



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 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.

Au Nouveau Venu et le parrainage dans Nicotine Anonyme

BIENVENU

Peu importe de quelle forme vous avez utilisé la nicotine ou combien de fois vous avez essayé d'arrêter. Si vous avez un désir de vivre sans nicotine vous êtes le bienvenu ici. On a réalisé que lorsque nous assistons aux rencontres régulièrement, on vient qu'à croire à l'expérience partagée de membres. Partageant ensemble crée l'espoir et nous aide à garder l'esprit ouvert. On suggère d'assister à un nombre de rencontres pour découvrir par vous-même comment le support affectif des autres et la pratique quotidienne des principes de Nicotine Anonyme nous aidé à connaître le don de la délivrance de la nicotine.

Décision d'arrêter d'utiliser la nicotine.

La plupart de nous fumons des cigarettes. C'est le moyen le plus efficace pour envoyer la nicotine à notre cerveau – par l'entremise de nos poumons. Il y a d'autres moyens d'obtenir de la nicotine tel que les cigares, pipes, et chiquer. Et il y a les aides pour les symptômes de manque tel que: inhalateur, le timbre, et la gomme. L'élément commun dans tous celles-ci est la nicotine. Chacun de nous avons nos raisons pour utiliser la nicotine, même si c'était pour réduire ce désir continu. Plusieurs d'entre nous se sont servis de la nicotine pour atténuer la souffrance physique et émotionnelle.

Maintenant que vous avez pris la décision d'arrêter d'utiliser la nicotine, vous ressentez de l'anxiété en commençant ce processus. Pour plusieurs d'entre nous, un recouvrement hâtif, fut difficile. Cependant, avec l'appui du groupe, nos inquiétudes furent réduites et notre combat fut moindre de ce que nous avions anticipé.

La plupart de nous avons utilisé le tabac pendant des années, et ce fût difficile d'imaginer vivre sans notre 'compagnon constant'. Un sentiment d'isolement est au cœur de notre dépendance. Nous recevons de la force et compréhension de nos confrères/consœurs, qui aide particulièrement quand on ressent que nous allons peut-être 'le perdre'.

Vous contrôlez votre attitude.

Faites la liberté de la nicotine un défi ! Regardez à ce processus comme une aventure. Prenez les "cahots sur la route" pour renforcer vos habilités et esprit pour adoucir le prochain "cahot". Plus votre relation avec vos camarades de groupe se développe, de nouvelles attitudes sont apprises. Des anxiétés peuvent apparaître, mais seulement pour quelques instants. Soyez dans le présent; c'est là où est le don. Commencez à vivre "Un jour à la fois".

Demander de l'aide

Ceci est un programme "nous". Nous travaillons ensemble pour nous aider nous-même et les autres à atteindre notre but. Nous éprouvons l'Étape Deux, "qu'une Puissance Supérieure à nous-même pouvait nous rendre la raison", en action en écoutant aux réunions. Faites un engagement à appeler votre parrain/marraine avant de mettre aucune nicotine dans votre corps encore. Parlez à un autre membre après une réunion. Nous n'avons pas à attendre un problème majeur à évoluer avant d'appeler quelqu'un. En faisant un appel cela retardera l'envie jusqu'à celle-ci se passe. Appeler avant même qu'une envie commence est une bonne assurance vers l'abstinence. La liste de téléphone nous garde rattaché à une source réelle de soutien.

Étape Deux, "venus à croire," devient encore plus une expérience intime lorsque nous demandons de l'aide d'une Puissance Supérieure pour notre propre compréhension. Ceci fait tout parti du processus de recouvrement vers votre propre réveil spirituel et à la vie avec plus d'espoir, de joie et de paix.

Les envies passent que vous utilisez de la nicotine ou non

Nous avons appris à rejeter le mensonge que nous "devons" utiliser la nicotine pour fonctionner. Notre dépendance est une maladie qui progressivement empire si nous n'arrêtons pas. Le seul moyen de se libérer vraiment des envies de nicotine est d'arrêter de mettre cette drogue dans nos corps. Chaque dose de nicotine assure le prochain cycle d'envie. Le malaise de manque est difficile, mais les symptômes déplaisants s'affaiblissent avec l'abstinence et le temps. Notre propre confiance au recouvrement augmente lorsque nous témoignons la liberté et la joie des autres, et aussi en nous-mêmes.

Si vous le débattiez, vous perdriez

Une rechute commence dans nos têtes avant même que nous mettions du tabac dans nos mains. Pour accepter l'Étape Un – que nous sommes 'impuissant dessus la nicotine' – est aussi de réaliser que d'utiliser n'est pas négociable. Pour plusieurs d'entre nous, vivre libre de nicotine prends plusieurs essais. Nous échouons lorsque nous arrêtons d'essayer. Si nous portons attention, notre période d'essai peut nous apprendre beaucoup sur ce qui déclenche notre 'besoin'.

