



www.nicotine-anonymous.org

Cette traduction, en français, de la littérature approuvée par les Services Mondiaux de Nicotine Anonymes, est l'opinion exprimée du traducteur et n'a pas été approuvée par la Conférence des Services Généraux des Nicotine Anonymes. Le traducteur est un membre des Nicotine Anonymes. Nous supportons et publions cette littérature en bonne foi qu'il servira et permettra à des dépendants de nicotine de trouver la libération de cette drogue puissante.

Droit de reproduction et réimpression

Toutes les personnes ou les organisations doivent obtenir une autorisation, par écrit, de l'Office du Monde Services de Nicotine Anonyme avant de citer réimprimer tout matériel Nicotine Anonyme originale. Photocopies littérature Nicotine Anonyme de documents imprimés ou la copie du site Web des Services Monde Nicotine Anonyme à un site Web ou à la distribution publique est une violation de copyright. Les individus sont encouragés à lire de la littérature Nicotine Anonyme sur le site officiel et / ou acheter des publications disponibles sur notre web-Store.

Toutes les traductions de la littérature Nicotine Anonyme fournis à la Nicotine Anonymous World Services qui sont acceptés de bonne foi selon la Disclaimer posté, devient la propriété de la Nicotine Anonymous World Services. Les individus, des organisations ou membres Nicotine Anonyme accordé la permission de produire des copies multiples de documents traduits pour la distribution et / ou la vente devrait signaler ces activités au bureau de Nicotine Anonymous World Services. Les contributions financières de soutien à la Nicotine Anonymous World Services en proportion de ces activités peuvent être demandé, et le montant à être déterminé en consultation avec les conseils des dirigeants de la Nicotine Anonymous World Services.

Slogans Destinés à Nous Aider à Devenir Heureux, Joyeux, et Libres, en Vivant sans Nicotine

Pointez-vous

Une des activités les plus importantes que puisse faire un fumeur actif suite à sa première réunion est de se pointer à la réunion suivante. Au début, il n'est peut-être pas nécessaire de centrer notre attention sur la question de cesser ou d'en décider de la date. Comme nouvelle façon de faire, le simple fait d'être présent dans les réunions de Nicotine Anonyme pourrait suffire pour l'instant.

Voici un programme que nous pratiquons à notre propre rythme. Vous pouvez assister aux réunions et recevoir graduellement le courage et l'inspiration partagés par autrui. Vous pouvez vous demander "Que suis-je disposé à faire pour l'instant?" Les répliques créent des possibilités. Il est possible qu'à l'instant nous ne puissions faire le "grand saut", mais, si nous sommes disposés à poser un "petit" geste, peut-être découvrirons-nous une inspiration dont nous n'aurions cru possible.

Même de nos vieux membres, en mettant en pratique le slogan POINTEZ-VOUS, peuvent faire de nouvelles découvertes. La bonne volonté, voilà la clef qui nous ouvre de nouvelles portes à nous tous.

L'aide Efficace D'Abord

Lorsque l'obsession menace notre vie ou lorsqu'un défaut de caractère risque de nous faire perdre la raison, nous réagissons en utilisant, de notre programme, l'AIDE EFFICACE D'ABORD. En centrant notre attention sur les outils qui nous aident, plutôt que sur ce qui nous fait souffrir, nous sauvons notre vie.

La Retarder, C'est Appeler

Nous pouvons retarder notre façon habituelle de réagir à une obsession en téléphonant pour parler de ce que nous ressentons. Nous pouvons appeler notre parrain, un membre de notre fraternité ou toute autre

personne pouvant nous aider et que nous pouvons rejoindre. Nous attendons d'avoir d'abord posé ce geste, nous pouvons alors voir (préalablement) comment nous nous sentons. Nous apprenons à changer notre façon de réagir. Il vaut mieux saisir le téléphone que de saisir un mégot!

Il est aussi préférable de ne pas essayer d'imaginer comment l'appel ainsi logé nous aidera. De même, nous ne nous tracassons pas pour savoir si nous allons déranger cette personne. Les gens peuvent nous le laisser savoir s'ils ne disposent pas de suffisamment de temps.

