Le JOURNAL H&I

● Narcotiques Anonymes ● Hôpitaux et Institutions

SPÉCIAL 35E ANNIVERSAIRE EST. SEPT. 1984

VOLUME No 3 OCTOBRE 2020

Publié par le Sous-Comité Régional Hôpitaux et Institutions

Table des matières

Mot du sous comité 2
L'hôpital 3
Lettre pour les NA 5
Merci 6
Se rendre en prison 7
Surmonter les montagnes 9
Redonner à NA 10
Ma gratitude s'exprime 11
H&I Régional / réseau de correspondance 12

Mot du sous-comité

Le sous-comité du journal H&I est heureux de vous présenter un journal, qui on l'espère, vous aidera à trouver l'espoir de continuer votre chemin dans Narcotiques Anonymes. Le but est de vous montrer que c'est possible de vivre sans consommer. Pour nous, c'est ce que ce journal représente, l'espoir. Celui-ci contient sept partages qui pourront vous donnez le goût de faire un pas de plus vers une vie meilleure.

Nous disons merci à tous les gens qui ont travaillé ensemble pour produire un journal pour les dépendants qui n'ont pas la chance d'assister à des réunions. Ceci est un effort collectif qui démontre la puissance du NOUS. Notre gratitude s'exprime quand nous nous soucions des autres et que nous partageons à la manière NA

Hôpital

Érik - Montréal

Cher H&I,

Depuis un an maintenant, je suis Parrain d'un groupe NA à l'unité de toxicologie d'un hôpital. Le dimanche soir, à 19hres je m'assure qu'un meeting NA prenne place dans la petite cuisine de l'unité du 11ème étage. Cette réunion se situe juste derrière la ligne de feu de la maladie. Derrière l'une des trois dernières portes : la prison, l'hôpital ou la morgue. De ma dépendance active je suis arrivé à NA par une salle de réunion. Je n'ai pas fait de désintox, ni de thérapie et ne suis jamais allé en prison. Que diable allais-je faire dans cette galère ? Un peu avant 19hres, mon Co-parrain et moi, donnons rendez-vous à l'entrée de l'hôpital à nos deux invités. Un(e) conférencier (ère) et une personne qui remettra le porte clé de bienvenue. Nous demandons un minimum de trois mois d'abstinence à nos visiteurs et 6 mois pour partager. Nous leurs donnons les instructions d'usages les avertissant de la particularité du groupe que nous nous apprêtons à rencontrer. Nous leurs demandons aussi de ne pas faire l'éloge de leurs faits d'arme du temps de leur dépendance active. Notre but est de leur offrir une option dans les choix de vie qui s'offriront à eux à leur sortie. J'ai le trac. J'ai peur. Je n'aime pas le scénario qui se

déroule dans ma tête. Je devrais être en train de faire mille choses plus excitantes les unes que les autres que de passer mon dimanche soir dans une unité de toxicologie avec des dépendants qui arrivent directement de l'enfer. Nous montons au 11ème étage où le gardien de sécurité nous escorte jusqu'au poste des infirmiers (ères). Narcotiques Anonymes fait partie des nombreuses fraternités représentées ici. L'administration, comme le corps médical, connaissent la méthode des douze étapes et n'hésite pas à la recommander à leurs résidents. Après avoir constaté notre arrivée, les infirmiers (ères) font le tour des chambres pour annoncer la réunion. Nous nous dirigeons à la salle et installons nos dépliants sur la table. J'ai les mains moites. Pourtant, je l'ai fait au moins 30 fois. Mon Co-Parrain est avec moi ainsi que notre conférencier (ère) et notre attitré (e) au porte-clés. Puis, les premiers résidents se présentent. Nous ne serons rarement plus de 8 personnes autour de la table. Plusieurs résidents se sentent encore trop faibles pour assister à la réunion et préférent rester dans leur chambre. D'autres ne s'y sentent tout simplement pas à l'aise. Un à un, ils se pointent et dans la cuisinette s'assoient autour de la table. Francophones, anglophone, allophones, diplômés ou illettrés, c'est bien connu, la dépendance ne fait pas de discrimination. Ils partagent pourtant une même réalité. Le dur réveil que de se retrouver en désintox. Tristesse, honte, inquiétude et peur. Nous commençons la réunion comme à l'habitude avec la prière de la sérénité et un tour de présentation. Je propose les lectures, peu voudront en faire. Suivra le partage touchant du conférencier ou de la conférencière, suivi de la discussion. Le silence est parfois lourd avant qu'une personne s'exprime. Je vais quelques fois briser le silence en posant simplement la question : comment ça va aujourd'hui ? Et les réponses suivent lentement. Quelques-uns (es) vont se révéler plus que d'autres mais tous (toutes) sont écoutés (es). Je crois que c'est cette partie du meeting que je préfère. Des masques qui tombent, des gardes qui se baissent. Au moment de la remise du porte clé de bienvenue, il y a quelques sourires d'espoir, des larmes qui ressemble à celles de la joie. Et après la dernière lecture, le cercle de fermeture qui se révèlera davantage à un signe d'ouverture à l'autre. Le rétablissement peut alors commencer pour certains. Quelques accolades et mots d'espoirs puis nous quittons. Je respire. Soulagé. Content, je suis vidé de mes craintes et je suis rempli d'espoir. J'apporte avec moi ce meeting qui me donnera la force d'affronter ma semaine. Merci N.A et H&I de me permettre de vivre cette expérience qui me terrorise à chaque fois mais qui me permet de mieux aimer la vie !

