

## Trucs pour demeurer abstinent

Voici quelques trucs qui vont vous aider:

- Admettez que vous ne pouvez pas demeurer abstinent seul.
- Faites de l'abstinence votre priorité.
- Débarrassez-vous de toute drogue et de votre attirail de consommation.
- Ne vendez pas de drogue.
- Assistez quotidiennement aux réunions.
- Demandez des numéros de téléphone et servez-vous-en.
- Si votre fournisseur appelle, raccrochez et téléphonez à quelqu'un sur votre liste de membres.
- En cas de problème, si vous n'arrivez pas à joindre quelqu'un, appelez l'appel à l'aide des CA.
- Évitez les gens, les endroits et les choses que vous associez à la consommation de drogue.
- Choisissez un groupe d'attache; laissez les gens apprendre à vous connaître.
- Trouvez-vous une marraine ou un parrain que vous appellerez chaque jour.
- Commencez à travailler les Douze Étapes des Cocaïnomanes anonymes avec votre parrain ou marraine.
- Lisez les livres et la documentation.
- Collaborez : prenez une tâche au sein d'un groupe.
- Soyez honnête, ayez l'esprit ouvert et de la bonne volonté.
- Ne restez pas trop longtemps affamé, en colère, seul ou fatigué.
- Gardez ça simple. Nous demeurons abstinents une journée à la fois.
- Priez. Posez des questions. Cherchez des réponses.
- Quoiqu'il arrive, revenez!
- Faites preuve de patience. Le rétablissement s'obtient un jour à la fois.
- N'oubliez pas que nous voulons vous aider.

## Numéros de téléphones

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---