



Quand la maladie frappe

Traduction de littérature approuvée par la Fraternité N.A.

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tous droits réservés.

Le rétablissement ne nous assure pas que nous serons libérés des difficultés de la vie. Dans N.A., nous apprenons plutôt à faire face à la réalité de la vie, qui parfois nous apporte maladies ou accidents. Nous avons également appris que nous pouvons recourir à des principes spirituels pour nous aider à traverser ces moments difficiles. En admettant notre impuissance, nous pouvons accepter nos maladies et tout traitement médical qu'elles exigeraient. Il peut être utile d'admettre que nous sommes aussi impuissants devant les émotions que nous ressentons quand nous sommes malades.

Les maladies ou les accidents génèrent des tensions nerveuses et ce stress peut engendrer la rechute. Souvent, quand nous sommes malades, nous avons encore plus besoin du mode de vie N.A. Nous pouvons nous préparer pour ces moments difficiles en faisant chaque jour de notre mieux pour donner des fondations solides à notre rétablissement. Les efforts que nous faisons aujourd'hui nous serviront quand nous en aurons besoin.

L'acceptation de la maladie est un processus qui implique tour à tour le déni, le marchandage, la colère, le chagrin, la capitulation et l'acceptation. N'est-il pas rassurant de se rendre compte que ces états d'âme font partie intégrante du processus ? Accepter quelque chose ne veut pas nécessairement dire qu'on l'apprécie ; on peut ne pas apprécier quelque chose et pourtant l'accepter.

J'ai été capable de devenir abstinent en dépit de douleurs déchirantes. Je demandais à Dieu « Pourquoi moi ? » Je me retrouvais à manquer de foi, d'acceptation, et d'espoir. J'ai surtout souffert au cours de cette première année et je suis resté abstinent par la grâce de Dieu. Au cours de ma deuxième année de rétablissement, j'ai commencé à appliquer le principe de capitulation devant la maladie et à développer un contact plus intime avec ma Puissance supérieure.

Souvent, il m'arrive encore de souhaiter que les choses soient différentes. Et à nouveau, je demande « pourquoi moi ? » Je sais maintenant que je peux souffrir d'une maladie chronique sans pour autant retourner à la dépendance active. Il m'arrive encore de m'apitoyer et d'autres dépendants m'avouent qu'ils le font aussi. Malgré cela, chaque jour je remercie Dieu pour les cadeaux que sont N.A., ma vie et l'amour que je ressens comme résultat de ce programme de rétablissement.

Il est important de partager à propos de nos maladies avec des amis, dépendants en rétablissement. Si possible, nous assistons à un plus grand nombre de réunions qu'à l'habitude. Si nous sommes dans l'impossibilité de nous déplacer, nous pouvons demander à ce que les réunions viennent à nous. Le soutien des autres est crucial quand nous sommes malades ou blessés.

Notre expérience du rétablissement nous montre que nous avons le choix : on peut voir dans chaque expérience un drame ou une occasion de grandir spirituellement. En ce sens,

maladies ou accidents ne sont pas différents des autres expériences de la vie. Même s'il peut paraître encore plus difficile de soutenir l'effort quotidien du rétablissement quand nous souffrons, nos solutions pendant la maladie doivent être les mêmes que celles que nous avons quand nous sommes en bonne santé. Quand la maladie frappe, nous pouvons poursuivre notre rétablissement par une pratique constante de notre mode de vie spirituel.

Prévenir son médecin

Il est difficile pour notre médecin de nous fournir l'aide médicale adéquate si nous ne sommes pas honnêtes au sujet de notre dépendance. Laisser savoir au médecin que nous sommes des dépendants en rétablissement est essentiel. Il peut être nécessaire de lui dire quelques mots au sujet de la dépendance telle que nous la concevons. Et, plus important, de préciser que nous choisissons de ne pas prendre de médicament à moins que cela ne soit indispensable. Notre honnêteté aidera les médecins à discerner avec précision nos besoins.

Une femme que je marraine était sur le point de subir une intervention chirurgicale importante. Elle était honteuse et avait peur que le personnel médical ne la traite différemment si elle leur révélait qu'elle était dépendante. Plutôt que de perdre la face, elle était prête à risquer son rétablissement. Dieu merci, elle partagea ses sentiments avec moi ! Je l'aidai à voir qu'il était important de surmonter cette peur et d'informer le personnel médical de sa dépendance. Elle a choisi d'être honnête avec son médecin et son rétablissement en fut renforcé plutôt que mis en danger.