Erik

Lettre pour les NA

Johnny

Bonjour Frères et Sœurs NA. Je vous écris ces mots pour vous dire comment j'ai connu la Fraternité et à quel point elle a été bénéfique pour moi. Pour commencer j'ai connu la Fraternité NA il y a à peu près une dizaine d'années après avoir terminé une désintox de quatre semaines. Ça m'a permis de constater que je n'étais pas seul à vivre ce problème.
Aujourd'hui je suis dans un centre de thérapie et je poursuis mon rétablissement dans les meetings NA et ça me fait le plus grand bien car à force de faire des meetings j'ai pu partager avec d'autres dépendants et me « magasiner » un parrain dans le but de consolider mon rétablissement.
Pour finir je vous suggère de faire de même car nous avons besoin de vous pour nous aider à nous rétablir. Sincères salutations de Johnny Dépendant, en espérant vous voir en grand nombre.

Merci !

Anonyme

Au moment où j'écris cette lettre, cela fait maintenant un peu plus de deux mois que je suis abstinent et environ 1 mois et demi que je suis sorti de ma première thérapie interne de 20 jours.
Deux mois, c'est aussi un nouveau record d'abstinence pour moi. Cette fois, ça été bien différent par contre. Sans pouvoir dire que cela a été facile, ça l'a été beaucoup plus que lorsque je le faisais seul. Mes méthodes d'avant étaient malsaines, je me contentais de travailler des heures de fou pour m'empêcher d'avoir le temps de consommer et je ne sortais plus de chez moi. Cette fois, la thérapie ainsi que NA m'ont donné des outils qui ont rendu le rétablissement beaucoup moins ardu et surtout, beaucoup plus sain.
Je commence maintenant à réaliser ce qu'ils voulaient dire par la « force du Nous ». Peut-être est-ce possible pour certain de se rétablir seuls, mais je vous

garantis, c'est un chemin beaucoup plus hasardeux. En tout cas dans mon cas, ce l'était.
J'ai beaucoup travaillé sur moi dans les deux derniers mois. Ce n'est pas toujours facile et je sais qu'il reste énormément de travail à faire. Par contre, je vois déjà beaucoup de changements dans ma vie de tous les jours. Le principal, c'est que pour la première fois depuis longtemps, je ne me réveille plus chaque matin en colère d'être encore en vie et ça, ça fait tellement du bien. Rien n'est encore réglé, mais au moins j'ai retrouvé l'espoir.
En terminant, je voudrais simplement remercier tous les gens qui m'appuient dans ma démarche : Narcotiques Anonymes, les intervenants et les gens que j'ai rencontrés en thérapie et surtout ma famille et mes amis qui m'accordent encore une énième chance et qui, malgré tout, croient encore en moi.

Se rendre en prison

Ryan – Memphis, AZ

Je m'appelle Ryan et je suis dépendant. Je suis ravi de pouvoir écrire et partager une partie de ma force, expérience et de mon espoir. J'étais dans une dépendance active entre les âges de 15 et 31 ans. Pendant ce temps, j'ai été en cure de désintoxication deux fois et le pénitencier trois fois au total. J'étais le type de dépendant qui mentait, trichait et volait sa propre famille. Quand je consommais, absolument rien d'autre n'avait d'importance. C'est lors de ma dernière rechute que je me suis retrouvé sans abri dans les rues de Phoenix, dormant dans des cages d'escalier et volant des stations-services juste pour pouvoir manger. Tout l'argent que je pouvais rassembler allait directement dans la drogue. Finalement, en mai 2013, j'ai été arrêté pour cambriolage et envoyée en prison pour la

