

## **Des Outils de Rétablissement**

Vient un temps où la cocaïne, ça ne fonctionne plus. Un temps où la « coke », les autres drogues et toute la folie, deviennent insupportables. À ce moment, vous ne pouvez pas arrêter, alors vous parvenez à vous débrouiller et en quelque sorte survivre. Vous continuez à consommer parce que, même si ça vous tue, la cocaïne est devenue la chose la plus importante dans votre vie. Si en quelque sorte, d'une certaine façon, vous obtenez un répit, un moment avec un peu de clarté, vous saurez que ce pourrait être votre dernière chance. Vous devez cesser de consommer maintenant, et vous avez vraiment peur. Vous voulez rester à l'écart de la cocaïne, mais vous ne savez pas comment faire.

Si vous désirez être abstinents et sobre, vous pouvez l'être. Si vous voulez ce que nous avons, vous pouvez l'avoir. Peu importe combien de cocaïne vous avez consommé ou comment bas vous avez coulé, vous pouvez sortir et de rester loin de la cocaïne, en faisant ce que nous avons fait. Des milliers de cocaïnomanes en rétablissement vivent sans consommer et ont repris leur vie en main en utilisant activement les outils de rétablissement du programme des Cocaïnomanes anonymes. Voici quelques-uns des outils qui ont fait leurs preuves pour nous.

### **L'ABSTINENCE TOTALE**

Nous qui avons perdu tout contrôle sur notre consommation de cocaïne, nous devons nous abstenir de toutes les substances qui altèrent le comportement. D'après notre expérience, notre toxicomanie est toujours déclenchée par la consommation d'alcool et d'autres drogues. Il suffit de ne pas boire ni consommer, quel que soient les circonstances.

### **LES RÉUNIONS**

Nous assistons aux réunions pour partager notre expérience, notre force et notre espoir avec d'autres toxicomanes en rétablissement. Seuls, nous avons échoué, ensemble, nous réussissons. Nous apprenons aussi beaucoup à propos de notre maladie et comment le programme des Cocaïnomanes anonymes change nos vies. Nous vous suggérons de vous procurer une liste des réunions et de faire 90 réunions en 90 jours.

### **LA DOCUMENTATION**

Le livre Alcooliques anonymes (le Gros Livre) ainsi que les 12 Étapes et les 12 Traditions (le 12/12) des AA, sont deux des outils les plus précieux du rétablissement. De plus, Cocaïnomanes anonymes publie de nombreux dépliants pour aider davantage le toxicomane en rétablissement, incluant nos livres *L'Espoir, la Foi et le Courage : Témoignages de l'association des Cocaïnomanes anonymes* et *L'Espoir, la Foi et le Courage Volume II : Témoignages et documentation de l'association des Cocaïnomanes anonymes*.

### **LE PARRAINAGE**

Un parrain ou une marraine est un toxicomane en rétablissement qui a plus de sobriété et d'expérience du programme que vous. Cet homme comme vous ou cette femme (nous recommandons de même sexe) qui vous aidera à travailler les Étapes et ce devrait être quelqu'un en qui vous sentez que vous pouvez faire confiance. Nous vous recommandons de commencer immédiatement à la rechercher. Vous pouvez changer de parrain ou de marraine si ça ne fonctionne pas.

## **LES DOUZE ÉTAPES**

Les réunions peuvent vous garder abstinents pour un temps mais les Douze Étapes des Cocaïnomanes anonymes sont essentielles à un rétablissement durable heureux. Les Étapes des Cocaïnomanes anonymes sont le moyen par lequel nous passons du problème de la dépendance à la drogue à la solution du rétablissement. Nous apprenons les Étapes en lisant la documentation, en nous réunissant pour les étudier et avec l'appui d'un parrain ou d'une marraine compétent.

## **LA PUISSANCE SUPÉRIEURE**

Nous exhortons les nouveaux membres à explorer les croyances qu'ils peuvent avoir dans une Puissance Supérieure à eux-mêmes. Il n'est pas nécessaire de croire en une religion pour être un membre des CA. Certains d'entre nous, à leur arrivée dans CA, avait perdu la spiritualité ou n'avaient jamais cru en rien. À mesure que nous nous sommes rétablis, nous avons été nombreux à expérimenter quelque chose de nouveau ou à sentir un réveil spirituel. C'est utile d'avoir l'esprit ouvert.

## **LE SERVICE**

Une des clefs du succès du rétablissement est de s'engager. Commencez par prendre des tâches lors des réunions et à respecter vos engagements : préparer le café, aider au nettoyage, ranger les chaises. Aidez-vous en aidant les autres.

## **LE TÉLÉPHONE**

Le téléphone est notre bouée de sauvetage entre les réunions. Prenez des numéros de téléphone d'autres membres CA. Nous sommes habituellement générés à l'idée d'appeler les premiers, mais nous devons trouver un moyen de le faire. Nous vous suggérons d'appeler un membre chaque jour.

## **UN JOUR À LA FOIS**

La simple idée de promettre de ne plus jamais consommer peut être décourageante. Nous demeurons abstinents et sobre un jour à la fois et si nécessaire, une heure ou même une minute à la fois.

## **LA PRIÈRE ET LA MÉDITATION**

Ce sont les outils pour établir et améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous Le concevons*. Nous avons découvert combien la Prière de la Sérénité nous aidait.

*Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence.*

L'important d'abord doit être votre rétablissement. Tous vos espoirs, tous vos projets, votre survie même, dépendent du fait que vous ne consommiez pas. Vous tenir loin de la cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement est sans doute le plus grand défi auquel vous ayez jamais eu à faire face. Les débuts peuvent être durs, cela ne signifie pas que vous n'allez pas mieux. Faites attention aux pensées du genre "Je ne me sens pas bien" ou "Ça ne marche pas!". Le rétablissement est progressif et prend du temps.

Espérons que grâce à ces outils, vous trouverez la même joie et la même liberté que nous avons trouvées. Rappelez-vous: soyez patients et revenez, ça marche!