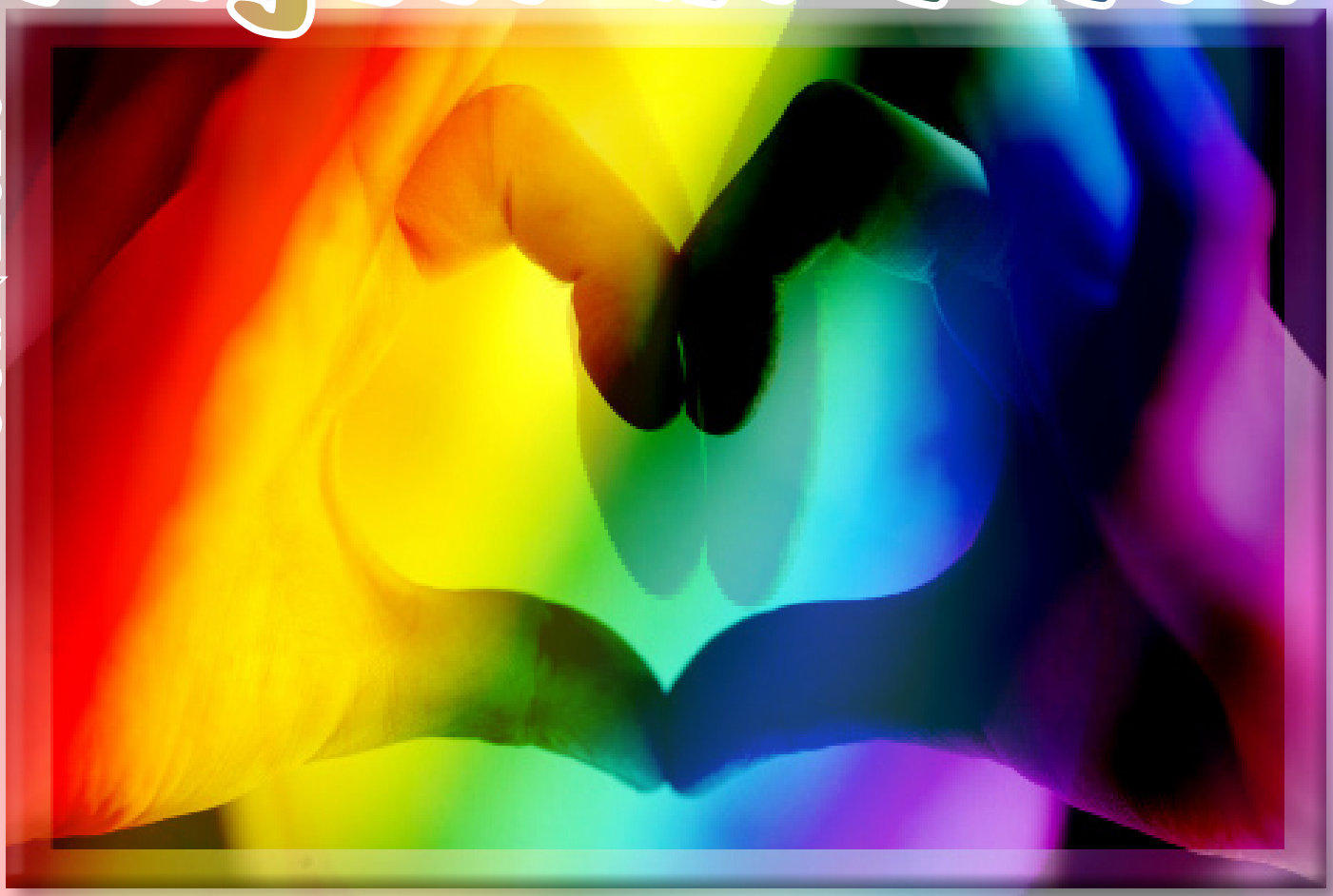
L'ARC-EN-CIEL
« Par les membres, pour les membres »
Gratuit pour le membre

La joie de vivre

JUIN 2020



Pour plusieurs d'entre nous, le rétablissement a permis a la joie de vivre de refaire surface dans notre existence. Notre dépendance active nous avait plongé dans la noirceur et nous avait privé de notre liberté. Grâce à l'aide d'autres dépendants et de notre programme, nous apprenons maintenant à mettre en pratique des principes spirituels qui sont devenus le moteur même de notre bonne humeur. Or, nous devons être vigilants et renouveler chaque jour ce que nous considérons comme nos petits bonheurs. Pour reprendre une formule connue : juste pour aujourd'hui, je cultiverai ma joie de vivre en m'émerveillerant devant les beautés de la vie et serai simplement reconnaissant d'être vivant!

www.cslrsna.org/journal

L'équipe du journal

Coordonateur
Vacant
coordojournal@cslrsna.org

Coordonateur-Adjoint
Vacant
coordojournal@cslrsna.org

Secrétaire
Carl
secretairejournal@cslrsna.org

Secrétaire-Adjoint
Vacant
secretairejournal@cslrsna.org

Représentant du journal
Vacant
rjjournal@cslrsna.org

Représentant du journal adjoint
Vacant
rjjournal@cslrsna.org

Infographie et mise en page
Etienne
infographe@cslrsna.org

Infographie et mise en page-adjoint
Alexandre
infographe@cslrsna.org

Correcteur
Vacant
correcteurjournal@cslrsna.org

Écrivez dans votre Journal!

Vous avez quelque chose à dire! Le thème vous inspire? Ou peut-être pas? Écrivez sur le sujet de votre choix! Faites profiter les membres de votre expérience dans NA, qu'elle soit courte ou longue. Sortez vos poèmes du tiroir, vos photos ou vos dessins... L'Arc-En-Ciel est votre Journal, prenez-en possession!

Le Journal L'Arc-En-Ciel s'adresse uniquement aux membres de NA, il doit être rempli par des membres de NA et c'est là que vous intervenez!

Remettez vos textes à votre RSG, à un membre du sous-comité du Journal ou envoyez-le au :journal@crlsrna.org et votre texte apparaîtra dans la prochaine édition.

Vous pouvez aussi venir nous rencontrer chaque quatrième mardi du mois à 19 h sur Desaulniers dans la petite salle près des toilettes.

Le masculin est ici utilisé afin d'alléger le texte. Il inclut donc le féminin. Le sous-comité du journal L'Arc-En-Ciel se réserve le droit de modifier ou d'enlever tout écrit d'un article qui pourrait compromettre le respect de nos traditions. De plus, le journal ne donne aucun compte-rendu sur ses décisions de publication ou de non-publication.

