



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 à lire 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 Traditions de Nicotine Anonyme*

Lorsque périt une société ou une civilisation, il y a toujours une condition présente; ils ont oublié d'ou ils sont venu.

- Carl Sandburg

INTRODUCTION

Les Douze Étapes, lesquelles sont fondées sur des principes spirituels anciens et universels, décrivent un cheminement de rétablissement personnel. La possibilité du rétablissement individuel puise sa source dans la transmission du message d'un membre à un autre, sans aucune pensée de gain personnel ou de gratification financière—et cela fonctionne.

Les Douze Traditions sont aux fraternités de rétablissement ce que les Douze Étapes sont aux individus. Elles ont une signification spirituelle séparément en même temps qu'un partenaire égal aux étapes. Les groupes sont encouragé à se réserver un temps approprié pour discuter des traditions; alors que les parrains peuvent accentuer cette sagesse aux nouveaux venus. Si les traditions deviennent délavées, diluées ou abandonnées, la survie du groupe ou de l'individu peut être menacée.

Bill Wilson (co-fondateur des Alcooliques Anonymes) a en premier lieu ébauché les Traditions comme la distillation d'expériences partagées au début des groupes des Alcooliques Anonymes. Elles sont le résultat d'essai et d'erreur, et parfois d'erreurs importantes. Il les a développées en leur forme actuelle et elles ont été adoptées en 1950 par la Convention internationale des AA tenue à Cleveland.

Les Traditions survécurent l'épreuve du temps. Elles nous pourvoient d'un véritable guide testé pour les groupes tout en permettant l'individualité. Comme Bill Wilson le note d'une façon poignante dans ses explications de la Première Tradition—“Sur les enclumes de l'expérience, la structure de notre Société a été martelée.”

Les Traditions ont été développées avec le temps en solution à des problèmes à mesure que ceux-ci se manifestaient. Elles sont fondées sur l'expérience particulière relative au bien être de l'ensemble des Alcooliques Anonymes. Notre fraternité les a adoptées parce qu'elles ont servi les AA judicieusement.

Notre fraternité n'est ni commerciale ni professionnelle, nos chefs que des serviteurs de confiance. Aucun membre ne peut dire à un autre, “Tu ne peux faire cela,” ou “Tu doit faire ceci.” Si un groupe transgresse les Traditions, il risque la possibilité de confusion et de conflit. La confusion et le conflit peuvent éloigner les nouveaux, les privant ainsi des bénéfices offerts par Nicotine Anonyme.

Les Traditions procurent structure et unité à notre fraternité entière. Elles aident les groupes locaux d'une façon qui donne le rétablissement de nombreuses personnes au cour de nombreuses années. Elles gardent toujours l'attention centrée sur notre but et assurent la possibilité à tout membre de notre fraternité d'aller à importe qu'elle réunion et d'y trouver les mêmes principes spirituels fondamentaux. Elles procurent un endroit de sécurité pour chaque individu en incitant le groupe à l'unité. L'humilité est le fondement sur lequel les Traditions sont édifiées. Les Traditions protègent notre fraternité contre nos déficiences personnelles; elles nous protègent contre nous-mêmes et nous gardent à notre juste dimension, exactement comme les Étapes.

Puissions-nous tous continuer d'approfondir notre compréhension de ces principes pour que notre rétablissement et notre fraternité continuent de croître et de servir tous ceux qui recherchent la libération de la nicotine.

PREMIÈRE TRADITION

Notre bien être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité de Nicotine Anonyme.

Cela signifie-t-il que l'individu doit se conformer à tous les aspects de notre programme? Certainement pas! Les termes du “Gros Livre” des AA qui introduisent les Étapes se lisent— “Voici les étapes que nous avons suivie et qui sont *suggérées* (nous mettons en italique ce sur quoi nous portons l'emphase) comme programme de rétablissement.” Similairement, les Traditions utilisent le mot “devrait” comme guide, résultat de l'expérience.

Notre Première Tradition nous rappelle que notre bien être commun vient en premier lieu. En plaçant notre bien être commun en premier lieu, les individus se placent eux-mêmes en second. Chaque membre de Nicotine Anonyme est une partie d'un tout. Il est nécessaire pour Nicotine Anonyme de vivre en temps qu'entité afin que nous, comme individus, puissions continuer de vivre—libérés de la nicotine. Nous en venons à comprendre que chacun de nous a besoin d'assimiler les principes de rétablissement parce que notre vie dépend de notre adhésion à des principes spirituels. Individuellement, nous sommes “un pour tous;” comme groupe, nous sommes “tous pour un.” Comme fraternité, nous demeurons unis autour des questions

essentielles au rétablissement. Sinon, nous mettons à risque le rétablissement personnel et risquons d'affaiblir les liens de notre fraternité.

Une des questions essentielles avec laquelle la conscience de groupe a composé à la Conférence des Services mondiaux en 1988 était une compréhension claire pour notre définition de l'abstinence. Depuis 1988, nous définissons l'abstinence comme "un état qui commence lorsque cesse tout usage de nicotine." Alors que notre nom était Fumeurs Anonymes en ce temps, nous avons convenu collectivement que l'abstinence de nicotine était notre but primordial, non pas une méthode livraison particulière. En 1990, notre nom est devenu Nicotine Anonyme, ce qui élargissait notre prise de conscience et notre portée à un programme qui inclut la dépendance à la nicotine sous *toutes les formes*.

Conformément à la Dixième Tradition, nous n'avons " aucune opinion sur des sujets étrangers" tel un produit quelconque utilisé pour l'aide au sevrage. Chaque individu détermine lui-même ou elle-même la date de sa propre cessation. La fraternité dans son ensemble, et par extension, chaque groupe, nous donne d'une structure et une unité de but qui nous permet l'accueil de tous avec bienvenue, sans jugement.

Le but exclusif du groupe est le rétablissement de l'individu. La survie de l'individu et du groupe dépend des relations amicales entre les membres du groupe. Durant nos réunions, les membres partagent leurs expériences personnelles concernant le rétablissement pendant que les autres membres écoutent. Bien que chaque membre ait le droit d'exprimer ses opinions, un individu peut être amené à accepter avec grâce la voix majoritaire du groupe. L'ouverture d'esprit peut aider lorsqu'on écoute les opinions ou les idées d'autres membres.

Les groupes spirituellement en santé ont habituellement des membres qui ont le sentiment d'être « propriétaires » dans leur groupe « d'origine » par le truchement d'une participation active. Ils consentent volontiers à prendre les responsabilités nécessaires à la bonne marche du groupe. Ils servent comme président, secrétaire, ou trésorier. Ils prennent un engagement pour s'occuper de la littérature ou organiser la réunion. Généralement, ces membres ont bénéficié de la pratique de notre programme de rétablissement et partagent cette expérience dans un rôle de service manifestement visible par le nouveau venu.

Par ailleurs, qu'arrive-t-il lorsqu'un membre individuel refuse d'accepter la décision du groupe? Chaque membre doit décider pour lui-même ou elle-même comment réagir dans une telle situation. Certains peuvent considérer l'issue suffisamment importante pour quitter le groupe, d'autres peuvent simplement décider d'être en désaccord. Une décision de vote majoritaire ne signifie pas nécessairement qu'elle est "bonne". Chacun a le droit d'ouvrir un autre groupe. Il peut arriver aussi qu'un membre demeure dans le groupe, tout en devenant plein de ressentiment, ce qui peut avoir une influence négative sur le groupe. Si des membres du groupe en deviennent inconfortables ou en sont apeuré au point de quitter ce dernier, le groupe peut éventuellement se dissoudre. Que faire?

Aucun membre de Nicotine Anonyme n'a d'autorité sur un autre. Mais le groupe, s'exprimant par la conscience du groupe, détient de l'autorité. Toutefois, il s'agit d'une occasion essentielle pour les membres d'étudier toute la sagesse qu'il y a dans l'ensemble des Traditions pour faire en sorte qu'ils puissent mieux matérialiser le but primordial du groupe (Cinquième Tradition). Guidés par cette sagesse unifiée, le groupe a une meilleure possibilité de connaître ce qu'est le bien-être commun et de placer celui-ci en premier lieu. Parlant alors d'une voix, ceci renforcé l'unité de Nicotine Anonyme. Si nous adhérons à notre nom, Nicotine Anonyme, nous pouvons alors Garder ça Simple et faciliter au nouveau venu la compréhension et la pratique de notre programme de rétablissement.

