



---

# L'arc-en-ciel

## Le journal N.A. rive-sud

Volume 1, numéro 3 mai 2002

---

### Puis-je remettre ce que j'ai reçu ?

Bonjour tout le monde et surtout les dépendants. Je dois vous avouer que la dernière occasion où j'ai écrit sur mon vécu remonte à près de 14 ans. À ce moment-là, je me trouvais en désintox et ce fut le début d'une grande et dure aventure. J'ai connu Narcotiques Anonymes pendant cette désintox. Donc j'avais tous les outils pour faire quelque chose de ma vie. Mais j'en ai fait autrement ! Et oui, je suis retourné ! J'ai été abstinent entre trois mois et un an, je ne rappelle pas le temps exact.

Je me compte très chanceux d'être parmi vous suite à une rechute de 7 années et un peu plus. Je n'ai pas compris du premier coup que les substances étaient un danger réel pour moi, et même des problèmes de santé physiques et psychologiques graves qui auraient pu me coûter la vie n'ont eu aucune influence sur mon retour à la consommation. Une chose est sûre, je n'ai plus consommé de la même façon puisque je savais où je me dirigeais et qu'un jour ou l'autre, j'aurais un choix à faire.

Ce jour arriva lorsque ma fille de 17 ans voulut appeler une ambulance puisque j'avais, à ce qui paraît, une mine affreusement amochée (décalissée). Je lui ai demandé d'appeler mon patron et de me laisser dormir puis réfléchir avec le peu de lucidité qui me restait. La fille de 17 ans qui accueille son père complètement démoli au matin de ses folies de consommation, est-ce une situation normale ?

Ce fut la dernière nuit de consommation et là, j'avais la meilleure raison d'arrêter, j'étais écœuré de vivre cette vie. Cette raison est la mienne !

Ce qui est important pour moi ? Les trois principes spirituels que sont l'honnêteté, l'ouverture d'esprit et la bonne volonté. La bonne volonté s'est manifesté la première car l'honnêteté et l'ouverture d'esprit n'arrivent pas du jour au lendemain, elles se sont manifesté un jour à la fois (aujourd'hui un peu plus qu'hier). J'ai avancé tout doucement. J'ai eu un parrain qui m'a étiqueté. Ce fut le dernier. Maintenant, j'ai des confidents et c'est correct pour moi.

Je ne vous ai pas dit que je suis rebelle au programme. Je n'ouvre pas mon texte de base, mais juste de le regarder et ça marche, je ne pratique pas les étapes à la lettre mais elles sont toutes présentes à un moment ou un autres de mes journées.

J'ai eu à passer des épreuves comme la mort de ma fille dans ma première année d'abstinence. Je n'ai pas eu le goût de consommer, je n'y comprends rien, mais j'avais la raison pour y retourner! Mais je crois maintenant qu'il y a quelque chose de plus fort que moi qui m'a soutenu et guidé à travers quelques années de questionnements et bien d'autres épreuves moins importantes, mais qui auraient pu mener à la consommation aussi.

Pendant ces cinq ans, six mois et des poussières d'abstinence, il y a des personnes et des membres qui m'ont fait don de quelques jours de rétablissement. Car des personnes à l'extérieur de Narcotiques Anonymes m'ont aidé. Il y a des membres à qui je dois beaucoup aussi et il y a le programme. Ce programme qui est fait pour m'apprendre à vivre en société. Car la vie en société n'est pas toujours facile pour un dépendant.

Il y a l'implication, probablement la partie la plus enrichissante. Elle m'a permis de rencontrer plein de membres. Mais surtout de voir mes forces et mes faiblesses. C'est dans l'implication que j'ai grandi le plus, en exploitant mes forces et en travaillant sur mes défauts et mes faiblesses. Je m'implique depuis mes tous débuts. Lors de ma première implication, j'avais trois ou quatre mois d'abstinence et depuis je n'ai pas arrêté ... Régionale, Locale et dans les groupes. J'essaie de redonner ce que j'ai reçu mais peine perdue ! J'ai un retour toujours plus grand !

