



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.

Présentant Nicotine Anonyme

Nicotine Anonyme est une camaraderie d'hommes et de femmes s'aidant à vivre leur vies exempt de nicotine. Nous partageons entre nous notre expérience, force, entre nous desorte que est espoir, de sorte que nous puissions être libres de ce penchant puissant. La seule condition pour l'adhésion est le désir de cesser d'employer la nicotine. Il n'y a aucun dû ou honoraire pour l'adhésion de Nicotine Anonyme; nous nous supportons par nos contributions. Nicotine Anonyme n'est alliée avec aucune secte, dénomination, entité politique, organisation ou établissement, ne s'engage dans aucune polémique, ni n'approuve ni s'oppose à aucune cause. Notre but primaire est d'offrir l'appui à ceux qui essayent de gagner l'absence de la nicotine.

- Notre Préambule, réimprimé pour l'adaptation avec la permission d'A.A. Grapevine

Bienvenue à Nicotine Anonyme

Au début des années 80, quelques adictas de nicotine ont découvert qu'ils pouvaient gagner le soulagement de leur penchant de nicotine en adaptant les principes du programme 12-Step, des Alcooliques Anonymes. Ils ont commencé Nicotine Anonyme (NicA) afin de partager ce programme de rétablissement avec d'autres abuseurs de nicotine et développer une camaraderie qui offrirait l'appui supportif et l'expérience pratique à d'autres de sorte qu'ils puissent apprendre à vivre sans employer la nicotine.

Qu'est ce que Nicotine Anonyme?

Nicotine Anonyme est une camaraderie mondiale des personnes qui ont senti la poignée terrible du penchant de nicotine. Trouver une manière de vivre et de se développer sans employer la nicotine. Nous partageons ensemble ce programme librement et avec tous ce qui souhaitent nous joindre. Nous savons que la nicotine est une force subtile qui altere l'esprit, et l'humeur, provoquant un retour à la nicotine à un moment inattendu. Beaucoup qui ont cessé d'employer la nicotine pendant des années se sont trouvés l'employer une fois de plus. Par conséquent, nous nous réunissons régulièrement pour éviter de glisser de

nouveau dans sa poignée. Notre but primaire est d'aider les autres, ainsi qu'enous-mêmes, à vivre sans la nicotine.

Comment peut aider Nicotine Anonyme?

Les nouveaux membres apprennent que notre but est de s'abstenir d'employer la nicotine "un jour à la fois." Par exemple et par la camaraderie nous employons ce programme 12-Étape pour récupérer nos vies chaque jour (voir la brochure "Comment Les Travaux Nicotine Anonyme").

L'appui valable de la camaraderie est continu, non limité à quelques semaines. Les membres progressent à leur propre rythme. En obtenant exempt de ce penchant, notre santé a une chance de s'améliorer. Si nous devons rester nicotine-libres, nous avons besoin d'esprits et d'émotions saines, aussi. En utilisant les Douze Étapes, nous commençons à comprendre nos pensées et sentiments, et à créer une solide base spirituelle a fin d'établir desvies heureuses et utiles.

Que sont les réunions Nicotine Anonyme?

Les réunionsde Nicotine Anonyme se composent de deux ou d'avantage de personnes se réunissant pour partager un désir commun d'être exempter de nicotine. Les membres partagent leur expérience, force et espoir. Ils apprennent ce que d'autres ont éprouvé tout en se retirant de la nicotine et comment elles peuvent employer le programme Nicotine Anonyme pour vivre librement de nicotine.

Lors des réunions, des nouveaux venus sont présentés aux douze étapes du rétablissement. En raison de notre tradition d'anonymat, les membres trouvent sûrs les edifices de réunions pour partager leurs problèmes et sentiments. Nous nous respectons en ecoquant sans insérer la critique ou le conseil non sollicité. Des numéros de téléphone sont échangés pour prolonger l'appui entre les réunions.

Des commanditaires sont cherchés pour nous aider avec le programme. Service fournit des occasions positives de se développer. Peut-être d'une manière primordiale, nous trouvons que nous nesommes pas seuls dans notre lutte contre la nicotine.

Qui peut joindre la Nicotine Anonyme?

N'importe qui avec un désir de cesser d'employer la nicotine peut joindre Nicotine Anonyme, soit ceux "les jeunes débutants " ou "les utilisateurs chevronnés." Nous pouvons changer dans tout nombre d'autres manières, mais le penchant de nicotine est l'une chose que tous les membres ont en commun. Quand nous nous réunissons comme membres de NicA, nous notons rarement nos différences ; nous créons l'unité et la force en se concentrant sur notre désir commun de vivre exempt de la nicotine.

