



www.nicotine-anonymous.org

Désaveu

Les Services mondiaux de Nicotine Anonyme accepte de bonne foi les traductions fournies par les membres comme les meilleurs efforts de chaque membre pour rester fidèle au contenu original et à l'intention de sa littérature approuvée par la conférence.

Droit de reproduction et réimpression

Toutes les personnes ou les organisations doivent obtenir une autorisation, par écrit, du Bureau des Services mondiaux de Nicotine Anonyme avant de citer, réimprimer tout matériel Nicotine Anonyme original. Photocopier de la littérature Nicotine Anonyme, des documents imprimés ou la copier du site Web des Services mondiaux Nicotine Anonyme à un site Web ou à la distribution publique est une violation du droit d'auteur. Les individus sont encouragés à lire de la littérature Nicotine Anonyme sur le site officiel et / ou acheter des publications disponibles sur à lire notre boutique-en-ligne.

Traductions

Toutes les traductions de la littérature Nicotine Anonyme fournis au Services mondiaux de Nicotine Anonyme qui sont acceptés de bonne foi selon le désaveu affiché, devient la propriété des Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les individus, les organisations ou membres Nicotine Anonyme accordé la permission de produire des copies multiples de documents traduits pour la distribution et / ou la vente devrait signaler ces activités au bureau de Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les contributions financières de soutien aux Services mondiaux de Nicotine Anonyme en proportion de ces activités peuvent être demandé, et le montant à être déterminé en consultation avec les conseils des dirigeants des Services mondiaux de Nicotine Anonyme.

La prière de la sérénité pour les utilisateurs de nicotine

‘Dieu, donnes-moi la sérénité d’accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d’en connaître la différence. ‘

- – Traduction - Tiré d’un texte écrit par Reinhold Niebuhr – 1926.

Dieu, donnes-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer...

En tant qu'utilisateurs de nicotine, nous ne pouvons pas changer notre envie de nicotine, mais même si nous ne pouvons pas changer l'envie de nicotine, nous pouvons l'accepter. La vérité est que jusqu'à ce que nous puissions accepter notre envie de nicotine, nous n'arrêterons pas le comportement répétitif. L'utilisation d'une forme de système de livraison de nicotine est ce que nous allons faire si nous décidons que nous ne pouvons pas accepter l'envie.

C'est aussi simple que ça. Si, par exemple, vous êtes un fumeur de cigarette et vous n'acceptez pas l'envie, alors vous allez sûrement allumer une cigarette. Ou peut-être que vous prendrez "une bouffée" ou "une pincée" si vous mâchez, pour vous faire passer l'envie, mais même une bouffée ou une pincée est de ne pas accepter pas les choses que vous ne pouvez pas changer.

Accepter l'envie ne signifie pas que nous voulons l'envie ou l'aimons. L'accepter signifie, tout d'abord, reconnaître l'envie de ce qu'elle est : un désir fort, physique et psychologique, pas un besoin réel, pour la nicotine. C'est tout. Nous ne combattons pas l'envie ; plutôt nous la contemplons, la laissons faire, ne pas paniquer ou nous sentir désolés, mais en disant : "Oui, j'ai vraiment une envie pour de la nicotine en ce moment".

Nous ne pratiquons pas la déception de soi-même, ni ne cherchons à nous leurrer nous-même, à nous faire croire que nous ne voulons pas utiliser de la nicotine. Ceci est un programme honnête. Nous ne voulons non plus détester l'habitude (ni nous-mêmes) au point que ces motifs soient ceux pour lesquels nous cessons. Non, nous ne pouvons cesser d'utiliser la nicotine par nous-mêmes, cependant, nous pouvons vivre avec l'obsession, voilà pourquoi nous prions afin d'obtenir...

Le courage de changer les choses que je peux. . .

La chose que nous pouvons changer est notre refus de vivre, ne fût-ce que pour un court instant, avec l'envie de nicotine. Nous pouvons, avec l'aide de Dieu et le support du groupe, changer notre vieille façon de faire face à l'envie, et de la traiter d'une manière nouvelle. Nous devenons disposés à vivre avec l'envie; nous n'utilisons plus la nicotine pour nous débarrasser de la douleur de l'envie. Le fait d'allumer démontre que nous n'avons pas accepté ce que nous ne pouvons changer et n'avons pas agis avec le courage de changer les choses que nous pouvons.