DEUXIÈME TRADITION

Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime - un Dieu d'amour tel qu'Il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance; ils ne gouvernent pas.

Nous disons fréquemment que Nicotine Anonyme est un programme de rétablissement « Nous ». Manifestement, nombre de dépendants de la nicotine qui se croyaient sans espoir se sont rétablis par la fraternité de Nicotine Anonyme. Malgré qu'ils aient reconnu qu'ils étaient impuissants devant la nicotine, ils en sont tout de même arrivés à vivre une expérience miraculeuse de libération de l'obsession de l'usage de la nicotine par la puissance d'un Dieu d'amour (telle qu'ils concevaient cette puissance) agissant par l'intermédiaire du groupe.

Insistant sur le fait que Nicotine Anonyme est un programme de rétablissement "Nous", la Deuxième Tradition nous rappelle que l'autorité finale dans les affaires qui concernent les groupes de Nicotine Anonyme n'est jamais celle d'un seul individu, mais celle du groupe lui-même par le truchement de la conscience du groupe. Que signifie exactement le terme "conscience du groupe"?

SAu niveau le plus élémentaire, cela signifie qu'une question devant être résolue nécessitant une action est soulevée devant le groupe de Nicotine Anonyme pour fin de discussion. La solution à adopter est alors déterminée par un vote des membres du groupe. L'utilisation du mot "conscience" implique qu'il y a un impératif moral aux votes du groupe. Au fait il y a un.

Sous-jacente à toutes les autres Traditions, la Cinquième Tradition stipule que "chaque groupe n'a qu'un seul but primordial - transmettre le message au dépendant de la nicotine qui souffre encore." En conséquence, chaque membre, lorsqu'il participe à une conscience de groupe, doit considérer si son vote aide ou non le groupe à remplir son but primordial. Cela signifie que les membres mettent leurs préférences personnelles de côté pour voter en fonction de cet idéal plus élevé. Ce faisant—lorsque les membres mettent de côté leurs propres agendas et agissent pour le bien commun—nous croyons que la volonté d'une Puissance Supérieure aimante devient Svraiment manifeste par l'intermédiaire de la conscience du groupe.

Puisque nous reconnaissons qu'une Puissance Supérieure s'exprime dans la conscience de notre groupe, cela implique-t-il qu'on ne doive jamais changer la décision prise par le groupe? Non, cela n'est pas nécessairement le cas. Par exemple, dans les débuts de la formation de notre fraternité, les premiers membres ont décidé que nous devions être connus sous le nom de "Fumeurs Anonymes." En ce temps, ce nom était tout à fait approprié puisque les premiers membres étaient tous des fumeurs. Dans les années subséquentes, cependant, il est devenu évident que notre Puissance Supérieure ne désirait plus nous voir connus sous le nom de "Fumeurs Anonymes." Ceci est devenu évident lorsqu'on attira notre attention sur le fait que le nom "Fumeurs Anonymes" était déjà légalement enregistré par un médecin qui gérait un programme qui n'avait rien à voir avec un processus de rétablissement à Douze Étapes.

Ceci présentait un réel problème pour notre organisation naissante. Le médecin était consentant à nous accorder une licence d'utilisation de ce nom moyennant une somme annuelle licencièrè substantielle pour celle-ci. La fraternité n'avait pas les moyens de payer une telle redevance annuellement. La 5e Conférence annuelle des Services mondiaux des Fumeurs Anonymes, tenue en 1990 à Phoenix en Arizona, fut saisit du

dilemme. D'après les statuts de notre fraternité, la Conférence annuelle des Services mondiaux sert de "conscience collective de la fraternité de Nicotine Anonyme (alors Fumeurs Anonymes) dans son ensemble."

Un membre présent à ce débat crucial dans l'histoire de notre fraternité décrivait le déroulement de celui-ci comme étant "l'évidence la plus dramatique de la main de notre Puissance Supérieure collective à l'œuvre que je n'ai jamais vu." La discussion avait commencé à partir d'une position (intention) collective quasi unanime de "livrer le bon combat" afin de conserver intégralement le nom "Smokers Anonymous." Le but était de réserver le nom "Anonyme" à tout programme, tel ceux relatifs au rétablissement d'une dépendance, à l'usage exclusif des programmes à douze Étapes.

En quelques heures, la position collective quasi unanime avait fait un virage à 180 degrés d'une détermination combative pour garder le terme « Fumeurs » à l'acceptation du terme "Nicotine." Ce virage était quelque chose comme "bien sûr nous sommes inclusifs, et notre processus de rétablissement concerne l'obtention et le maintien de la libération d'une drogue, non pas une méthode particulière d'atteindre ce but." Ce membre décrivait ce virement impressionnant, sous la direction d'une Puissance Supérieure collective "tel une marée montante." Cette marée montante amena inévitablement les participants de la discussion à conclure qu'il devenait temps d'accepter l'évolution naturelle de Nicotine Anonyme vers une fraternité plus inclusive.

Le changement du nom de notre fraternité est un exemple de la conscience du groupe œuvrant à l'échelle mondiale de la fraternité toute entière. Toutefois, la conscience du groupe œuvre à plusieurs niveaux différents à la grandeur de Nicotine Anonyme. La conscience du groupe s'exprime aussi aux réunions hebdomadaires de Nicotine Anonyme, aux réunions mensuelles de l'Intergroupe, et aux réunions périodiques des officiers du Bureau des services mondiaux (BSM) de Nicotine Anonyme. On retrouve aussi à l'œuvre en de nombreuses occasions lorsque des comités spéciaux sont formés pour la préparation de conférences ou de planification de retraites, la révision des statuts de Nicotine Anonyme, pour proposer des nouveautés à notre littérature, ou des modifications et ainsi de suite. Alors bien que chacun de ces comités peuvent avoir un président qui coordonne les efforts du comité, ceux-ci utilisent la conscience du groupe pour en arriver à un accord au sein du comité.

Au niveau du groupe, les membres utilisent la conscience du groupe pour déterminer une grande variété d'éléments. Par exemple, le groupe a besoin de des officiers membres qui consentent à remplir la fonction de secrétaire, de président, ou de trésorier. De nombreux groupes tiennent des réunions d'affaire périodiques dans le but d'élire les dirigeants et pour déterminer d'autres éléments d'affaire. Ces dernières comprennent la durée de l'exercice de la fonction des officiers, la durée de l'abstinence requise du membre pour l'éligibilité de celui-ci à la fonction, la décision de servir ou non le café aux réunions, et combien le groupe peut se permettre de donner à l'Intergroupe local ou aux Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Il y a de nombreux autres items relevant des affaires du groupe qui sont décidés par la conscience de groupe.

TROISIÈME TRADITION

La seule condition requise pour devenir membre de Nicotine Anonyme est un désir de cesser l'usage de la nicotine.

En tant que membre de la communauté internationale, Nicotine Anonyme veut rejoindre et inclure tout utilisateur de nicotine qui désire nous joindre dans la poursuite d'une vie libérée de nicotine. Cette seule condition pour devenir membre simplifie la question, et garde celle-ci saine. Nous n'avons qu'un point autour duquel nous nous rallions, pour établir notre égalité, et simplement accueillir les nouveaux arrivants.

Nous avons reçu gratuitement ce précieux don du rétablissement et avons eu dans notre vie la levée de l'emprise meurtrière de la dépendance à la nicotine. Tout ce qui nous a été demandé fut d'avoir un désir si petit soit-il de cesser l'usage de la nicotine. En conséquence, comment pourrions-nous maintenant prétendre refuser ce don aux nouveaux arrivants?