« Peu importe ce que tu contes, ça compte »

Les thèmes des prochaines éditions :

Septembre : « La colère »
Date limite : 28 juillet

Décembre : « Exprime ta gratitude »
Date limite : 27 octobre

Mars: «Éloignement»
Date limite 28 avril

La mission du journal

Mon Dieu, accorde-nous la sagesse d'écrire selon tes principes divins. Aide-nous à comprendre tes objectif et à faire ta volonté. Donne-nous le détachement nécéssaire pour que cette oeuvre 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 p. XVI

Mot de la coordo par intérim

La joie de vivre, quel beau thème en ces temps d'incertitude. Selon Wikipedia, il s'agit « d'une expression désignant un sentiment subjectif personnel, il exprime le bonheur que ressent une personne à être en vie.» J'adore cette définition!

Donc la joie de vivre n'est pas un sentiment précis comme la colère ou la gratitude, elle est différente pour chacun de nous. Notre façon d'aimer la vie nous est propre nous la concevons comme bon nous semble au gré des événements, au gré de notre rétablissement.

Elle se transforme, se peaufine, se précise, s'accentue, se ressent de plus en plus, de jour en jour au fil de notre rétablissement.

Le programme nous offre l'opportunité de ressentir pleinement la joie de vivre et cela est, selon moi, un des plus beaux cadeaux que nous offre NA.

Bonne lecture
Martine

Je parade en solo
Disons, plus malade qu'un autre

Je suis venu, j'ai vu, rien vaincu
Dis-moi, qui de nous deux perdra la vue?

La joie de vivre invisible
Je fais mon possible pour faire l'impossible

La tension est palpable
Attention à ce dont tu es capable

Quand ton pire ennemi est toi-même
Console-toi dans ce poème

Serre-moi dans tes bras, le dos je casserai
Serre-moi la main, le bras j'arracherai

J'écoute toujours l'ange de gauche
Et ce malgré l'absence de débauche

Les choix sont discutables
La voie, indiscutable

Le ravissement émotif de l'enfance

Parmi les bonheurs du confinement
Rien de mieux de d'être avec mes enfants
En effet, ils ont le cœur pur et grand
Surprenant, leur savoir dépasse l'entendement humain
Indéfiniment, ils dépassent, à tous égards, les égarements de l'âme
Gracieusement, ils se déplacent dans l'espace librement
Intelligemment, ils apprennent sans attentes, sans lendemain
Parmi les bonheurs du confinement
Rien de mieux que d'être avec mes enfants
En effet, ils illuminent mon moment présent
Brillamment, leur ouverture d'esprit est divin
Couramment, ils expriment leur gratitude exempte d'armes
Naturellement, ils arborent des sourires contagieux
Simplement, ils éclairent les journées, sans blessures en ouvrant leurs mains
En effet, ils ont le cœur pur et grand

Fausse et vraie joie de vivre

J'ai connu ce que croyais être la joie de vivre au tout début de ma consommation avec l'alcool. Durant de nombreuses années, j'ai eu beaucoup de plaisir, surtout avec ceux que croyais mes amis. Un jour cette joie de vivre m'a tout doucement laissé tomber pour faire place à la souffrance intérieure. Je ne comprenais pas ce qui arrivait. Je me disais, c'est passager, ça va finir. C'était une grande illusion. Durant une très longue période de ma vie, j'ai vécu avec la douleur à l'intérieur de moi.

Puis un beau jour, j'ai connu Narcotiques Anonymes et j'ai découvert la véritable joie de vivre sans consommer. Pour moi, un nouveau mode de vie s'offrait à moi. Narcotiques Anonymes m'a offert un coffre qui contenait tous les outils nécessaires pour recommencer une nouvelle vie et j'ai trouvé tout ce dont j'avais de besoin pour recommencer à neuf avec la vraie joie de vivre.

Aujourd'hui, après 22 ans d'abstinence et de rétablissement, je crois toujours qu'avec l'aide de ma puissance supérieure, que l'impossible est toujours réalisable. Quand on parle des cadeaux du rétablissement, la joie de vivre en est un des plus beaux. Je dois aussi me souvenir que la joie de vivre m'a été juste prêtée, comme tout le reste de mon rétablissement d'ailleurs. On dit que l'on a l'oubli facile, c'est la raison qui me pousse à avoir de la gratitude chaque jour.

Je suis un homme heureux aujourd'hui malgré ce que la vie peut m'envoyer. Ma puissance supérieure m'a toujours aidé à passer à travers et ce n'est pas long que la Joie de vivre revient dans mon cœur. Je continue chaque jour de travailler sur moi pour ne pas oublier ce que Narcotiques Anonymes m'a enseigné et donné et surtout ce beau présent qui s'appelle la joie de vivre.

Jacques B.

Joie de vivre et gratitude

La joie de vivre, je l'avais définitivement perdue en consommation! Quand t'es rendue à errer dans les ruelles la nuit, à faire des surdoses, à te ramasser en cellule et à l'hôpital à mille et une reprises, à t'automutiler et à vouloir mourir, on s'entend qu'il n'y a plus grand bonheur là…Donc je pars de loin.

Par contre, après bientôt sept mois d'abstinence, je peux confirmer que je l'ai retrouvée. Ça été rapide, parce que j'en ai fait une de mes priorités afin de goûter au bonheur à nouveau. J'ai rapidement constaté que si je ne tirais aucun plaisir à être abstinente, je me replanterais à nouveau, et vraiment rapidement. Donc, voici quelques moyens grâce auxquels je réussis à ressentir la joie de vivre en rétablissement.

Premièrement, je constate à quel point j'ai besoin de rire. Ça peut sembler anodin, mais les études démontrent à quel point le rire a des bienfaits sur santé et j'y crois fermement. Un des besoins que je comblais en consommation était d'avoir du plaisir, donc il est important que je comble ce besoin d'autres façons dans l'abstinence. Il est possible d'être sérieux dans son rétablissement sans que ce soit ennuyant. Il est donc crucial pour moi de m'entourer de personnes qui m'aident à cheminer dans mon programme, oui, mais des gens qui m'aident aussi à voir les beaux côtés de la vie, à m'amuser, à me remonter le moral, à me faire rire, et qui gardent l'atmosphère légère. J'ai des amis qui me disent mes vérités, mais qui ne me tapent pas continuellement sur la tête. Trop souvent je me suis mise tellement de pression que j'ai oublié de profiter de la vie et cela a mené à un désintérêt envers le mouvement, suivi de rechutes.

