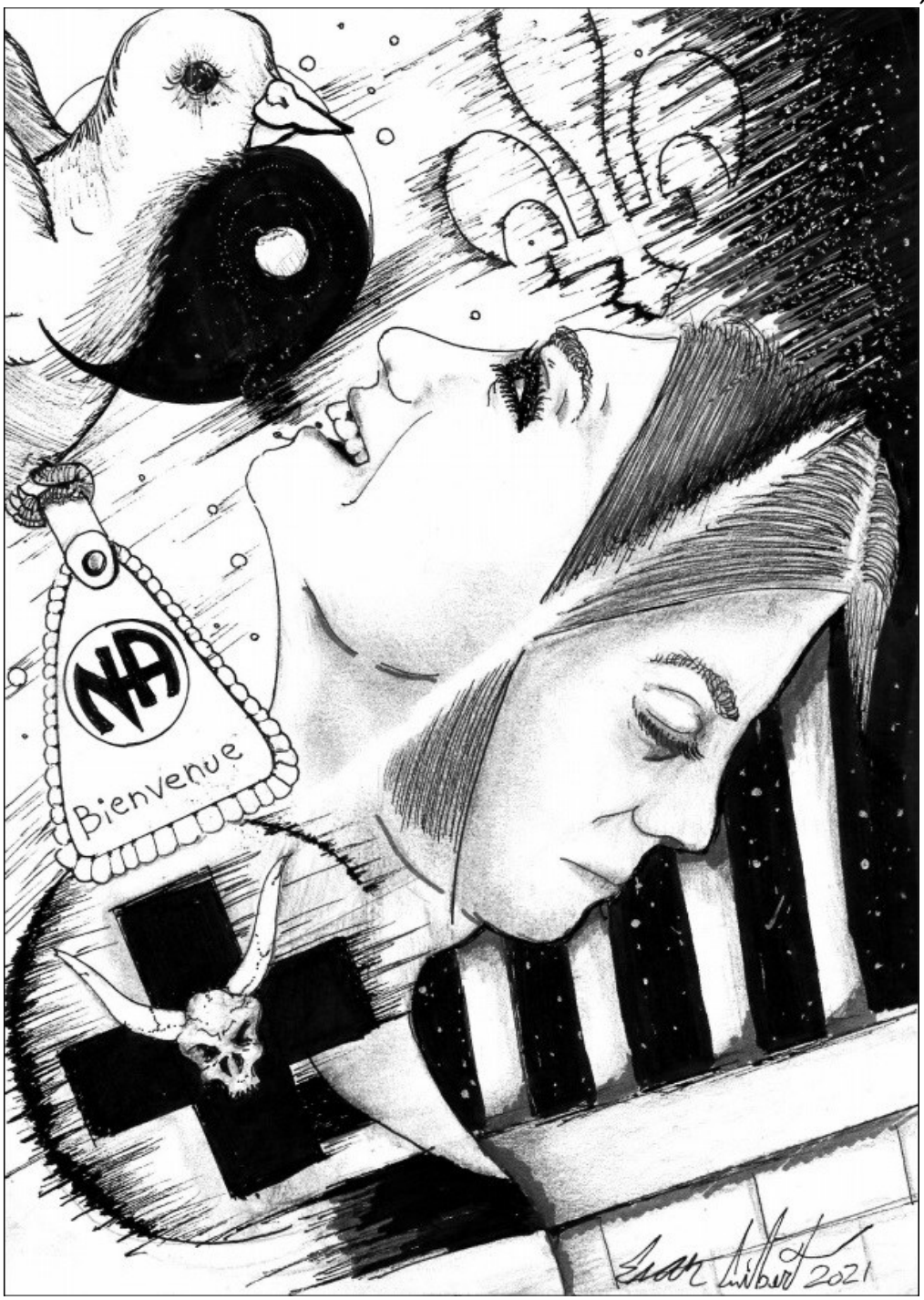
# Le JOURNAL H&I

● Narcotiques Anonymes ● Hôpitaux et Institutions

**Volume No 4, Mai 2020**




**Publié par le Sous-Comité Régional Hôpitaux et Institutions**

# Table des matières


| | |
|---|---|
| Mot de la coordonnatrice et du coordonnateur adjoint | 3 |
| Amoureuse du service | 3 |
| AnonYvent de liberté | 4 |
| Isa-Belle de Gaspé | 5 |
| Je me suis choisie | 6 |
| Bonjour mes amis Yannick | 7 |
| Mathieu G | 8 |
| Reflet dans le Miroir | 9 |
| Mélanie | 10 |
| Le mal de vivre | 11 |
| H&I Régional / réseau de correspondance | 12 |

