

En toute humilité, j'ai la chance de ne pas connaître de rechute. Est-ce réellement l'important pour en parler? Voici pourquoi je pose cette question.

Un soir, un membre dont je n'avais pas eu de nouvelles depuis belle lurette, entre et prend le porte-clé blanc...celui de la capitulation! Enfin, comprenez qu'il revenait d'une rechute. N'ayant pas de partenaire pour me rendre à différentes réunions, cela ne m'a jamais empêcher de m'y rendre. Maintenant, avec ce membre, j'en avais un. En étant en duo, cela lui créait une obligation et moi aussi.

Ainsi, je prends conscience que sa rechute contribue à mon rétablissement. Je remercie ma puissance supérieure de l'avoir mis sur mon chemin. Alors, voilà pourquoi je me permets d'effleurer le thème de la rechute et que j'en ai de la gratitude.

Marie-Josée L.

Moi je peux sentir à chaque instant cette maladie qui coule dans mon sang. La maladie d'avoir l'ciel dans mes mains, la maladie d'avoir mal de vivre. J'me gèle pour remplir un vide, un vide qui s'emplis pas mais surtout invivable qui s'mesure pas.

Chaque rechute s't'une déception qui 'fesse' fort. C'est comme un cauchemar qui se répète encore et encore, et 3 seules issues sont possibles, la prison, la folie ou la mort. Cette maladie veut notre mort, gruger s'qui nous reste d'espoir. Elle salive à voir nos cœurs se briser sous l'impact des échecs continuels. C'est juste d'la tristesse à grande échelle, une peine à 'perpet'.

En moi y'a un vide. J'ai l'illusion de croire qu'un buzz peut l'remplir. En fait mon vide se creuse pendant que le temps lui continue d'avancer et le présent devient l'passer. Entre temps j'accumule les erreurs, mais j'évolue en sagesse. A chaque jours s't'un combat. J'encaisse les leçons. Souvent ça 'fesse' fort. Mon bonheur est en moi, le contraire aussi. La liberté s't'un état d'esprit.

Contre mon cœur à tous les jours ma tête se bat. Ma tête me fait agir sans réfléchir. Elle me fait parler sans avoir penser à c'que j'vais dire. Elle me fait parler souvent pour rien dire. Par contre mon cœur j'm'efforce de l'écouter mais surtout le comprendre. On juge pas quelqu'un de la manière qui tombe, mais comment il se relève. Ta motivation se mesure à l'étincelle qui illumine tes yeux!

Louis

PROBLÈME DE DROGUE ?

Si tu veux arrêter nous pouvons t'aider

Sans frais : 1-800-879-0333



Équipe de rédaction

Andréa P.

Charles L.

Josée B.

Véronique P.



L'ANONYME DE L'OUTAOUAIS

VOLUME I N° 2 ÉTÉ 2013

Site Web

www.na-outaouais.org



Courriel

bulletin@na-outaouais.org

La rechute

Il y a des sujets qui soulèvent beaucoup d'émotions entre les membres de Narcotiques Anonymes. Un de ces sujets est sans contredit la rechute. Sujet tabou pour certains, la rechute est une situation qui ne laisse personne indifférent. Qui ne connaît pas une connaissance, un ami qui a eu une rechute? Qui ne peut relater une histoire d'un membre disparu suite à une rechute? Qui peut dire que la rechute ne lui fait pas peur? Et ceux qui peuvent nous parler longuement des difficultés de revenir à la fraternité suite à une rechute.

La définition de la rechute est une situation où «une

personne qui s'est rétablie éprouve à nouveau des problèmes ou manifeste à nouveau des symptômes associés à ses troubles». De façon stricte, la rechute peut se résumer à retourner à la consommation de sa substance de choix. Mais qu'en est-il de la consommation de drogues autres que la substance de choix. Et le retour des comportements destructifs, d'isolement et de négation de nos problèmes. Serait-ce également une situation de rechute.

Le présent numéro abordera donc le sujet de la rechute. Les raisons qui amènent les dépendants à l'enviesager, les effets sur le dépendant et son entourage et les

différentes manières que la rechute peut se manifester dans notre rétablissement.

Nous espérons que ce numéro pourra vous inspirer à réfléchir sur la rechute et vous aider soit à l'éviter ou à tout le moins reconnaître les signes avant-coureurs de cette rechute. Car, en bout de course, une rechute se planifie dans la tête bien avant la consommation de notre drogue de choix qui nous fait basculer dans notre enfer personnel. Nous croyons qu'un dépendant averti pourra mieux se prémunir contre les effets ravageurs d'une rechute.