Une autre façon de maintenir ma joie de vivre est à travers la gratitude. Chaque soir, et pendant la journée parfois, je remercie ma puissance supérieure, pour au moins cinq choses, même quand la journée m'a semblé atroce. Que ce soit pour ma santé, mon abstinence, ma famille, mes amis ou autre, je crois qu'il est très important de constater tous les cadeaux de la vie, afin que je me rendre compte à quel point je suis choyée.

Être optimiste et m'entourer de personnes qui le sont la majorité du temps fait une grosse différence dans mon quotidien. Avant, je m'entourais seulement de personnes avec autant de problèmes que moi et la majorité de mes relations étaient toxiques. C'était lourd et déprimant. Désormais, je choisis de me tenir loin des gens qui chialent tout le temps et qui ne font que se plaindre. Ça me tire du jus et ça nuit à mon rétablissement. Oui, je veux aider d'autres dépendants qui souffrent, mais pas à mes propres dépens. Donc, je mets mes limites et je suis sélective avec ceux que je laisse entrer dans ma vie.

De plus, la façon dont je comble mes temps libres fait toute une différence dans le maintien de mon abstinence et de ma joie de vivre. En ayant l'ouverture d'esprit d'essayer de nouvelles activités, ça me permet d'en découvrir d'autres. Par exemple, les choses qui me rendent heureuse désormais sont les suivantes : la nature, les sports nautiques et les sports extrêmes comme le motocross, voyager, aller dans de bons restos ou dans divers festivals, toujours accompagnée de bons amis abstinents. J'adore aussi les road trips, l'art, la photo et les animaux. C'est sûr que si je choisis de rester assise sur mon sofa et m'isoler, je vais déprimer et ça ne sera pas trop long que je vais retourner dans l'actif. C'est ma responsabilité de trouver des moyens d'aimer la vie, d'être heureuse – personne ne le fera à ma place.

Finalement, à travers mon abstinence, j'ai essayé une panoplie de réunions, et j'ai fini par choisir les groupes où je me sentais réellement bien, parce que ça, ça me rend heureuse. Je préfère les plus petits groupes, parce que j'ai constaté avec le temps que lorsque j'allais dans les plus gros groupes, plus électriques, j'étais vraiment sur mon image. J'allais là pour regarder et me faire regarder, donc à part un boost d'égo, je ne retirais pas grand-chose de la réunion. Donc, j'ai mon petit groupe que j'adore, où je m'implique chaque semaine et je m'implique au H&I, ce qui me valorise de façon saine versus être valorisée parce qu'un gars me cruise.

Souhaitant que tu trouves aussi la joie de vivre ; sache que c'est possible si tu prends de petits pas chaque jour dans cette direction. Bon 24 heures!

LA 7ÈME TRADITION EN LIGNE

La réaction de nos serviteurs de NA face à la crise et au confinement fut spectaculaire, nous sommes presque tous capables de continuer à assister à nos réunions préférées. La réaction des membres fut tout aussi spectaculaire : du jour au lendemain, on s'est retrouvé avec des salles ayant plusieurs dizaines de présences, tous les jours, plusieurs fois par jour.

Personnellement, je crois que la facilité de l'outil utilisé (zoom) y est pour beaucoup. Le faible coût de l'application fait que presque la majorité des groupes qui étaient intéressés à avoir une présence en ligne, ont pu continuer d'ouvrir leur salle virtuellement. Avec cette facilité, le faible coût associé à l'application et sans le contact humain avec les autres membres, il serait très facile de penser que de garder la bonne habitude de contribuer à la 7ème tradition n'est pas si importante durant le confinement.

J'ai donc posé la question autour de moi et la première chose qu'il faut comprendre est que certains meetings devront continuer à payer un loyer. Pour ceux qui ont une salle communautaire ou un local dans une église, ce n'est généralement pas le cas, mais ce sera le cas pour certaines salles.

Lors de la réouverture des salles, les frais vont recommencer comme toujours. La littérature, le café, les papiers, etc.

En sortant de la salle, dans la structure, plusieurs frais vont continuer. Beaucoup de CSL/Régions/Pays ont des frais récurrents qui continuent. Des sites Web, des lignes de téléphones, des publicités, des impressions et des événements.

À Longueuil, nous avons fourni un lien Paypal pour les contributions. La réaction fut très rapide et le processus est assez facile. Au Québec, on commence déjà à questionner les CSL pour avoir une idée des contributions qu'ils recevront durant l'année.

La couche qui est la plus touchée par cette crise est définitivement le mondial. Au mondial, il y a des employés, des loyers et beaucoup d'autres projets qui sont actifs en ce moment.Tous ces projets sont très importants pour le développement de la fraternité et pour combattre la maladie.

Bien que les frais de mon groupe soient beaucoup plus bas, je dois donc continuer à contribuer à la 7ème tradition du mieux que je peux.

Horoscope

0-30 jours

Cher passé, merci pour toutes les leçons. Cher futur, je suis prêt.

30-60 jours

Avoir la foi, c'est monter la première marche même si on ne voit pas tout l'escalier.

60-90 jours

Demandez-vous si ce que vous faite aujourd'hui vous rapproche de l'endroit où vous voulez être demain.

3-6 mois

Si tu accordes plus d'énergie à tes rêves qu'à tes craintes, alors tu auras du succès.

6-9 mois

L'échec n'est qu'une opportunité de recommencer la même chose, plus intelligemment.

9-12 mois

Vivre, c'est la chose la plus rare dans ce monde. La plupart des gens ne font qu'exister.

12-18 mois

L'honnêteté est dans le cœur, jamais dans l'apparence.

18 mois-2 ans

Le silence est un ami qui ne trahit jamais.

2-3 ans

De bonnes choses sont à venir sur ta route, il ne faut simplement pas arrêter de marcher.

3-5 ans

Sois toujours à l'écoute de tes profonds désirs, sans eux, la vie n'est rien.

5-10 ans

On ne peut pas aider tout le monde, mais chacun peut aider quelqu'un.

10-15 ans

Parfois, il faut prendre les décisions qui font mal au cœur, mais qui tranquillise l'esprit.

15-20 ans

Rien n'est infranchissable. Pas même les barrières que l'on se met soi-même.

20-25 ans

Le plus beau chemin est celui que tu crées chaque jour

25 ans et +

Il ne faut jamais baisser les bras, le succès vient avec la ténacité et la persévérance.

