

## Le parrainage\*

Une des premières suggestions que plusieurs d'entre nous reçoivent quand nous commençons à assister aux réunions de NA est d'avoir un parrain. En tant que nouveaux, nous pouvons ne pas comprendre ce que cela signifie. Qu'est-ce qu'un parrain ? Comment en trouvons-nous un et comment l'utilisons-nous ? Où en trouvons-nous un ? Ce dépliant a été conçu pour servir de brève introduction au parrainage.

Notre Texte de base nous indique que « le cœur de NA bat quand deux dépendants partagent leur rétablissement », et le parrainage est simplement une relation privilégiée par laquelle un dépendant en aide un autre. La relation à deux sens du parrainage est une relation spirituelle et empreinte de compassion qui aide le parrain et le (ou la) filleul(le).

### QU'est-ce qu'un parrain ?

Le parrainage est une relation personnelle et privée qui peut signifier différentes choses pour différentes personnes. Pour servir les propos de ce dépliant un parrain de NA est un membre de Narcotiques Anonymes qui vit son programme de rétablissement et qui est disposé à entreprendre une relation privilégiée avec nous. La plupart des membres voient un parrain comme quelqu'un qui peut nous aider à travailler les douze étapes de NA, et parfois les douze traditions et douze principes. Un parrain n'est pas nécessairement un ami, mais peut être quelqu'un à qui nous nous confions. Nous pouvons partager des choses avec notre parrain que nous serions mal à l'aise de partager lors d'une réunion.

Ma relation avec mon parrain a été la clé pour faire confiance aux autres et pour travailler les étapes. J'ai partagé avec mon parrain tout

\*Pour alléger le texte, les termes parrainage, parrain et filleul sont employés au masculin.

l'enfer qu'était ma vie, il m'a partagé qu'il avait vécu les mêmes expériences. Il a commencé à m'apprendre à vivre sans consommer de drogues.

### QUE fait un parrain ?

Un parrain partage son expérience, sa force et son espoir avec ses filleuls(les). Certains décrivent leur parrain comme étant affectueux et compatissant, quelqu'un sur qui on peut compter pour écouter et pour nous soutenir peu importe ce qui nous arrive. D'autres évaluent l'objectivité et le détachement qu'un parrain peut offrir, comptant sur leurs suggestions directes et honnêtes même lorsque cela peut être difficile à accepter. Enfin, d'autres consultent leur parrain principalement pour les aider dans leur travail des douze étapes.

Quelqu'un a demandé un jour : « Pourquoi ai-je besoin d'un parrain » ? Le parrain a répondu : « c'est assez difficile de repérer le déni et l'aveuglement face à nous-mêmes...par nous-mêmes ».

Le parrainage fonctionne pour la même raison que NA fonctionne : parce que les membres qui partagent des liens communs de la dépendance et du rétablissement peuvent, dans bien des cas, sympathiser les uns avec les autres. Le rôle d'un parrain n'est pas celui d'un conseiller juridique, d'un banquier, d'un parent, d'un conseiller matrimonial ou d'un travailleur social. Un parrain n'est pas un thérapeute offrant des conseils professionnels. Un parrain est simplement un autre dépendant en rétablissement prêt à partager son expérience des douze étapes.

Quand nous partageons nos préoccupations et nos questions avec notre parrain, il partage parfois ses propres expériences. D'autres fois il nous suggère des tâches de lecture ou d'écriture, ou essaie de répondre à

nos questions au sujet du programme. Quand nous sommes nouveaux à NA, un parrain peut nous aider à comprendre les choses qui nous laissent perplexes dans le programme comme le langage de NA, les formats de réunions, la structure de service, la signification des principes de NA et la nature de l'éveil spirituel.

### QUE fait un filleul ?

Il est suggéré d'avoir des contacts réguliers avec notre parrain. En plus de téléphoner à notre parrain, nous pouvons le rencontrer lors des réunions. Certains parrains nous diront combien de fois ils s'attendent à ce que nous les contactions, alors que d'autres ne formulent pas ce genre de conditions. Si nous ne pouvons trouver un parrain qui vit près de chez nous, nous pouvons nous tourner vers la technologie ou correspondre par courrier pour rester en contact. Indépendamment de la façon dont nous communiquons avec notre parrain, il est important que nous soyons honnêtes et que nous écoutions avec un esprit ouvert.

Je compte sur ma marraine pour me donner une direction générale et une nouvelle perspective. Ses suggestions sont importantes pour moi. Parfois tout ce qu'il faut, c'est dire quelque chose à haute voix à quelqu'un d'autre pour que je voie les choses différemment.

Nous pouvons craindre d'être un fardeau pour notre parrain et hésiter à le contacter, ou nous pouvons croire que notre parrain voudrait quelque chose en retour. Mais la vérité est que notre parrain bénéficie autant que nous de cette relation. Notre programme nous apprend que nous pouvons seulement conserver ce que nous avons en le partageant avec quelqu'un d'autre ; en faisant appel à notre parrain, nous l'aidons réellement à demeurer abstinent et à se rétablir.