L'usage du tabac a tué notre communication avec le monde. Nous sommes visibles mais pas toujours présents. Le téléphone est un outil important nous permettant de nous pratiquer à rétablir le contact et à partager. Lorsque nous donnons à d'autres membres l'occasion de nous aider, nous les aidons à renforcer leur propre rétablissement. En demeurant ainsi reliés les uns aux autres, nous nous aidons mutuellement à demeurer abstinents.

Ensemble, Tout Devient Possible

Nombreux parmi nous, à un moment ou à un autre, sommes devenus résignés à l'idée que cesser de fumer était "tout simplement impossible pour moi". Nous aurions pu croire que nous avions une faiblesse de caractère ou quelque chose qui n'allait pas concernant ce dernier.

Notre présence aux réunions nous permet de voir et de comprendre que nous sommes ni seuls ni uniques. Nous découvrons notre expérience similaire concernant notre dépendance et notre obsession. Nous devenons témoins de la façon dont nous pouvons nous apporter un support mutuel et partager un commun espoir. A mesure que nous recevons, nous partageons. A mesure que nous partageons, nous recevons.

La santé et la force de notre Fraternité nous aident à nous préparer pour, et ensuite à vivre le miracle de s'abstenir d'allumer "la suivante". Ce qui vous est impossible à vous seul, ENSEMBLE, TOUT DEVIENT POSSIBLE à mesure que chacun de nous réalise qu' "Ensemble, nous changeons".

La Confiance Plutôt Que La Peur

A mesure que la vie offre du changement d'instant en instant, nous sommes aux prises avec le choix entre la confiance et la peur. Nous pouvons être si habitués de ne réagir aux situations que d'une seule façon qu'il ne nous apparaît pas possible de choisir nos réactions. Le rétablissement nous enseigne que notre comportement et notre attitude sont des choix. Nous pouvons choisir la confiance

en une puissance supérieure plutôt que de se résigner à une dépendance envers une drogue. Avec la confiance (foi), nous trouvons la paix tant recherchée mais que nous n'avons jamais trouvée dans tous ces paquets que nous avons ouverts.

Je Suis à Une Bouffée D'Un Paquet La Journée (Même Une Bouffée Peut Me Faire Rechuter)

Même une (seule) bouffée peut embobiner notre corps dans des obsessions cycliques. Nous pouvons alors être aspirés de nouveau dans notre obsession mentale où nous ressentons un "besoin" que nous devons satisfaire. Nous aurions pu imaginer cette bouffée comme n'étant seulement qu'un plaisir (passager) que nous choisissons de goûter. Toutefois, lorsque nous avons débuté notre journée par cette première bouffée, nous ne pouvions plus nous arrêter. Voilà ce qui a été notre expérience réelle. La vérité, c'est que la première mène à la compulsion.

La rechute commence dans notre pensée, avant même d'étendre la main pour saisir cette drogue. Si nous la contemplons, nous la risquons. Nous devons composer honnêtement avec nos pensées chancelantes pouvant nous mener à la rechute, autrement, elles nous y mèneront certainement. Nous acceptons le fait que: **MÊME UNE (SEULE) BOUFFÉE PEUT ME FAIRE RECHUTER.**

*Merci mon Dieu, pour la joie de connaître Ce jour libéré, tout à moi pour naître. Et pour demain en ceci je prie
Accordez-moi un autre jour libéré, tenez-vous le pour dit.*

Fumer N'est Pas Une Alternative

En tant que dépendants de la nicotine, nous avons tous eut notre liste d'excuses et de rationalisations pour utiliser cette drogue. Nous avons voulu croire que son usage fut une option que nous choissions. La nicotine est puissante, déroutante, rusée. Son usage devint une réaction irrationnelle, irrésistible, à toutes et chacune de nos expériences, même bien qu'en apparence son usage paraisse "normal".

Lorsque nous aspirions ces produits chimiques pour couper court à nos émotions, cela ne réussissait pas à les étouffer. Souvent ces dernières se transformaient en ressentiments. Avec le temps nous avons découvert la vérité: fumer ne résoudra pas un seul problème.

En nous rétablissant, nous découvrons des possibilités plus saines et plus efficaces à la nicotine. Plus nous pratiquons ce programme, plus nous découvrons que FUMER N'EST PAS UNE ALTERNATIVE dorénavant.