Toutes différences de croyance ne devraient pas limiter l'accès du nouveau venu au programme ou à notre soutien. Il est assurément vrai qu'il y a ceux parmi nous qui ont découvert par eux-mêmes qu'il leur était nécessaire de se défaire de vieilles croyances afin de trouver une paix nouvelle dans leur rétablissement. Devenant un membre de Nicotine Anonyme, tout à former son propre système de croyance, est une décision personnelle. De cette façon, la 3e Tradition nous protège contre la possibilité de nous enchevêtrer à faire des jugements injurieux envers les autres, spécialement envers ceux parmi nous qui sont encore (ou rechutés) sous la puissante emprise de la nicotine.

Entant que programme spirituel, la prise de conscience du désir de cesser d'utiliser la nicotine englobe l'esprit intérieur, et évite les jugements envers l'évolution de la maladie. Par conséquent, il n'est pas nécessaire pour les nouveaux arrivants d'avoir déjà cessé d'utiliser la nicotine avant de nous rejoindre. Certains nouveaux venus peuvent avoir de la difficulté à reconnaître ou prendre conscience de ce désir. Pour certains d'entre nous, ce désir était si petit que nous ne l'avons ressenti qu'après des jours et des jours, qu'après des semaines et des semaines, qu'après réunions et réunions, pour finalement le reconnaître et éventuellement devenir libéré.

N'ayant qu'une SEULE condition requise pour être membre, nous maintenons notre ouverture aussi à tous ceux qui cherchent à se rétablir. Pour se joindre à nous, il n'est pas nécessaire aux nouveaux venus d'appartenir à un autre groupe, de croire en Dieu, de donner de l'argent, ou pratiquer les Étapes d'une manière particulière. Nous n'avons pas peur des émotions exprimées lorsque quelqu'un cesse l'usage de la nicotine. Aux réunions, personne n'est tenu d'être rationnel ou lucide ou ne tenir que des propos exacts. Nous avons passé par ces phases. Nous n'excluons personne de notre programme pour quelque raison que ce soit, dont la race, la réputation, la croyance, l'orientation sexuelle, le genre, l'incapacité, ou l'origine. Si un nouveau venu n'est pas certain d'avoir le désir de cesser l'usage de la nicotine, mais s'il est consentant à le découvrir, il est bienvenu parmi nous.

La plupart d'entre vivaient dans cette sombre fosse de dénégation, d'aliénation, de souffrance causée par la dépendance à la nicotine pendant des années. Nous ne laisserions pas un toxicomane souffrir, seul, au fond de cette fosse—surtout lorsque nous tenons le câble du rétablissement que nous pouvons leur lancer. Que cela soit, ils doivent consentir à saisir ce câble pour se hisser au haut afin de se joindre à nous. Voilà tout ce que nous requérons.

Certains de nos membres ont l'impression que leur dépendance leur a été extirpée du seul fait d'avoir demandé de l'aide. D'autres considèrent que le don du rétablissement de la dépendance à la nicotine était plus difficile à accepter, étant contraints de lutter puis rechuter plusieurs fois avant de maintenir leur abstinence. La Troisième Tradition garde nos portes ouvertes, et nos cœurs à leur portée. Nos expériences partagées révèlent à la fois les pires aspects de l'emprise de cette dépendance et les joies de sa levée vers une liberté nouvelle. Nous ne sommes pas que conscients des dangers de la dépendance à la nicotine, nous sommes aussi très reconnaissants pour le don spirituel qui rend possible notre libération. En conséquence, de façon continue, nous nous pointons aux réunions et nous lançons cette corde de vérité qu'est notre expérience, notre force, et notre espoir, de sorte que d'autres aussi puissent être portés à la liberté.

Alors que ce programme nous pourvoit d'une approche spirituelle permettant de matérialiser ce désir de liberté, de joie, et de paix, la plupart des dépendants de la nicotine ont sombré dans ce piège étant de jeunes immatures. Nous étions souvent poussés par un désir similaire de ressentir plus de libertés et de joies, et ensuite avons poursuivi ceux-ci pendant des années en utilisant la nicotine. En venir à découvrir à nouveau ce désir est souvent un défi. Au début, nous aurions pu ne pas vouloir abandonner notre drogue. Peut être avons-nous peur de ne pas être capable de vivre sans elle. En dépit de notre présence dans de nombreuses réunions, ou, possiblement nous abstenant de l'usage de nicotine pour certaines périodes, nous avons le sentiment d'être certains de n'avoir aucun désir honnête d'en cesser.

Toutefois, lorsque nous avons discuté de la question avec d'autres membres, nous avons découvert de nos semblables qui, initialement, n'avaient pas un désir excessif de cesser eux non plus. Certains avaient même répété dans des réunions qu'ils ne voulaient pas cesser du tout. Certains d'entre nous voulions vivre et avons peur de mourir si nous continuions d'utiliser la nicotine. Certains parmi nous n'avaient que le désir de découvrir la volonté de notre Puissance Supérieure à notre égard. D'autres parmi nous voulions améliorer notre santé. Nombre parmi nous ne voulaient que vouloir cesser l'usage de la nicotine. Nous en sommes venus à comprendre que n'importe lequel de ceux-ci, ou même le simple fait de consentir à se rendre aux réunions, peut être défini comme un désir de cesser l'usage de la nicotine.

Il y eu aussi ceux-là qui avaient de la difficulté avec la question de la nicotine. Alors qu'ils ressentaient le désir de cesser de fumer ou de cesser de chiquer le tabac, ils pouvaient ne pas se sentir prêt d'abandonner d'autres systèmes de distribution de nicotine. Chacun de nous décide pour lui-même de sa façon de commencer son processus personnel, et le désir de cesser l'usage de la nicotine sous toutes ses formes peut survenir avec le temps.

Une fois levé ce brouillard de nicotine qui déforme nos pensées au point de voiler nos véritables désirs, notre expérience collective a démontré que nous avons en effet un grand désir de demeurer libéré de cette sournoise et dangereuse drogue. De plus, la plupart d'entre nous avons un grand désir de vivre pleinement notre vie. Pour nombre d'entre nous, le fait de retourner à l'usage de la nicotine signifierait l'abandon de nouvelles joies merveilleuses qui ont été ajoutées à notre vie. Des gratifications telles que l'excursion, l'aérobic, le chant, le partage de moments avec des amis, l'intimité dans nos relations, le nouveau rétablissement de notre santé, et même l'habilité à demeurer assis durant le déroulement complet d'un film ou d'une randonnée nous seraient retiré si nous retournions à notre dépendance. Notre désir de continuer notre nouvelle vie dépasse largement tout reliquat de désir que nous pourrions encore avoir pour notre drogue.

Donc, si vous désirez devenir un membre de Nicotine Anonyme, venez et joignez-vous à nous. Si vous êtes disposé à nous appeler ou entrer dans nos salles, nous avons la foi que le désir de cesser est en vous. Qu'importe qui vous êtes, qu'importe le nombre des autres dépendances dont vous seriez atteint, qu'importe la nature de vos misères, vous trouverez des nôtres qui en sont aussi atteints. Nous voulons votre présence parmi nous. Nous vous gardons dans nos pensées et espérons que vous choisirez de nous joindre dans cette merveilleuse vie de liberté que nous avons trouvée à la suite de notre rétablissement de la nicotine. La Troisième Tradition est notre bienvenue à Nicotine Anonyme.

QUATRIÈME TRADITION

Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les sujets touchant d'autres groupes ou le mouvement de Nicotine Anonyme en entier.

D'après l'histoire de notre fraternité, les groupes de Nicotine Anonyme (connue jadis sous le nom de Fumeurs Anonymes) existaient de façon autonome sans connaître leur existence mutuelle. Chacun d'eux étaient capables d'aider les dépendants à atteindre la libération de la nicotine. Leurs membres pratiquaient les Douze Étapes et/ou se pourvoyaient mutuellement de fraternisation.

Essentiellement, un groupe est constitué de deux ou plus dépendants de la nicotine qui se regroupent ensemble pour atteindre l'abstinence et ce groupe ne revendique aucune autre affiliation officielle. Bien que nos Intergroupes et notre Bureau des Services mondiaux exercent des fonctions valables, ils n'existent que pour supporter les groupes et leurs membres. Les groupes forment le cœur de Nicotine Anonyme. C'est dans ceux-ci que sont atteintes l'abstinence et le rétablissement, que les filleuls trouvent des parrains, et que des miracles se produisent. Ces groupes peuvent et ont conduit leurs propres affaires avant même que notre fraternité en vienne à exister officiellement.

