



NARCOTIQUES ANONYMES
Québec

**UNE RESSOURCE
DANS VOTRE
COMMUNAUTÉ**

**QUI, QUOI,
COMMENT,
POURQUOI?**



WWW.NAQUEBEC.ORG

NARCOTIQUES ANONYMES
1 855 LIGNE-NA



DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

Si vous pensez recommander Narcotiques Anonymes à quelqu'un qui a un problème de drogue, il se peut que vous vous posiez certaines questions à propos de notre association. Cette brochure est destinée à y répondre.

TABLE DES MATIÈRES

TITRE	PAGE
<u>Des réponses à vos questions</u>	<u>02</u>
<u>Table des matières</u>	<u>03</u>
<u>Qui sommes nous ?</u>	<u>04</u>
<u>Structure chargée de développer, coordonner...</u>	<u>06</u>
<u>Philosophie de l'organisation</u>	<u>07</u>
<u>Coopérer avec Narcotiques Anonymes</u>	<u>08</u>
<u>Kiosque d'information</u>	<u>09</u>
<u>Santé mentale et rétablissement</u>	<u>10</u>
<u>Affiches</u>	<u>12</u>
<u>Notre message...</u>	<u>15</u>
<u>Solution à la maladie de la dépendance</u>	<u>16</u>
<u>Les réunions de NA</u>	<u>17</u>
<u>Rester abstinents à l'extérieur</u>	<u>19</u>
<u>Sondage</u>	<u>20</u>
<u>Le témoignage d'un dépendant</u>	<u>22</u>
<u>Qui est dépendant(e)?</u>	<u>23</u>
<u>Coordonnées</u>	<u>24</u>

N.B. : Dans Narcotiques Anonymes, l'emploi du terme « drogue » comprend : l'alcool, les drogues et les médicaments non prescrits ou pris de façon abusive.

QUI SOMMES NOUS?

Notre mission

La mission de Narcotiques Anonymes est de transmettre aux dépendants qu'il est possible de vivre sans consommer, et de faire savoir au plus grand nombre que des solutions sont à portée de main.

Qui sont les membres de NA?

Toute personne qui désire cesser de consommer des drogues peut devenir membre de Narcotiques Anonymes. L'adhésion ne se limite pas à une drogue en particulier : ceux ou celles qui pensent avoir un problème avec les drogues, qu'elles soient légales ou non, sont les bienvenus à NA. Le rétablissement dans NA est centré sur le problème de la dépendance et non sur une drogue en particulier.

Mondial, régional et local

Narcotiques Anonymes est une association à but non lucratif, composée de personnes pour qui les substances sont devenues un enjeu majeur à l'atteinte d'une vie saine. La portée de l'organisme fondé en 1953 est internationale, plus de 75 000 réunions se tenant sur une base hebdomadaire à travers 142 pays.



Narcotics Anonymous®
Narcotiques Anonymes

*Narcotiques
Anonymes: Une
ressource
près de
chez-vous*

**“LES MEMBRES DE
NARCOTIQUES ANONYMES
(NA) S'ENTRAIDENT AFIN DE
POUVOIR VIVRE SANS
DROGUE ET SE RÉTABLIR DES
EFFETS DE LA DÉPENDANCE.”**

Au Québec,

Narcotiques Anonymes aide les personnes dépendantes depuis 1984, et tient près de 350 réunions chaque semaine dans toutes les régions de la province.

Elles sont tout à fait gratuites et il n'y a aucune liste d'attente.

Toutes les rencontres sont répertoriées sur le site Web de Narcotiques Anonymes et certaines sont offertes de façon virtuelle.

www.naquebec.org



Structure chargée de développer, coordonner et dispenser différents services

Afin de réaliser le but primordial de la fraternité, les groupes de Narcotiques Anonymes mettent leurs ressources en commun pour créer une structure chargée de développer, coordonner et dispenser différents services au nom de NA dans son ensemble. Voici le fruit d'une longue collaboration et manifestation d'unité dans le service qui commence dans chacun de nos groupes. Elle se poursuit dans la structure dans nos régions et s'étend ensuite au niveau mondial pour réaliser notre vision de service qui est : de faire en sorte que tous les dépendants puissent avoir le privilège de connaître notre message dans leur propre langue et culture et découvrir l'opportunité d'un nouveau mode de vie.



Notre structure, nos services en 2025

L'accessibilité du message de NA

En 2025, le message de NA est disponible dans plus de 100 langues.

Porte-clés de bienvenue

Nous distribuons des porte-clés de bienvenue dans 64 langues.

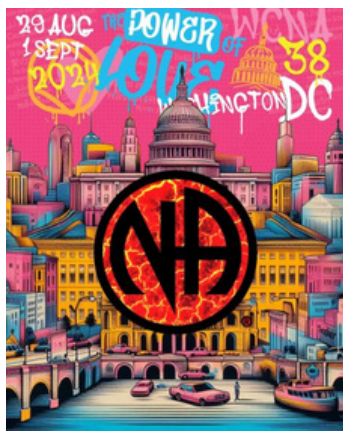
La littérature de NA

Notre texte de base est disponible dans 39 langues.