Naturellement il est difficile de vivre avec l'envie, quelquefois même très difficile, mais vous n'êtes pas le seul—avec l'aide d'un Pouvoir supérieur, vous pouvez y arriver. Voilà ce dont est cette prière de la sérénité. C'est ainsi que nous demandons à Dieu de nous aider à accepter l'envie, et alors nous demandons à Dieu de nous donner le courage de ne pas alimenter cette envie, comme nous l'avions toujours fait, en utilisant la nicotine une fois de plus. En conséquence, nous avons besoin de la sérénité nécessaire à accepter cette obsession, et le courage de laisser passer cette envie....

Et la sagesse d'en connaître la différence

La sagesse que nous demandons ici est de devenir conscient de la différence entre notre vieille façon de régler autrefois l'inconfort de notre envie (en allumant compulsivement) et la nouvelle façon de faire face aux envies: accepter l'envie jusqu'à ce qu'elle passe, aussi inconfortable que nous puissions être pour quelques moments.

La force et le courage de vivre en ex-utilisateurs de nicotine avec cet inconfort nous sont donné si nous le demandons, même si cela peut prendre du temps. Ce qui nous est donné n'est pas qu'une force brute de volonté, mais une Force qui vient de Dieu, du groupe, et de notre fort-intérieur! La force que nous désirons réellement est l'amour! Ce n'est qu'avec cette sorte de force que nous pouvons devenir ex-utilisateurs de nicotine et recevoir une nouvelle vie, libéré de la dépendance à la nicotine.

La raison pour laquelle nous ne sommes pas devenus ex-utilisateurs de nicotine il y aurait plusieurs années est que nous avons choisi de ne pas vivre avec l'envie. Chaque fois que nous avons eu une envie, nous avons cédé, et avons utilisé la nicotine. Et nous avons continué à espérer que, de quelque façon magique, un jour viendrait où l'envie disparaîtrait ou que nous trouverions une façon absolument sans douleur de cesser d'utiliser la nicotine. Ce jour-là n'est jamais venu. Chacun de nous persistait à utiliser ses rationalisations ou

excuses préférées pour utiliser le tabac, nos propres justifications pour ne pas vivre avec l'envie. Et nous avons gardé l'envie et l'utilisation, année après année.

Mais maintenant, nous pouvons changer tout cela. Le moment où nous pouvons accepter les faits ce qui est --"Je veux de la nicotine" -- et y faire face avec le courage que Dieu nous donne, on peut dire, "Je choisis de ne pas céder à cette envie de nicotine " —alors nous devenons ex-utilisateurs de nicotine!

Si vous continuez d'utiliser la nicotine même lorsque vous récitez cette prière, alors répétez-la encore, et encore, et continuez de la réciter pendant que vous réfléchissez à ce qu'elle signifie pour vous, un toxicomane à la nicotine. Éventuellement, cela réussira. Cela ne réussira pas si vous n'êtes pas sincère. Cependant, si, au début, la seule chose que vous pouvez faire est de réciter cette prière même si vous n'y croyez pas, alors au moins récitez-la! Il peut vous falloir du temps avant de recevoir la force de vivre avec l'inconfort qui provient de l'envie, mais cela vous sera donné éventuellement. Avec le temps, l'envie diminuera grandement, et un jour, nous espérons, elle disparaîtra complètement. Cependant si vous avez une rechute, et si vous en allumez une, acceptez-vous avec respect et récitez de nouveau cette prière à la prochaine fois!

Souvenez-vous, ce n'est pas le stress, la frustration ou même l'envie qui nous conduit à utiliser la nicotine, mais plutôt notre manque de force pour faire face à l'envie. L'aide provient de votre Puissance supérieure, du groupe, et de votre fort intérieur devenu plus sain! Que Dieu soit avec vous maintenant!