



[www.nicotine-anonymous.org](http://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.

## **Nicotine Anonyme: Le Programme et les Outils**

### **LE PROGRAMME**

#### **Les Douze Étapes**

Avec la permission des Alcooliques Anonymes, Nicotine Anonyme a adapté les Douze Étapes. Les Douze Étapes englobent les aspects spirituels de notre programme de rétablissement. Les nouveaux sont tous spécialement encouragés à étudier, à comprendre, et à utiliser les bénéfices de la pratique des trois premières Étapes. En admettant que nous sommes impuissants devant la nicotine, en venant à croire à une Puissance Supérieure à nous-mêmes, et en prenant la décision de confier notre volonté et nos vies au soin de cette Puissance, nous faisons les premiers pas du long chemin de notre libération. Nous sommes libres de vivre une vie plus en santé, plus saine, et plus sereine.

La pratique des Étapes est un processus de découverte de soi et un voyage vers la paix spirituelle. Elles sont le cœur du programme. Tout dans le programme n'est que suggestion; rien n'est requis sauf un désir de vivre libéré de la nicotine. Plusieurs d'entre nous ont découvert que la pratique des Étapes devient pour nous de plus en plus attrayante à mesure que nous expérimentons la libération de la nicotine. Notre désir d'améliorer la qualité de notre vie s'accroît tout autant. C'est un processus que chacun entreprend selon son propre rythme. La Fraternité supporte le rétablissement, elle ne l'exige pas.

#### **Les Douze Traditions**

Les Douze Traditions prodiguent un encadrement et une unité à notre Fraternité entière. Elles aident les réunions des groupes locaux à suivre le cheminement qui a mené au succès le rétablissement de nombreuses

personnes depuis nombre d'années. Les Traditions gardent notre attention sur notre seul but primordial: atteindre et soutenir tous les dépendants de la nicotine qui veulent se rétablir. Ces règles nous assurent que tout membre de la Fraternité trouvera ces mêmes principes à l'œuvre partout dans toutes les réunions. L'anonymat et la confidentialité sont des éléments essentiels de ce programme afin de protéger l'intimité de ses membres et protéger la Fraternité dans son ensemble des controverses individuelles.

La sagesse contenue dans les Traditions peut aussi vous être utile dans vos relations avec d'autres groupes tels que les familles, votre travail, ou dans les communautés. Les Traditions ont été l'ancrage qui a aidé nombres d'étrangers dont la vie était devenue incontrôlable (en raison de cette dépendance) à créer une Fraternité durable de support mutuel.

## **LES OUTILS**

### **Les Réunions**

La force que nous apportent les réunions est le support du groupe. Nous avons une remarquable similarité d'expérience et un objectif partagé de s'abstenir de l'usage de nicotine. Durant les réunions, nous partageons notre expérience, force, et espoir. La plupart d'entre nous avons découvert qu'à toutes les réunions quelqu'un, de quelque manière, a dit quelque chose qui nous a rejoint. Quelqu'un affligé de notre même faiblesse nous a montré une façon d'être fort; quelqu'un d'une situation sans espoir a été inspiré à espérer, et à son tour a déclenché notre propre espoir; quelqu'un a utilisé l'humour afin de surmonter une difficulté, et nous a rappelé d'y aller avec douceur dans notre propre vie.

Les réunions sont un outil puissant dans la pratique de notre programme. L'assistance aux réunions sur une base régulière renforce notre résolution et notre engagement envers notre libération de la nicotine. Nous expérimentons ce qu'est l'acceptation et le support à mesure que nous partageons sans crainte d'être interrompus, de recevoir des conseils non sollicités ou de faire l'objet de critique. Nous apprenons à concentrer notre attention sur nous-mêmes et à partager avec honnêteté et amour. Nous n'avons pas besoins de faire l'analyse du programme. Nous savons seulement qu'il fonctionne, voilà pourquoi nous revenons continuellement aux réunions !

### **La Liste de Numéros de Téléphone**

La liste de numéros de téléphone comprend les prénoms et les numéros de téléphone de tous les membres du groupe qui sont prêts à offrir et à recevoir un soutien entre les réunions.

Dans les groupes offrant une telle liste, il est d'une éthique habituelle de n'appeler que le jour ou en début de soirée. Même les appels logés à une heure inconvenante sont excusés si vous avez un besoin urgent de support afin de maintenir votre abstinence. Certains groupes y incluent aussi des adresses de courrier électronique.