Alors que notre médecin a la responsabilité de nous soigner, la nôtre est de nous rétablir. Nous devons faire équipe avec notre médecin en l'informant de nos besoins et en le questionnant sur les choix qui se présentent à nous.

Médicaments et rétablissement

Narcotiques Anonymes dans son ensemble n'a aucune opinion sur des sujets extérieurs dont les questions de santé. Nous nous intéressons uniquement à la maladie de la dépendance et au rétablissement. Même lorsque ce dernier est rendu plus difficile par d'autres maladies ou par des accidents, nous ne devons pas nous en éloigner.

En dernier lieu, chaque individu a la responsabilité d'accepter ou de refuser la décision du médecin. Cependant, si nous le voulons, nous pouvons disposer d'un soutien important qui nous aidera à prendre nos décisions : par exemple, travailler les Douze Étapes, communiquer fréquemment avec notre parrain ou marraine, écrire sur nos sentiments et nos motivations, partager au cours des réunions. Avec le soutien des membres N.A., nous trouverons la force nécessaire pour prendre des décisions favorables à notre rétablissement.

En rétablissement, le fait de prendre des médicaments est souvent sujet à controverses. Il est bon de se rappeler que le texte de base recommande de consulter un médecin pour nos problèmes de santé. Si nous nous rappelons que la seule condition pour devenir membre est le désir d'arrêter de consommer, peut-être cesserons-nous de juger les autres. Le temps d'abstinence est une affaire entre nous, notre parrain (ou marraine) et notre Puissance supérieure. Lorsque nous portons un jugement sur un autre dépendant, nous risquons de lui faire un tort considérable.

Je faisais partie de ceux qui croient que la consommation de quoi que ce soit pour n'importe quelle raison constitue une rechute. Avant d'être confronté à cette

situation dans mon rétablissement, je n'avais jamais pensé que je devrais moi-même prendre des médicaments. Je me souviens d'être allé dans des réunions où des gens me demandaient si j'avais rechuté et me suggéraient de prendre le porte-clé de bienvenue. Ça m'a blessé et effrayé. Je me suis senti rejeté et très seul, parce que personne ne semblait comprendre que ce dont j'avais besoin était de la force et de l'espoir.

Si nous connaissons quelqu'un prenant des médicaments sur ordonnance, nous pouvons l'aider en lui proposant notre support et en partageant notre expérience, notre force et notre espoir. Nous réalisons notre but primordial en offrant soutien, amour et attention pour aider un dépendant à se rétablir.

Il ne faut pas sous-estimer la puissance de la maladie de la dépendance. Quelle que soit la manière dont nous travaillons notre programme de rétablissement au niveau mental et spirituel, il peut nous arriver de réagir aux médicaments comme lorsque nous consommions. Peu importe de quel médicament il s'agit ou si c'était notre drogue de choix : tout médicament peut déclencher l'obsession et la compulsion qui nous ont hantés lorsque nous consommions. Notre expérience nous a appris qu'aucune drogue n'est sans danger pour nous.

Mon corps ne connaît pas la différence entre la drogue et un remède nécessaire contre la douleur. Aujourd'hui, il faut que je sois honnête envers moi-même et que je demande de l'aide à ma Puissance supérieure. Chaque fois qu'il m'est prescrit un analgésique, j'examine les raisons qui me conduisent à le prendre. Est-ce que je me sers du médicament pour me droguer ? Et si ma douleur était exagérée, voire imaginaire ? Ai-je vraiment besoin de ce remède, tout de suite ? Si nécessaire, je peux m'entourer d'un réseau protecteur comprenant ma marraine, des membres N.A., ma famille et le personnel soignant, pour ne pas avoir à gérer seule ma médication. Il n'y a probablement pas pire que moi lorsqu'il s'agit de contrôler l'usage des médicaments.

Autant pouvons-nous considérer la maladie comme une occasion justifiée de nous droguer, autant pouvons-nous aller vers l'excès contraire. Nous nous entêtons parfois à affirmer que nous en savons plus que les médecins, refusant tout médicament et négligeant des symptômes qui réclament notre attention. En fait, si par peur ou par orgueil nous ignorons ces problèmes de santé, notre état risque de s'aggraver.

Après environ un an et demi d'abstinence, j'ai souffert des premières manifestations d'une maladie chronique. Ma marraine m'a dit de ne pas jouer les martyrs et d'aller voir mon médecin, qui me sait être une dépendante abstinent. Je ne l'ai pas écoutée et ça m'a valu de passer cinq jours à l'hôpital sous forte médication. Si j'avais suivi les suggestions de ma marraine, j'aurais pu prendre des médicaments moins forts pendant moins de temps.

