



www.nicotine-anonymous.org

Désaveu

Les Services mondiaux de Nicotine Anonyme accepte de bonne foi les traductions fournies par les membres comme les meilleurs efforts de chaque membre pour rester fidèle au contenu original et à l'intention de sa littérature approuvée par la conférence.

Droit de reproduction et réimpression

Toutes les personnes ou les organisations doivent obtenir une autorisation, par écrit, du Bureau des Services mondiaux de Nicotine Anonyme avant de citer, réimprimer tout matériel Nicotine Anonyme original. Photocopier de la littérature Nicotine Anonyme, des documents imprimés ou la copier du site Web des Services mondiaux Nicotine Anonyme à un site Web ou à la distribution publique est une violation du droit d'auteur. Les individus sont encouragés de la littérature Nicotine Anonyme sur le site officiel et / ou acheter des publications disponibles sur à lire notre boutique-en-ligne.

Traductions

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

Les Douze Étapes du point de vue d'un utilisateur de nicotine

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 qu'un Pouvoir supérieur à nous-mêmes* nous aidera si nous le laissons agir.

Ce qui suit est le point de vue d'une personne qui utilise la nicotine sur la façon dont la mise en pratique des Étapes pourrait aider quiconque à atteindre la libération de la nicotine. Pour une étude plus approfondie des Douze Étapes, voir : Nicotine Anonyme : Le Livre.

* 'Nicotine Anonyme n'est pas lié à aucun secte ou dénomination' (voir notre Préambule).

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.

Ceci peut être difficile pour certaines personnes, mais si nous n'étions pas impuissants devant la nicotine, alors nous devrions être capables de contrôler le montant que nous utilisons par choix, et certains jours ne l'utiliser pas du tout. 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 d'utiliser la nicotine pendant quelques heures, isolés et sous la seule puissance de notre volonté, nous réalisons bientôt à quel point notre vie est incontrôlable. L'obsession pour cette dose de nicotine commence à prendre le contrôle et nous sommes désarmés jusqu'à ce que nous la prenions. Mais en la prenant nous assurons la prochaine envie irrésistible.

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 qu'il ou elle soit en bonne santé. S'il nous est difficile de croire aujourd'hui, peut-être pourrions-nous nous remémorer certaines de ces épisodes de notre vie.

En venant à croire qu'une Puissance Supérieure pourrait vraiment accomplir quelque chose pour nous constitue la seconde partie de la Deuxième Étape. Si nous pouvons croire que cette Puissance nous a donné la vie, alors nous pouvons sûrement croire que cette Puissance 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 cette Puissance Supérieure peut et voudra nous aider, cela suffira à ouvrir la porte.

La troisième partie de cette Étape consiste à "nous rendre la raison". De quelle folie 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 utiliser la nicotine. Voilà notre démente.

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 laisser une Puissance Supérieure prendre soins 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 cette Puissance 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. Cette Puissance est toujours avec nous et nous aidera si nous voulons laisser cette Puissance agir.

Quatrième Étape

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

L'importance de rédiger l'inventaire est de nous permettre de nous connaître davantage. En étant courageux et minutieux, nous découvrons nos qualités, nos 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. À mesure que nous découvrons les motifs pour lesquels nous utilisons de la nicotine, il devient plus facile de l'éliminer de nos vies. Par ce fait, nous renforçons énormément nos chances de demeurer abstinents.

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 que nous avons l'habitude de retenir au-dedans de nous-mêmes, qui nous causeraient de nous tracasser et d'utiliser de la nicotine, ne seront plus nos seuls secrets. Ayant été partagées elles n'auront plus autant de prise sur nous.

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 Dieu prendre soin 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.

À 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 demandons à une Puissance Supérieure à nous-mêmes de nous changer. Nous demandons à une Puissance Supérieure à nous-même de faire disparaître nos peurs, notre colère, notre malhonnêteté, notre jalousie, et tout ce qui pourrait être une déficience.

Ce changement que nous vivons, nous subissons, renforcera notre caractère et nous donnera la capacité de vivre nos vies sans nicotine.

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 secondaire. 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 toxiques.

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 faire nos amendes 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 matérialiseront du seul fait de cesser.

Réparer nos torts dans d'autres domaines de notre vie augmentera nos chances de demeurer abstinent de nicotine perpétuellement. Cela nous donnera également plus d'estime de soi et de sérénité. Nous apprenons que nous sommes vraiment dignes de vivre sans cette dépendance.

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 "rester propre" avec nous-mêmes et avec les autres. Nous pouvons réaliser cet objectif en continuant la pratique de l'inventaire.

Lorsque des défauts 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" est 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 utiliser de la nicotine.

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 de 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.

Prier pour connaître la volonté de Dieu pour nous est plus facile à faire que de comprendre ce que Dieu nous dit. Nous recevons la compréhension de la volonté de notre Puissance Supérieure 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 notre Puissance Supérieure 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 notre Puissance Supérieure pour nous. Notre Puissance Supérieure nous veut en santé et nous veut libre.

Croyant que nous essayons d'accomplir la volonté de notre Puissance Supérieure, nous pouvons demander la force de l'exécuter. Lorsque nous sommes victime d'une contrainte pour utiliser la nicotine, nous pouvons demander à notre Puissance Supérieure de nous en libérer. Cette Puissance nous est toujours présente et toujours disposé à nous aider.

Il est important de nous souvenir, que nous devons faire notre part. En assistant aux réunions et en écoutant le partage des autres personnes atteintes du même problème, nous nous instruisons concernant les différentes façons de cesser— quelles façons, moyens réussissent et ne réussissent pas. 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 contrainte 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 les autres. 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 les autres à vivre une vie plus longue, plus heureuse, et plus saine. Si nous pratiquons ces principes dans tous les domaines de notre vie, nous vivons abondamment. Nous vivons conformément aux intentions de notre Puissance Supérieure — heureux, joyeux, et libre.