Je suis sûr aujourd'hui qu'il est peine perdue de vouloir remettre tout ce que je reçois du programme et des gens. Je suis heureux comme je ne l'ai jamais été et je peux maintenant penser à des choses que je ne pouvais envisager, il n'y a pas si longtemps.

Je suis gâté par la vie ! Je veux remercier tous ceux qui ont mis un peu de temps dans mon rétablissement et qui ont cru en moi.

Pour le nouveau implique toi et persévère, tu récolteras un jour. C'est un message d'espoir et ça marche même pour un rebelle à ce même programme. Le programme fait son chemin un jour à la fois.

RICHARD DÉPENDANT (Be a better man , être un homme meilleur)

---

## Mot du coordonnateur

Chers membres,

La belle saison nous revient avec son soleil radieux, le beau temps, la renaissance de la nature et les vacances. Tout renaît pour notre plus grande joie!!!

En ces moments privilégiés où tout nous invite à revivre des projets de repos et d'exploration de la nature, il est important pour chacun d'entre nous de mettre notre mode de vie au cœur de notre vécu quotidien et de rencontrer d'autres membres lors des diverses activités de notre grande fraternité. En effet, il ne faut pas oublier que pour bien vivre les plaisirs de l'été, nous devons placer notre rétablissement en premier.

C'est donc dans cet esprit que l'équipe de votre journal l'arc-en-ciel (journal N.A. rive-sud) vous présente avec gratitude ce troisième numéro. Nous espérons vivement qu'il saura vous transmettre le message de lumière du rétablissement.

Enfin nous tenons à remercier chaleureusement tous les membres qui ont participé si généreusement à cette production de l'arc-en-ciel.

Michel B.  
Coordonnateur.

### Besoin d'articles pour l'arc-en-ciel

Nous sommes à la recherche d'articles de membres pour publier dans votre journal N.A.. Si vous le désirez, nous sommes disponibles pour aider les membres à rédiger leur article dans le respect du vécu de chacun. Ainsi un membre peut remettre son article au R.S.G. de son groupe ou l'envoyer par la poste ou le courrier électronique.

Michel B. coordonnateur : 450-446-0808  
Adresse postale : C.S.L. rive-sud, sous-comité journal,  
C.P. 88028, Longueuil, Qc, J4H 4C8  
E-MAIL : url :www.aei.ca/csrlsna

Ps : voici une liste de thèmes pouvant servir à la rédaction d'articles pour votre journal.

**Être parent en rétablissement**  
**J'ai fait un meeting dans pays étranger**  
**Rétablir les liens avec sa famille**  
**Faire confiance à un autre être humain**  
**Deux dépendants en couple....**

## Évènements

11<sup>ème</sup> anniversaire du c.s.l. sud-ouest  
Camp Bosco, 14 au 18 août 2002  
Info : Chantal (450) 371-7660

Camping du lac Mc Laren  
21 juin au 14 juillet 2002  
Info : Serge (514) 939-0299

12<sup>ème</sup> congrès de l'Outaouais  
17-18-19 mai 2002  
Hawksbury, Ontario

5<sup>ème</sup> journée inter c.s.l. de Richmond  
15 juin 2002  
Info : Gary (514) 949-6273

13<sup>ème</sup> anniversaire Plus jamais seul  
Ste-Julie, le 15 juin

### Mission du journal

« mon Dieu, accorde nous la sagesse d'écrire selon tes principes divins. Aide-nous à comprendre tes objectifs et à faire ta volonté. Donne-nous le détachement nécessaire pour que cette œuvre soit vraiment la tienne et non la nôtre-afin qu'aucun dépendant, en aucun endroit, n'ait à mourir des horreurs de la dépendance. » (texte de base N.A., introduction, page XVI)

---

---

## Remplaçable ou inoubliable ?

Ici, je te parle d'implication, une mission de tous les jours où des membres répandent leur enthousiasme pour donner envie aux autres de s'investir en mettant les efforts nécessaires pour transmettre le message.