Simplifier Les Alternatives

Lorsque nous devenons perturbés ou compliqués, il nous est utile de nous arrêter et de SIMPLIFIER LES SOLUTIONS. Si nous simplifions, la sérénité peut nous gratifier. A l'aide de la sérénité, nous ne voulons exclusivement que respirer l'air pur.

La "Simplicité" est plus facile à maintenir. Le "Compliqué", ou bien ne parvient pas à demeurer, ou s'échoue éventuellement. Les dépendants ont tendance à tout compliquer, pour éviter de confronter de "simples vérités". Notre rétablissement nous rappelle que nous pouvons nous arrêter et exécuter simplement "l'action suivante nécessaire".

Notre programme est doux.

Le Rétablissement Est Un Processus Que Nous Pratiquons

Développer et permettre les changements nécessaires à améliorer notre qualité de vie exige un certain abandon et un certain apprentissage. Ce programme offre les outils nécessaires à créer ces changements. Nous lui consacrons notre temps et notre désir de le mettre en pratique.

Il ne s'agit pas de gratifications instantanées. La solution rapide n'est pas durable. Le rétablissement est un processus qui développe la patience et l'acceptation. Nous pratiquons de nouveaux comportements afin d'obtenir de nouveaux résultats.

Notre rétablissement améliore notre habilité à réagir, à devenir responsable. A mesure que nous acceptons ce processus plutôt que de recourir à une solution rapide (la cigarette), nous constatons qu'avec la pratique, nous progressons.

La Capitulation Permet Le Changement

L'abandon, dans ce programme, n'est pas la défaite La capitulation est une libération, un abandon. A mesure que nous (nous) abandonnons, nous pouvons trouver une force intérieure plus profonde. Lorsque nous capitulons, nous acceptons le fait que nous soyons prêts à changer.

Nous pourrions commencer à abandonner nos excuses concernant notre présence aux réunions. Puis, à mesure que nous acceptons les trois premières étapes, nous commençons à abandonner ce combat que nous avons perdu. Si nous avons de la résistance concernant la religion, capituler peut nous permettre d'en venir à notre propre conception personnelle de Dieu. Et alors nous pouvons confier notre obsession pour la nicotine

au soin de notre Dieu. Nous pouvons demander: "S'il vous plaît, facilitez la route pour ce faible dépendant." Nous pouvons demander la miséricorde dont la nicotine ne nous avait jamais gratifiés. Avec le temps, l'obsession diminue, mais, nous acceptons et capitulons devant le fait véridique que l'obsession peut toujours refaire surface. Lorsque nous capitulons devant notre vieux combat, nous obtenons de la sérénité. Muni d'un sentiment de quiétude, nous faisons des choix sains et nous modifions notre vie.

Priez

Priez—et vous pourriez trouver:

- Des possibilités - des alternatives nouvelles;
- Du rétablissement - une saine abstinence;
- De l'acceptation - de la compulsion sans y céder;
- De vous-même - dans une lumière nouvelle.

Les prières que nous créons pour nous-mêmes deviennent une source supérieure d'aide que ne le sera jamais la nicotine. Nous pouvons prier plutôt que d'inhaler. Dans l'intériorité de notre esprit et de notre cœur, nous pouvons prier n'importe où. Il n'y a pas de "zones interdites de prier" pour nous en empêcher.

L'intimité de la prière personnelle améliore nos relations avec nous-mêmes et autrui. Dans cet esprit, nous développons des liens plus profonds. La nicotine nous est servie enroulée dans du papier, en pipée ou en pincée; le rétablissement nous est servi par la libération spirituelle.

La Perte De Poids En Second Lieu

Nous aidons au rétablissement de notre santé mentale à mesure que nous déterminons nos priorités. Nous voulons composer avec l'important d'abord. Nombreux parmi nous sont ceux qui se soucient du fait que, lorsque devenus abstinents, nous prendrons du poids. Notre programme en est un d'honnêteté. Souvent les gens prennent effectivement du poids. Notre métabolisme peut se modifier et nous pouvons utiliser la nourriture afin d'apaiser nos compulsions pour un certain temps. Les effets physiques et émotifs de l'augmentation de poids sont importants, mais rien n'est plus important que de s'abstenir (de nicotine). Les dangers de fumer outrepassent de beaucoup ceux de l'augmentation du poids.