## Petit mot de la coordinatrice et du coordonnateur adjoint

Salut à toi le dépendant et la dépendante de tout lieu. Nous sommes fiers de te présenter ce journal. Nous sommes un groupe de dépendants et dépendantes qui avons décidé de redonner ce que nous avons reçu. Ce journal est un moyen pour atteindre ton cœur. Il est construit par des dépendants et des dépendantes, donc comme toi. Chaque article est une parcelle du cœur de celui-ci, une parcelle de sa vie, une parcelle son expérience et sa volonté de partager ce qu'il a reçu. Nous étions loin de nous imaginer être capable dans notre consommation active de réaliser ensemble un journal, qui a comme but d'aider les dépendants et dépendantes qui souffrent en prison, dans les hôpitaux, dans les maisons de thérapie et dans les centres de désintoxication. Ce journal est construit par des membres de Narcotiques Anonymes qui, comme toi, ont un jour dit, je n'en peux plus de vivre comme ça. Qui ont cherché une autre façon d'envisager leur vie. Puisses-tu trouver du réconfort à lire ces pages. Puisses-tu trouver le chemin du rétablissement et faire comme nous [ juste pour aujourd'hui] , te choisir et te rétablir de cette infâme maladie de la dépendance .

Nous t'aimons, car nous nous reconnaissons en toi et nous allons t'aimer jusqu'au jour où tu pourras t'aimer et redonner aux autres cet amour.

Bonne lecture

J'avais 6 mois d'abstinence lors du grand meeting du vendredi soir NA., dans la petite ville où je vis dans le New Hampshire. Je tremblais encore dans mes bottes, mais j'avais une marraine et toute la littérature. Lorsque le secrétaire du groupe a annoncé que H&I recherchait des femmes avec au moins 6 mois d'abstinence et qu'on avait qu'à lever la main, mon bras s'est levé. Je jure que c'est ma PS qui a fait ça. Je me suis retrouvée à la réunion suivante du sous-comité régional H&I pour aller à la formation. La semaine suivante, je suis allée à la prison pour femmes de la localité avec 2 autres membres de N.A. Je n'ai aucune idée de ce que j'ai dit lors de la présentation H&I, mais lorsque la porte métallique a claqué derrière moi quand nous sommes partis, j'ai été remplie d'un sentiment de valeur et de gratitude que je n'avais jamais connu auparavant. C'était il y a plus de 33 ans, et je suis depuis amoureuse du service H&I.

Merci de me permettre de servir.

Amoureuse du service, Jean M. Bay Area & Granite State Area N.A.

Bonjour je suis un dépendant en rétablissement et je me prénom **AnonYvent** de liberté.

De 2011 à 2018, j'ai été un << STEP WRITER>> pour des détenus dans la prison américaine. Un ***écriveur d'étape***, un parrain de plume, on pourrait dire, un membre d'expérience essayant d'en aider un autre. Une expérience de service anonyme dans ma fraternité. Pas de nom, pas de présence, pas vu, pas entendu, juste lu de parte et d'autre. J'ai eu le grand bonheur de guider des hommes aux parcours difficiles, malaisés, comme dans les films tristes. Communiquer par écrit avec papier, enveloppe et timbre. Puis attendre, des semaines, voire des mois, avant de recevoir la réponse, des commentaires, sachant très bien l'importance du soutien dans des conditions si douloureuse.

Il y a deux mois quelques-uns de mes amis membres de ma fraternité se sont joint au comité H&I et mon suggéré de me joindre a eu pour servir. Leur souhait pour moi était que j'écrive une chronique pour le journal pour les gars et les filles à l'intérieur des murs.

Donc avec humilité, ici maintenant, je m'adresse à vous tous et tous, je vous ai visité avec mon parrain dans les années 80 à Cowansville, au Saint-François, à Tanguay. Par la suite, je vous ai accueilli dans les réunions, les congrès, les maisons de thérapies.

Aujourd'hui je vais prendre mon clavier, mon expérience, ma force, mon espoir, ma foi et une super dose de courage et je vais essayer de vous aider à trouver le chemin de la libération de l'enfer de la conso. .... ***La Prison, l'Hôpital ou La Morgue***. **COMMENT ?** Je vais répondre à vos questions. **POURQUOI ?** Nous ne pouvons conserver ce que nous avons quand le partageant. Alors voici le service !

