

## Les étapes au quotidiens

Je vis les 12 étapes au quotidien. De l'impuissance, c'est au quotidien. La perte de la maîtrise de ma vie se définit pour moi par mes obsessions et mes impulsivités. J'ai effectivement perdu la maîtrise de ma vie dans ma consommation, dans ma dépendance affective, dans mon égo et dans mes besoins de contrôle. Je réussis à lâcher prise et à capituler avec l'amour de ma P.S.

Faire les 12 étapes m'a amené petit à petit à faire confiance à une P.S. telle que je la conçois, à me faire confiance et à faire confiance aux autres. Je Lui confie ma vie et ma volonté toutes les 24 heures. Je suis responsable de moi et de mes comportements, mais je ne suis aucunement responsable des autres. Je me mets à genou dans mon cœur pour Lui demander humblement de m'enlever mes déficiences et mes défauts de caractère. Elle seule peut me combler de mon manque d'amour et Elle seule peut remplir ce vide intérieur que j'ai tant cherché à remplir avec toutes sortes de consommations. Je vois plus clairement que j'ai des choix et que je suis libre de choisir. J'arrive même aujourd'hui à avoir davantage confiance en les choix que je fais puisque ma P.S. ne veut pas nécessairement ce que je veux, mais ce qui est bon pour moi. Changer les ressentiments en pardon et écouter les autres avec une ouverture d'esprit parce que le message de ma P. S. est véhiculé par d'autres êtres humains.

Les 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> étapes sont le maintien de mes apprentissages. J'admets, le plus promptement possible, mes torts envers ma belle fraternité, ma famille, mes amis et dans mon quotidien. Et je m'implique. Je médite pour écouter ce que ma P. S. a à me dire, afin de connaître Sa volonté à mon égard et je prie pour Lui demander de me donner la force et le courage de l'exécuter. Les 12 étapes me permettent d'être en relation plus saine avec moi-même, avec les autres et avec ma P. S. et d'être de plus en plus équilibrée quotidiennement, et ce, dans tous les domaines de ma vie.

Genevieve B



## Équipe de rédaction

Andréa P.  
Josée B.  
Véronique P.

Site Web  
[www.na-outaouais.org](http://www.na-outaouais.org)



Courriel  
[bulletin@na-outaouais.org](mailto:bulletin@na-outaouais.org)



# L'ANONYME DE L'OUTAOUAIS

VOLUME 1 N° 3 HIVER 2014

## Mot de la coordonnatrice

Créées en 1930 par Bill Wilson et Bob, les pionniers des Alcooliques anonymes, les Douze Étapes sont le modèle sur lequel s'appuyer pour se libérer d'une dépendance lourde. Aujourd'hui adopté par Narcotiques Anonymes et qui englobent toutes les dépendances.

Elles décrivent les attitudes et les changements de comportement considérés comme essentiels pour s'en sortir durablement. Il est dit que seule une "force spirituelle supérieure" peuvent nous aider à nous en sortir. De là cette constante référence à Dieu qui peut surprendre et rebuter. Mais cette « puissance supérieure » n'a rien d'ésotérique.

Le mot Dieu, régulièrement accompagné de l'expression « tel que nous le concevons », résume en fait la somme des principes moraux, des aspirations profondes partagées par tous les êtres humains : honnêteté, ouverture d'esprit, bonne volonté, entraide, paix de l'esprit, liberté...

Voici donc ma façon de simplifier les étapes :

Quand on a admis, avec ce premier pas, que l'on devait changer, on peut en appeler à une force supérieure à nous (étape 2) ; décider de lui confier le reste de notre vie (3) ; partir à la découverte de nous-même par un inventaire écrit de ses qualités et de ses défauts (4) ; lire à quelqu'un cet inventaire de nos responsabilités pour faire de l'autre un témoin (5) ; accepter, en reconnaissant ses défauts, de les changer (6) ; accepter de se montrer humble (7) ; notre dépendance à lésés ou blessés (8) ; leur demander pardon (9) ; approfondir l'étude de nos réactions quotidiennes en les couchant par écrit (10) ; donner un sens plus profond à notre vie par la prière ou la méditation (11) ; faire partager notre changement et en transmettre le moyen à d'autres (12).