Conférence des services mondiaux

45 pays représentés s'exprimant en 28 langues différentes.

NOUS expédions gratuitement près de 750 000 \$ de littérature NA dans des pays en développement, dans des centres de détention, dans des maisons de thérapie et partout où le dépendant en a besoin.



Un congrès mondial de Narcotiques Anonymes est organisé tous les trois ans. En 2024, il a eu lieu à Washington DC, et avait pour thème "The Power of love" auquel 18 320 participants se sont inscrits. Nous y avons accueilli 1 206 nouveaux et offert 602 textes de base. 191 conférenciers ont livré leurs messages d'espoir, lesquels ont été traduits en 7 langues ainsi que pour les malentendants. 37 563 personnes se sont connectées virtuellement à l'une ou l'autre des réunions. 89 réunions de rétablissements, 7 réunions principales, 5 ateliers avec la Conférence des services mondiaux, 6 ateliers de relations publiques et 6 réunions abordant le thème "Power of Living Service".

Philosophie de l'organisation

Afin de concentrer son attention sur son but primordial, Narcotiques Anonymes a pour tradition de ne jamais cautionner d'organismes connexes ou d'organisations extérieures et ne prend aucune position sur quoi que ce soit à l'extérieur de sa propre sphère d'activités. Narcotiques Anonymes n'exprime aucune opinion – pour ou contre – sur des sujets civiques, sociaux, médicaux, légaux ou religieux. De plus, NA n'a aucun point de vue sur des questions reliées à la dépendance telles que la criminalité, l'application de la loi, la légalisation ou la pénalisation des drogues, la prostitution, les infections comme l'hépatite C et le sida ou les programmes de distribution de seringues.

Narcotiques Anonymes s'efforce de subvenir entièrement à ses besoins à travers les contributions de ses membres et n'accepte aucune contribution financière d'un non-membre. Sur la base du même principe, les groupes et les comités de services sont administrés par les membres de NA, pour les membres de NA.



Narcotiques Anonymes ne cautionne ni ne s'oppose à la philosophie ou à la méthodologie de toute autre organisation. Le but premier de NA est d'offrir un environnement de rétablissement dans lequel les dépendants peuvent partager leurs expériences de rétablissement entre eux. En demeurant libre de toute controverse, NA peut concentrer ses énergies sur son champ de compétence particulier.

COOPÉRER

AVEC NARCOTIQUES ANONYMES

Malgré le fait que certaines traditions guident ses relations avec les autres organisations, Narcotiques Anonymes est toujours prête à coopérer avec les gouvernements, le clergé, les professionnels de santé, le système judiciaire et les organisations bénévoles privées. Divers collaborateurs extérieurs à NA ont aidé à faire démarrer Narcotiques Anonymes dans plusieurs pays et à favoriser la croissance de NA à travers le monde.

NA s'efforce de coopérer avec ceux qui s'intéressent à Narcotiques Anonymes. Les collaborations les plus fréquentes sont : la diffusion de listes de réunions, la diffusion de littérature de rétablissement et le partage d'information à propos du rétablissement. De plus, les membres de NA sont souvent disponibles pour présenter la fraternité aux centres de traitement et aux établissements pénitentiaires, aux professionnels et pour partager avec des dépendants qui n'ont pas autrement accès aux réunions.



KIOSQUE D'INFORMATION

INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR

DEMANDE POUR ASSISTER À UNE RÉUNION NA POUR PROFESSIONNELS SEULEMENT

Il est possible d'assister à une réunion virtuelle. Un ou une conférencier(e) y partagera son message de rétablissement, suivi par une période de questions sur son histoire ou sur NA. Le tout pour une durée d'une heure, ou plus, selon vos besoins.

DEMANDE DE PRÉSENTATION POUR VOS USAGERS

Voici ce que nous vous proposons :

- Une présentation de la fraternité suivie par un ou une conférencier(e) qui partagera son message d'espoir et d'une période de questions pour faire connaître NA à vos usagers.
- De la littérature sera distribuée gratuitement.

DEMANDE DE PRÉSENTATION POUR VOS USAGERS

Vous pouvez faire une demande pour des affiches ou de cartes d'affaires représentant Narcotiques Anonymes par le biais du formulaire à remplir sur cette page.



DEMANDE DE PRÉSENTATION POUR PROFESSIONNELS

Voici ce que nous vous proposons :

- Des affiches pour informer de notre existence.
- De la littérature et des cartes d'affaires s'adressant à vous les professionnels côtoyant des dépendants.
- Une présentation sur PowerPoint de notre organisme à votre équipe (40 à 60 minutes) période de questions incluse.
- Un mini partage d'un membre NA, pour vous familiariser avec notre structure et faire découvrir les changements que Narcotiques Anonymes apporte dans la vie de nos membres.