Voilà pourquoi, avec confiance, nous pouvons aujourd'hui permettre à nos groupes de continuer de prendre toutes leurs propres décisions sans intervenir dans leurs affaires. Chaque groupe est libre de prendre des décisions telles que choisir le format de leurs réunions, choisir les personnes qui partagent et les sujets de discussion, donner des jetons soulignant les anniversaires d'abstinence, et déterminer si et quand donner une part des fonds du groupe à l'Intergroupe ou aux Services mondiaux. Tout comme entre les membres individuels, la relation entre les groupes et les Services mondiaux est affermie par la confiance mutuelle, à la fois accordée et honorée.

Nous encourageons tous les groupes à consulter d'autres groupes, leur intergroupe, et les Services mondiaux lorsque leurs décisions touchent d'autres groupes ou la fraternité. La recherche de l'inspiration pour jauger d'un élan ou d'une idée est un des principes qui sécurise notre processus de rétablissement. Un cas survint il y a plusieurs années lorsqu'un président d'un intergroupe fut contacté par un fabricant d'un nouveau produit alternatif à la nicotine. La compagnie offrait à cet intergroupe de lui financer un service téléphonique personnalisé et un numéro sans frais pourvu que celui-là supporte les clients de la compagnie et inclue les pamphlets de celle-ci sur la table de littérature des groupes. Après avoir consulté des membres d'autres groupes, l'offre a été sagement déclinée. Outre le dommage causé à la réputation de chaque groupe ainsi impliqué, une telle entreprise causerait certainement du tort à la fraternité toute entière.

Avec même autant de tentations de déviation, nous comprenons tout de même que les groupes ont besoins de prendre leurs propres décisions et de faire leurs propres erreurs. Nous avons le droit d'apprendre par nos propres erreurs. Comme nous le verrons en Neuvième Tradition, la fraternité n'a qu'une autorité mitigée sur les groupes si ce n'est de faire des recommandations sur la plupart des questions. Nous ne pouvons que transmettre l'expérience d'autres groupes dans des situations similaires. Ultiment, nous avons besoin de mettre notre confiance en notre Puissance Supérieure qui a guidé nos groupes dans nombre de choix difficiles tel le suivant:

Nombre de nos groupes de la région de New York ont évolué à partir de vieux "AA » pour les réunions des non-fumeurs" Ceux-ci étaient des membres AA qui se sont regroupé pour répondre leur dépendance à la nicotine. Certains de ces groupes ont changé leur nom pour celui de Nicotine Anonyme alors que d'autres ont gardé leur ancien nom de "AA pour non fumeurs". L'intergroupe de la région métropolitaine de New York avait une très brève liste de telles réunions et de nombreux membres désiraient vivement lister le plus grand nombre possible de ces réunions. Une résolution majoritaire adopté stipulait qu'on ne pouvait lister ces groupes (AA pour non fumeurs) en raison de leur affiliation extérieure. Depuis lors, la conscience de groupe de

nombre de ceux-ci a décidé de devenir des groupes de Nicotine Anonyme. Cette décision devait être prise par les groupes eux-mêmes, individuellement.

La liberté dont nous gratifions nos groupes fait partie de l'attrait de notre fraternité. Elle permet à chaque groupe de créer les réunions les plus utiles à ses membres. Il est réconfortant d'aller à des réunions partout dans le monde et de voir les mêmes Douzes Étapes et les mêmes Douzes Traditions, des formats variés, des lectures, des partages, et coutumes comptent alors pour une magnifique variété. Voilà ce qui rend le tout intéressant et nous aide à approcher notre rétablissement avec un esprit ouvert.

CINQUIÈME TRADITION

Chaque groupe n'a qu'un seul but primordial—transmettre son message au dépendant de la nicotine qui souffre encore.

En soi, cette Tradition porte un message à tous les membres du groupe. Premièrement, les membres de chaque groupe, agissant à titre d'ensemble unifié, ont un but primordial à remplir. Deuxièmement, nous avons un message précieux à partager. Troisièmement, à qui nous avons à porter le message est clairement identifiée—*le dépendant de la nicotine qui souffre encore.*

Au niveau du groupe, nous communiquons notre message à la fois par le sens de notre parole autant que par la façon dont nous œuvrons. Le fait d'avoir un but primordial nous guide tel une étoile, nous permettant de nous assurer que nous sommes sur le parcours. Avec le rétablissement vient un nouvel enthousiasme pouvant mener des membres d'un groupe à essayer d'être beaucoup de choses pour de nombreuses personnes. Un groupe doit prendre garde de ne pas être dilué ou distrait par rapport à son sens du but.

Notre expérience avec la nicotine et le rétablissement est ce dont nous connaissons le mieux. Le partage de notre histoire ne requiert ni talents spéciaux ou ni formation. Chacun de nous peut partager ce que nous connaissons et ce dont nous sommes venus à croire. Porter le message s'accomplit aussi sans paroles, lorsque nous écoutons paisiblement nos semblables. En se concentrant sur notre but premier, un groupe augmente la probabilité d'agir de bonne foi envers nos principes et de maintenir l'unité dans ce processus. En cette simplification, il y a la force.

Comme fraternité, nous comprenons ce principe spirituel: afin de conserver le rétablissement dont nous avons été gratifiés, nous devons le transmettre sur une base continue aux autres qui souffrent encore. En ignorant cette vérité, nous risquons la rechute comme individus, et risquons la conservation du groupe. Voilà une mission d'amour qui se propage vers les membres encore dans les griffes de la nicotine ou ceux aux prises avec d'autres aspects de leur rétablissement.

Alors que notre programme est fondé sur l'anonymat, nous ne croissons pas dans l'obscurité. Cet amour s'exprime aussi par nos efforts à rejoindre ceux qui n'ont pas encore entendu parler de notre programme. Porter le message est notre rétablissement en action. Nous cherchons à œuvrer de façon à attirer les autres, afin qu'il leur soit donné la même paix que nous recherchons. Notre accueil chaleureux ouvre notre cœur et nous protège contre l'isolement de notre dépendance. Le combat que livre le nouveau venu nous aide à nous souvenir de celui que nous avons nous-mêmes livré, nous permettant d'approfondir toujours de plus en plus notre gratitude pour chaque jour libérer de nicotine.

Nicotine Anonyme dispose de cinq outils pour nous aider à vivre libéré de nicotine. Ces cinq outils sont : les réunions, la liste des contacts par téléphone et/ou courriel, la littérature, le parrainage, et le service. Ces outils sont aussi un moyen par lequel nous pouvons porter le message aux autres qui recherchent de l'aide. Les réunions portent le message en nous rappelant de tourner notre attention vers la solution plutôt que vers le problème. En ceci, nous trouvons l'espoir et la force. Le partage procure aux nouveaux venus une occasion de s'identifier à l'expérience antérieure des autres membres à mesure qu'ils entendent et voient des possibilités de changement. Ils sont témoins d'honnêteté et d'espoir dans un environnement sûr et favorable. Le message de première main qu'offrent nos membres est puissant et unique.

La liste téléphonique d'un groupe croît lorsqu'un membre consent à y ajouter le sien pour offrir du support entre les réunions. Cette liste est particulièrement importante pour le dépendant de la nicotine encore souffrant dont le désir de se libérer peut avoir besoin d'être écouté au-dessus du harcèlement de la nicotine.

Des nouveaux ne se sentant pas encore à l'aise de prendre la parole durant la réunion peuvent trouver plus facile l'usage de ces autres formes de communication. Nous portons un message de douceur que chacun peut prendre garde à selon son propre rythme.

Notre littérature est rédigée par des membres, révisée par des serviteurs de confiance, et reconnue comme officielle par les délégués qui votent à notre conférences annuelle pour s'assurer qu'elle porte bien notre message. Notre expérience est disponible sous différentes formes telles que des brochures, des livres, et des cassettes audios. Les Services mondiaux et certains intergroupes publient aussi des lettres de nouvelles où des membres racontent leur expérience individuelle. Nous savons que si nous ne cherchons pas à rejoindre ceux qui souffrent encore, nous risquons la stagnation autant que d'avoir un but vita.