Comité du livre – Histoire de Narcotiques Anonymes au Québec

Depuis trois ans, un petit groupe de personne se réunissent une fois par mois pour écrire l'histoire de Narcotiques Anonymes au Québec.

Le but est d'écrire l'histoire de NA au Québec à partir des premiers balbutiements de la fraternité jusqu'en 1989, soit la période du 1er Congrès Régional. Avec ce livre, nous espérons transmettre la passion de NA, de raconter comment ça s'est passé au début, comment nous sommes nés et d'où nous venons.

Oui, nous savons tous que la fraternité a été fondée par Jimmy K. et d'autres membres en 1953 mais, ici au Québec, il y a des gens qui ont démarré ça. Qui sont-ils? Comment ont-ils réussi à cohabiter ensemble, à mettre la base à notre fondation? Nous ne sommes pas là pour mettre ces gens sur un piédestal et en faire des personnalités. Nous sommes là pour raconter une histoire vraie et, pour ce faire, nous interviewons des membres qui étaient là à cette période. Ces interviews nous permettent de voir la passion qui existait au début. Ça nous permet de voir le développement de la fraternité à travers leurs souvenirs. Ça nous permet de cibler des gens qui pourraient nous aider à réaliser notre projet.

Nous recueillons aussi tous documents, dépliants, listes de réunions, procès-verbaux ou toutes autres archives datant de 1989 ou avant. Nous les numérisons et les redonnons aux gens qui ont bien voulu nous les prêter. Ces documents serviront à établir une ligne de temps afin de relater l'histoire de notre belle fraternité au Québec.

On a plusieurs postes d'ouverts, alors, viens servir avec nous le 2eme vendredi du mois à 19h30 au local régional.

Chronique Les filles avec les filles
Par Cocotte
Goût de vivre et joie de vivre

Quel plaisir de vous retrouver chères lectrices et chers lecteurs. C'est en confinement que cette chronique a été écrite, en période virulente et introspective, dans un yoyo géant entre peur et foi, découragement et espoir et surtout, entre goût de vivre et joie de vivre. Suivez-moi mais n'ayez crainte, nous n'irons pas loin.

J'en suis convaincue : nous, les dépendants en rétablissement, portons à l'intérieur de nous-mêmes un goût de vivre ultra puissant mille fois plus fort que la maladie de la dépendance. Alors que cette dernière voulait, et veut encore notre destruction et notre mort, le goût de vivre, pour sa part, est assez fort pour briser toutes les chaînes et nous porter vers un avenir meilleur. Preuve que la vie est plus vivante que la mort et la lumière plus éclairante que les ténèbres. Hum.

C'est aussi le goût de vivre qui nous a mené, malgré la force méga destructrice de notre maladie, à demander et à chercher de l'aide. C'est l'essence de la « première étape » qui, à mon avis, est un cri du cœur, une ultime exhortation à vivre. Nous ne voulions pas mourir. Nous voulions vivre et pas seulement survivre. C'est le goût de vivre nous a fait capituler et c'est ce même goût de vivre qui nous fait continuer, juste pour aujourd'hui.

Pour ma part, je fais une différence distincte entre le goût de vivre qui m'a permis de sortir de l'enfer de la consommation et la joie de vivre. Tout comme la faim, la soif et la foi, la joie de vivre n'est ni garantie ni permanente. Elle va et vient au gré de la vie. Elle fluctue et se modifie, elle arrive et repart. Personne ne peut prétendre être toujours joyeux. Figurez-vous que moi non plus. Mais ce qui est important, c'est d'être ouvert à cette joie et surtout, d'y croire.

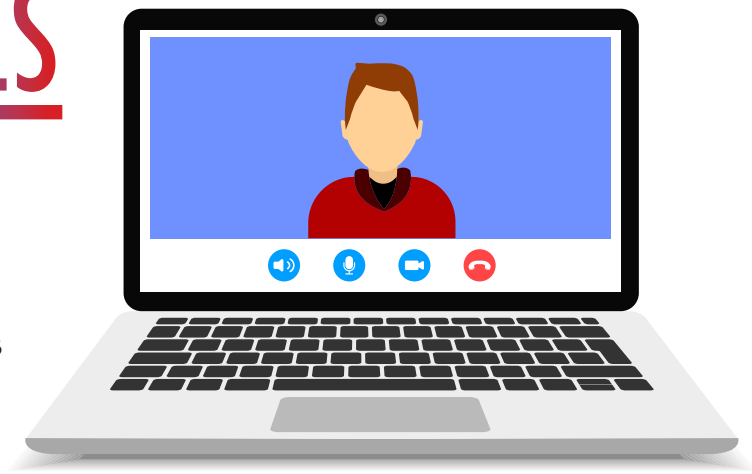
La joie de vivre se présente le bout du nez de plus en plus souvent dans ma vie. Probablement à cause de mon mode de vie de plus en plus spirituel. Je sais que je suis habitée par une joie de vivre naturelle quand, par exemple, je me sens au bon endroit, au bon moment et avec les bonnes personnes. Quand ma tête est à « off » et que je profite du moment présent dans la gratitude, sans me casser le bicycle. Je suis à ce moment tout simplement heureuse. Pas dans l'euphorie, mais dans un état vibratoire sain et paisible. On pourrait aussi appeler cela la sérénité. C'est ce que j'ai cherché toute ma vie.

Je crois aussi que la joie de vivre est invariablement accompagnée d'une gratitude profonde. Quand je suis dans cet état de joie, je remercie instinctivement ma puissance supérieure car je sais que ce bonheur et cette joie sont un cadeau, une grâce, appelez ça comme vous voulez. Il n'en reste pas moins que ces moments de bonheur, je sais les reconnaître et les apprécier, eux qui m'ont manqué pendant si longtemps. Vous serez sans doute d'accord avec moi pour dire que la consommation et la joie de vivre n'ont jamais fait bon ménage, alors que le rétablissement, par sa nature spirituelle, ouvre toute grande la porte aux joies, petites et grandes.

Cette période de confinement a été riche en réflexions de tous genres. Elle m'a permis entre autres de m'observer et fut une sorte que quatrième étape forcée. Confinée seule avec moi-même, j'ai pris le temps de réfléchir, de sentir et de comprendre. Ma foi et ma patience ont été mises à rude épreuve et ont, je crois, triomphé. La gratitude a pris tout son sens en cette période insécurisante : merci pour la santé, pour l'abondance, pour les réunions en ligne, pour mes amis, ma marraine et mes filleules, pour l'abstinence pour le mode de vie et pour NA. Merci pour ma famille, pour mes bons voisins, pour les épiciers, etc. Toute cette gratitude, cette attitude positive et ce regard reconnaissant mènent inexorablement à une joie de vivre, même brève. Peu importe sa durée, on sait qu'elle reviendra. Et qu'elle repartira.