On peut se déplacer ou vous rencontrer virtuellement au moment où cela vous convient le mieux.

VOUS TROUVEREZ EN PAGE CENTRALE UNE DE NOS NOMBREUSES AFFICHES. VOUS POUVEZ NOUS FAIRE LA DEMANDE D'AUTRES MODÈLES ET/OU TOUTE AUTRE DEMANDE EN CLIQUANT SUR CE LIEN OU EN SCANNANT LE CODE QR.

FORMULAIRE DE DEMANDES

Santé mentale et rétablissement



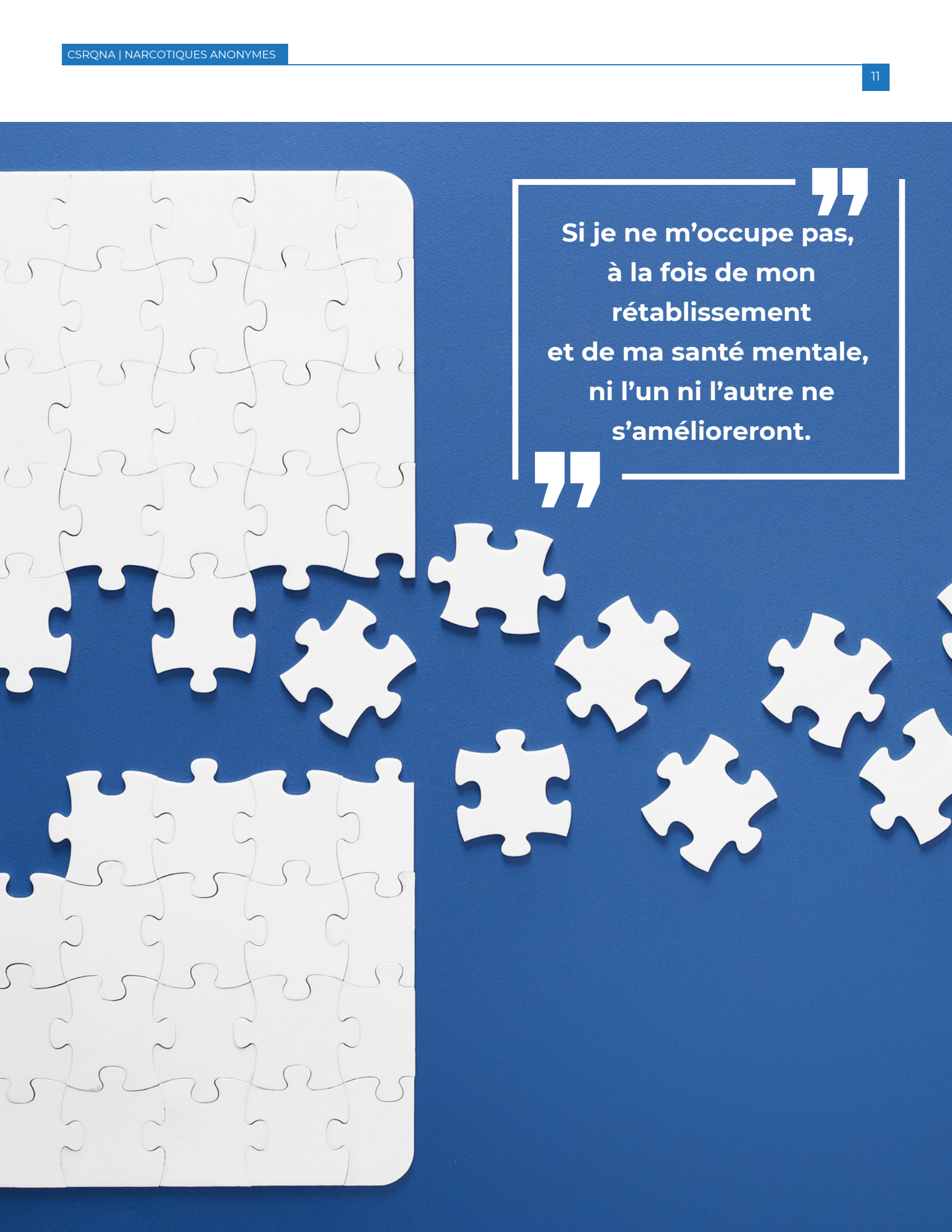
TOUT CE QUE NOUS FAISONS, TOUT CE QUI COMPTE POUR NOUS EN TANT QUE FRATERNITÉ SE RÉSUME À NOTRE SIMPLE MESSAGE D'ESPOIR ET DE LIBERTÉ... PERSONNE N'EST TROP MALADE OU TROP BIEN PORTANT, TROP RICHE OU TROP PAUVRE, PERDU DANS LA DÉPENDANCE OU TROP LOIN GÉOGRAPHIQUEMENT POUR Y ACCÉDER. LE RÉTABLISSEMENT EST DISPONIBLE POUR TOUT LE MONDE.

