

## Juste pour aujourd'hui

Tout commence par un rêve. Mais combien d'entre nous ont réalisé leurs rêves pendant qu'ils consommaient? Même lorsque nous réussissions à mener à terme un projet que nous avions entrepris, notre dépendance nous enlevait ordinairement toute fierté d'avoir réussi. Lorsque nous consommions, peut-être rêvions nous du jour où nous serions abstinents. Ce jour là est arrivé. Nous pouvons profiter de cette journée pour réaliser nos rêves.

Pour réaliser nos rêves, nous devons passer à l'action. Mais notre manque de

confiance en nous-mêmes peut nous empêcher d'essayer. Pour commencer, nous pouvons nous fixer des buts réalistes. Le succès que nous goûtons en les atteignant nous permettra de faire des rêves encore plus grands la prochaine fois.

Certains de nos membres nous disent qu'ils sont stupéfaits lorsqu'ils comparent les ambitions qu'ils avaient au début, lorsqu'ils sont devenus abstinents, avec ce qu'ils ont effectivement réalisé. En rétablissement, nous trouvons souvent qu'il y a plus de rêves qui se réalisent que nous n'aurions jamais pu l'imaginer.

Juste pour aujourd'hui, page 211

### Tu désires t'impliquer dans un sous-comité en Outaouais

Une seule adresse pour tous les sous-comités: 16 rue, Bériault, Gatineau

C.S.L de l'Outaouais	1 <sup>er</sup> dimanche de chaque mois à 10h00
Comité exécutif	3 <sup>ème</sup> jeudi de chaque mois à 18h30
Distributions des publications	1 <sup>er</sup> dimanche de chaque mois à 9h00
Hôpitaux et institutions (H&I)	2 <sup>ème</sup> mardi de chaque mois à 19h30
Relations publiques (SCRIP)	2 <sup>ème</sup> dimanche de chaque mois à 10h00
Camping	4 <sup>ème</sup> dimanche de chaque mois à 10h00
Congrès CLONA	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> mardi de chaque mois à 19h00
Activités	3 <sup>ème</sup> mercredi de chaque mois à 19h00



## PROBLÈME DE DROGUE ?

SI TU VEUX ARRÊTER NOUS POUVONS T'AIDER.

® NARCOTIQUES ANONYMES

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

[www.naquebec.org](http://www.naquebec.org)

Sans frais : 1-800-879-0333

### Équipe de rédaction

Andréa P.

Charles L.

Josée B.



# L'ANONYME DE L'OUTAOUAIS

VOLUME I N° I PRINTEMPS 2013

## Mot du coordonnateur

C'est avec grand plaisir que je vous souhaite la bienvenue dans le nouveau bulletin *L'Anonyme de l'Outaouais*. Voilà plus de 10 ans que N.A. n'a pas publié de bulletin dans l'Outaouais. La responsable Josée B. a été élue le 9 décembre 2012 à la réunion du S.C.R.P.

Le bulletin s'avère un outil important pour les

relations publiques et son but primordial qui est de faire connaître la fraternité ainsi ce que nous offrons car en plus d'être distribué dans les salles de réunion aux membres, il sera offert à certains organismes communautaires, institutions et autres. Il sera aussi disponible sur notre site Web

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

J'encourage les membres de N.A. à y participer en faisant parvenir leurs témoignages personnels de rétablissement. « C'est en partageant ce que nous avons que nous le conservons ».

Félicitations à l'équipe du bulletin et continuez votre bon travail!

Raymond G.

## Quels rêves veux-tu réaliser en rétablissement ?

Quelle est ma représentation du monde en ce moment, qu'est-ce qui me manque, qu'est-ce que je désire profondément dans mon rétablissement? Voilà les questions que l'on peut se poser...

Avec l'aide de notre programme nous sommes à même de pouvoir réaliser certains rêves que nous pensions impossibles.

À ma grande surprise, la plupart des membres que

j'ai interrogés ont des rêves spirituels et non matériels.

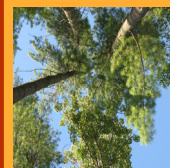
Je vous laisse les découvrir. Que tous vos rêves se réalisent...

Andréa P.

(Suite page 2)

Site Web

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



Courriel

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

«Mon plus gros rêve serait sans aucun doute de faire un voyage à vélo à travers l'Europe. J'adorerais visiter (à vélo bien sûr) l'Italie et la Belgique pendant les mois d'hiver». Charles L. (Montréal)

«Je rêve d'être capable d'identifier les émotions qui montent en moi, les vivre et pouvoir les gérer, pour ne plus être sur le mode survie... Et voilà ce que j'aimerais réaliser dans mon rétablissement». Daniel L.