Le parrainage est l'incarnation personnelle du principe nous permettant de conserver notre abstinence en la transmettant altruïstement à nos filleul(le)s. Les parrains portent le message de rétablissement en partageant en tête à tête, en écoutant attentivement, et en démontrant par l'action comment fonctionne Nicotine Anonyme.

Le service est notre gratitude à l'œuvre. La pratique du service porte notre message d'engagement et de responsabilité. Le service peut aussi être un moyen de porter le message permettant de nous amender et de montrer l'amélioration dans notre comportement et notre attitude. Les membres qui servent deviennent des modèles dépassant souvent d'anciennes peurs et limitations pour atteindre notre objectif principal.

Ayant un but primordial conserve le dessein de notre message simple et clair, ce qui peut diminuer tous soupçons quelconques que pourraient avoir envers un groupe ceux qui souffrent encore. Beaucoup d'entre nous avaient des doutes et des craintes de se joindre à des groupes quand nous sommes arrivés. Par exemple, des nouveaux pourraient être concernés par des questions religieuses lorsqu'ils apprennent que notre programme a un fondement spirituel. Il est impératif que nous honorions Notre Préambule concernant le fait que Nicotine Anonyme n'est pas affilié à aucune dénomination religieuse ou organisation politique.

En portant le message de façon appropriée, chaque groupe démontre au dépendant de la nicotine encore souffrant qu'il nous intéresse, de même que ce qui peut être accompli lorsque libéré de l'influence de la nicotine. Un but primordial nous permet de focaliser sur la reconnaissance et la valorisation les priorités. Tous ceci et plus révèlent la pleine dimension de notre message de rétablissement.

SIXIÈME TRADITION

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 des soucis d'argent, de propriété, et de prestige ne nous distraient de notre but premier.

Au tournant du 21^e siècle, on a référé à cette Tradition pour des décisions concernant le fait de lier notre page web à des pages web d'autres organisations. Certains membres estimaient que la liaison impliquerait une affiliation. Cette Tradition nous permet de *collaborer* avec des entreprises extérieures, sans toutefois s'y affilier. Discerner la différence entre ces deux mots (*collaborer et s'affilier*) devenait un défi pour certains membres de Nicotine Anonyme.

Certains membres voulaient jeter aux quatre vents cette mise en garde et nous relier à tout ce qui avait un rapport avec la cessation de l'usage de la nicotine. Certains ont estimé qu'il n'en serait «que juste» puisque nombre de ces organisations nous réfèrent des dépendants. Toutefois, au moment cette rédaction, notre conscience de groupe a décidé que notre page web mentionnerait d'autres ressources, mais ne pourrait pas de liens à celles-ci. Nous avons aussi décidé que d'autres sites pouvaient se pourvoir d'un lien à notre site, mais que nous ne leur pourvoirions pas de liens réciproques.

Nous voyons d'autres organisations aider des gens à cesser de fumer et certains de leurs "gradués" viennent dans nos réunions. Certains de nos membres se demandaient pourquoi nous ne devrions pas nous fusionner avec eux et profiter d'une part de leur infrastructure. Ou, si cela n'était pas de mise, ils se demandent pourquoi nous ne pouvons pas au moins les endosser, spécialement dans les villes ou villages où nous n'avons pas de réunions. Les gens recherchent toujours les noms et les numéros de téléphone d'organisations de réhabilitation où les gens peuvent aller passer une semaine d'abstinence à la nicotine. Certains de nos membres se demandaient si nous ne devrions pas les référer à notre page Web Nicotine Anonyme là où ils peuvent cliquer sur un lien pour obtenir l'information dont ils ont désespérément besoin. Ces membres demandaient "n'est-ce pas là aider le dépendant de la nicotine qui souffre encore". La Sixième Tradition nous montre que là n'est pas l'aide que leur apporterait notre programme. La Sixième Tradition nous aide à *garder ça simple* tout en ayant des relations à la fois appropriées et utiles avec d'autres organisations, et ce, à la grandeur de la fraternité.

Alors que chacune des parties amorcent l'établissement d'une relation à titre d'entité séparée, il se produit (de fait ou de perception) une fusion inévitable d'identités et/ou de politiques. Une difficulté existerait pour nous si, par exemple, nous étions pour établir une relation avec une organisation distincte. Alors que les deux parties peuvent avoir pour intérêt commun la bonne santé et la spiritualité, une affiliation aurait pour effet de faire perdre à chaque organisation une partie de son caractère et de sa spécificité. La Sixième Tradition nous protège contre une dilution ou une altération de ce que nous sommes et de ce que nous faisons. La Sixième Tradition maintient l'habileté exclusive de notre fraternité d'aider le dépendant de la nicotine qui souffre encore.

Nous reconnaissons que des personnes ont d'autres problèmes et les membres devraient pouvoir informer d'autres membres concernant d'autres ressources où ceux-ci pourraient trouver une assistance additionnelle sans le risque que notre fraternité devienne affiliée à ces autres regroupements. Par exemple, certaines personnes prennent du poids lorsqu'elles cessent de fumer. Sur une base personnelle cependant, il n'y a rien de mal à partager une information concernant une autre fraternité ou organisation qui pourraient être d'une aide supplémentaire à un de nos frères; mais il s'agirait d'une erreur majeure si notre fraternité s'affiliait officiellement à cet autre regroupement ou à cette autre organisation.

Durant les années 1980, un de nos membres fut contacté par une compagnie pharmaceutique qui produisait une gomme de nicotine pour aider les gens à cesser de fumer. La compagnie nous offrait gratuitement la ligne téléphonique sans frais dont nous avions grandement besoin de même que le service d'une personne qui maintiendrait une base de données de la liste mondiale de toutes nos réunions. Ce service aurait été pour nous complètement gratuit. En échange, on nous requérait de mettre la littérature de cette compagnie sur la table de notre propre littérature approuvée par la Conférence. Ce marché était tentant, mais grâce à la sagesse de notre Sixième Tradition, l'offre fut déclinée.

Nous avons une très puissante soupape de sécurité en notre Sixième Tradition. Aider le dépendant qui souffre encore est notre but primordial. La Sixième Tradition aide notre fraternité à centrer nos efforts sur cette tâche essentielle et à éviter d'être détourné ou diluer par une entreprise extérieure ou même par un service analogue au nôtre.

SEPTIÈME TRADITION

Chaque groupe de Nicotine Anonyme doit être entièrement auto-suffisant, déclinant les contributions de l'extérieur.

Une fonction sans équivoque de cette Tradition nous indique de n'accepter de contributions que de nos membres, et non de donateurs extérieurs, aussi bonnes soient-elles. De la sorte, chaque groupe maintient son autonomie et notre fraternité demeure indépendante. Il est vital de n'accepter aucune contribution de l'extérieur, sans quoi nous devenons dépendants de ce donateur ou du groupe extérieur pour notre survie. Notre survie a besoin de n'être déterminée que par nos propres contributions, sans quoi nous risquons d'être impliqués dans des questions extérieures ou politiques. Ces autres buts pourraient affaiblir et confondre notre message, menaçant ou mettant fin à notre mission.

Au début de la vie d'un certain groupe de Nicotine Anonyme, on a très généreusement offert à ce groupe une salle de réunion, gratuitement. Plusieurs membres faisaient valoir qu'en raison de la faible population du groupe, la survie du groupe dépendait de l'acceptation de cet offre. Toutefois, par le biais de la conscience du groupe, il fut décidé qu'afin de conserver l'autonomie du groupe, cette offre très généreuse devait être déclinée. En contre partie, il fut décidé de négocier un « don » mensuel en location de la salle. Le groupe pris conscience du fait que cette décision vitale protégeait l'intégrité de notre message et honorait cette Tradition de notre fraternité. Même s'il y avait risque que ce groupe puisse fermer en l'absence de contributions extérieures, celui-ci consentait à accepter cette possibilité.