Les médicaments vendus sans ordonnance peuvent aussi constituer une véritable menace pour nous. Même si certains de ces médicaments portent une mention précisant qu'ils ne sont pas des stupéfiants, ils peuvent néanmoins modifier notre comportement. Il est important que nous examinions la façon dont nous les prenons avec autant de vigilance que pour tout autre médicament. Nous risquons d'abuser de toute drogue, qu'elle soit vendue sous ordonnance ou non.

Il existe parfois d'autres moyens de se soigner. Plusieurs méthodes alternatives n'exigent que peu ou pas de médication; d'autres recourent à des médicaments qui ne modifient pas

notre état ou notre manière de penser. Elles représentent pour nous une façon d'être responsables de notre propre rétablissement, même lorsque nous sommes malades. Certains membres N.A. ont partagé que le fait d'avoir recours à de telles méthodes a donné une force nouvelle à leur spiritualité.

Vivre le programme de Narcotiques Anonymes donne à notre vie une certaine cohérence. Le mode de vie peut aussi nous aider à retrouver un certain équilibre quand la maladie frappe. En partageant en toute honnêteté avec son médecin et son parrain, en s'en remettant à une Puissance supérieure et en appliquant les Douze Étapes, chacun atteindra plus facilement l'équilibre qui lui convient.

Soins d'urgence

Il arrive que nous ayons besoin de soins d'urgence. Dans ces circonstances, nous devons souvent prendre des décisions rapidement. Il serait alors facile de rationaliser ou de justifier la prise de médicaments qui ne sont pas absolument nécessaires. Dans ces situations difficiles, si cela est possible, le soutien d'un autre dépendant peut être salutaire. Nous appuyer sur d'autres peut atténuer la peur et les pensées irrationnelles qui nous traversent lorsque nous devons faire face seuls à des situations d'urgence. En de pareils moments, l'isolement est souvent dangereux.

Même si je pensais être seul, je ne l'étais pas – parce que j'ai prié. J'ai ensuite appelé mon parrain, qui m'a rejoint aux urgences. Sur place, on m'a examiné et on m'a proposé des médicaments. J'ai expliqué au médecin que j'étais dépendant et lui ai demandé si je mettais ma vie en danger en ne prenant pas ces médicaments. Avec l'aide de mon parrain, j'ai pu prendre une décision en toute connaissance de cause.

La présence d'un ami en qui nous avons confiance ainsi que notre foi en une Puissance supérieure sont inestimables en cas d'urgence. De ce soutien, nous tirons la force de prendre les décisions qui nous aident à nous rétablir, plutôt que celles qui nous mettent en danger. Même dans des situations critiques, nous pouvons appliquer notre programme de rétablissement.

Les maladies chroniques et mortelles dans le rétablissement

Certains membres sont confrontés à l'annonce d'une maladie chronique ou même mortelle. Il est parfaitement normal de réagir à une telle nouvelle par la peur, le désespoir ou la colère. La foi que nous avons développée en une Puissance supérieure peut être éclipsée par le doute et le découragement. Nous avons toutefois découvert qu'il était possible de poursuivre notre rétablissement tout en luttant contre une maladie chronique ou mortelle.

Lorsque j'ai eu connaissance du diagnostic, je suis passé par toutes sortes d'émotions : « C'est trop injuste. J'ai déjà la maladie de la dépendance. À combien de souffrances une même personne doit-elle faire face ? » Pendant cette période, j'étais en colère contre ma Puissance supérieure, craignant de n'être devenu abstinent que pour mourir. En même temps, je me sentais coupable, comme si je n'avais pas le droit de ressentir tout ça. J'avais l'impression de m'apitoyer, alors que j'aurais dû être reconnaissant de ne pas aller plus mal encore.

Les sautes d'humeur et les émotions que la maladie induit sont naturelles. Nous nous autorisons à ressentir nos émotions et à leur faire face plutôt qu'à les fuir. Notre maladie

peut nous apparaître comme une malédiction, ou bien nous pouvons la considérer comme une épreuve positive et en tirer profit. Une fois de plus, la façon dont nous traversons la tempête dépendra largement de notre attitude. En effet, notre survie et notre rétablissement dépendent de notre attitude mentale et spirituelle.

En de tels moments, il est essentiel de renouveler notre engagement à nous rétablir dans Narcotiques Anonymes. En nous engageant une fois de plus à confier notre volonté et notre vie aux soins de notre Puissance supérieure, nous nous ouvrons à elle et la laissons agir dans notre vie. La prière et la méditation sont des outils puissants qui nous aident à découvrir quelle voie nous devons suivre au cours de notre maladie.