«J'aimerais établir un meilleur contact conscient avec ma PS. Je souhaite parvenir à faire ma 10ème tous les soirs. Pour finir, rester abstinent quoi qu'il arrive». Émilie N.

«Plusieurs de mes rêves se sont déjà réalisés grâce à NA. J'ai été choyé et comblé. De belles filles, la santé, une bonne "job". Maintenant, j'ai une conjointe merveilleuse et exceptionnelle. Que demander de plus? Quand je prie, je demande juste une chose à ma PS: "j'veux juste être bien aujourd'hui!" Évidemment, je prie pour le bien-être d'autrui. Un rêve précis serait de faire un voyage, si les finances me le permettent. Je ne suis pas trop précis, mais NA et ma PS m'ont donné pas mal tout ce dont j'ai besoin aujourd'hui». Vadim E.

«Mon rêve le plus cher est de poursuivre mon voyage en me laissant descendre intérieurement jusqu'à l'endroit où je suis totalement libre. Habiter pleinement mon corps et laisser la vie s'exprimer librement à travers moi». Mathieu B.

«Mon rêve c'est de vivre tout le temps avec la certitude, la confiance, la force intérieure, que "tout va bien aller"...et de vivre chaque jour en paix avec un complice à mes côtés pour partager tout avec NA comme guide et Dieu comme gardien». Roxanne S.

«J'ai le goût de vous dire que, sans être une obligation, j'aimerais bien connaître l'amour de nouveau. Vous savez un amour où il fait bon être, où je peux m'épanouir en donnant et en recevant, où je me sens libre et où je peux m'exprimer sans avoir peur de me faire ridiculiser ou rejeter. Une relation où je me sens supportée, où je me sens belle, respectée et appréciée à ma juste valeur. Bref, ça fait un bon moment que je suis heureuse seule, je pourrais faire de la place pour être heureuse à deux... si Dieu le veut». Danielle S



Et toi! À quoi rêves-tu?



Aller au bout de ses rêves!

## CLONA XXIII

Le prochain congrès NA de l'Outaouais se tiendra les 29, 30 et 31 mars 2013.

Le thème retenu pour cette 23ème édition est «Réalisez vos rêves».

Les dépendantes et les dépendants ont longtemps pensé que leurs rêves étaient irréalisables. Mais avec NA et le rétablis-

sement, les gens s'aperçoivent que ce qui était irréaliste durant leur dépendance devient possible.

L'arrêt de la consommation permet de mieux centrer les énergies et les ressources. Cela aide les dépen-



dantes et les dépendants à canaliser leurs efforts pour atteindre des objectifs longtemps mis de côté.

Ayez des projets, des rêves! Avec le temps et grâce à NA, vous pourrez les réaliser un jour.

Bon congrès !



Le prochain camping NA de l'Outaouais aura lieu du 26 juillet au 11 août 2013. Situé sur le terrain du Lac Campion à Notre-Dame-de-Laus, le camping offre plusieurs activités pour les dépendants qui désirent se rétablir dans un environnement sain et agréable.

L'endroit ne prévoit aucun service. Vous avez accès à des douches et des

## 21ème CAMPING NA de l'Outaouais

laveuses payantes.

Vous pouvez avoir accès gratuitement à une descente à l'eau de bateaux, une plage. Il y a un enclos réservé pour les motos, les bateaux et les vélos.

Le sous-comité organise plusieurs activités telles que

- 2 réunions par jour

- Tournois de cartes, de volleyball, de fers ou autres
- Des feux de joie

Le café est servi gratuitement mais vous devez apporter votre tasse car aucun verre de styromousse ne sera fourni. Pour plus d'informations, le dépliant est disponible dans une réunion NA de l'Outaouais.

IMPLIQUEZ-VOUS !



## La parole vous appartient

L'Équipe de rédaction aimerait bien avoir de vos nouvelles et vous lire. Vous êtes invités à nous envoyer vos textes, vos poèmes ou vos

commentaires.

N'oubliez pas de signer votre texte !

Vous nous les faites parvenir en les remettant à votre RSG ou en les en-

voyant par courriel à [bulletin@na-outaouais.org](mailto:bulletin@na-outaouais.org)

**Avertissement**

L'Anonyme de l'Outaouais se réserve le

droit de corriger et d'apporter toutes modifications jugées nécessaires à l'intelligibilité du contenu et à la qualité du français des textes qui lui sont proposés.