Scrutant plus en profondeur cette Tradition, nous ne pouvons pas être totalement autonome sans chacun de nous contribuant au service de notre groupe, à l'intergroupe, ou aux Services mondiaux. Le service n'est pas seulement qu'un des outils du rétablissement personnel, c'est le sang de la vie pour toute notre fraternité. Si nous prenons seulement de notre fraternité, nous ne faisons plus une fraternité. Lorsque l'un quelconque d'entre nous se contente de s'asseoir et de laisser « quelqu'un d'autre » prendre les responsabilités nécessaires, la survie du groupe, et éventuellement la Nicotine Anonyme elle-même, sont menacées.

L'auto-support par le biais du service signifie des actions telles que notre présence aux réunions régulières du groupe et d'affaires sur une base régulière, partager lors des réunions, pratiquer les Étapes, parrainer des gens, organiser et nettoyer ensuite lors de réunions, souscrire et contribuer aux bulletins d'information, de même qu'accomplir des tâches d'animateur, de trésorier, ou de secrétaire. Un service auto-financé, autant ou

plus que des contributions monétaires, ou même d'avantage, garantira notre capacité continue à servir tous les utilisateurs de la nicotine qui recherchent notre aide. Ainsi, en honorant cette Tradition, nous maintenons actif notre but primordial et le fondement spirituel sur lequel est fondée notre fraternité.

HUITIÈME TRADITION

Nicotine Anonyme devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de services peuvent engager des employés spéciaux.

Afin de maintenir notre fondement spirituel, nous avons besoin de déterminer les limites appropriées concernant notre implication avec les professionnels. La façon dont nos membres servent la fraternité doit être conforme à toutes nos Traditions et Étapes. L'intégrité des principes de notre programme ne doit pas être compromise ou mise en doute par des questions reliées à des profits monétaires.

Une fonction de notre principe primordial, l'anonymat est de permettre l'égalité de statut à tous les membres. Si certains membres devaient véhiculer notre message de récupération identifiés comme des "professionnels de Nicotine Anonyme payés", une inégalité de statut en résulterait. Une telle inégalité implicite pourrait mener d'autres membres à se sentir dévalorisés ou moins inclinés à servir ou même à partager leur histoire. Un membre ayant intérêt financier à porter le message de Nicotine Anonyme ne se conformerait pas au principe spirituel de rétablissement personnel—donner librement ce qui nous a été donné librement.

Notre Préambule stipule qu'il n'y a aucune cotisation ou de frais pour devenir membre de Nicotine Anonyme. La Troisième Tradition établie que la seule condition d'adhésion est un désir d'arrêter d'utiliser de la nicotine. Des membres qui demanderaient des honoraires à titre professionnel pour leur travail de Douzième Étape serait contraire à nos principes.

Toutefois, la Septième Tradition nous incite à s'autofinancer. Afin que notre fraternité fonctionne effectivement et efficacement, il y a des circonstances pratiques et appropriées où des membres, qui comprennent le programme, soient payés et voir leurs dépenses couvertes pour les services rendus. Ces membres seraient considérés comme "travailleurs spéciaux". Ils aident aux tâches régulières de la fraternité d'une façon à supporter nos efforts pour aider aux dépendants de la nicotine.

Par exemple, il pourrait être approprié de dédommager un gérant de bureau professionnel qui aurait les qualifications requises pour gérer le roulement des affaires d'un intergroupe ou de Services mondiaux. Des fonds de la fraternité pourraient payer un membre dont la fonction est de remplir des commandes de littérature et poster des paquets à des groupes ou à des membres individuels. Bien que des volontaires offrent gratuitement leurs talents dans bien des domaines, on ne peut s'attendre à ce qu'ils portent le message de rétablissement et porter simultanément le plein fardeau de gérer notre fraternité dans tous ses aspects.

De plus, les professionnels de la santé peuvent organiser des réunions dans leurs établissements pour servir leurs clients et leurs patients. Un membre peut ouvrir un centre de réhabilitation de la nicotine comme carrière. Pourvu que la compensation ne soit pas reçue pour le travail de Douzième Étape fait à titre de membre de Nicotine Anonyme, ce membre ne viole pas cette Tradition. Des thérapeutes qui sont aussi membres de Nicotine Anonyme peuvent traiter des clients pour la dépendance à la nicotine; lorsqu'ils assistent cependant à des réunions seulement à titre de membre, ils n'ont pas plus d'autorité ni de statut que tout autre membre. Les réunions ne sont pas "un lieu d'affaires" et aucun professionnel ne devrait solliciter de clients dans les réunions. Aucun membre peut être un "professionnel de Nicotine Anonyme".

Les réunions de Nicotine Anonyme ne sont pas des groupes de thérapie facilités professionnellement. En conséquence, nous n'endosserions aucune forme de thérapie parce que la Dixième Tradition nous incite à ne pas exprimer d'opinion sur des questions extérieures. Notre programme est unique. Il consiste en Douzes Étapes et Douzes Traditions. Celles-ci, ajoutées à nos cinq outils, sont ce que nous connaissons et ce que nous offrons.

NEUVIÈME TRADITION

Le mouvement de Nicotine Anonyme comme tel ne devrait jamais avoir de structure formelle (ne devrait jamais être organisé); mais nous pouvons créer des conseils de services ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.

De prime abord, cette assertion peut poser un paradoxe à propos de notre programme. Si nous n'avons aucune organisation, alors comment se fait-il que nous ayons nos intergroupes, notre bureau de Service mondiaux, notre conseil d'administration et nos comités? N'est-ce pas là des exemples d'organisation? Sans organisation, n'aurons-nous pas l'anarchie?

Et bien, oui, nous avons de fait l'anarchie. L'anarchie est l'absence de gouvernement, et nous n'avons certes de gouvernement. Toutefois, ce que nous avons en fait, ce sont des serviteurs, du personnel, et des volontaires qui servent la totalité de notre fraternité. Qu'il s'agisse d'un volontaire faisant le service téléphonique, d'un officier du conseil d'administration, ou un commis de bureau payé, chacun, sur demande, travaille à voire aux besoins de la fraternité en général et à ceux des individus.

Il y a en fait un grand réconfort qui découle de cette absence de structure. Les dirigeants de chaque groupe, comité, ou conseil d'administration ne sont là que pour servir les membres, non pour dicter ou imposer leur volonté. Personne ne peut dire à un membre ou à un groupe ce qu'il doit faire. Comme les Étapes, nos directives et nos Traditions sont des suggestions. Selon l'expérience d'un grand nombre de nos membres ne pas pratiquer les Étapes a eu des conséquences extrêmes, menant souvent à la rechute. Il en va de même de nos Traditions. Nous avons souvent vu la non-adhésion aux Traditions mener à l'effondrement du groupe. Et même là, nous ne pouvons que faire des suggestions basées sur nos expériences de la façon que d'autres groupes ont des situations similaires. Il n'y a pas d'imposition ni section judiciaire de notre fraternité. De fait, ce sont nos serviteurs et nos dirigeants qui doivent répondre aux membres et aux groupes de Nicotine Anonyme.

Les groupes, les intergroupes et les Services mondiaux établissent chacun leurs propres paramètres pour choisir leurs serviteurs et leurs dirigeants. Il peut y avoir une simple rotation d'engagements, ou une élection formelle des officiers. Ceux élus ou choisis puisent leur autorité seulement de ceux qui les ont choisis. Ils sont mandatés pour la tâche de servir la fraternité conformément aux principes du programme et respecter les Douzes Traditions de Nicotine Anonyme.

Durant les premiers jours, les groupes existaient sans intergroupes régionaux ou sans le Bureau des Services mondiaux. Aujourd'hui, ces comités régionaux et Services mondiaux nous pourvoient de services tels qu'imprimer des listes de réunions, distribuer de la littérature, répondre aux appels téléphoniques et à la correspondance, et répandre le message de notre fraternité là où c'est possible. Les Services mondiaux impriment toute la littérature approuvée par la Conférence. Avec les années, ces services se sont révélés

essentiels à l'existence de notre fraternité et à notre rétablissement personnel. La plupart d'entre nous ne peuvent imaginer le programme sans eux.