Le rétablissement est possible dans NA

Tous les dépendants sont bienvenus dans les réunions de NA et chacun est libre d'y entendre le message d'espoir. Nous y acquérons un sentiment d'appartenance quand nous nous identifions aux autres dépendants. Lorsque nous sommes abstinents, nous nous efforçons de vivre dans la solution. Mais en avoir seulement le désir ne suffit pas, nous travaillons nos étapes avec notre parrain et partageons notre rétablissement avec les autres dépendants. Quels que soient nos problèmes de santé mentale, nous sommes encouragés à mettre en pratique les principes du rétablissement de manière à respecter nos croyances personnelles. Le rétablissement fonctionne pour chaque dépendant qui veut arrêter de consommer et qui est prêt à en faire l'effort.



Ceux d'entre nous, qui souffrent de problèmes de santé mentale, peuvent vouloir nier leur état en courant le risque de se mentir à eux-mêmes. Le déni ne nous servira pas. Nous nous devons d'affronter nos peurs avec courage et persévérance.



**Si je ne m'occupe pas,
à la fois de mon
rétablissement
et de ma santé mentale,
ni l'un ni l'autre ne
s'amélioreront.**

**NOS PROBLÈMES DE CONSOMMATION
CAUSENT AUSSI DU TORT À CEUX
QU'ON AIME.**



**DROGUE MÉDICAMENTS ALCOOL
IL EST POSSIBLE DE VIVRE SANS CONSOMMER**

Narcotiques



Anonymes

**WWW.NAQUEBEC.ORG
1 855 LIGNENA**

”
C'est notre réaction aux
drogues qui fait de nous des
dépendants et non la quantité
de ce que nous consommons
”



Notre message en est un d'espoir, une promesse de liberté.



NOTRE MESSAGE

Le message est qu'un dépendant, n'importe quel dépendant, peut arrêter de consommer de la drogue, perdre le désir de consommer et trouver un nouveau mode de vie.

NOTRE BUT PRIMORDIAL

Cela dit, notre but primordial ne peut être que de transmettre le message au dépendant qui souffre encore, parce que c'est tout ce que nous avons à donner.

RECONNAÎTRE NOTRE BESOIN D'AIDE

Nous recommandons de confier les problèmes juridiques à des avocats, les problèmes financiers ou médicaux à des professionnels de ces domaines. Pour apprendre à vivre du mieux possible, il faut, entre autres, apprendre à reconnaître quand nous avons besoin d'aide.

NA DEVRAIT DEMEURER NON PROFESSIONNEL

Quand nous disons que nous n'avons pas de professionnels, ce que nous voulons dire, c'est que nous n'employons pas de psychiatres, de médecins, d'avocats ou de thérapeutes. Notre programme fonctionne sur le principe d'un dépendant qui en aide un autre. En employant des professionnels dans les groupes de NA, nous risquerions de détruire notre unité. Cependant, nous reconnaissons et nous respectons la collaboration avec des professionnels. Nous sommes simplement des dépendants à statut égal qui pratique un principe d'entraide mutuelle.



SOLUTION À LA MALADIE DE LA DÉPENDANCE NARCOTIQUES ANONYMES

Narcotiques Anonymes est un programme d'abstinence complète de toutes drogues.

LA DÉPENDANCE EST UNE MALADIE

La dépendance est une maladie qui peut atteindre n'importe qui. Nous sommes nombreux à avoir tenté de surmonter notre dépendance et à avoir connu un soulagement temporaire, mais nous retombions habituellement dans une dépendance encore plus grande qu'avant peu importe les circonstances.

Tout comme le diabète, la dépendance est une maladie continue et progressive. Comme dans le cas d'autres maladies incurables, la progression de la dépendance peut être arrêtée jusqu'à un certain point.

Nous reconnaissons qu'être dépendants n'a rien de honteux, à la condition d'accepter la situation de façon honnête et de passer à l'action de manière positive. Nous sommes prêts à admettre sans réserve que nous sommes allergiques à la drogue. Le bon sens nous dit qu'il serait pure folie de retourner à la source de cette allergie.

BESOIN D'AIDE

NOTRE SOLUTION L'ABSTINENCE COMPLÈTE

Notre message est très simple : nous avons découvert une façon de vivre sans drogue et sommes heureux de la partager avec toute personne souffrant d'un problème de consommation.

Si tu constates que tu ne peux pas arrêter de consommer de la drogue, accorde-toi une chance, tu n'es pas seul. Nous avons tous été là où tu es et nous nous sommes libérés de la dépendance active grâce à Narcotiques Anonymes. Nous te suggérons de trouver une réunion et de nous rejoindre dans ce voyage de rétablissement.