<< Que signifie être au service et pourquoi devrais-je servir? Lorsque les membres de NA participent à nos réunions régulières, ils discutent souvent du service. Les nouveaux arrivants peuvent ne pas savoir ce que cela signifie exactement. La majorité des tâches accomplies pour NA sont exécutées par les membres individuels qui donnent de leur temps. Ainsi, être au service de NA signifie simplement donner de votre temps pour NA. Lorsqu'un membre de NA parle de son implication dans le service, vous l'entendrez souvent dire à quel point il ou elle se sent bien à ce sujet. En fait, nos parrains peuvent nous dire de « nous impliquer dans le service » presque dès le premier jour. L'une des choses que nous apprenons au cours de notre rétablissement est que le cœur de notre maladie est l'égocentrisme. Nous apprenons également que **fournir un service désintéressé à NA est un moyen de lutter contre la maladie de la dépendance**. En faisant du bénévolat pour NA, les membres de notre Fraternité trouvent que le service est une partie importante et intégrale du rétablissement. En fin de compte, être au service de NA est une façon dont **beaucoup de nos membres choisissent de montrer leur gratitude pour ce que NA leur a donné.**

J'espère que vous allez m'écrire et me poser des questions, je vous répondrai avec le plus de clarté et de rapidité possible. De toute façon, nous avons du temps.

Aux plaisirs de vous lire, Anonyvent de liberté.....

À mon réveil, après une surdose, j'ai la profonde conviction que si je ne fais rien pour m'en sortir, je vais mourir. Je décide de TOUT faire pour m'en sortir. J'avais déjà fait quelques tentatives, sans succès. Mais, cette fois, je sais que si je ne réussis pas, je vais mourir dans la rue.

Au début, j'étais dérangée par la vie en communauté. Ce n'est pas tous les jours facile puisque je suis habituée d'être seule, tout le temps. Il y a des personnes qui agissent comme des miroirs et le reflet n'est pas toujours reluisant. Lentement, je me suis laissée apprivoiser, je me suis donné une vraie chance et un changement a commencé à s'opérer en moi. Les obsessions de consommer ont disparu, ma vie de la rue me semblait loin et je pouvais m'imaginer dans le futur avec le désir sincère de ne plus jamais consommer.

Puis on m'a présenté le programme de Narcotiques Anonymes. Les conférenciers accompagnés de la marraine de la thérapie m'ont inspirée. Leurs sourires, leur calme et leur sérénité semblaient sincères. Leurs partages m'ont convaincue qu'ils avaient souffert de leur consommation et qu'ils avaient réussi à s'en sortir. Mais surtout, j'ai cru qu'ils étaient heureux avec NA. Je les ai crus quand ils nous disaient que si l'on applique ce simple programme, on découvre une nouvelle vie et une nouvelle liberté.

Aujourd'hui, c'est à mon tour de vous dire que NA m'a permis de me sortir de l'enfer de la rue et de la consommation, je suis retournée à l'école et j'exerce un métier que j'adore. J'ai deux beaux enfants alors qu'en thérapie j'en avais fait le deuil, car on m'avait dit que je ne pourrais jamais en avoir. Je suis propriétaire d'une maison depuis peu. Le matin quand j'ouvre les yeux je me sens libre. Libre de vivre cette journée sans consommer. Juste pour aujourd'hui.

Isa-Belle De Gaspé

## Je me suis choisie

Le 18 janvier 2021, je stationne ma voiture devant la porte d'entrée de la maison de thérapie pour y faire une thérapie d'une durée de 21 jours. J'arrive tout juste d'une désintoxication d'une durée de 14 jours, donc je me sens dans mes « bottines » si on veut.

