

## **Les 30 premiers jours**

Bienvenue aux Cocaïnomanes anonymes. Nous sommes tous ici pour la même raison : notre incapacité à cesser l'usage de la cocaïne. Le premier pas vers la solution d'un problème, quel qu'il soit, c'est de comprendre le problème.

### **LE PROBLÈME**

Il consiste pour nous en une obsession mentale doublée d'une allergie physique. L'obsession mentale, c'est une idée fixe qui nous pousse malgré nous à vouloir sentir à nouveau l'excitation de la cocaïne. Une fois conquis par cette idée, notre corps suit. L'allergie physique, c'est que rien ne peut nous arrêter quand nous commençons à consommer. Notre rétablissement ne commence donc que par la complète abstinence de cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement. C'est par là que passe la solution dans nos vies.

### **LA SOLUTION**

Nous tenons à vous rassurer : il existe une solution et le rétablissement est possible. Il commence par l'abstinence et se poursuit dans la pratique des Douze Étapes, un jour à la fois. Prenez-vous en douceur. La toxicomanie, c'est une maladie – une maladie mortelle, pas une question morale! Voici quelques suggestions pour vous aider à rester abstinent durant vos trente premiers jours.

**L'abstinence** – ne consommez aucune substance qui altère le comportement! L'expérience nous a appris que la consommation de ces substances nous ramenait à une autre forme de toxicomanie ou vers notre drogue de choix, la cocaïne.

**Une réunion par jour** – assistez à au moins une réunion par jour. Nous y allons pour partager entre nous notre expérience, notre force et notre espoir.

**Trouvez une marraine ou un parrain** – les premiers jours, alors que vous n'êtes pas très familiarisé avec CA, c'est une bonne idée de vous choisir un parrain ou une marraine. C'est simplement un toxicomane abstinent qui peut vous donner plus de temps et d'attention qu'il est possible d'obtenir lors des réunions.

**Téléphonez** – demandez à des membres leur numéro de téléphone et servez-vous-en. Aller vers les autres est indispensable au rétablissement. Si personne n'est disponible, appelez Cocaïnomanes anonymes.

**Un jour à la fois** – nous demeurons abstinents un jour à la fois et, si nécessaire, une heure ou même une minute à la fois. Pas une semaine, pas un mois ou un an, seulement un jour à la fois.

Plus nous devenons abstinents, plus nos émotions refont surface. La cocaïne était une fuite de nous-mêmes; elle faussait notre réalité. Elle servait à cacher, à éviter, à endormir nos émotions. Devenir abstinent peut être douloureux. Mais avec de l'aide, nous voyons nos vies s'améliorer, un jour à la fois.

En assistant à notre première réunion des CA, nous savions très bien que la cocaïne était devenue un problème dans nos vies. Le constater n'était qu'un début. C'est alors que le programme des Cocaïnomanes anonymes entre en jeu. Peu à peu, nous rendons les armes et nous entreprenons les Douze Étapes du rétablissement.

**PREMIÈRE ÉTAPE :** *Nous avons admis que nous étions impuissants devant la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement—que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.*

Qui aime s'avouer impuissant devant quoi que ce soit? Nous étions si sûrs que la cocaïne nous rendait puissants et invincibles. En fait, elle nous détruisait financièrement, physiquement, émotionnellement et spirituellement. Nous avons perdu toute maîtrise et nous étions franchement désespérés. Bien sûr, l'ampleur du désastre variait selon chacun; mais tous, nous avons perdu la maîtrise de nos vies. Ce n'est que quand nous avons été honnêtes envers nous-mêmes et avons capitulé que nous avons pu connaître la paix.

**DEUXIÈME ÉTAPE :** *Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.*

La Deuxième Étape demande une ouverture d'esprit. Avec l'admission de notre impuissance devant la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement, nous avons commencé à ouvrir suffisamment nos esprits à la possibilité qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes nous libère de notre obsession de consommer et nous rende la raison. Notre obsession disparaîtra. Cette Puissance, nous pouvons l'appeler Dieu; mais ce n'est pas nécessaire. Plusieurs d'entre nous prennent comme Puissance supérieure l'association des Cocainomanes anonymes. Après tout, ce que nous n'avons pas pu faire seuls, nous réussissons à le faire ensemble.

**TROISIÈME ÉTAPE :** *Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.*

Les Cocainomanes anonymes offrent un programme spirituel; ce n'est pas une religion. Nous parlons de progrès spirituel plutôt que de perfection spirituelle. Certains sont arrivés avec un Dieu à eux, d'autres ont adopté le groupe jusqu'à ce qu'ils trouvent une Puissance supérieure qui leur soit propre. Les mots-clés de cette Étape sont chacun peut choisir un Dieu tel qu'il l'entend. Avec la pratique des Douze Étapes du rétablissement, nous avons vu certaines de ces Promesses se réaliser dans nos vies :

*« Si nous sommes sérieux et appliqués dans les efforts que nous demande cette phase de notre évolution, nous serons étonnés des résultats, même après n'avoir parcouru que la moitié du chemin. Nous connaissons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur. Nous ne regretterons pas plus le passé que nous ne voudrions l'oublier. Nous comprendrons le sens du mot sérénité et nous connaissons la paix. Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres. Nous perdrons le sentiment d'être inutiles et cesserons de nous apitoyer sur notre sort. Mettant nos propres intérêts de côté, nous nous intéresserons davantage à nos semblables. Nous ne serons plus tournés exclusivement vers nous-mêmes. Désormais nous envisagerons la vie d'une façon différente. La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtra. Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient. Soudainement, nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions faire pour nous-mêmes. » \**

\* Cet extrait est reproduit de « Les Alcooliques Anonymes », pages 94-95 avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (« AAWS ») La permission de reproduire et d'utiliser cet extrait ne présuppose pas que AAWS a révisé ou approuvé le contenu de cette publication ou que AAWS accepte nécessairement les vues qui y sont exprimées. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme seulement. L'utilisation du matériel concernant les programmes et les activités qui sont modelés sur les AA, mais qui s'adressent à d'autres problèmes, ne suppose pas différemment.