Il n'est pas nécessaire d'être abstinent pour venir à nos réunions, la seule condition pour devenir membre de NA est d'avoir le désir d'arrêter de consommer. Nous te suggérons de garder l'esprit ouvert et de te donner une chance. Notre programme repose sur des principes écrits si simplement que nous pouvons les appliquer à notre vie quotidienne. L'important, c'est qu'ils donnent des résultats.

Les personnes qui ne sont pas dépendantes ne passent pas leur temps à se demander si elles le sont. Elles n'y songent même pas.

Les réunions de NA



À propos de nos réunions

Nos réunions dégagent une atmosphère d'empathie. En accord avec les principes de rétablissement, nous nous efforçons de ne pas juger, de ne pas mettre des étiquettes et de ne pas moraliser.

Nos réunions sont axées sur l'identification, l'espoir et le partage. Le cœur de NA bat lorsque deux dépendants partagent leur rétablissement. Tout ce que nous accomplissons devient plus concret dans le partage, qu'il ait lieu entre deux dépendants ou, à plus grande échelle, dans nos réunions.

Chacune de nos réunions commence par la lecture de textes NA que nous mettons à la disposition de tous. Certaines réunions consistent en des témoignages, d'autres en des discussions sur des thèmes choisis ou en une combinaison des deux.

Qui peut assister à nos réunions?

Les réunions fermées sont réservées aux dépendants ou à ceux qui pensent avoir un problème de drogue; les réunions ouvertes accueillent quiconque souhaite connaître notre fraternité.

Narcotiques Anonymes est entièrement autonome

Quel que soit l'endroit où nous nous réunissons, nous ne sommes affiliés à aucune organisation. NA ne recrute pas, ne coûte rien, n'est pas un service social et ne donne aucune sorte de consultation. Nous subvenons entièrement à nos besoins par les contributions volontaires de nos membres.