Ces étapes contribuent à un meilleur mode de vie pour tout dépendant qui désire s'en sortir, une recette infaillible, le succès pour tous les domaines d'une vie équilibrée si bien méritée.

Andréa P  
Votre humble serviteur

## Les 12 étapes : Comment les vivez-vous?

### *Comment je vis les 12 Étapes, un mode de vie spirituel!*

Après 20 ans d'abstinence et de rétablissement, je vis les Étapes au quotidien. Premièrement dans mes débuts, j'ai travaillé chaque Étape de N.A. avec ma marraine qui avait une connaissance et une compréhension pour moi, hors du commun qu'elle a su me transmettre.

Chaque Étape a un sens à capter, à comprendre et à vivre au niveau de l'esprit donc spirituel et au niveau mental. Donc j'ai appris et intégré les principes des 12 Étapes dans ma vie. Je vis l'intégration et le maintien de mon rétablissement avec la 10<sup>ième</sup>, 11<sup>ième</sup> et 12<sup>ième</sup> Étape. La 10<sup>ième</sup> Étape me permet de regarder les situations vécues dans une journée. Comment je me suis senti. Avais-je une part de responsabilité et quelle est-elle. Ai-je réprimé des émotions. Si oui, prendre le temps des les reconnaître et de les vivre. Aujourd'hui, je peux facilement reconnaître mon impuissance dans plein de situations, surtout face aux autres et leurs comportements, 1<sup>ère</sup> Étape. Si j'ai obsédé ou compulsé, je demande à Dieu de ma rendre la raison, 2<sup>ième</sup> Étape. Si j'ai repris le contrôle de ma vie je renouvelle mon engagement de 3<sup>ième</sup> Étape. Je regarde si j'ai réagit dans un défaut de caractère, donc je réapplique la 6<sup>ième</sup> et 7<sup>ième</sup> Étape. Je regarde si j'ai lésé quelqu'un ou moi-même et je fais amende honorable, 8<sup>ième</sup> et 9<sup>ième</sup> Étape. Je me demande si j'ai prié et médité, 11<sup>ième</sup> Étape. Je regarde aussi si j'ai été au service de Dieu et des autres, 12<sup>ième</sup> Étape (service, amour et mariage) et enfin les choses pour lesquelles j'ai de la gratitude.

Quand je vis une situation difficile dans n'importe quel domaine de ma vie, j'utilise la 2<sup>ième</sup> partie de la 12<sup>ième</sup> Étape qui dit « Et d'appliquer ces principes dans tous les domaines de notre vie » Donc je prends cette situation et j'applique les principes des 12 Étapes pour cette situation.

Pour terminer, je ne suis pas d'accord avec certaines gens qui déclarent tout haut que le temps d'abstinence n'a pas d'importance et c'est personnel à moi, mais, avec l'abstinence vient l'expérience du rétablissement et un jour, j'ai trouvé non seulement la capacité de faire face à mes « démons intérieurs », mais à traverser vents et marées, parfois encore plus cruelles que ce que j'avais vécu par le passé. Je ne crois pas que je puisse parler des étapes en un seul texte, mais ici, je puis affirmé que je suis devenu adulte responsable et utile sur terre!

René-Jean

### *Le miroir de soi*

Les FAMEUSES douze étapes m'effraient beaucoup puisqu'elles représentent un travail de soi, sur soi, par soi et pour soi. Ouf! Il y a de quoi terroriser n'importe quel dépendant en rétablissement qui se gelait pour ne pas affronter cette réflexion du miroir de SOI!

Il reste que malgré le fait qu'il y a une pénurie de la gente féminine dans ma région, j'ai entrepris d'avancer à mon rythme à l'intérieur de ces étapes! J'avoue avoir reçu plusieurs avertissements de ne pas les entamer dans la solitude et, de manière controversée, des encouragements à débiter quand même! Qui croire?

Moi! Oui, je peux me faire confiance à mon intérieur maintenant... en rétablissement! J'avoue que se percevoir tel que je suis n'est pas nécessairement facile mais tellement libérateur! J'avoue que le miroir en vaut la souffrance pour mieux en voir la beauté! Ainsi, je suis belle!

Marie-Josée



**PROBLÈME  
DE DROGUE?**

SITU VEUX ARRÊTER  
NOUS POUVONS T'AIDER.