Lorsque nos volontaires s'adonnent entièrement aux principes humbles du service, de fraternité, et de l'altruisme, il n'y a aucune nécessité de saisir vainement les pouvoirs de contrôle, le prestige et l'égoïsme. Un esprit de coopération et d'unicité de but sont tous ce qui est nécessaire à pourvoir Nicotine Anonyme de son unique structure de service, de fraternisation, et de rétablissement.

DIXIÈME TRADITION

Nicotine Anonyme n'a pas d'opinion sur des questions extérieures, d'où le nom de Nicotine Anonyme ne devrait jamais être mêlé à aucune controverse publique.

La Dixième Tradition nous rappelle d'accomplir notre but primordial, qui est de porter le message au toxicomane de nicotine qui souffre encore. En conséquence, Nicotine Anonyme ne devrait pas détourner son attention en s'impliquant à des questions extérieures ou à des controverses publiques.

Comme toxicomanes de nicotine en voie de rétablissement, nous savons que l'utilisation de la nicotine est nocif et certains croient, en fait, qu'elle devrait être prohibé, contrôlé, ou limité. En conséquence, il est tentant de dire que nous devrions soutenir les poursuites judiciaires contre les compagnies de tabac, publier des annonces promulguant l'illégalité de la nicotine, collaborer avec des groupes qui veulent interdire de fumer, ou supporter des politiciens qui cherchent à limiter les endroit où les gens peuvent fumer.

La Tradition 10 nous dit clairement « Non ». Nous n'avons aucune opinion en tant que groupe sur les compagnies de tabac, les variétés de produits de nicotine, l'usage de la nicotine des autres. Certes, comme dépendants individuels, nous pouvons diverger d'opinion sur ces questions. Toutefois, comme groupe, tout comme Nicotine Anonyme, nous n'affirmons ou ne prenons aucune position.

Fumer, tremper, chiquer— nous avons tous appréciées à une certaine époque de notre utilisation de la nicotine. De quelle façon avons-nous cessé, comment en sommes-nous venu à croire, comment avons-nous atteint la libération de cette puissante dépendance—voilà les choses que nous partageons afin d'aider la personne qui souffre encore.

Aucun membre, utilisant le nom de Nicotine Anonyme **OU** réclamant d'être un porte parole de notre programme **OU** représentant de Nicotine Anonyme, ne devrait jamais exprimer d'opinion, au niveau public, sur des questions extérieures controversées, particulièrement celles concernant des politiques, une réforme concernant la nicotine, ou la religion. Nicotine anonyme n'endosse ou ne s'oppose à aucune cause ou candidat. Nous ne nous opposons même pas à la production, à la vente, ou à l'usage de produits de nicotine. Comme fraternité, nous n'avons aucune opinion sur des questions de subventions gouvernementales à des cultivateurs de tabac, ou quand, comment, et où le tabac est emballé ou utilisé. Malgré que Nicotine Anonyme soit un programme spirituel, nous n'avons aucune opinion sur la religion ou sur des institutions religieuses. Nombre d'entre nous venons de milieux religieux ou politiques différents. Insister sur le fait qu'un membre quelconque supporte une certaine religion ou politique particulière détruirait non seulement notre fraternité, mais violerait la première Tradition concernant l'importance primordiale de notre unité commune. Les fondateurs du programme des Alcooliques Anonymes ont sagement décidé de ne pas s'en prendre aux fabricants d'alcool ou participer à un mouvement de tempérance visant à bannir l'alcool. Ils ont compris qu'une telle intervention serait futile et détruirait vraisemblablement le fondement de leur rétablissement. De

façon similaire, Nicotine Anonyme ne peut dévier de son but primordial dans le but de répandre des injures contre les compagnies de tabac ou de promouvoir une législation visant à déterminer l'instant ou la façon dont les gens peuvent fumer, tremper, ou chiquer.

De plus, nombre d'utilisateurs de nicotine ont choisi de cesser d'utiliser la nicotine à l'aide de traitements de sevrage tels des timbres, des gommes, ou des médications prescrites. La décision d'utiliser de telles substances est une question de choix personnel et ne devrait être ni dictée ni critiquée par le groupe. Fournir une aide afin de vivre libre de nicotine est notre but primordial, non pas de déterminer le moyen qu'un individu devrait choisir pour se libérer.

Cette Tradition pourrait être personnellement difficile à vivre parce que nous avons probablement tous des opinions concernant ces questions. Toutefois, lorsque nous agissons à titre de représentant de Nicotine Anonyme, il nous est nécessaire d'éviter les débats publics concernant de telles questions controversées, concentrant plutôt sur le maintien de la santé et force de notre fraternité afin d'être secourable au dépendant de la nicotine qui souffre encore.

ONZIÈME TRADITION

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

Comme dépendants de la nicotine, nos vies étaient ingérables. Nous faisons un usage extrême de la nicotine. Une seule n'était pas suffisante; des milliers n'étaient pas suffisantes. Nous ne voyions aucun mal à nous rendre à ces extrêmes afin d'obtenir et de maintenir une provision quotidienne de nicotine. Notre comportement avec la nicotine, que nous inhalions ou que nous chiquions, n'avait aucune retenue alors que notre fumée, nos mégots, et nos crachats polluaient les environs partout où nous allions.

Comme plusieurs des principes de notre programme la Onzième Tradition nous guide dans notre rétablissement pour avoir des limites appropriées lorsque nous "portons le message" à ceux qui sont en dehors de notre fraternité. L'intégrité et la longévité de notre fraternité dépendent du respect de ce principe éprouvé par le temps. Certes, nous voulons que les gens soient informés de ce que nous offrons. Toutefois, il est essentiel que l'attention demeure centrée sur le programme et non sur les personnalités qui font partie de notre fraternité. Nous voulons que les gens soient attirés par notre programme en raison de ses principes, et non à cause de qui y participe. L'anonymat ne protège pas que les individus, elle protège le programme contre les déficiences que nous avons tous.

L'anonymat n'est pas une question dont chaque membre doit déterminer par lui-même ou elle-même. Si un membre pensait : « il m'indiffère que le public sache que je suis un membre de Nicotine Anonyme, je n'ai rien à cacher », ce serait oublier qu'il s'agit d'un programme « Nous » et non d'un programme « Moi ». Les principes spirituels de Nicotine Anonyme incluent l'humilité, laquelle est essentielle à notre rétablissement. Imaginons qu'un membre s'étale sous les phares, d'autres alors pourraient devenir jaloux ou essayer de rivaliser. Ceci minerait l'unité. Qui plus est, les membres de Nicotine Anonyme devraient se mémoriser pleinement que, malgré que nous ne sommes pas affiliés aux Alcooliques Anonymes (et à d'autres programmes à 12 Étapes), nous faisons partie d'une communauté qui partage ce programme de rétablissement et nous avons besoin de démontrer notre respect et notre gratitude en honorant (respectant) cette Tradition pour l'édification de tous.

Les médias sont saturés de publicités qui utilisent des célébrités qui endossent personnellement des produits. Ces publicités peuvent être rentables pour ces corporations, mais il y a des risques. Si cette personnalité “tombe en disgrâce” (devient déchu) ou si sa “mise sur piédestal” devient une cible pour les médias, la réputation de la compagnie ou du produit se ternirait. Nicotine Anonyme est conscient du fait que la rechute est une réalité contre laquelle aucun membre n’est immunisé. Nicotine Anonyme reconnaît (accepte) la sagesse acquise par les Alcooliques Anonyme—la promotion par la mise en évidence d’une personne n’est pas la meilleure façon de porter le message.

Nombre de nouveaux arrivants entendent parler de nous de bouche à oreille par d’autres membres ou par des avis distribués par un groupe local qui invite quiconque ayant un désir de cesser d’utiliser de la nicotine à venir à une réunion. Une publicité sous diverses formes a aussi été une façon importante pour le dépendant de la nicotine qui souffre encore d’entendre parler de Nicotine Anonyme. Tôt dans l’histoire de notre organisation, un membre a rédigé un historique de notre programme dans le Reader’s Digest et l’article a considérablement éveillé la conscience du public de notre existence. Aussi, des articles dans le Dear Abby et le Anne Landers en référence à notre fraternité a attiré l’attention de nombreuses personnes. Ces articles n’étaient pas une mise en évidence de personnalités parce qu’ils centraient l’attention sur la fraternité.