Alors voilà, c'était ma réflexion sur la joie de vivre. Je vous en souhaite des tonnes et des tonnes. Confinés, confiturés ou confits, disons merci, soyons heureux, ça va bien aller. On se retrouve en septembre.

LES ESSENTIELS DU VIRTUEL



Toute cette aventure a débuté le 17 mars lors de la première formation sur les réunions virtuelles donnée par notre merveilleuse équipe du SCRTI.
J'y ai assisté en tant que coordonnateur du plus beau CSL, YAMASKA ;-). Dès le lendemain, j'avais un mandat du CE de notre CSL de nous procurer une licence Zoom et de tâter le pouls de nos membres pour créer nos réunions.

Après un appel à tous sur Facebook le soir même, quelques membres de notre CSL et moi avons tenu une première réunion informelle afin de s'organiser. À la fin de cette première réunion de service, j'ai demandé aux membres présents quand ils désiraient tenir leur première réunion et Alexandre B. a suggéré de casser la glace immédiatement. BOOM ZOOM, les réunions virtuelles étaient lancées.

En moins de 24 heures, une réunion quotidienne (Les oiseaux de nuit), une réunion bi-hebdomadaire (Week-end express) et cinq réunions hebdomadaires (Les lundis des NA, Les mardis Par-Di, Les mercredis viraux, Yamaska International et Les jeudis dans l'oeil) étaient mises sur pied. Alexandre B., Claudia C., Fred C., Gary M., Marie-Yolène E., Martin P., et Patrice P. ont tous été présents au front dès les premières heures. On ne saura jamais à combien de dépendant nous aurons permis de choisir l'abstinence une journée de plus mais c'est sans l'ombre d'un doute que j'affirme que ce que ces membres ont accomplis était essentiel.

Comme si tout ça ne suffisait pas, dans les jours qui ont suivis, notre coordonnateur H&I, Martin P., mettait en branle les deux premières réunions virtuelles H&I pour finalement en compter quatre au moment d'écrire ces lignes. Je n'étais pas au bout de mes peines puisque ce même membre est revenu à la charge avec l'idée de monter un congrès virtuel. Un monstre était créé et une incroyable aventure s'en est suivie.

Des membres de sept CSL différents ont uni leur force pour mettre en branle un événement inédit. Notre bilan fut époustouflant car avec moins de trois semaines de préparation, six sous-comités régionaux y ont tenus des présentations et/ou formations, ainsi que cinq partages en anglais et 24 partages en français ont eu lieu. Des activités comme la méditation, la danse et le karaoké ont également été au programme.

Bref, je vous écris ces lignes avec les larmes aux yeux en pensant à la chance que j'ai de faire partie d'une gang aussi dynamique. D'avoir été aux premières loges pour la création de ce nouveau NOUS virtuel me rend fier de notre fraternité.

ENSEMBLE NOUS POUVONS

Gerson

Un lâcher prise payant

J'ai beaucoup de gratitude qu'on m'ait demandé de vous parler de mon expérience des rencontres de NA sur Zoom. Je me souviens au début de la pandémie de la Covid-19. J'étais très fermée à faire des rencontres de NA sur Zoom. Je venais d'avoir mon porte-clés de 30 jours, et comme une bonne dépendante, je n'ai pas voulu me conformer à la loi sur la santé publique. Je me rappelle avoir vécu beaucoup de ressentiments, car on me disait de rester chez moi. J'ai réussi à faire un dernier meeting en vrai malgré tous les commentaires négatifs d'y participer sur les réseaux sociaux de NA pour en trouver une d'ouverte. Je me remémore ce sentiment douloureux parce que je prenais cela personnel.

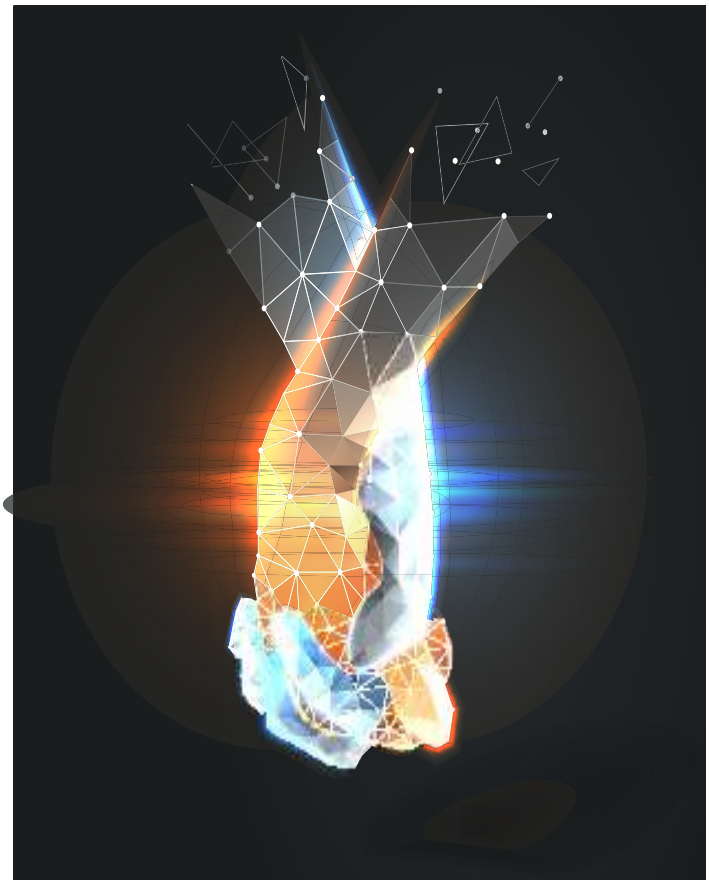
Un moment donné, je n'ai pas eu le choix et j'ai dû lâcher prise. Les débuts furent difficiles car il y avait peu de groupes disponibles ainsi que leur nombre à 100 participants maximum. Dû à ce manque de place, un groupe d'amis NA sur Zoom a pris forme. Plusieurs groupes de rencontres furent montés aux noms tous plus rigolos les uns des autres. Je commençais à créer des liens avec des gens et à sentir de l'appartenance pour certains groupes, au point de m'impliquer dans une réunion de méditation. Cela m'a permis de mettre en pratique ma 11e étape. J'ai même eu mon porte-clés de 60 jours envoyé par l'entremise d'un membre par courrier.