® NARCOTIQUES ANONYMES

Narcotiques Anonymes ne fait qu'une seule promesse:  
Il est possible de vivre sans consommer.

[www.na.quebec.org](http://www.na.quebec.org) Sans frais : 1-855-544-6362

À mes débuts, je ne savais trop « en quoi je m'embarquais » et j'avais une telle méfiance, mais comme ma souffrance était plus grande que celle-ci, je me suis alors laissé bercer par l'amour, l'accueil et cette compréhension que me vouait ces gens que je ne connaissais pas, mais qui, contrairement à ceux et celles de mon entourage habituel, me condamnait en mes comportements « dysfonctionnels » et c'est sans les en blâmer puisqu'ils (elles) ne pouvaient comprendre que la maladie me menait vers de telles absurdités en ma manière d'agir, mais surtout de réagir.

J'avais comme attitude de faire « face au vent »; de « nager à contre-courant » et comme je croyais TOUT connaître, TOUT savoir, c'était ces « autres » qui étaient dans l'erreur et ne comprenaient rien de la vie.

La première étape m'aura permis de comprendre mon impossibilité, ma totale incapacité à dire non à toutes substances qui me polluaient l'esprit et me faisait voir la vie comme lorsque l'on regarde au travers un prisme et qui déforme tout le paysage. Aussi, mon parrain de l'époque avait insisté sur la deuxième partie de la première étape : PERDU la maîtrise de ma vie; pas égaré! Et j'ai paniqué « je ne la retrouverai donc jamais? » NON! Qu'il m'a répondu, mais c'est la raison pour la quelle il y a onze autres étapes puis, j'ai commencé ce voyage qui tient plus des « douze travaux d'Hercules » que d'un jardin de roses, mais comme je vivais dans le néant total, c'était déjà plus génial à chaque défie réussie qu'avant ce nouveau voyage. En allant de l'avant avec les onze autres étapes, j'avançais avec le vent dans le dos plutôt que de face.

J'ai cru que la deuxième étape était la plus importante « Une force Supérieure à moi-même », j'en avais bien besoin d'une SAUF que du haut de mon égocentrisme, j'essayais qu'elle fasse les miracles en ma vie selon, ce que moi je croyais bon! J'en rie aujourd'hui, mais j'avoue que je me suis écorché les « mains » à quelques reprises...jusqu'à ce que j'en fasse mon Dieu tel que moi, je Le conçois, mais mon Dieu un peu comme roi à qui on doit obéissance et respect à ses ordres; pour moi : un Dieu d'Amour! À ma grande surprise, même si la vie n'aura pas toujours été facile, je n'ai plus jamais lévité en ce vide infernal qui m'habitait.

Je vous partage mon expérience et j'ai des larmes aux yeux (gratitude... joie de l'âme). Les miracles existent vraiment dans Narcotiques Anonymes et j'en suis un. Je suis une preuve vivante que le programme des 12 Étapes de Narcotiques Anonymes fonctionne. Je vis une vie renouvelé par la foi avec plein de cadeaux de rétablissement. J'ai grandi, j'ai changé et ce n'est pas fini car les 12 Étapes sont un processus continu pour la vie. Même en rétablissement, la vie n'est pas toujours facile, elle a ses hauts et ses bas. Mais avec 12 Étapes dans ma vie, je suis mieux équipée pour les vivre. Je sais que je ne deviendrai jamais parfaite mais on dit qu'il faut viser la perfection.

Merci à Narcotiques Anonymes et à tous ses membres.

Amour & Service

Lise St-A.

### *Ma prison intérieure*

Avant d'avoir connu NA et le mode de vie des étapes, j'étais prisonnière de ma prison intérieure que j'avais moi-même bâtie pendant des années. Je l'appelais ma prison de l'isolement et de peur.

Mais aujourd'hui, avec les étapes dans ma vie, j'ai finalement trouvé la clé de la solution à ma liberté de cette prison intérieure. Aujourd'hui, je vis en toute liberté de choisir. Aussi, cela m'a permis de découvrir une puissance supérieure et de développer une belle relation qui est amour et quand je suis dans l'amour je suis dans la volonté de ma puissance supérieure. Les étapes me permettent aussi d'aller voir en moi qui je suis et quand je vois quelque chose que je n'aime pas. Avec l'aide de ma P.S. je peux commencer à arranger ce que je n'aime pas. Les étapes ont transformé ma vie!