A mesure que nous retrouvons le souffle et la raison, nous sommes souvent gratifiés par des désirs de manger des aliments sains et de nettoyer notre organisme avec de l'eau en abondance. De vigoureux exercices peuvent nous aider à apaiser notre frustration et notre privation initialement sentie.

Notre priorité est de cesser d'insérer de la nicotine dans notre organisme. Ensuite, de nombreuses améliorations deviennent possibles. Donc, au début de notre rétablissement, nous faisons passer le souci de LA PERTE DE POIDS EN SECOND LIEU.

Soyons Vigilant Concernant Nos Étapes

Lorsque nous devenons des dépendants de la nicotine en voie de rétablissement, nous acceptons le fait que nous n'ayons qu'une rémission de notre maladie. Nous devons maintenir une vigilance constante pour ne pas réactiver notre dépendance. Nous prenons garde afin que nos décisions soient conformes aux DOUZE étapes puisque chaque jour de libération est une grâce.

Nous surveillons nos étapes afin de centrer notre attention sur notre rétablissement et non à dispenser quantité de conseils non sollicités ou de critiques envers autrui. Nous recherchons en nous des comportements cycliques habituels qui nous sont familiers et qui nous auraient induits en des comportements pour lesquels nous avons demandé la libération. Comme dépendant, nous devons nous méfier des situations

(endroits) qui exposeraient à la rechute et nous devons nous rappeler qu'il vaut mieux que Nous SOYONS VIGILANTS CONCERNANT NOS ÉTAPES.

Nous Composons Avec Ce Que Nous Ressentions

Après avoir cessé l'usage de la nicotine, nous découvrirons, avec le temps, plus clairement ce que nous ressentons. Au début, toutefois, les émotions que nous avons l'habitude de fumer peuvent maintenant devenir embarrassantes et de nature à créer de la confusion, et peuvent même nous paraître affligeantes. Nous découvrons souvent que ce que nous ressentons maintenant, devant certaines situations, est différent.

Nous pouvons apprendre de nos émotions plutôt que de nous en cacher. Des sentiments, tels la colère et la tristesse, peuvent être de sévères avertissements à l'effet que nous devons répondre de certaines situations. A l'aide du courage demandé dans la prière de la sérénité, nous passons aux actes.

Le rétablissement nous pourvoit aussi de l'occasion de ressentir de nouvelles joies. Une gratitude stable et soutenue pour cette nouvelle liberté est une expérience enivrante.

Pratiquer Une Étape Est Un Acte De Foi

Marcher est un acte constitué d'une chute vers l'avant doublé d'un acte de confiance (de foi) que vous allez vous redresser à l'aide de votre prochain pas. Quelquefois, nous ne pouvons faire que de minuscules pas, mais ces derniers sont suffisants pour nous libérer de notre "enfouissement". Nous ne saurons quelle distance nous franchirons, ou même jusqu'où nous irons, cependant, tout mouvement de l'avant devient un acte de foi (de confiance).

Mettre l'une quelconque des DOUZE étapes en pratique constitue un acte de foi. Plus nous les pratiquons, plus nous changeons. Plus nous changeons, plus nous prenons conscience de la puissance contenue dans un acte de foi. Nous recevons l'inspiration de nous tourner vers la spiritualité.

Ne Cherchez Pas À Grader

La rechute est une expérience des plus courantes. Nous avons trouvé qu'il était sage de ne pas se reconforter à la pensée que jamais plus nous n'utiliserons la nicotine. Nous prenons conscience que la pratique de l'humilité nous procure une meilleure protection contre la rechute. Le partage de chacun concernant les rechutes nous aident à nous mémoriser le prix excessif qu'il nous faudra payer si nous sous-estimons la puissance de cette drogue rusée. Nous apprécions notre Fraternité qui nous offre, sur une base stable et soutenue, le soutien et l'occasion de servir. Nous cherchons à être reconnaissant plutôt que de chercher à grader.