Par la suite, un projet entre le Québec et la France est né (FrancophoNA). Je me suis impliquée et j'aidais à faire de la 12e. Grâce a ce projet, j'ai participé au comité du congrès de Yamaska et j'ai été élue adjointe à la 12e. Ces deux projets m'ont tellement valorisée et mon redonné de l'estime que j'ai continué à m'impliquer.

Présentement, je suis impliquée dans une réunion sur les étapes que je vis avec beaucoup de gratitude. Dans une réunion physique, je n'aurais sûrement pas eu le temps d'abstinence nécessaire pour être choisie dans des implications de la sorte. J'ai la chance de grandir, d'évoluer et surtout de me rétablir grâce au confinement.

Je laisse ma puissance supérieure me guider encore une fois pour la suite de mon rétablissement. Merci à NA de m'avoir donné cette chance de m'impliquer et de rencontrer de merveilleuses personnes. Sans oublier que j'ai eu aussi de l'aide de mon ami pendant mes implications car sans lui ça n'aurait pas été possible. C'est tellement un privilège pour moi. Juste pour aujourd'hui, je vis mon moment présent et je laisse Dieu me guider. Je vois par cette expérience que c'est toujours la bonne voie à emprunter et qu'on doit garder la foi. J'ai 83 jours et cette expérience m'a permis de rester abstinente et surtout en vie. Je suis tellement fière d'appartenir à cette fraternité d'amour et de ressentir la puissance du « nous ». Je sais que je suis une vraie dépendante et que j'ai ma place dans cette fraternité pour la vie.

Catherine



Résilience virtuelle

Ce moment d'arrêt où tout se fige
NOUS, isoler est une obligation
Ce confinement de manière agressive
NOUS, séquestrer de la population
Cette opportunité de faire face aux adversités
NOUS, se regrouper fraternité de grands écorchés
Cet instant où prendre avantage de la situation
NOUS, renversons avec force nos préoccupations
Ce passage où la solitude est dangereuse
NOUS, constatons avec fierté une nouvelle entraide
Cette occasion où la technologie d'un ordinateur
NOUS, accorde un support quelle que soit l'heure
Cette époque où l'amitié virtuelle n'a pas de frontières
NOUS, nous retrouvons en brisant les barrières
Cette période où la résilience est au rendez-vous
NOUS, proclamons que NA est plus fort que tout

Félicia

Abracadazoom!

Mais quelle aventure magique ce fut pour moi!

Cela a commencé avec affronter mes peurs et sortir de ma zone de confort. Et pour ce faire, Dieu a passé par mon amie Lysanne. Elle m'a proposé de venir chez elle pour suivre une formation, parce qu'elle savait très bien que je ne l'aurais pas fait toute seule chez moi. Et Dieu merci, j'ai dit oui!

Depuis ce jour, je me suis impliquée dans plusieurs réunions, j'ai aussi participé à l'ouverture de nouveaux groupes, j'ai même donné des formations. Dire que le simple fait de télécharger l'application me terrifiait. En bonne dépendante que je suis j'ai perdu le contrôle. J'ai donc dû apprendre à m'organiser. Sortir un agenda et me faire un horaire et surtout le respecter.

Pour mon côté spirituel, ça été une explosion. Meeting quotidien sur les étapes, un autre ''discussion'' sur la littérature, un autre avec des partages et un after meeting marathon qui m'a fait vivre beaucoup d'émotions. J'ai ri, j'ai pleuré, j'ai écouté et j'ai parlé. J'ai fait la connaissance de personnes extraordinaires de partout au Québec, au Canada, et même en Europe. J'ai vu des dépendants à leur meilleur. FrancophonaNA, un évènement 24 heures avec l'Europe, en deux semaines fut un grand succès. Organiser un congrès virtuel de 48 heures avec trois salles de partages en anglais et en français, un banquet, des formations, du karaoké et de la danse. Tout cela en 17 jours.

J'ai accueilli des nouveaux, passé des nuits blanches avec des membres qui en avaient besoin et Dieu merci ils sont encore là aujourd'hui.

Ce confinement forcé m'a poussé à mettre NA en priorité dans ma vie. À sortir de mon isolement intérieur, à lâcher prise sur les évènements extérieurs, à vivre mon moment présent. J'ai appris à méditer, à me mettre à genoux pour la première fois de ma vie et à cet instant j'ai compris ce que c'était le contact conscient avec Dieu.

Ça fait plus de huit semaines et j'ai pourtant l'impression que ça ne fait que quelques jours et pour être honnête je n'ai pas envie que ça arrête.

On m'avait promis ''plus jamais seul''. Promesse tenue mes NAmis.

Peu importe où j'irai faire une réunion, je vais connaître un ''zoomois''. J'ai hâte de vous croiser et de vous faire un gros HUG.

Juste pour aujourd'hui, je suis remplie de gratitude envers ma fraternité. Juste pour aujourd'hui je vis.

Marie-Josée

«J'ai fait la connaissance de personnes extraordinaires de partout au Québec, au Canada, et même en Europe.»

La flamme ravivée par le Wifi

Je vais tenter d'écrire en quelques phrases, en quelques lignes ce qui vient de se passer dans les derniers mois. Je vais débuter par vous dire que personnellement, ce qu'on a vécu a ravivé la flamme pour la fraternité, m'a rapproché de plein de personnes que je n'aurais sûrement jamais connues autrement.

Ça faisait déjà quelques semaines que j'évitais les réseaux sociaux puisque je trouvais qu'ils étaient vides de sens, emplis de négativisme et de conspirationnistes. La journée même où je suis venu faire un coucou pour voir ce qui s'y passe, il me semblait qu'il y avait des gens mauvais invités à assister à réunion sur une plate-forme que je ne connaissais pas.

Au début j'étais réticent un peu mais j'ai fait ok... on va l'essayer, je vais aller voir, je vais aller voir par curiosité. J'avais besoin de me rétablir. J'avais besoin de vous. Vous me manquiez. Comme un nouveau qui est prêt à marcher des kilomètres et des kilomètres pour aller se rétablir, bien moi j'étais prêt à télécharger une application, à me créer un profil puis à me connecter. C'était un geste minime pour mon rétablissement.