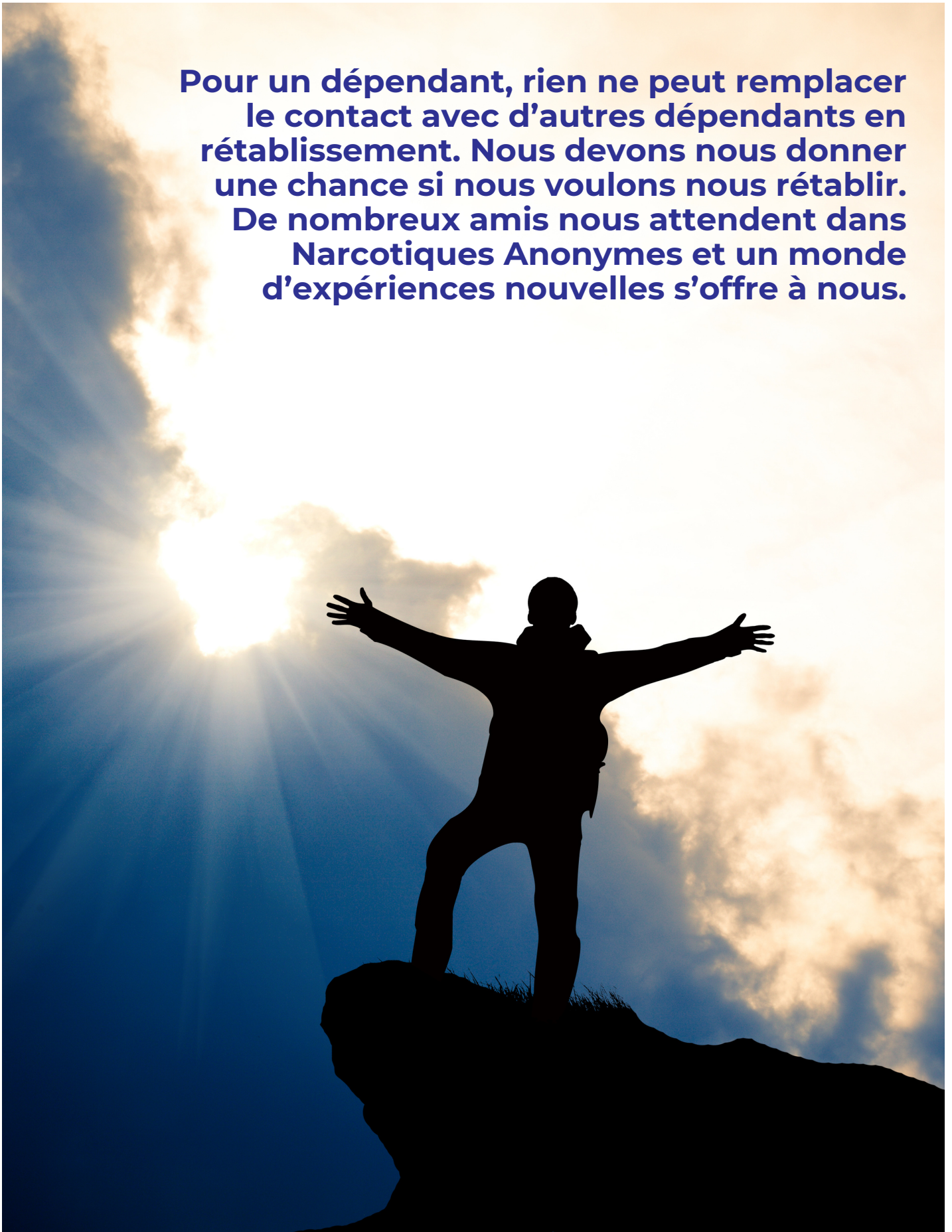
Pour trouver nos réunions

1 855 LIGNE-NA
1 855 544-6362



Site NA Québec
naquebec.org

Pour un dépendant, rien ne peut remplacer le contact avec d'autres dépendants en rétablissement. Nous devons nous donner une chance si nous voulons nous rétablir. De nombreux amis nous attendent dans Narcotiques Anonymes et un monde d'expériences nouvelles s'offre à nous.



Rester abstinent à l'extérieur

Une vie qui vaut la peine d'être vécue

VOUS AUSSI POUVEZ VOUS RÉTABLIR ET VIVRE LIBRES

Cette brochure a pour but de donner de l'espoir à ceux qui sont actuellement dans un hôpital ou dans une institution : vous aussi pouvez vous rétablir et vivre libres. Nous sommes plusieurs à être passés par là. Nous avons essayé d'autres méthodes, nombreux sont ceux qui ont rechuté et quelques-uns n'ont pas eu d'autre chance de se rétablir. Nous avons écrit ceci pour partager avec vous ce qui a marché pour nous.

Plusieurs d'entre nous ont entendu pour la première fois le message de rétablissement de Narcotiques Anonymes alors qu'ils étaient en prison ou dans un établissement quelconque. Faire la transition avec le monde extérieur n'est jamais une chose facile. C'est d'autant plus difficile lorsqu'il faut faire face aux changements qu'amène le rétablissement. Pour beaucoup d'entre nous, le rétablissement a été difficile au début. La perspective d'affronter la vie sans consommer peut nous sembler être une épreuve terrifiante. Mais ceux qui ont réussi à demeurer abstinentes pendant les premiers jours ont découvert une vie qui valait la peine d'être vécue.

RESTER ABSTINENT À L'EXTÉRIEUR VEUT DIRE PASSER À L'ACTION

ASSISTEZ À UNE RÉUNION LE JOUR DE VOTRE SORTIE.

Il est important de prendre l'habitude d'assister régulièrement aux réunions. Le bouleversement et l'excitation provoqués par le simple fait de "sortir" ont fait naître chez certains d'entre nous l'illusion qu'ils pouvaient s'offrir un peu de vacances avant de s'atteler aux tâches de la vie quotidienne. Cette façon de penser a conduit un bon nombre d'entre nous à consommer de nouveau. **La dépendance est une maladie qui ne prend jamais de vacances.** Si on n'arrête pas sa progression, la maladie progresse. Ce que nous faisons aujourd'hui pour nous rétablir ne garantit pas notre rétablissement de demain. C'est une erreur de penser qu'il suffit d'avoir l'intention d'aller un jour ou l'autre à NA : **nos intentions doivent être accompagnées de gestes concrets et le plus tôt sera le mieux.**

Sondage

auprès des membres

RYTHME DE CROISSANCE

Puisque nous ne tenons aucun registre de ceux qui assistent aux réunions de Narcotiques Anonymes, nous pouvons difficilement estimer le pourcentage de membres qui parviennent à se rétablir à long terme. L'indice le plus sûr de notre succès est la croissance rapide du nombre de groupes qui ont vu le jour au cours de ces dernières années, ainsi que la rapidité avec laquelle la fraternité s'est répandue à l'extérieur de l'Amérique du Nord.



1978

Nous comptons moins de 200 groupes répartis dans trois pays

2002

20 000 groupes implantés dans 108 pays tenaient plus de 30 000 réunions

1982

Nous comptons 1 200 groupes implantés dans onze pays

2008

130 pays comptaient plus de 50 000 réunions hebdomadaires

1993

13 000 groupes implantés dans 60 pays tenaient plus de 19 000 réunions

2024

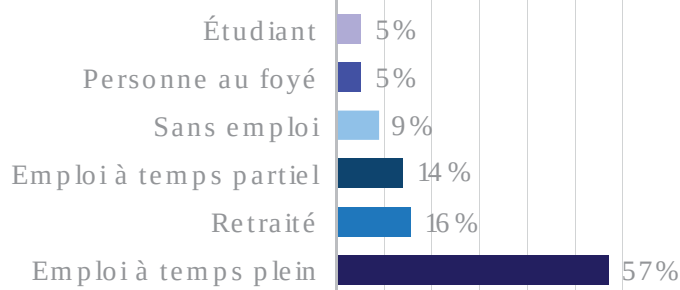
on estime qu'il y a plus de 72 200 réunions hebdomadaires dans 143 pays

FRÉQUENTATION DES RÉUNIONS

La participation régulière aux réunions NA offre l'occasion de vivre le message de rétablissement de NA.