Le fait d'aller vers d'autres personnes qui vivent avec une maladie chronique ou mortelle nous amène à réaliser que nous ne sommes pas seuls. En aidant les autres et en partageant nos expériences avec eux, nous pouvons éviter de tomber dans l'égoïsme qui est au cœur de notre dépendance.

Il n'y a pas de mots assez forts pour exprimer ma gratitude envers certains dépendants et envers ma marraine. Ils m'ont empêchée de m'isoler et de m'apitoyer sur mon sort. Ils m'ont notamment téléphoné et rendu visite quotidiennement, emmenée à des réunions et ont installé des coussins et des couvertures dans leurs voitures pour que je m'y sente plus à l'aise.

On n'insistera jamais assez sur l'importance de rester engagé dans la Fraternité. Les maladies chroniques et mortelles risquent d'effrayer certains membres N.A., mais nous pourrions toujours compter sur d'autres qui seront chaleureux et disponibles. Si nous rencontrons de la peur et de l'incompréhension chez certains, nous pouvons en profiter pour partager avec eux au sujet de notre maladie, ou simplement pour accepter leur peur. Nous pouvons leur faire comprendre que toute aide qu'ils peuvent donner sera la bienvenue.

Peu d'entre nous sommes atteints d'une maladie chronique, mais nous connaissons souvent quelqu'un qui l'est. Il peut être utile de rappeler que le texte de base dit : « En nous éloignant de l'atmosphère de rétablissement et de l'esprit de service aux autres, nous ralentissons notre croissance spirituelle. » Il est de notre devoir en tant que membres N.A. en rétablissement d'offrir à ceux qui souffrent de maladies graves l'amour inconditionnel dont ils ont tant besoin.

Pendant les derniers mois, j'avais l'impression que ce que je faisais n'était jamais suffisant, que j'étais incapable de donner à mon ami autant que lui m'avait donné. J'étais tourmenté par des sentiments de culpabilité. Je croyais que je n'étais pas un ami vrai. Mais je suis resté ouvert au message de rétablissement, j'ai partagé cela avec des amis, j'en ai discuté au cours de réunions N.A. et j'ai compris que je faisais de mon mieux, que cela suffisait.

Ceux qui sont proches de quelqu'un atteint d'une maladie chronique – qu'ils soient ses amis, son compagnon ou son parrain – risquent d'être confrontés à des sentiments d'impuissance, de peur, d'incompétence et de chagrin. Il faut s'attendre à vivre de tels sentiments lorsque quelqu'un que nous aimons est malade.

Ce qui est peut-être le plus douloureux est de savoir que quelqu'un que l'on aime va mourir. C'est dans ces moments-là que nous devons nous souvenir que, bien que malades, ceux que nous aimons vivent. En mettant l'accent sur la vie, nous pouvons profiter de la journée, apprécier le moment présent et éviter de nous inquiéter de l'avenir.

Un homme dont je suis le parrain (il a près de dix ans d'abstinence dans N.A.) m'a appelé un jour pour m'annoncer une mauvaise nouvelle : ses médecins lui avaient appris qu'il souffrait d'une maladie mortelle et qu'il n'avait plus que deux mois à vivre. Mais il a survécu encore deux ans et il a continué à travailler le mode de vie N.A. Son courage nous a servi d'inspiration à tous et il va beaucoup nous manquer. Nous n'oublierons jamais l'exemple de sa vie, vécue selon les principes N.A.

Le travail des Étapes est indispensable si nous voulons aller vers une plus grande acceptation. Il nous prépare à assumer la réalité d'une maladie avec toute la force spirituelle et l'espoir que nous procure notre rétablissement. Nous apprenons progressivement à accepter les modifications de notre état physique, mental et spirituel.

Nous avons découvert que nous sommes capables d'affronter une maladie ou un accident lorsque nous suivons les simples suggestions que contient cette brochure. Il est bénéfique de construire son rétablissement sur de bonnes bases : nous pouvons alors affronter les hauts et les bas de la vie en appliquant quotidiennement les principes spirituels.

Suggestions à suivre quand la maladie frappe

Les suggestions suivantes ont aidé certains de nos membres à supporter la maladie et ses conséquences sur le rétablissement.