Je fus agréablement surpris. J'ai vu qu'il y avait beaucoup de monde. Je pense qu'il y avait 45 personnes à mon arrivée et très rapidement la limite de 100 personnes fut atteinte. J'ai trouvé ça tellement beau de voir ces gens faire de leur mieux pour transmettre le message d'espoir et de rétablissement. Le premier soir, j'ai senti l'appel pour le service et j'ai proposé la création d'un nouveau poste, soit celui de responsable aux publications (celui ou celle qui affiche les lectures à l'écran.)

J'ai rejoint un groupe de membres merveilleux que j'apprends à connaître depuis et c'est rempli de gratitude et de respect que je les remercie du fond du cœur de m'avoir permis de servir à leur côté. Par la suite, je me suis proposé dans plusieurs groupes afin de créer le poste de la publication car je trouvais ce poste très important afin de rendre fluide et convivial nos réunions. Quand j'ai constaté que j'étais membre de six consciences de groupe dont la plupart était des groupes quotidiens, j'ai dû me rendre à l'évidence qu'il était temps de montrer comment pour être en mesure de combler ce poste et tranquillement je me suis effacé en laissant la place à ceux qui souhaitaient servir parmi nous.

Entre temps, il y a eu un Français qui est arrivé avec l'idée de faire le FrancophoNA. L'idée de base était de réunir toute la francophonie et de faire 24 heures de réunions sans arrêt. Nous avons créé six blocs de quatre heures pour combler les 24 heures : 3 blocs coordonnés par des Québécois et 3 blocs par des Européens. J'ai coordonné un bloc de quatre heures puis servi avec la belle gang de malades que j'avais rencontré dans le service, et plusieurs autres membres se sont greffés à l'équipe. Wow quelle belle expérience. Je suis tombé endormi environ une heure avant mon bloc et j'ai passé tout droit... Je crois que j'avais réellement besoin de dormir à ce moment-là. J'étais tellement bien entouré, j'avais tellement confiance en eux que je me suis assoupi. Malgré mon absence momentanée, tout s'est bien passé, tout était correct, tout était parfait !

Quelques jours après le FrancophoNA, j'ai entendu parler qu'ils souhaitaient organiser un congrès virtuel pour le CSL Yamaska. Plusieurs m'ont dit que ce n'était pas possible. Que ce n'est pas pareil. On m'a dit qu'un congrès sans banquet n'est pas un congrès et bien peu importe, j'ai organisé un banquet ou les gens on fait de très belles rencontres. Tout le monde a apprécié le choix de menu puisque chacun mangeait ce qu'il souhaitait... Un congrès sans ci, sans ça... Eh bien, au lieu de me concentrer sur les problèmes, je me suis entouré de gens positifs et nous avons trouvé solution par-dessus solution.

Donc lors du congrès, dans le sous-comité activités, nous avons offert une magnifique chanson- thème composée et interprétée par un membre au cœur d'or. Nous avons eu une soirée Karaoké. Une danse avec deux DJ invités, le fameux banquet, un décompte mémorable, de la méditation à chaque matin. Yoga, Tai Chi Chuan et jeux de société ont été à la programmation. Je n'ai malheureusement pas pu assister à beaucoup de réunions en raison de mon poste de coordonnateur aux activités mais j'ai la chance d'avoir l'enregistrement de tous les messages qui ont été entendus lors de cette fin de semaine magique.

Donc voilà ce n'est pas dans une revue que j'aurais dû me proposer aux arts graphiques mais bien dans un livre car j'écrirais encore des pages et des pages tellement vous m'inspirez. Parlant d'inspiration, je vais conclure en mentionnant que les réunions virtuelles m'ont permis de rencontrer une femme merveilleuse que je découvre jour après jour et que jour après jour j'aime de plus en plus. De plus, j'ai fait la rencontre de celui que j'appelle affectueusement mon petit bébé ''Zoom''. Un nouveau filleul qui a fait son premier meeting en ligne. Il n'a pas gouté aux réunions réelles. Il est pour moi la preuve que le message passe très bien quand même quand on souhaite réellement s'aider et ouvrir son esprit. Plein de nouveaux amis, des gens qui ne consomment plus et qui ont trouvé un nouveau mode de vie.

Narcotiques Anonymes je t'aime!
Tu es parfaitement imparfait et c'est parfait ainsi.

Alexandre

YÉ JAMAIS TROP TARD…
Pour être frappé par la magie de NA!

Cette année, comme résolution du nouvel an lors d'un souper chez ma marraine, j'avais exprimé le désir de tomber en amour avec le programme. A ce moment, j'étais loin de me douter qu'une pandémie mondiale allait exaucer ce désir profond. En effet, malgré l'anxiété que ce fléau a pu m'apporter dans les débuts, quand j'ai décidé de capituler et de tourner cette crise en positif, ce fut une des plus belles choses qui me soit arrivée.

Je me suis découvert comme jamais auparavant dans ma vie. Après tout, n'est-ce pas une de nos forces à nous les dépendants, SURVIVRE! Je me sens vraiment dans mon élément, comme une petite fleur qui s'épanouit… Vu que nous sommes entre nous, je ne vous cacherai pas que j'ai même un peu peur de retourner dans la "vraie vie". MAIS, lors d'un de ses partages, ma grand-marraine m'a appris une phrase qui allait m'aider à lâcher prise sur plein de choses dans la vie : Le contraire de la peur c'est quoi= C'EST LA FOI! Je vais alors l'appliquer à l'instant hihi et vous parler de comment mon histoire de ZOOM a commencé.

Lors du premier jour du confinement total, je me suis fait inviter à une réunion en ligne via l'application ZOOM. J'ai eu de la difficulté à la télécharger, j'ai failli abandonner mais Dieu merci j'ai fini par le faire par téléphone. C'est alors qu'une connaissance de meeting me contacte pour qu'on s'implique ensemble à ce dit meeting. N'ayant pas de réponse, on s'est dit pourquoi ne pas en partir un nous-même! C'est de là qu'est né le premier meeting autonome quotidien. Partant de rien, d'une idée de fou lancée à la va-vite, on a vu la force que peut créer deux âmes passionnées et motivées à aider leur prochain. On avait tellement de gens impliqués à notre première réunion d'affaires qu'on a dû créer assez vite un autre meeting (USPP) pour que tout le monde ait sa place. Il fallait former les gens, les renseigner, créer des guides pour tous les postes, etc. Mais surtout motiver les gens à avoir un objectif, une vision qui allait les aider à passer à travers d'une autre journée. J'ai passé par toute la gamme d'émotions, j'étais exténuée, mais je ressentais au fond de moi le sentiment d'urgence de répandre la bonne nouvelle pour pouvoir céder des tâches et bâtir quelque chose tous ensemble, à la manière NA.