Les membres interrogés assistent en moyenne à 2,90 réunions en présentiel et 2,69 réunions en ligne par semaine.

STATUT D'EMPLOI



RESSOURCES OU PERSONNES AYANT MOTIVÉ LA PARTICIPATION À UNE PREMIÈRE RÉUNION NA

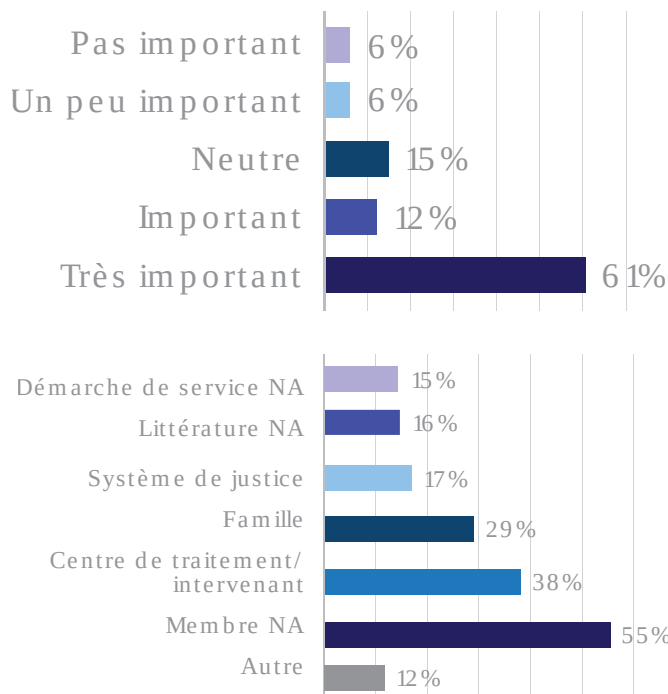
L'enquête 2024 indique que les membres perçoivent leur première réunion NA comme très importante. Nous avons aussi demandé aux répondants ce qui les a influencés à rester dans NA, et 83% ont rapporté que l'identification était un élément clé.

Comme les réunions NA varient selon les membres présents et les formats, nous encourageons les gens à essayer différentes réunions pour trouver cette identification vitale.

Dans ce graphique, la première ressource ou personne ayant motivé la participation à une première réunion NA était un membre NA (55%) ; un centre de traitement et/ou a l'aide d'un intervenant a été noté comme deuxième source de motivation (38%). Beaucoup de membres découvrent NA en participant à un traitement et/ou un intervenant.

Le livret d'information #29, Une introduction aux réunions NA, qui explique des pratiques pouvant sembler inhabituelles pour une personne à sa première réunion ou en début de rétablissement, peut être utile à ceux qui sont orientés vers NA.

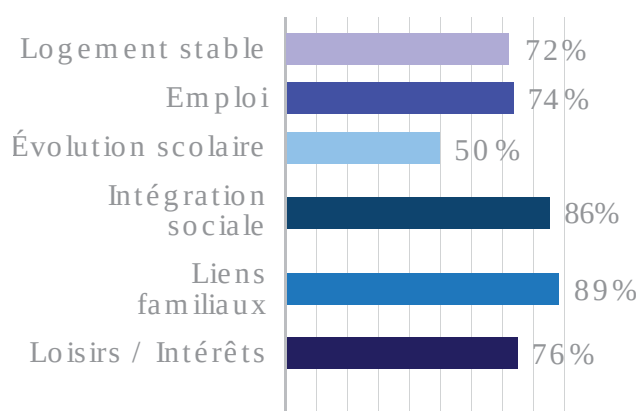
(Plusieurs réponses étaient permises; seules les sept principales sont montrées.)



AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE

L'amélioration globale de la qualité de vie est fortement visible dans ces réponses. En 2024, deux domaines où l'on a observé une amélioration massive grâce à la fréquentation des réunions NA étaient : les relations familiales (89%) et la connexion sociale (86%).

La littérature NA indique que la dépendance active se caractérise par l'isolement et la destruction des relations. Le rétablissement dans NA a aidé les répondants à réparer les dommages causés par leur consommation.



Enquête mondiale 2024

"NA World Services" a lancé une enquête d'adhésion au congrès mondial en 1996, répétée tous les 3 à 4 ans.

L'enquête 2024 a obtenu la plus grande participation à ce jour : 32 398 réponses de 125 pays.