troisième fois. C'est à cette époque que j'ai atteint mon bas fond. Enfin j'ai pu constater que chaque fois que je choisissais de consommer, je me retrouvais à retourner en prison. Heureusement pour moi, ma mère est venue à NA en 1989. Étant enfant, j'assistais à des réunions avec elle et n'était pas étranger au programme NA. Alors que j'étais assis en prison et que j'attendais ma condamnation, notre littérature a commencé à prendre vie dans mon esprit de dépendant. J'ai finalement pu constater que, par mon incapacité à accepter ma responsabilité personnelle, j'avais créé mes propres problèmes. Tout ce que j'ai compris à l'époque était que j'étais prêt à faire tout ce qu'il fallait pour rester en dehors de la prison même si cela signifiait ne plus planer. Le juge m'a condamné à 3 ans et 3 mois et j'ai juré d'utiliser ce temps pour aller aux réunions si elles étaient mises à ma disposition. En prison, j'ai rencontré un détenu passionné par NA. Je savais qu'il avait consommé plus de drogues que moi, fait plus de délits que moi et fait plus de temps que moi et c'est pourquoi je lui ai demandé de me parrainer. Il m'a mis en contact avec NAWS qui m'ont envoyé un texte de base et les informations pour mon H&I régional. Finalement, ce détenu a été transféré dans un autre bloc, mais en son absence, H&I régional est intervenu grâce au parrainage derrière les murs. On m'a assigné un parrain et j'ai soigneusement travaillé les étapes avec lui pour le reste de ma peine. C'est en raison de mon engagement au service et de ma foi dans le programme de Narcotiques Anonymes que j'ai reçu le cadeau de l'espoir et une fois libéré, une nouvelle vie. Aujourd'hui, je suis actif dans ma communauté NA en assistant régulièrement à des réunions, en travaillant les étapes avec un parrain NA, en allant dans mon groupe d'appartenance et en étant de service. Aujourd'hui, je redonne à la Fraternité qui m'a donné un nouveau mode de vie en servant de parrain au sein du même comité qui m'a transmis le message pendant que j'étais enfermé. J'ai également le privilège de pouvoir servir dans une réunion pour un établissement ADOC qui travaille avec des contrevenants en libération conditionnelle. Ma vie ne ressemble plus à ce qu'elle était. La promesse de NA est devenue réalité dans ma vie. J'ai perdu le désir de consommer et j'ai trouvé un nouveau mode de vie, une vie qui n'implique pas de blesser ceux que j'aime et n'implique pas de retourner en prison.

Merci NA,

Ryan M Phoenix AZ

Surmonter des montagnes

Maxime G.

Le jour de mon arrivée en thérapie j'étais seul. Très seul. Après avoir consommé mes buts, mes rêves, mes amours et mon espoir, j'étais vidé. Plus aucune force mentale, physique et spirituelle. J'étais confronté à une dure réalité pourtant empreinte de sens et rempli d'espoir. Le choix était simple. Continuer à hypothéquer ma vie jusqu'à en mourir ou trouver une façon de vivre qui me donnerait une vie au-delà de mes plus beaux rêves. Consommer ne faisait pas partie de mes rêves, ça les tuait. La question la plus importante que j'ai eu à me poser une fois dans l'institution fut : Que suis-je prêt à faire pour me sortir de cette voie sans issue ? La réponse a été : Absolument tout !

C'était désormais un engagement solide. Peu importe ce qui se passerait, je ferais tout pour que ça marche. Je le devais à tout prix. C'était mon nouveau but. Je le devais car j'étais en train de clouer mon propre cercueil. J'ai compris que ma détermination et mon désir sincère de m'en sortir devaient faire partie de ma vie constamment. Arrêter de consommer a été le combat le plus difficile à surmonter de ma vie mais aussi le plus concret et le plus beau. Ce fut ces moments où j'ai dû me reposer les questions : Qu'est-ce que je suis prêt à faire pour me sortir de ce gouffre ? Est-ce que je suis prêt à rejoindre NA en toute sincérité ? À assister aux réunions ? À m'impliquer pleinement ? À chacune de ces questions ma réponse fut toujours oui ! Tout ce qui se présente dans NA est un outil. Rien n'est insurmontable avec ce mode de vie. Dire oui à toutes les ressources de cette merveilleuse fraternité est une façon de foncer. Et foncer avec des ressources, c'est s'en sortir.

Je m'ouvre à tout ce qui peut m'aider et NA m'offre tout ce dont j'ai besoin pour ne plus jamais avoir à mourir seul dans ma consommation. De cette façon on peut surmonter une montagne à partir du jour 1 à aujourd'hui !

