une salle de réunion, s'assurer de la disponibilité de notre littérature, accueillir le nouveau, mettre à la poste les renseignements concernant les réunions, exécuter toute tâche nécessaire dans le groupe ou pour Nicotine Anonyme dans son ensemble, sont autant de façons de redonner ce qui nous a été si généreusement donné. Nous accomplissons les tâches à la mesure de notre capacité. Nous recevons à mesure que nous donnons et, par-là, nous comprenons la valeur du service comme d'un autre outil que nous utilisons pour notre propre rétablissement.

Pour obtenir de la littérature, horaires de réunion ou autre information: www.nicotine-anonymous.org