

## **... Et Toutes Les Autres Substances Qui Altèrent Le Comportement**

**Première Étape** : *Nous avons admis que nous étions impuissants devant la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement, que nous avions perdu la maîtrise de nos vies.*

**Troisième Tradition** : *La seule condition requise pour être membre des CA est le désir d'arrêter l'usage de la cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement.*

Plusieurs personnes viennent aux Cocaïnomanes anonymes pensant une de deux choses : « J'ai rarement (ou jamais) pris de la cocaïne. Je ne crois pas avoir ma place ici », ou « Qu'est ce que «... et toutes les autres substances qui altèrent le comportement» veut dire? Je suis venu aux Cocaïnomanes anonymes parce que la cocaïne était devenue un problème dans ma vie. »

Ceux d'entre nous qui sont membres CA depuis un certain temps ont déjà entendu ces questions ou observations; peut-être les avons-nous dites nous-mêmes. Avec le temps, nous avons presque tous réalisé que notre vrai problème n'est pas la cocaïne ou une autre drogue spécifique; c'est la maladie de la toxicomanie.

Certains d'entre nous n'ont même jamais consommé de la cocaïne. Certains d'entre nous ont consommé diverses drogues et, pour d'autres, c'était la combinaison de cocaïne et d'alcool et/ou d'autres drogues qui avait causé des problèmes et fait que notre vie était rendue misérable. Plusieurs d'entre nous ont vécu les montagnes russes des drogues; il y avait des drogues pour nous faire redescendre, des drogues pour nous faire monter, et des drogues pour nous calmer.

Lorsque nous avons tenté pendant ces périodes de consommation de reprendre la maîtrise, nous avons réalisé que toute substitution ou combinaison créait invariablement le même résultat. Il était difficile d'arrêter et facile de recommencer. Nos expériences répétées ont révélé que la substitution n'était pas le remède. Si notre corps n'était pas absolument libre de drogues et d'alcool, l'obsession de consommer plus d'une ou l'autre drogue était toujours présente.

Par exemple, imaginez que vous veniez à manquer d'une drogue et ne pouviez plus vous en procurer. Que prendriez-vous comme substitut? De l'alcool pour l'héroïne, des amphétamines pour la cocaïne, des médicaments sur ordonnance pour n'importe quoi, et vice versa. La liste peut s'allonger encore et encore, et ça n'aurait aucune importance. Les toxicomanes comme nous découvrent rapidement qu'ils ne peuvent cesser de consommer le substitut. Peu importe la drogue que nous consommons, le problème de ne pouvoir cesser refait surface, souvent de façon plus importante qu'avant.

À un certain point, nous réalisons que nous ne pouvons limiter notre consommation d'une *quelconque* substance qui altère le comportement. Ce n'est pas la drogue de choix qui cause le problème, mais plutôt la maladie de la toxicomanie. Avec la Troisième Tradition et la Première Étape qui incluent toutes les autres substances qui altèrent le comportement, les Cocaïnomanes anonymes acceptent tous ceux qui ont un problème d'alcool ou de drogue et offrent une solution.

## **Alcool et Marijuana**

La marijuana est une drogue puissante et l'alcool est une substance chimique liquide qui altère le comportement. Plusieurs personnes ne réalisent pas que ces drogues ne sont pas différentes des autres en ce qui concerne les problèmes qu'elles peuvent causer. Un verre n'est jamais assez; une bouffée, une dose, un fixe, une pilule ou une sniffe ne sont jamais assez. Nous avons maîtrisé l'art de combiner et de substituer des drogues pour obtenir notre high.

Est-ce que d'être saoul ou ivre a déjà été le résultat non intentionnel de prendre « juste un verre » ou « juste une bière »? Avez-vous déjà manqué de jugement ou pris une mauvaise décision comme résultat direct d'avoir fumé « juste » un peu de pot? Est-ce que la consommation d'un seul verre ou d'une seule ligne vous a déjà mené à en consommer deux ou trois autres, ou plus, de plusieurs autres drogues plus fortes et en plus grandes quantités?

Plusieurs d'entre nous n'ont jamais pensé que l'alcool et/ou la marijuana faisaient partie de notre problème, mais suite à un examen approfondi de nous-mêmes et de notre travail sur les Étapes, nous découvrons généralement que nous devons réévaluer cette idée.

## **Médicaments sur ordonnance**

Parfois, l'utilisation des médicaments sur ordonnance s'avère nécessaire. Par contre, de vieilles façons de penser, influencées par la présence de substances qui altèrent le comportement dans notre organisme, peuvent rapidement nous convaincre que nous devons en prendre plus fréquemment que prévu. Consulter un médecin renseigné, placer notre médication sous la responsabilité de quelqu'un en qui nous avons confiance, et parler honnêtement avec notre parrain ou un autre membre abstinente peuvent nous aider à prévenir les abus.

Notre corps et notre cerveau ne font pas la différence entre les drogues utilisées de façon légitime et les drogues à usage récréatif. Il est de bonne pratique de demander le soutien de tous nos médecins et/ou nos thérapeutes pour demeurer dans le chemin du rétablissement. Cesser subitement l'usage des tranquillisants, antidépresseurs ou autres médicaments sur ordonnance peut être dangereux et même mortel et ne devrait être envisagé que sous la surveillance d'un médecin bien au fait de la situation.

## **Les médicaments en vente libre et autres drogues licites d'usage courant**

Les médicaments en vente libre et autres drogues licites vendues en pharmacie (comme le sirop contre la toux, les antidouleurs contenant de l'alcool ou de la codéine, les produits amincissants qui sont aussi des stimulants et les antihistaminiques contenant des agents déprimants) peuvent être un aussi gros problème pour nous que les drogues illicites. Nous vous suggérons de prendre l'habitude de lire les étiquettes. Plusieurs produits offerts en vente libre peuvent être dangereux pour un toxicomane qui aurait tendance à abuser de tout produit chimique qui altère le comportement.

Les toxicomanes mal renseignés peuvent se créer des problèmes ainsi qu'aux autres. Nous vous encourageons à poser à votre médecin ou votre pharmacien toute question à propos de votre médication. Soyez honnêtes avec votre parrain au sujet des drogues que vous prenez ou pour lesquelles vous avez obtenu une ordonnance.

Souvenez-vous, nous sommes impuissants devant la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement. La Première Étape est un début, mais assurez-vous d'aller de l'avant. Un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes est la solution au problème de la toxicomanie.

**Alors que veut dire l'expression « ... et toutes les autres substances qui altèrent le comportement »?**

Cela veut dire que l'expérience collective des membres des Cocaïnomanes anonymes révèle que la toxicomanie est un problème qui ne se limite pas à une substance en particulier. Cela veut aussi dire que les Douze Étapes des CA ne sont pas spécifiques à une drogue, et que l'association des Cocaïnomanes anonymes n'est pas spécifique à une drogue. Cela veut dire que peu importe si vous avez bu ou quel type de drogue vous avez consommé – si vous avez le désir d'arrêter, vous êtes le bienvenu ici!