Faire une liste de ce que vous voulez du recouvrement

Certains d'entre nous peuvent avoir mis de côté certains buts, rêves en médicamentant nos anxiétés et désappointements avec la nicotine. Nous nous sommes contentés de moins. Notre usage continu de nicotine limitait nos possibilités. Maintenant le recouvrement nous offre un nouvel espoir de changer nos vieilles manières et accepter de nouvelles opportunités.

Faites une liste consciencieuse des raisons pour ne pas utiliser la nicotine, tel qu'accroître votre estime de soi, prendre de grands respites, avoir plus d'énergie, réellement goûter au manger encore, etc. Relire ses propres mots peut être une source de force, spécialement lors de périodes de stress. Laissez de l'espace sur la liste pour de nouveaux espoirs. La liberté de la nicotine crée de nouvelles possibilités.

Impliquez-vous dans Nicotine Anonyme

Notre dépendance ne prend pas de jour de congé. Ce que nous faisons aujourd'hui pour demeurer libre de nicotine ne garantit pas notre recouvrement demain. Faites votre retour à l'abstinence et à votre raison plus facile : Impliquez-vous. Venez à autant de rencontres que vous le pouvez pendant la semaine, ou commencer une rencontre. Partagez votre expérience, force et espoir. Vous avez une histoire précieuse pour le nouveau-venu et pour l'ancien aussi.

L'engagement crée le changement. Soyez de service au groupe ou à un autre membre. Aidez à faire l'installation, étalez les littératures, ou nettoyez après la réunion. Considérez n'importe quoi qui doit être fait pour le groupe pour fonctionner. Le service est la gratitude en action. La gratitude peut-être la porte ouverte à la paix et sérénité qui peut aider à demeurer libre de nicotine et avoir une vie plus joviale.

Une invitation

Nous vous invitons à vous joindre à notre programme de rétablissement soutenu par les membres. Avec le temps, en utilisant ce programme de rétablissement pour s'abstenir de nicotine : physiquement, nous parvenons à une meilleure santé; émotionnellement, nous devenons plus sereins ; spirituellement, nous trouvons l'espoir et le courage où il y avait doute et peur. Notre respect pour chacun de nous est évidant dans notre engagement à ne pas critiquer, commérer, ou offrir un avis non-sollicité. Les membres peuvent travailler ce gentil programme à leur gré, mais nous suggérons fortement au nouveau venu à choisir un parrain/marraine comme source d'aide et de conseil.

LE PARRAINAGE/MARRAINAGE DANS NICOTINE ANONYME

Qui est un parrain?

Un parrain/une marraine est quelqu'un/e à qui vous demandez de vous guider à travers les Douze Étapes. Un parrain/marraine est habituellement quelqu'un qui a réussi avec succès d'arrêter d'utiliser la nicotine. Il ou elle a une connaissance ou une compréhension primordiale de ce qui vous passe à travers. Les parrains/marraines sont consentant et capable de partager leur expérience de recouvrement.

Pourquoi avoir un parrain/marraine?

Être et rester libre de nicotine n'est pas facile et la plupart d'entre nous avons besoin de toute l'aide que nous pouvons obtenir. La plupart d'entre nous avons des problèmes avec comment vivre la vie. Des fois nous avons besoin de conseil et de compréhension à un niveau plus personnel. Le parrainage peut être un immense aide pour nous alors que nous apprenons à appliquer les Étapes à nos vies. On apprend toujours.

Quand est-ce que vous prenez un parrain?

Prenez un parrain aussitôt que possible, même si vous n'avez pas arrêté d'utiliser la nicotine. Un parrain est précieux à n'importe lequel stage du processus de recouvrement. Une relation de parrainage peut débuter sur une base 'temporaire'. Cependant, il est important de travailler à développer une relation de parrainage basé sur la confiance et honnêteté. Ceci aide à améliorer nos autres relations.

Quels sont les bénéfices d'être un parrain?

Plusieurs d'entre nous prenons la nicotine pour nous séparer de nos sentiments et des autres. Le parrainage est une opportunité pour réaliser de nouvelles récompenses dans une relation personnel. La santé et le recouvrement sont des merveilleuses expériences à partager. Parrainer quelqu'un peut nous rappeler comment c'était lorsque nous arrêtons. Ceci nous aide à garder un respect sain pour la nicotine.

En étant un parrain, nous sommes donner une chance de travailler la Douzième Étape. Nous recevons également une nouvelle occasion de retravailler notre propre démarche et d'approfondir notre propre réveil spirituel.