Par mon implication, je découvre mes qualités et je les exploite davantage en allant au bout de mes passions et de mes coups de cœur, sans me laisser arrêter par les mauvais sorts que le temps dépose sur ma route. Je ne suis pas parfaite, j'essaie seulement de poursuivre le travail qui a déjà été fait. Je fais de mon mieux selon ce que N.A. enseigne à travers les traditions, un jour à la fois en toute simplicité.

Au début, comme la plupart d'entre nous, j'étais morte de peur à l'idée de faire partie de ceux qui « faisait marcher la baraque ». Aujourd'hui je sais que sans l'implication dans n'importe quel domaine, rien n'existe. N'aie pas peur de ce travail gratuit, il ajoute une valeur de plus à ton répertoire qui jadis était perdu à tes yeux. Ce travail gratuit fait aujourd'hui partie de ma vie de tous les jours, pour que demain N.A. existe et puisse sauver ma vie, sans N.A. je suis perdue. N.A. fût le premier guide qui est apparût sur mon chemin de désarroi. Grâce à N.A., et à ses membres, j'ai appris le partage, la bonté et le don de soi sans condition. Ne croyez pas que je sois guérie, loin de là. Je ne suis pas à l'écart des épreuves de la vie qui, de plus en plus, me font faire des choix. Je désire aller au bout de mes rêves.

J'ai commencé par une implication d'un mois; la vie se chargeant du reste, me voilà impliquée pour un an... morte de peur, je laisse N.A. me conseiller et me proposer la simplicité... pourquoi se compliquer la vie quand le mode de vie est si simple? Laisse couler m'a-t-on dit, laisse les choses aller et tu verras par toi-même les résultats. Tu es l'apôtre, le porte-parole de N.A. mais n'oublie pas que tu n'as pas la réponse, tu n'es que le messenger qui transmet le message.

J'ai hâte d'entendre ou de lire ce que tu as à dire. Bienvenue dans l'implication au sein de la fraternité N.A.. Ton journal en fait partie.

**M.L.R.**

## De l'autre côté

J'ai 270 jours d'abstinence de toute substance pouvant altérer ma lucidité. J'en suis fière. Je suis beaucoup dans ma tête et dans mon corps.

Les différences qui m'affectent le plus ces jours-ci sont les relations affectives. Je ne parle pas seulement de relations amoureuses mais aussi amicales et familiales. En mode de consommation, je voudrais bien vous raconter ce que je ressentais mais je ne m'en souviens plus, hic...

La grosse différence aujourd'hui; c'est que même si je ne veux pas m'en rappeler, je m'en rappelle quand même...

Je vais vous partager une nuit que j'ai passé durant le mois de janvier. Je suis arrivée de jouer au bowling vers minuit et j'ai vu les minutes passées jusqu'à 4 h 20. Ce fût très pénible... C'est que moi, parfois, ça vire dans ma tête. J'imagine un hamster qui tourne dans sa roue sans cesse, et cette nuit là, il tournait pas à peu près. À un moment donné, je pleurais et je voulais arrêter de penser. Juste arrêter de penser. J'ai eu un flash : je vais me geler. Ouais ... je me gèle toute la nuit et demain je dors toute la journée. Ça fait un bon bout à arrêter le hamster, quasiment 24 heures... Mais je vais perdre mon temps d'abstinence (qui est très important pour moi). L'idée a passé. Merci mon Dieu... Ce fût juste un flash, mais je sais que je dois être très alerte à tout ce qui touche mes émotions. Car pour moi, me geler ça faisait juste ralentir le processus, et augmenter les conséquences du lendemain. Parce que ce qui doit arriver va arriver pareil.

Je crois sincèrement en N.A. car je suis abstinente depuis 9 mois, Yeah !!! Je fais ce j'ai à faire et ce que j'ai le goût de faire car je me choisis à travers ce beau cheminement. J'ai effectivement de nouveaux amis comme le mentionne dans la lecture du Juste pour aujourd'hui, et je me concentre sur mon rétablissement. Je passe maintenant en premier; dans l'actif c'est la consommation qui gagnait à mes dépens.

**Un jour à la foi, Manon 34 ans.**

---

---