Qui est en charge dela Nicotine Anonyme?

Guidé par les Douze Traditions et leur conscience de groupe, les membres de Nicotine Anonyme régissent leurs propres groupes et, par des délégués, Nicotine Anonyme dans l'ensemble. États de la Tradition Quatre: "chaque groupe devrait être autonome excepté dans des sujets affectant les autres groupes ou Nicotine Anonyme dans l'ensemble." Les groupes déterminent leurs propres formats et les qualifications de leurs officiers indépendamment d'autres réunions.

Pour aider les groupes, il y a des intergroupes à l'état et aux niveaux régionaux que le réseau groupe dans leurs secteurs et fournit les services et la littérature. Puis, pour unifier des groupes de NicA dans le monde entier, Monde Services de Nicotine Anonyme (NAWS) ont été formés. NAWS écrit, édite, et distribue la littérature, organise une conférence annuelle pour des délégués de groupe, et des actes comme gardien des Douze Étapes et de Douze Traditions (voyez que brochure "Ce Qui Font Des Monde Services de Nicotine Anonymeet Intergroupes M'offrent Ainsi Qu'aMon Groupe").

Si des réunions ne sont pas disponibles?

Pour les personnes qui n'ont pas une réunion locale ou ne peuvent pas physiquement assister à des réunions, il y a des réunions en ligne, des réunions de téléphone, des Amis D'email, et correspondant régulier de courrier disponible. Nous offrons librement des Kits Pour les Debutants de Réunion.

Pour accéder à n'importe lequel de ces programmes, employez l'information de contact énumérée sur le panneau arrière de cette brochure.

Combien la Nicotine Anonyme me coûtera-t-elle ?

Il n'y a aucun dû ou honoraire pour l'adhésion. Chaque groupe paye le loyer, les rafraîchissements, et les coûts de littérature de l'argent contribué volontairement par ses membres lors de chaque réunion. Des fonds rassemblés au delà des dépenses de groupe peuvent être contribués à leurs services locaux d'intergroup et du Monde Services pour s'assurer qu'ils continuent à fonctionner pour les groupes.

Aucun membre n'accepte l'argent pour l'aide il ou elle donne aux nouveaux venus, pour être un membre élu, ou pour assurer n'importe quel autre service non professionnel pour Nicotine Anonyme. Le paiement que nous recevons pour ces services est notre propre absence continue de nicotine.

Ce que Nicotine Anonyme ne fait pas?

1. Nicotine Anonyme ne court pas des commandes d'adhésion. Bien que nous éditions des annonces de NicA, la camaraderie n'est basée sur l'attraction, pas promotion.
2. Nicotine Anonyme n'accepte pas l'argent des sources extérieures. Nous sommes art de l'auto-portrait-supporting.
3. Nicotine Anonyme ne vérifie pas ses membres pour les critiquer ou pour voir s'ils ont rechuté.
4. Nicotine Anonyme n'est pas une organisation religieuse. Les membres forment leurs propres idées au sujet de spirituality et de la signification de la vie.
5. Nicotine Anonyme n'est pas une organisation médicale. Elle ne donne pas hors des médecines ou du conseil psychiatrique.
6. Nicotine Anonyme n'offre pas les équipements médicaux ou de rétablissement ni fournit des services de santé.
7. Nicotine Anonyme n'est pas affilié avec aucune autre organisation. Quelques membres travaillent pour des organismes extérieurs mais n'agissent pas en tant que représentants de nicotine anonyme.
8. Nicotine Anonyme n'indique pas les noms de ses membres. Nos 11èmes états de Tradition; "nous devons toujours maintenir l'anonymat personnel au niveau de la pression, de la radio, de la TV et des films." En outre, les membres ne divulguent pas à d'autres ce qui se dit lors des réunions.

La nicotine est-elle vraiment une substance provoquant une dépendance ?

Le Général de Chirurgien des Etats-Unis, L'association Psychiatrique Américaine, et L'institut National Sur L'abus de drogue ont déclaré que la nicotine est une substance provoquant une dépendance. La nicotine est identifiée comme drogue le plus puissant provoquant une dépendance d'usage courant.

Dans le monde entier, les décès attribuables au comportement conduit par nicotine de l'utilisation de tabac sont actuellement environ 13.700 personnes par jour (L'organisation Mondiale de la Santé, 2006). Le tabagisme affecte la santé des non-fumeurs, y compris les enfants à venir. Aux Etats-Unis, la fumée de seconde main cause les 65.000 décès annuellement (CalEPA, 1997).

Les études prouvent que le taux de rechute pour l'usage de nicotine est haut. Quelques membres de NicA ont constaté que de s'arrêter devient plus difficile la deuxième ou troisième fois autour. Nous avons constaté que volonté et détermination étaient des forces insuffisantes pour surmonter un penchant à la nicotine. Le programme rend possible de se libérer.