Encore dans le souci d'aider le plus de gens possible au travers tout cela, pour faire changement de juste les meetings, j'ai pensé créer un comité d'activités fait par des membres, pour des membres. Chacune des personnes que j'ai approchées pour embarquer dans le projet a acquiescé sans hésitation! On a eu des cours de zoomba, des partys de danse, de la méditation, de la mise en forme etc. J'ai ensuite constaté au travers des jours et des meetings que des nouveaux arrivaient sans aide. Je leur ai créé une page Facebook de parrainage temporaire. J'ai aussi créé une page pour avoir l'accès aux infos des réunions en ligne rapidement. J'ai fondé des réunions de femmes différentes avec des chroniques pour que les femmes s'expriment plus et un meeting de parents international. Je vous dis toutes mes implications sans prétention, sans ego, y'avait un problème, y'avais un besoin… j'avais une solution.

J'essaie de condenser mes implications, mais je ne peux faire cet article sans parler de FrancophonNA. Jetais dans quatre blocs, de l'animation à la coordination. J'ai créé des liens avec des gens a travers le monde entier! Des gens que je connaissais depuis à peine 48h me confiaient des secrets immenses. Je n'arrive même pas encore à expliquer tout ça pour que vous le compreniez. J'imagerais ça un peu comme l'émission Occupation double, trois jours semblaient comme trois semaines, et trois semaines semblaient comme trois mois. On était UNIS. La force du Nous à son plus fort!

Mais je me suis perdue là-dedans. Après un mois à goaler comme ça, la réalité m'a rattrapée, j'ai réalisé que je me gelais dans l'implication. J'étais tellement focalisée sur les autres que je m'oubliais complètement. J'en conclus qu'au moins, je ne me gelais pas sur d'autres choses durant ce temps. J'utilise le JE parce qu'on m'a demandé de parler de mon histoire. Mais cette histoire-là, c'est le Nous. Tout ça, je ne laurais pas réalisé sans le Nous. Chaque personne, expérience, bonne ou moins bonne que j'ai vécu dans le programme m'a mené à pouvoir faire tout ça. Merci mille fois. Merci de m'avoir aidé à vous aider. Y'a un peu de vous tous dans tout ça. Merci d'avoir tenu votre promesse que les cadeaux du rétablissement allaient venir si je continuais à tenir le coup quand j'avais le goût de tout abandonner. Merci de m'avoir aimé jusqu'à temps que je m'aime. Servir m'a tellement rendu service!

En parlant d'aimer, j'ai le goût de conclure en vous disant que je viens d'avoir mon neuf mois. Comme diraient certains, j'accouche, je renais, je réapprends à vivre et à me connaitre. J'apprends aussi à connaitre quelqu'un de magnifique, quelqu'un qui m'inspire. Quelqu'un qui me transmet l'amour du programme et qui pique ma curiosité à travers tout ça. Eh oui, la connaissance dont je vous parlais au début est cette personne avec qui j'ai développé des liens forts et sains. Juste pour aujourd'hui, il allume la flamme en moi, je me sens bien comme ça, demain on verra. Mais pour une fois ma petite voix intérieure me dit que #cavabienaller. Pour la première fois de ma vie, j'ai la sincère conviction que…

YÉ JAMAIS TROP TARD…
POUR CROIRE QUE LA VIE VAUT LA PEINE D'ETRE VÉCUE

Merci d'avoir pris le temps de me lire.
BIG HUG
Lysanne

«Zoom zoom zoom zoom zoom»

J'ai connu Zoom car un de mes amis que j'ai connu avant le confinement m'a dit de venir. À partir de ce moment, j'ai commencé à rencontrer des gens qui m'ont demandé si je voulais m'impliquer. J'ai ouvert plusieurs réunions avec des gens incroyables.

Malgré que je me sois relevé durant Zoom, les gens m'ont fait confiance. Ils m'ont permis de garder mes postes et de continuer de faire partie de l'équipe d'un bloc pour FrancofoNA. J'ai eu beaucoup de plaisir avec cette implication j'ai appris à connaitre des Français. Je me suis aussi impliqué au congrès Yamaska comme coordonnateur adjoint de la 12e étape ça m'a fait beaucoup grandir. Ça m'a permis de connaitre un Français qui était dans la souffrance. Moi et deux autres personnes on a pu l'aider. Cette personne en question me parle encore sur Messenger.

Durant le confinement, je me suis fait un parrain et une marraine, j'ai commencé à travailler mes étapes. Grâce à Zoom, je me suis fait de nouveaux amis. J'ai appris aussi à me vivre de plus en plus. J'apprends à vivre mes émotions et je commence à m'ouvrir de plus en plus. Mais la réunion que je préfère s'appelle « Les oiseaux de nuit ». J'aime beaucoup faire l'after meeting qui peut durer jusqu'à 4 ou 5 heures du matin. C'est dans l'after meeting que je me suis dénoncé et que je réussi vraiment à parler de moi et à m'ouvrir aux autres.

Grâce à Zoom et à NA, je connais une nouvelle famille, je connais de nouvelles personnes que je n'aurais sûrement pas vu et à qui je n'aurais jamais parlé. Les meetings Zoom c'est ce qui me maintient abstinent malgré le confinement. Moi, le confinement j'en ai profité pour me rétablir à vitesse grand V. Je le vois plus comme une bénédiction, le confinement. Quand je travaillais, je ne faisais que des meetings de chaise et je les faisais pour voir les femmes qui allaient aux réunions. Je ne m'étais pas vraiment rétabli. Maintenant, j'apprends à me faire des amis filles que je peux aimer debout sans vouloir coucher avec...

J'espère vraiment que certains meetings Zoom vont rester ouverts pour pouvoir continuer à côtoyer des personnes que j'ai appris à connaitre grâce à Zoom malgré qu'ils restent loin. J'espère vraiment garder contact avec eux. La force du Nous est là malgré les malgré. Je capote vraiment comment on a pu se virer de bord sur un 10 cents pour ouvrir des meetings zoom. J'aime notre fraternité merci NA je vous aime un gros hug.

Michael

BABILLARD DU RSG

CRÉATION

toile créée par Etienne

«Quand je suis dans mon tableau, je ne suis pas conscient de ce que je fais»

–Pablo Picasso

LIGNE NA 1-855-544-6362

www.cslrsna.org/journal