Il y a plusieurs façons de faire connaître de façon appropriée ce que nous offrons. Les SMNA ont des dépliants adéquats aux efforts de sensibilisation tel que *Présentant Nicotine Anonyme, Au nouveau venu et le parrainage dans Nicotine Anonyme, et L’introduction de la nicotine anonyme à la profession médicale*. Les Services mondiaux de NicA ont aussi des DCs avec un message d’intérêt public, que les membres peuvent demander aux stations de radio locales de diffuser. D’autres exemples sont comme suit : annonces de réunions locales sont placées dans les journaux ou sur une carte d’affaire; des informations distribuées aux chapitres locaux des organisations nationales la santé; la présentation de la littérature de Nicotine Anonyme au foires sur la santé ou offerte aux bureaux de professionnels de la santé et aux hôpitaux.

Si un membre devait écrire un livre ou être interviewé par les médias publics, il existe des options appropriées. Des individus peuvent utiliser leur nom au complet pourvu qu’ils omettent de mentionner qu’ils sont des membres de Nicotine Anonyme et qu’ils s’identifient seulement comme dépendants de la nicotine. Si ces individus s’identifient comme membres de Nicotine Anonyme, l’autre option serait de cacher leurs visages et de n’utiliser que leurs prénoms.

Plusieurs de nos membres ne se sont pas présentés à une réunion la première fois qu’ils en ont entendus parler ni pratiqué les Étapes la première fois qu’ils les ont lues. Ils ne pouvaient pas être vendus ce programme, ils devaient devenir prêt. La meilleure façon de porter le message est de partager notre expérience, force, et espoir aux réunions, en servant en des efforts de sensibilisation, en expliquant avec franchise ce qu’est Nicotine Anonyme, et en vivant les résultats de notre réveil spirituel en pratiquant des principes de notre programme dans nos vies quotidiennes. Si ce que les dépendants de la nicotine voient et entendent de nous *les attirent*, ils découvriront notre bienvenue chaleureuse.

Par respect pour les autres, nous ne disons pas aux gens qu’ils ont besoin de notre programme ou ce qu’ils doivent faire. Nous n’assurons personne d’une « garantie de succès ». Nous ne vendons pas, nous montrons.

La foi et l’humilité sont des principes spirituels, et pour demeurer un programme spirituel, nous devons pratiquer la foi et l’humilité dans notre politique de relation publique.

DOUZIÈME TRADITION

L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelant de placer les principes en évidence plutôt que les personnalités.

L'anonymat est si fondamental pour notre programme que notre nom est fondé sur lui. Focaliser sur la nicotine et l'engagement spirituel à l'anonymat sont des éléments essentiels en ce qui distingue notre programme de rétablissement des autres programmes de groupes. En honorant Tradition Douze, les membres en viennent à réaliser des bénéfices spirituels qui aident à maintenir notre fraternité et supporter le processus de rétablissement.

L'anonymat nous nivelle uniformément. Cette égalité favorise un sentiment d'unité, une puissance supérieure à celui des individus isolés. Notre bien être commun dépend de l'unité et du sacrifice de soi, comme l'affirme la Première Tradition. En acceptant humblement l'anonymat, les membres développent une force spirituelle. L'anonymat et l'humilité sont des partenaires spirituels, chacun renforçant l'autre.

Dans notre Prière de la Troisième Étape, nous demandons d'être libérés de l'esclavage de soi et des motifs d'égoïsme. Notre dépendance nous contraignait à différents comportements égoïstiques. L'obsession mentale nous faisait croire que notre besoin d'avoir de la nicotine était plus important que le bien être de quelqu'un d'autre, même ceux qui nous sont chers. Ni notre rétablissement ni notre fraternité ne peuvent survivre à des motifs d'égoïsme.

L'anonymat nous incite à servir plutôt qu'à gouverner, nous motivant à faire le bien dans ce monde et montrer de la bonté. Évitant de faire l'auto-promotion, nous sommes moins enclins à pontifier des opinions concernant des questions extérieures. Nos intentions seront plus attrayantes à mesure que nous portons le message de Nicotine Anonyme. Afin que nos groupes puissent subvenir à leurs propres besoins, les membres individuels ne peuvent pas agir dans leur propre intérêt.

En mettant les principes avant les personnalités, nous pouvons mieux accepter *quiconque* désire cesser d'utiliser de la nicotine et demeurer centré sur notre but primordial. Les nouveaux arrivants peuvent se sentir plus bien accueillis là où la personnalité n'est pas la norme par laquelle on est évalué. L'acceptation nous nous pousse sur le chemin d'un réveil spirituel.

Le principe de la confidentialité est d'avantage susceptible d'être respecté là où l'on pratique l'anonymat. Cela augmente les chances que les nouveaux arrivants *continuent de se présenter* et de commencer à lâcher prise. La nicotine n'a pas moins d'effet sur ceux qui ont de la notoriété, de la richesse, de l'intelligence, et tout autres "avantages sociaux". Nous commençons tous à la Première Étape. De façon similaire, l'anonymat est là pour donner même à ceux qui ont une renommée l'opportunité de commencer à la Première Étape et de voir respecté leur confidentialité par tous les membres. La confidentialité engendre la confiance. Là où règne la confiance, le courage de changer peut alors recevoir le soutien des autres membres. La confiance peut approfondir la foi dans le soin et la direction d'une Puissance Supérieure.

Ayant présente à l'esprit la Douzième Tradition, les membres assistent au message plutôt qu'au messager. Les humains peuvent rechuter, alors que les principes survivent. L'humilité nous permet d'être à l'écoute à la vérité alors que l'orgueil nous permet de croire en nos propres excuses et rationalisations. Sachant que les humains peuvent rechuter, nous réalisons aussi que la confidentialité ne peut être garantie en raison des nouveaux venus qui ne seraient pas encore familiers avec cette Tradition. Tout guide de procédure de groupe

devrait rappeler clairement aux membres que le respect de la confidentialité est essentiel à la survie de la fraternité. La confiance est précieuse et tous les membres devraient la traiter avec soin.

Toutefois, suivant la pratique consistant à n'utiliser seulement que le prénom, ne signifie pas qu'une personne ne puisse pas utiliser son nom de famille à l'intérieure des limites du groupe ou lors d'une fonction de la fraternité. Il pourrait y avoir des circonstances où l'usage et du nom et du prénom faciliteraient la prise de responsabilités organisationnelles ou pour la réception de courrier. Ce sont les bénéfiques auxquels on réfère dans ce texte qui font de l'anonymat une pratique essentielle.

Exercer l'anonymat et de l'humilité ne signifie pas que nous ne pouvons célébrer. Des groupes peuvent célébrer l'abstinence d'un membre ou son anniversaire par un applaudissement ou la remise d'un jeton. Cette pratique n'est pas faite dans l'intention d'élever le statut d'un membre quelconque, mais seulement pour célébrer le rétablissement survenu par des efforts honnêtes et par la grâce d'une Puissance Supérieure.

Notre rétablissement personnel et la croissance continue de notre fraternité requièrent un humble anonymat afin de maintenir notre cheminement spirituel. La confiance en soi est saine lorsqu'elle est équilibrée par la gratitude envers la grâce que nous recevons, et les principes que nous pratiquons. Notre programme, ouvert à une Puissance Supérieure telle que définie par la compréhension individuelle de chaque membre, place les principes avant les personnalités même à ce niveau spirituel. Dans un monde diversifié, le principe de l'anonymat nous permet de nous rassembler en une poursuite commune afin d'atteindre le but premier de notre fraternité.

* Les DOUZE TRADITIONS réimprimées et adaptées avec la permission des Services mondiaux des Alcooliques Anonymes, inc. L'autorisation de réimprimer et d'adapter les DOUZE TRADITIONS ne signifie pas que AA est affilié à ce programme. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme—l'utilisation des DOUZE TRADITIONS 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.