Nicotine Anonyme voit le penchant de nicotine comme une maladie qui affecte l'addict de nicotine physiquement, mentalement, émotionnellement, et spirituellement. Deux caractéristiques d'un penchant sont l'utilisation compulsive d'une substance et l'utilisation continue en dépit des conséquences défavorables. Notre utilisation de nicotine a certainement été compulsive et les conséquences tendent vers la fatalité.

Trop souvent, même les problèmes de santé principaux ne font pas cesser le consommateur de nicotine de s'arrêter pour aucune durée soutenue. Crises cardiaques, cancer, et l'emphysème sont directement liés à l'utilisation du tabac. Les soucis de santé peuvent produire crainte et inquiétude tels que nous revenons à la nicotine pour apaiser ces émotions.

Il ya aussi un besoin impérieux, vrai, et très puissant; on le note à peine jusqu'à ce qu'on essaye de se passer de nicotine pendant un jour ou deux. À ce point, beaucoup retournent à la nicotine pour apaiser leur besoin impérieux. Nous pouvons devenir dépendants de la nicotine pour apaiser nos douleurs émotionnelles et pour remplir le vide qui résulte de l'absence puissante spirituelle dans nos vies.

Pour finir notre dépendance à l'égard de la nicotine nous devons trouver quelque chose qui peut remplir son rôle en nos vies sans nous tuer. Le rétablissement est notre but en Nicotine Anonyme.

Quels sont les symptômes?

Répondez aux questions suivantes aussi honnêtement que vous pouvez :

1. Employez-vous la nicotine chaque jour?
2. Est-ce que vous employez la nicotine en raison de la timidité et pour renforcer votre confiance?
3. Est-ce que vous employez la nicotine pour vous échapper de l'ennui et des soucis sous pression?
4. Avez-vous jamais brûlé un trou dans vos vêtements, tapis, meubles ou voiture?
5. Êtes-vous jamais allé au magasin tard la nuit ou à une autre heure incommode parce que vous étiez hors de nicotine?
6. Vous sentez-vous défensif ou fâché quand les gens vous disent que votre utilisation de tabac les tracasse ?
7. Est-ce que un médecin ou un dentiste a proposé que vous cessiez de fumer ou mâcher le tabac ?

8. Avez-vous promis à quelqu'un que vous cesseriez d'employer la nicotine, puis vous avez rompu votre promesse?
9. Vous êtes-vous senti d'un malaise physique ou émotif en essayant de vous arrêter?
10. Avez-vous avec succès cessé d'employer la nicotine pendant une période puis encore recommencer?
11. Achetez-vous les approvisionnements supplémentaires en tabac pour vous assurer qu'il ne vous en manquera pas?
12. Trouvez-vous difficile d'imaginer la vie sans nicotine?
13. Choisissez-vous seulement des activités et des divertissements tels que vous pouvez employer la nicotine durant ces activités?
14. Est-ce que vous préférez, cherchez, et vous sentez plus confortable en la compagnie d'autres utilisateurs de nicotine ?
15. Est-ce que vous dédaignez ou avez honte de vous-même en raison de votre habitude de nicotine?
16. Vous êtes-vous jamais trouvé de fumer ou mâcher le tabac sans en être conscient?
17. Votre utilisation de nicotine a-t-elle causé des problèmes à la maison ou dans une amitié?
18. Fumez-vous en présence des enfants ou des non-fumeurs en dépit des risques pour eux-mêmes?
19. Vous dites-vous jamais que vous pouvez cesser d'employer la nicotine à n'importe quel moment?
20. Avez-vous jamais estimé que votre vie serait meilleure si vous n'employiez pas la nicotine?
21. Continuez-vous à employer la nicotine quoique vous vous rendiez compte des risques sanitaires posés par utilisation de tabac ?

Si vous répondez "oui" à un ou deux de ces questions, il y a une chance que vous êtes intoxiqué ou devenez intoxiqué à la nicotine. Si vous répondez "oui" à trois ou à plus, vous êtes probablement déjà intoxiqué à la nicotine.

Comment puis-je découvrir davantage au sujet de Nicotine Anonyme?

La plupart des toutes les informations sur Nicotine Anonyme sont signalées sur notre site Web. Il y a des domestiques d'email pour vous aider. *Sept Minutes*, le bulletin trimestriel de Nicotine Anonyme, est une autre ressource.

Quelques groupes s'énumèrent dans des white pages locaux. Si vous ne pouvez pas trouver une réunion, entrez en contact avec Monde Services de Nicotine Anonyme.