Bonne lecture!

Pendant longtemps, j'en ai voulu aux membres qui rechutaient. J'avais peur de me retrouver seul et je me sentais abandonné. Un jour, un de mes filleuls a rechuté. J'ai alors compris à quel point la maladie est insidieuse et plus forte que nous. Ce n'est qu'à partir de ce moment que j'ai arrêté d'en vouloir aux membres. Depuis ce jour, j'ai plus d'accueil et d'amour envers ceux qui reviennent.

Mon nom est Claude
Je suis un dépendant

La maladie n'attendait que ça!

J'étais pour avoir 15 ans d'abstinence et j'ai ouvert la porte à la maladie : j'avais assisté à de milliers de réunions, fait plusieurs fois les étapes, m'étais impliqué dans plusieurs groupes et comités de service, j'avais des filleuls et ma vie en générale n'avait jamais été aussi bien.

Puis tranquillement NA a perdu de sa nouveauté : les réunions étaient devenues monotones, je jugeais beaucoup et c'était toujours les mêmes radotages. Comme je n'avais plus ce vide à l'intérieur de moi, que j'avais guéri plusieurs blessures et que j'avais trouvé une confiance et une estime de moi que je ne pensais jamais atteindre, je me suis dit que je pourrais peut-être consommer socialement : j'avais ouvert la porte et la maladie n'attendait que cela!

Aujourd'hui, j'ai plus de 3 ans d'abstinence et après cette rechute de 4 ans pendant laquelle j'ai presque tout perdu de cette paix intérieure et de cette harmonie que j'avais travaillé si fort pour atteindre, j'ai compris que certaines particularités de cette maladie vont toujours m'habiter : je suis entre autre quelqu'un d'excessif qui devient facilement obsessif et compulsif!

J'accepte que je ne guérisses jamais, peu importe mon temps d'abstinence. J'ai beaucoup de gratitude d'avoir la grâce de pouvoir revenir, car beaucoup de ceux que je connais qui ont rechuté en sont mort!

Juste pour aujourd'hui, «la porte» est fermée!
Raymond G.

À 15 ans d'abstinence et de rétablissement, j'ai pris la décision de retourner consommer. Cette décision je l'ai prise avec le mode de vie que j'avais. J'avais arrêté de faire du « meeting » depuis 2 ans, mes colocs consommaient et je ne voyais plus mes amis(es) N.A.

Dans la noirceur et la folie de la maladie de la dépendance, la honte, la haine et la colère m'habitaient. Je me suis souvenu des moments de ma vie où j'étais le plus heureux, en paix et libre : c'était dans N.A. Me revoilà dans la fraternité, soulagé d'avoir retrouvé une paix d'esprit et d'être libéré de l'enfer de la maladie. Merci pour votre accueil.

Anonyme

Je pensais être à l'abri parce que j'avais huit ans d'abstinence. Tout allait bien, trop bien même. Dans le fond de moi la même question résonnait, toujours la même question : est-ce que j'ai arrêté trop jeune? Est-ce que je peux encore consommer? Ça tellement été vite. En l'espace de deux secondes, j'étais en train de consommer. J'ai perdu tous mes repères, tout ce qui avait un sens pour moi et tout ce que j'avais travaillé si dur pour avoir. Je suis privilégié d'avoir eu une autre chance en rétablissement. Malheureusement, ce n'est pas le cas pour tout le monde. Il faut prendre soin de notre rétablissement. Bon 24h.

Anonyme

Lorsque j'ai connu N.A. en 2007, je ne prenais pas la rechute au sérieux. Je me croyais bien au-dessus de ces choses-là et je me disais que même si je rechutais, je pourrais revenir quand je le voudrais dans le programme. Toutes les rechutes que j'ai faites ont été planifiées consciemment ou non. La plupart du temps, il s'agissait d'un manque d'acceptation de ma maladie et d'un manque d'honnêteté envers moi-même. Je combattais la maladie plutôt que de lui faire une place dans ma vie.

Lors de ma dernière rechute, je me suis fait arrêter en état d'ébriété en conduisant ma voiture. C'est à ce moment que j'ai compris que la maladie était plus forte que moi. Depuis, j'essaie plus de mettre en pratique ce qu'on me conseille dans NA et c'est la première fois de ma vie que j'ai atteint 1 an d'abstinence! Je considère que j'ai eu une dernière chance, car ma dernière rechute aurait pu finir de façon plus tragique. La rechute c'est sérieux!

M-C