



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.

Comment fonctionne Nicotine Anonyme

Les nouveaux arrivants arrivent souvent avec la crainte qu'ils ne puissent pas cesser d'utiliser la nicotine. Ils se demandent comment fonctionne Nicotine Anonyme. Nous avons un dicton commun à nos réunions, "Ça fonctionne si vous le travaillez."

Basé sur notre expérience, nous avons constaté que beaucoup dépend de notre propre attitude. Il existe trois principes fondamentaux sur la façon dont ce programme fonctionne. Voici comment.

H.O.V. = Honnêteté, Ouverture et Volonté

L'Honnêteté est le contrepoison, aux mensonges que nous nous sommes racontés : ces excuses que nous avons utilisées pour justifier et maintenir notre comportement avec la nicotine. L'honnêteté est un chemin de découverte de soi, où nous trouvons un véritable sens de nous-mêmes et de notre potentiel. Dans notre parcours, nous identifions des concepts négatifs affectant les croyances à propos de nous-mêmes et de la vie en général. Plus nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, plus nous développons la confiance intérieure.

L'Ouverture nous permet de recevoir la sagesse du programme, le soutien de nos camarades et le soin d'un Pouvoir supérieur. Un esprit ouvert invite les opportunités. L'ouverture exige le courage qui facilite le changement.

La Volonté nous motive d'agir. L'action génère de l'espoir, explore les possibilités et nous inspire au-delà des doutes et des craintes qui nous ont emprisonnés dans le passé. La volonté nous amène à expérimenter la liberté, la joie et la sérénité, la générosité de la récupération.

Le processus commence quand un nouveau entre dans les salles de réunions en tant que membre bienvenu. Tout ce qui est requis pour l'adhésion est le désir d'arrêter d'utiliser la nicotine. (Voir les sections de Bienvenue et d'Invitation dans la brochure "Au nouveau-venu et le parrainage dans Nicotine Anonyme").

Lors des réunions, les nouveaux arrivants entendent de première main des informations sur la lutte, la reddition, et la liberté de récupération.

La lutte était due en partie à nos tentatives précédentes d'utiliser notre propre volonté contre une substance hautement addictive. La nicotine modifie profondément la chimie du cerveau dans les zones qui influencent le comportement, le raisonnement, et la mémoire.

La capitulation que nous sommes venu à connaître nous a permis de laisser aller des approches limitées que nous avons essayées auparavant. En capitulant, nous sommes devenus ouverts à toutes les offres de programmes et aux soins d'une Puissance supérieure à nous-mêmes.

La liberté réalisée par les autres membres nous a inspiré et démontré par exemple que le programme fonctionne, si nous le travaillons.

Ce que nous travaillons, c'est le programme et les outils (voir la brochure "*Le programme et les outils*"). Nicotine Anonyme suggère que nous utilisons Les Douze Étapes et les cinq outils au lieu d'utiliser la nicotine. Nous avons constaté que ce qui fonctionne le mieux, c'est de se concentrer sur la solution plutôt que sur le problème.

Nous nous réunissons en groupe pour partager notre expérience, notre force, et nos espoirs. C'est la force combinée des membres et l'espoir de donner plus de force et d'espoir au processus de chaque personne pour vivre sans nicotine.

La récupération est un processus. Chaque membre travaille à son rythme. C'est un programme doux, le mieux abordé avec ardeur.

Notre fraternité offre un « programme de nous » de soutien mutuel. Les nouveaux arrivants profitent aux autres en « le gardant vert », en rappelant les autres d'où ils venaient. Les nouveaux arrivants découvrent qu'ils ne sont ni uniques ni seuls dans la façon dont la nicotine a eu une incidence sur leur vie. Que ce soit dans les réunions, au téléphone ou par courrier électronique, il est important d'avoir quelqu'un pour se connecter en cas de besoin et peut faire la différence entre l'utilisation de la nicotine et l'abstention et la liberté.

Au début, beaucoup d'entre nous ont hésité à certaines Étapes ou avant d'utiliser tous les outils. Certains d'entre nous voulaient un moyen plus simple. Cependant, nous avons appris que pour se libérer de la nicotine, nous devons être prêts à utiliser n'importe lequel moyen. Les raccourcis nous ont laissé en deçà de notre objectif. Nous étions à un tournant et les Étapes ont fourni une direction - une approche spirituelle pour gagner et maintenir la liberté de la nicotine.