Redonner à NA

Karen – CSL de Québec

Toute ma vie je me suis trouvée différente sans jamais savoir ce qu'il se passait. Ma famille disait toujours : mais toi ce n'est pas pareil, tu n'es jamais satisfaite de rien. Avec toi ça fini jamais et ce n'est jamais suffisant. La conso m'a tout volé : mon estime de moi, ma confiance en soi, mes valeurs, mon honnêteté, ma famille, mon fils, ma maison, mon écurie, mon auto, ma job, mes rêves, mon honneur. TOUT ! J'ai fini en psychose à l'hôpital. J'ai connu NA dans une thérapie et à mon premier meeting la seule phrase que j'ai entendue c'est : l'alcool est une drogue, nous sommes atteints de la maladie de la dépendance et pour nous rétablir nous devons nous abstenir de toute drogue. Enfin je sais ce que j'ai ! Je suis atteint de la maladie de la dépendance. Avec vous, pour la première fois de ma vie, je ne suis plus différente, je suis pareil comme vous. J'ai servi ma fraternité et lentement j'ai retrouvé ce que la drogue m'avait enlevé. Dans ma région il y avait juste un comité IP qui s'occupait des relations publiques et des maisons de thérapie. J'ai occupé tous les postes au sein de ce comité. Après un an, j'ai pu présenter NA dans la première thérapie que j'ai faite. Wowww! Confiance en moi et estime de moi sont lentement revenus. J'ai occupé ce poste 2 ans. Depuis 6 ans, je m'occupe des partages dans une maison de thérapie ou je suis allée à 6 mois d'abstinence et depuis 1 an, il y a un meeting NA. J'ai fait de l'écoute de 5è pendant 4 ans et j'ai partagé quelques fois dans les prisons. Grâce au service je suis redevenu une personne acceptable, responsable et productive. Quel privilège de pouvoir servir dans H&I. L'hôpital, la prison ou la mort. La majorité d'entre

nous arrive par les institutions. C'est pourquoi à mon avis NA devrait être dans tous ces endroits, sans exception, pour que tous les dépendants qui souffrent sachent qu'il a une solution pour eux aussi. Pour moi c'est impossible de juste prendre de NA. Je dois redonner ce que j'ai reçu pour le conserver. Si tu as du temps et que tu connais un endroit ou NA n'est pas sur place, parles-en au comité H&I de ta région et toi aussi tu pourras redonner à la fraternité qui te sauve la vie. Merci Na de mon montrer que c'est possible de vivre heureuse sans consommer.

Ma gratitude s'exprime

David – St Jean sur Richelieu

Bonjour mes frères et sœurs NA. À l'automne 2019, moi David, je vous annonce que je suis réellement un dépendant. Aujourd'hui âgé de 20 ans, après deux hospitalisations dans la même année et deux arrêts cardiaques, je reviens vous parler de comment je réussis à me rétablir avec vous. Je suis quelqu'un de sportif qui aime beaucoup l'action mais qui est hanté par beaucoup de peurs. La peur de l'inconnu et la peur de consommer de nouveau. L'élément déclencheur fut ma séparation d'une relation de trois ans. Après une rechute j'ai communiqué avec l'institution qui m'avait aidé en mars 2019. J'avais beaucoup de difficultés à croire à quelque chose de supérieur à moi, avec mon égo démesuré je me suis mis à prier et plusieurs signes sont venus me confirmer la présence d'une présence supérieure. Le plus dangereux pour moi sont ma nonchalance et mes émotions. Pour que je passe une belle journée en contrôle de mes émotions positives comme négatives, je dois être assidu dès mon réveil. Effectuer mes lectures, prier à ma PS en lui demandant de m'enlever pour aujourd'hui mes obsessions de consommer et de continuer de me guider dans mon rétablissement. Chaque jour, lorsque j'applique ce simple programme, je passe une belle journée. Je ne veux pas vous dire que tout dans votre vie sera positif mais nous sommes désormais mieux outillés pour comprendre et voir ce que nos erreurs peuvent nous enseigner. Si tu t'es levé avant moi ce matin tu as plus d'abstinence que moi car nous vivons dans un simple programme basé sur 24 heures à la fois. Me trouver un parrain

va me permettre d'avoir quelqu'un de confiance à qui me confier et un guide pour travailler mes étapes. Cette personne de confiance on peut la rencontrer dans des salles de meeting ou encore dans notre meeting d'appartenance. Ma gratitude s'exprime quand je me soucie des autres et que je partage à la manière NA.

H&I RÉGIONAL

Réseau de correspondance pour ceux qui désirent écrire et s'exprimer de ce qu'ils ou elles ressentent avec un membre de Narcotiques Anonymes :

Réseau de Correspondance
NA Québec
5496, rue Notre Dame Est,
Montréal, Qc
H1N 2C4