## COMMENT trouvons-nous un parrain ?

Tout ce que nous avons à faire pour trouver un parrain, c'est de le lui demander. Bien que ce soit simple, ça peut ne pas être facile. Plusieurs d'entre nous ont peur de demander à quelqu'un d'être leur parrain. Dans notre dépendance active, nous avons appris à nous méfier de tout le monde et l'idée de demander à quelqu'un de nous écouter et de nous aider peut nous sembler étrange et effrayante. Néanmoins, la plupart de nos membres décrivent le parrainage comme étant une partie cruciale de notre rétablissement. Parfois nous avons le courage de demander à quelqu'un de nous parrainer, pour finalement essuyer un refus. Si cela se produit, nous devons être persévérants, avoir la foi et essayer de ne pas nous sentir personnellement visé par sa décision. Les raisons que les gens ont pour refuser d'être notre parrain n'ont probablement rien à voir avec nous : Ils peuvent avoir des vies occupées ou beaucoup de filleuls, ou ils peuvent traverser des périodes difficiles. Nous devons réaffirmer notre foi et demander à quelqu'un d'autre.

Quand j'ai choisi mon parrain, j'ai vu ça comme une interview. Sommes-nous faits pour nous entendre ? Quelles sont ses attentes et quelles sont les miennes ? J'ai recherché quelqu'un qui avait l'esprit ouvert et avec qui je me sentais confortable.

Le meilleur endroit pour rechercher un parrain est lorsque vous assistez à une réunion de NA. Il y a d'autres occasions pour chercher un parrain tels que les réunions de service, les activités ou tout autre événement de NA. En recherchant un parrain, la plupart des membres recherchent quelqu'un avec qui ils se sentent bien et à qui ils peuvent apprendre à faire confiance, quelqu'un qui semble compatissant et qui est impliqué dans le programme.

La plupart des membres, particulièrement ceux qui sont nouveaux, considèrent qu'il est important de choisir un parrain qui a plus de temps d'abstinence qu'eux.

Un bon principe de base est de rechercher quelqu'un qui a vécu des expériences semblables aux nôtres et qui puisse s'identifier à nos difficultés et à nos réussites. Pour la plupart d'entre nous, trouver un parrain du même sexe favorise l'empathie et nous aide à nous sentir en sécurité dans la relation. Certains pensent que le genre n'est pas un facteur décisionnel. Nous sommes libres de choisir notre propre parrain. Cependant, nous suggérons fortement d'éviter d'entrer dans une relation de parrainage qui peut mener à l'attraction sexuelle. Une telle attraction peut nous distraire de la nature du parrainage et interférer dans notre capacité à partager honnêtement l'un avec l'autre.

Quand je suis devenu abstinent, j'étais insécure, seul, et prêt à faire n'importe quoi pour un peu de confort et de compagnie. Ma tendance était de satisfaire mes désirs et de ne pas me concentrer sur ce qui était nécessaire pour établir la base de mon rétablissement. Je remercie Dieu de l'intégrité de ces membres qui m'ont soutenu et qui n'ont pas profité de moi au début de mon rétablissement.

Parfois nos membres se demandent s'il serait correct d'avoir plus d'un parrain. Bien que certains dépendants choisissent cette option, la plupart de nos membres s'y opposent. Avoir plus d'un parrain pourrait inciter certains de nos membres à manipuler afin d'obtenir les réponses ou les conseils qu'ils recherchent.

## QUAND devrions-nous trouver un parrain ?

La plupart de nos membres considèrent qu'il est important de trouver un parrain le plus tôt possible, alors que d'autres expliquent qu'il est important de prendre un peu de temps pour regarder autour de soi et prendre une

décision éclairée. Assister à plusieurs réunions nous aide à déterminer avec qui nous sommes à l'aise et avec qui nous pouvons apprendre à faire confiance. Bien que nous recherchions un parrain, si quelqu'un se propose, nous ne sommes pas obligés de dire oui. Nous devons nous rappeler que, si nous demandons à un parrain de nous aider tôt dans notre rétablissement, nous sommes toujours libres de changer de parrain plus tard si cette personne ne satisfait pas nos besoins.

J'ai comparé le moment où je devais demander à quelqu'un de me parrainer avec le moment où j'allais me noyer. J'avais besoin de ce sauveur / parrain immédiatement !

Quand nous sommes nouveaux dans le programme, nous devons demander à d'autres dépendants leur aide et leur appui. Il n'est jamais trop tôt pour obtenir et utiliser des numéros de téléphone et pour commencer à partager avec d'autres dépendants en rétablissement. Notre programme fonctionne grâce à l'aide que nous pouvons nous offrir mutuellement. Nous n'avons plus à vivre isolés des autres, nous commençons à nous sentir comme une partie de quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Le parrainage nous aide à voir qu'en arrivant à NA, nous sommes finalement arrivés à la maison.

Vous pouvez avoir des questions au sujet du parrainage auxquelles ce dépliant n'a pas répondu. Bien qu'il n'y ait pas de « bonnes » ou « mauvaises » réponses à vos questions – l'expérience de notre fraternité change d'une communauté à l'autre et d'un membre à l'autre – il existe un livre sur le parrainage qui approfondit plusieurs questions pertinentes à ce sujet.

## Contacts :

---

---

---

---

---

---

---

---

Copyright © 1988, 2006 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Tous droits réservés

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office–CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

Narcotics Anonymous, , , , et The NA Way

sont des marques déposées de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-037-1 French 2/12

WSO Catalog Item No. FR-3111



Narcotics Anonymous®  
Narcotiques Anonymes

IP N° 11-FR

# Le parrainage

révisé