- Assister à autant de réunions que possible.
- Travailler étroitement avec son parrain, sa marraine.
- Lire les publications N.A.
- Faire appel à d'autres membres N.A. Demander de l'aide.
- Écrire sur ses sentiments.
- Pratiquer les Douze Étapes et les Douze Traditions.
- Prier et méditer.
- Partager ses pensées et ses sentiments honnêtement et ouvertement.
- Signaler au personnel soignant que l'on est un dépendant en rétablissement.
- Parler à son médecin ou à son pharmacien avant de prendre un médicament en vente libre.
- S'assurer d'être accompagné par un membre N.A. si l'on doit subir une intervention chirurgicale ou un traitement nécessitant la prise de médicaments.
- Faire une évaluation honnête de sa santé et examiner les options autres que les médicaments.
- Poursuivre son rétablissement dans Narcotiques Anonymes.

AUTRES TEXTES N.A. QUE VOUS POUVEZ CONSULTER

RÉTABLISSEMENT ET RECHÛTE (I.P. N° 6-FR) – Ce dépliant reprend des passages du *Livret blanc* N.A. et traite des signes avant-coureurs de la rechute ainsi que des mesures que peut prendre un dépendant pour ne pas rechuter.

JUSTE POUR AUJOURD'HUI (I.P. N° 8-FR) – Ce dépliant offre cinq pensées positives pour aider les dépendants en rétablissement. Il s'agit de pensées conçues pour être lues quotidiennement : elles proposent au dépendant un mode de vie pour affronter chaque nouvelle journée en demeurant abstinent. Le reste du dépliant traite du principe de vivre juste pour aujourd'hui : il incite les dépendants à avoir confiance en une Puissance supérieure et à travailler tous les jours le mode de vie N.A.

PARRAINAGE ET MARRAINAGE (I.P. N° 11-FR) – C'est un outil indispensable du rétablissement. Ce dépliant introductif explique la notion de parrainage, notamment aux nouveaux. Il répond à certaines questions, comme par exemple : « Qu'est-ce qu'un parrain ou une marraine ? » et « Comment choisit-on un parrain ou une marraine ? »

L'ACCEPTATION DE SOI-MÊME (I.P. N° 19-FR) – La première partie de ce dépliant, intitulée « Le problème », examine certains aspects d'une vie dont on a perdu la maîtrise. La seconde, « Les Douze Étapes offrent la solution », explique brièvement comment les dépendants en rétablissement arrivent à appliquer les Douze Étapes dans tous les domaines de leur vie afin de s'accepter eux-mêmes et d'accepter ceux qui les entourent.

CHAQUE JOUR NOUS EN RÉVÉLERA DAVANTAGE (TEXTE DE BASE, CHAPITRE 10) – Ce chapitre traite de nombreux sujets en rapport avec le rétablissement. Il aborde notamment la question de l'usage de médicaments en rétablissement.

Les Douze Étapes de Narcotiques Anonymes

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant notre dépendance, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous Le concevions*.
4. Nous avons fait un inventaire moral sans peur et approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.
7. Nous Lui avons humblement demandé de nous enlever nos déficiences.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et avons résolu de leur faire amende honorable.
9. Nous avons directement fait amende dans tous les cas où c'était possible, sauf lorsque cela pouvait leur nuire ou faire tort à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et avons promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous Le concevions*, Le priant seulement pour connaître Sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux dépendants et d'appliquer ces principes à tous les domaines de notre vie.

Les Douze Étapes sont reproduites et adaptées avec l'aimable autorisation de A.A. World Services, Inc.

Les Douze Traditions de Narcotiques Anonymes

1. Notre bien-être commun devrait passer en premier ; le rétablissement personnel dépend de l'unité de N.A.
2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos dirigeants ne sont que des serviteurs en qui nous avons placé notre confiance ; ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition requise pour devenir membre de N.A. est le désir d'arrêter de consommer.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur des sujets affectant d'autres groupes ou N.A. dans son ensemble.
5. Chaque groupe n'a qu'un but primordial : transmettre le message au dépendant qui souffre encore.
6. Un groupe N.A. ne devrait jamais endosser, financer ou prêter le nom de N.A. à des organismes connexes ou à des entreprises extérieures, de peur que des problèmes d'argent, de propriété ou de prestige ne nous éloignent de notre but primordial.
7. Chaque groupe N.A. devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser toute contribution de l'extérieur.
8. N.A. devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés spécialisés.
9. N.A. comme tel ne devrait jamais être organisé ; cependant, nous pouvons constituer des conseils de service ou créer des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. N.A. n'a aucune opinion sur des sujets extérieurs ; c'est pourquoi le nom de N.A. ne devrait jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel au niveau des médias.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelant sans cesse de placer les principes audessus des personnalités.

Les Douze Traditions sont reproduites et adaptées avec l'aimable autorisation de A.A. World Services, Inc.