Les Étapes

Voici les Étapes * que nous travaillons, un jour à la fois :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nicotine, et que nos vies étaient devenues ingérables.
2. Nous sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pourrait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu, tel que nous Le concevions.
4. Nous avons courageusement procédé à un inventaire moral minutieux de nous-même.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes, et à un autre être humain, la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions entièrement prêts que Dieu enlève tous ces défauts de caractère.
7. Nous Lui avons humblement demandé d'éliminer nos défauts.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons blessées, et nous nous sommes disposés à faire amende à toutes ces personnes.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes, partout où c'était possible, sauf lorsqu'en ce faisant nous pouvions leur nuire ou faire tort à d'autres personnes.
10. Nous avons continué à faire l'inventaire personnel, et lorsque nous avons eu tort, l'avons rapidement admis.
11. A travers la prière et la méditation, nous avons cherché à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous l'avons compris, en priant uniquement pour la connaissance de Sa volonté et pour nous donner le pouvoir de l'accomplir.
12. Ayant eu un réveil spirituel à la suite de ces étapes, nous avons essayé de transmettre ce message à d'autres utilisateurs de nicotine et de pratiquer ces principes dans toutes nos affaires.

Lorsque le travail a commencé, beaucoup d'entre nous ont ressenti que ce programme nous en demandait trop. Si vous avez de tels sentiments, ne vous découragez pas. Au début, vous pouvez simplement écouter, puis éventuellement partager votre histoire. Lisez la littérature, utilisez la liste de téléphone, obtenez un parrain. Au fil du temps, rendez service et pratiquez les principes du programme dans votre vie quotidienne comme vous le pouvez. Nos membres recherchent le progrès, pas la perfection. Ce qui importe, c'est que vous "Continuez à vous présenter".

Le fait de croire en une Puissance Supérieure est un processus personnel de compréhension de chaque membre. Pour certains, le groupe devient une forme de Puissance Supérieure. Être ouvert aux soins d'une Puissance Supérieure est un principe spirituel qui a aidé beaucoup à se libérer de la servitude mentale et physique de la dépendance.

Les Douze Étapes, ainsi que nos histoires personnelles de dépendance et de rétablissement, révèlent trois vérités fondamentales :

- Nous avons été accro à la nicotine, qui a mis notre vie en danger;
- Nous ne pouvons pas cesser d'utiliser la nicotine par nous-mêmes;
- Une puissance supérieure à nous-mêmes pourrait nous aider, si nous cherchions cette aide dans la communauté d'autres toxicomanes de nicotine.

Avec ce programme de récupération, le soutien de toute notre fraternité et un Pouvoir Supérieur, nous avons trouvé un moyen de vivre sans nicotine. Ce fut notre chemin vers une nouvelle liberté. Voilà comment cela fonctionne pour nous.

Bienvenue chez Nicotine Anonyme.

* Les Douze Étapes réimprimé et adapté avec la permission de Alcooliques Anonymous World Services Inc. L'autorisation de réimprimer et d'adapter les Douze Étapes ne signifie pas que A.A. est affilié à ce programme. AA est un programme de récupération de l'alcool - l'utilisation des Douze Étapes dans le cadre de programmes et d'activités qui sont dessinés après A.A., mais qui traitent d'autres problèmes n'implique pas autrement. Les Douze Étapes des Alcooliques Anonymes : 1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avons perdu la maîtrise de nos vies. 2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pourrait nous rendre la raison. 3. Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous le concevions. 4. Nous avons courageusement procédé à un inventaire moral minutieux de nous-mêmes. 5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes, et à un autre être humain, la nature exacte de nos torts. 6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu éliminât tous ces défauts de caractère. 7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences. 8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées, et nous avons résolu de leur faire amende honorable. 9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes, partout où c'était possible, sauf lorsqu'en se faisant nous pouvions leur nuire ou faire tort à d'autres. 10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus. 11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de nous faire connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter. 12. Comme résultat de ces étapes, nous avons connu un réveil spirituel, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.