Les membres ont pu répondre lors du Congrès mondiale de NA 2024 à Washington, DC ou en ligne entre septembre 2024 et janvier 2025.

Nous recueillons ces données pour :

- informer sur la fraternité NA,
- renforcer nos relations publiques,
- mieux comprendre comment et où nous transmettons le message de rétablissement.

Notre nom, Narcotiques Anonymes, ne signifie pas un accent mis sur une drogue particulière; l'approche NA ne fait aucune distinction entre les drogues, y compris l'alcool.

– Déclaration RP



ACCEPTATION, FOI ET ENGAGEMENT : LE TÉMOIGNAGE D'UN DÉPENDANT

Lorsque j'ai connu le programme de NA, j'avais identifié mon problème : j'avais le désir d'arrêter de consommer, mais ne savais comment m'y prendre. La dépendance étant ce qu'elle est, je ne pensais qu'à me procurer de la drogue, à en consommer et à trouver des moyens pour en obtenir davantage. Toutes les facettes de ma personnalité renforçaient cette obsession. Comme j'étais entièrement centré sur moi-même, j'essayais de maîtriser ma vie en manipulant les autres et en utilisant les circonstances pour arriver à mes fins. J'avais perdu tout contrôle. L'obsession me forçait à consommer et je consommais contre ma volonté et mon instinct de survie, sachant que je me détruisais. Désespéré et impuissant, j'ai cessé de me battre et accepté le fait que j'étais dépendant, que je ne pouvais contrôler ma vie et que j'étais impuissant devant ma maladie. Ma volonté ne pouvait changer l'état de mon corps malade qui avait un besoin compulsif de drogue. Malgré mes efforts, je ne pouvais changer ma pensée malade, obsédée par l'idée de consommer pour échapper à la réalité. Dès que j'ai accepté mon impuissance, j'ai cessé d'avoir besoin de consommer. L'acceptation de ma condition, c'est-à-dire mon impuissance face à ma dépendance et l'impossibilité de maîtriser ma vie a été la clé de mon rétablissement.

Avec l'aide de dépendants en rétablissement que je rencontrais aux réunions de NA, j'ai réussi à rester abstinente une minute, une heure, une journée à la fois ; pourtant, j'avais encore envie de consommer. La vie me semblait intolérable sans drogue. Le fait d'y renoncer me désespérait davantage et la solution que ma raison me dictait était de retourner consommer. Ayant accepté mon impuissance et mon incapacité à contrôler ma vie, j'avais besoin de trouver une puissance plus forte que ma maladie pour changer ma nature autodestructrice. Ceux que je rencontrais aux réunions m'ont dit qu'ils avaient trouvé cette puissance dans le programme de NA. Ils étaient abstinents depuis des mois ou des années et n'avaient même plus envie de consommer. Ils m'ont dit que je pouvais, moi aussi, perdre le désir de consommer en appliquant le programme de NA [...] Petit à petit, je crée une image de moi sensée, réaliste, en demandant à ma puissance supérieur de me libérer de mes déficiences. En réparant mes torts envers autrui, j'apprends à me pardonner et à pardonner aux autres.

J'examine mon comportement régulièrement et corrige mes erreurs dès que possible. Ma confiance et ma foi dans les principes spirituels ne cessent de grandir. Je donne aux autres, je partage qui je suis, je participe à notre programme et j'essaie d'appliquer les principes que j'ai appris. Ces douze étapes m'ont permis d'arrêter de consommer, m'en ont enlevé le désir et m'ont donné un nouveau mode de vie.



Qui est dépendant(e)?

Nous, les dépendants, sommes des gens pour qui l'usage de toute substance modifiant le comportement crée un problème dans tous les domaines de la vie. La dépendance est en fait une maladie qui ne se limite pas à la simple consommation de drogue. Certains d'entre nous considèrent que la maladie était présente bien avant d'avoir consommé une première fois.

Nous étions constamment à la recherche de la réponse à nos problèmes: La personne, l'endroit ou la chose qui viendrait tout régler. Nous n'avions plus les ressources pour faire face au quotidien.

Nous souffrons d'une maladie qui s'exprime sous des formes antisociales et dont le dépistage, le diagnostic et le traitement sont difficiles.

Un aspect de notre dépendance est notre incapacité à faire face à la vie telle qu'elle est. Malheureusement, nous souffrons d'une maladie qui nous dit que nous ne sommes pas malades.

**Ce dépliant renferme
un questionnaire qui met
l'emphasis sur notre état
intérieur et les effets de la
dépendance sur notre vie**





MERCI!

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

Narcotiques**Anonymes Québec**

5496, rue Notre-Dame Est
Montréal, Québec
H1N 2C4
info@naquebec.org
Tél. : 1 855 LIGNE-NA
(1 855 544-6362)
naquebec.org

© Narcotiques Anonymes Québec 2025



NARCOTIQUES ANONYMES
Québec