Josée C.

## " Elles m'ont guidé et m'ont réconforté l'âme "

Est-ce que je pratique consciemment les 12 étapes de manière quotidienne? Non, je ne crois pas. Ce que je sais, par contre, c'est que les valeurs spirituelles, que je me suis appropriées, au fil des ans, en travaillant les étapes, ont fini par s'enraciner en moi. Elles ont fini par influencer le cours de mes actions et le cours de ma vie.

Ces valeurs ont nourri, peu à peu, ma piètre estime de moi et elles ont fait que j'en suis venu à m'aimer davantage. Lorsque je recherche, par la pratique de la dixième et la onzième étape, un contact conscient avec ma puissance supérieure et que je prends le temps de faire l'inventaire de mes actions quotidiennes, il est plus facile pour moi de me rendre compte de la présence de ces valeurs dans ma vie et de leurs bienfaits.

Au cours de mon rétablissement, l'honnêteté m'a permis d'entrer en contact avec la personne la plus importante dans ma vie, moi-même. L'ouverture d'esprit m'a permis de m'ouvrir à l'inimaginable et d'envisager l'avenir avec confiance. Elle a aussi mis de la saveur dans ma vie. La bonne volonté m'a appris à faire les actions qui sont à ma portée et m'a invité à lâcher prise sur les résultats. Le courage m'a incité à faire ce kilomètre de plus et m'a insufflé la dose de fierté nécessaire pour que je persévère. La confiance m'a libéré de mes secrets et de mes angoisses. L'humilité m'a rendu plus vulnérable et en paix avec moi-même. L'empathie m'a appris à ressentir l'autre et m'a ouvert à mes propres émotions. Le pardon m'a aidé à accepter l'idée que personne n'est parfait, même pas moi.

Toutes ces valeurs sont le fruit du travail des étapes. Elles ont été présentes à différentes intensités, à différentes périodes de ma vie. Elles ont nourri mon vide intérieur, elles m'ont guidé et réconforté l'âme dans les moments difficiles de ma vie.

Dans mon parcours, il m'est aussi arrivé d'étouffer ou de piétiner ces valeurs parce que j'étais à la dérive, loin des salles de meeting, loin du programme et que j'étais dans le jugement par rapport à N.A. et ses membres.

Sans ces valeurs spirituelles, mon estime en prend un coup et mon mal de vivre se réinstalle peu à peu. Je me mets à rechercher, par une gratification immédiate, une manière de combler ce vide intérieur. J'utilise des personnes, des choses et des événements extérieurs à moi-même pour me sentir mieux et pour me sentir exister. Je me fais mal et je blesse. Je perds peu à peu mon estime de moi. La faillite spirituelle me guette.

Par la grâce de Dieu, je suis revenu, je reviens et continuerai de revenir. Il est plus facile d'entretenir notre estime que de la rebâtir.

Pierre A

### *Ça marche !*

Les étapes ont longtemps été pour moi une "phobie". Après plusieurs années d'abstinences, j'avais plutôt honte de ne pas les avoir travaillées plus en profondeur. La peur de l'incompréhension et mon manque de confiance en moi m'empêchaient d'avancer, jusqu'au jour où j'ai décidé de les travailler en profondeur, car je ne pouvais plus avancer dans mon rétablissement.

Je peux vous dire maintenant que j'ai travaillé et vécu chacune de ses étapes une à la fois dans l'amour et la confiance d'une marraine extraordinaire qui savait que je réussirais. Aujourd'hui, je connais mieux le sens de chacune des étapes et le pourquoi de l'ordre dans lequel elles ont été écrites. Ça m'a permis de me connaître mieux, de reprendre une certaine confiance en moi et de comprendre pourquoi je suis ainsi. Grâce à ma 10e étape écrite tous les jours, je me vois grandir et changer de jour en jour.

Aujourd'hui, j'ai une puissance supérieure plus forte que jamais à qui j'ai confié ma vie et ma volonté. Quotidiennement, je renouvelle ma demande par la prière et la méditation. Je tiens à vous dire que je suis fière de vous partager ma joie d'avoir vécue ces étapes. Et je vous souhaite de les vivre vous aussi, car ça marche! Avec une puissance supérieure, tout est possible.

Anne C.