### **La Littérature**

Notre littérature comprend plusieurs brochures et les livres intitulés: *Nicotine Anonymous: The Book*, *Nicotine Anonymous Newcomer's Booklet*, [Nicotine Anonymous Step Study Workbook](#), [Our Path To Freedom](#), [90 Days](#), [90 Ways](#) (daily meditations), [A Year of Miracles](#) (daily meditations), and [The Twelve Traditions](#) (booklet). ). *Les Douze Traditions* livret disponible en français. Cette documentation a été rédigée par des utilisateurs de nicotine en voie de rétablissement qui ont offert de servir bénévolement. Toute littérature affichant le logo de Nicotine Anonyme est d'abord approuvée par la conférence des Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les brochures couvrent une variété de sujets et aident à la compréhension de différents aspects du programme.

*Nicotine Anonymous : The book'* comprend la section intitulée « Our Story », un Questionnaire et un texte complet sur chacune des Douze Étapes et Douze Traditions. [Our Path To Freedom](#) contient les histoires de membres qui partagent leur expérience de la dépendance à la nicotine de même que leur rétablissement.

Les nouveaux venus sont encouragés à lire toute la littérature qui les intéresse. Nous avons constaté qu'une nouvelle lecture de notre littérature à des intervalles différents de notre abstinence et de notre rétablissement peut parfois créer un nouvel accord en nous et nous apporter une nouvelle perspicacité. Toute notre documentation et nos documents peuvent être achetés dans notre boutique en ligne au: [www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org). Les traductions de la littérature des membres sont disponibles sur notre site Web (cliquez sur la langue à la page d'accueil).

### **Le Parrainage/marrainage**

Les parrains et marraines sont des membres qui se sont engagés envers leur abstinence et sont disposés à partager leur expérience sur une base individuelle. Ils/Elles vivent les Douze Étapes au meilleur de leur capacité. Les parrains et marraines sont des guides pour aider au rétablissement des aspects physiques, émotionnels, et spirituels du rétablissement, et ce, jusqu'au niveau de leur expérience personnelle. Un parrain ou une marraine partage avec les autres membres ce qu'il/qu'elle a reçu des autres membres qui pratiquent ce programme et découvre que ce partage est le meilleur moyen de conserver cette grâce qu'il/qu'elle a reçu que constitue son rétablissement.

Afin de trouver un parrain ou marraine, vous pouvez approcher quelqu'un qui vous semble avoir ce qu'il vous faut pour atteindre votre abstinence sur une base continue. Si, après plusieurs réunions, vous n'avez pas réussi à vous trouver un parrain ou une marraine, parlez-en à l'animateur de la réunion. Il ou elle peut être en mesure de vous suggérer quelqu'un qui pourrait vous parrainer. Un parrainage ou marrainage temporaire peut souvent être organisé. Chaque personne en décide d'elle-même. Le parrainage/marrainage par courrier électronique peut aussi être organisé si disponible pour ceux n'ayant pas accès au parrainage traditionnel.

### **Le Service**

Transmettre le message de libération de la nicotine aux utilisateurs de la nicotine qui souffrent est le but primordial de notre Fraternité. Nous recherchons des façons d'informer les gens de l'existence de Nicotine Anonyme. Toutefois, nous gardons constamment à l'esprit qu'il s'agit d'un programme d'attraction, non pas de promotion. Nous ne cherchons pas à persuader les gens, mais à les informer seulement. Tout service, si minime soit-il, pouvant aider à rejoindre son semblable qui souffre, ajoute à la qualité de notre propre rétablissement.

Notre présence ainsi que le partage de notre expérience, notre force, et notre espoir, aux réunions, constituent le service le plus important pour transmettre le message. En outre, faire la mise en place de la salle de réunion, assurer le maintien de l'inventaire de notre littérature, accueillir le nouveau-arrivant, afficher les annonces de réunions, exécuter toute tâche nécessaire dans et pour le groupe ou pour Nicotine Anonyme dans son ensemble, sont autant de façons de redonner ce qui nous a été si généreusement donné. Nous accomplissons les tâches à la mesure de notre capacité. Nous recevons à mesure que nous donnons et, par-là, nous comprenons la valeur du service comme étant un autre outil que nous utilisons pour notre propre rétablissement.