Dans mon cœur, je sais que je suis au bon endroit, mais je me sens comme sur le pilote automatique d'un avion ou d'une auto, j'avance, je vois, je parle, je me laisse guider. L'accueil est parfait, rien à redire! Les autres résidents m'accueillent avec le sourire et sont chaleureux. Je ressens le sentiment d'être à ma place. Le soir venu, je participe à ma première réunion (en virtuel), et pas un instant d'hésitation, je me lève pour l'accueil du nouveau: JE SUIS DÉPENDANTE! On dirait que je suis parallèle à moi-même comme si quelqu'un ou quelque chose avait pris le contrôle de ma personne. Le lendemain matin, ma réalité me rattrape le premier atelier ensuite le deuxième et le soir venu le meeting (en virtuel), et le lendemain, on recommence sauf que l'on ajoute les rencontres avec mon intervenant, celui qui a plus de douze ans d'abstinence, ce qui veut dire qu'il est en rétablissement. Un intervenant qui peut comprendre comment je me sens et ce que j'ai vécu. En fait, des intervenants, car ils sont tous géniaux et chacun apporte sa propre couleur à mon cheminement. Ensuite, on ajoute les devoirs! Oh que oui! Je ne suis pas là pour paresser. Chaque minute, chaque heure, chaque jour, je travaille sur moi en profondeur. Plus le temps de m'apitoyer sur mes malheurs, je suis prête à déterrer ces émotions douloureuses qui sont enfouies depuis trop d'années et qui m'empoisonnent la vie. Je suis prête à identifier mes évènements marquants et à cibler mes mécanismes de défense que j'ai tant utilisés pour me protéger toutes ces années. Finalement, je réalise que je suis en guerre. En guerre contre ma maladie qu'est la dépendance et non plus contre ma propre personne et les autres. JE SUIS MALADE. JE SUIS DÉPENDANTE D'UNE SUBSTANCE ET ELLE M'A FAIT PERDRE LA MAÎTRISE DE MA VIE. JE SUIS IMPUISSANTE FACE À ELLE. J'abdique, je lâche prise, j'accepte ma condition, ma réalité et je réalise que je suis prête à tout pour me rétablir. Je réalise que je suis malade, que j'ai mal en dedans et que si je ne m'implique pas dans ma thérapie je vais, encore, passer à côté de ma vie.

Wow! Le 8 février 2021, dernière journée de thérapie. Je n'arrive pas à croire que j'y suis déjà. Le temps a passé tellement rapidement. Ce matin, j'ai pleinement conscience que je suis en thérapie et je sais pourquoi j'y suis, et je suis prête à retourner à l'extérieur. Prête, oui, mais pas à 100% solide et j'accepte ma réalité, car je suis prête à me battre pour maintenir mon abstinence et prête à tout mettre en œuvre pour mon rétablissement. Je quitte le cœur léger avec une boîte à outils remplie « à bloc » et consciente de la place que j'occupe dans ce monde. Mon objectif pour la prochaine année, et ce, 24 heures à la fois un petit pas par petit pas est de m'approprier mon nouveau mode de vie et maintenir mon abstinence.

Bonjour mes amis NA, je m'appelle Yannick et je suis un dépendant.

Le désir sincère de mourir était présent dans ma vie depuis déjà très longtemps. Ma consommation était directement liée à mes pensées suicidaires, si je ne m'enlevais pas la vie par mes propres moyens, c'est la drogue qui s'en occuperait. Tel était mon état quand je suis arrivé.

Mon fils, âgé de 12 ans à l'époque, a entendu sortir de ma bouche « je vais mourir, c'est aujourd'hui la fin »la panique et la peur dans ses yeux, était tellement intense que j'ai, ou plutôt maintenant je peux dire ma puissance supérieure, m'a fait arrêter chez ma mère. C'est là pour la première fois que mes genoux sont tombés au sol et que j'ai capitulé. Deux heures plus tard, j'étais interné en psychiatrie, moi directeur d'une succursale ou l'apparence laissait paraître quelqu'un à son affaire, quelqu'un de solide et fort, mais ou dans le fond, jetais démoli profondément, brisée avec une seule envie…mourir.

Après 2 ou 3 jours interné, où la culpabilité était si atroce que je pleurais 24h sur 24, j'avais alors une décision à prendre, la plus importante de ma vie, celle de vivre ou mourir. J'ai choisi la vie, et pour ça il a fallu que je parte en thérapie loin de chez moi, seul et surtout, sans mes enfants. La première ne fut pas celle espérée, car c'était une thérapie comportementale. Elle a eu son utilité, mais je suis parti quelques mois avant la fin. Deux jours ont suffi pour comprendre que je n'avais rien réglé et qu'il me fallait partir vers une autre maison de thérapie.

C'est là que j'ai connu Narcotiques Anonymes pour la première fois. Toutes les semaines, des gens de l'extérieur venait nous faire un meeting et c'était nous, les résidents, qui assurait les lectures, animation, etc. j'étais toujours le premier à lever la main et à vouloir être au premier plan. Ce ne fut d'ailleurs pas la meilleure technique, car j'en ai oublié d'entendre, avec mon cœur, le sens des lectures et le message des conférenciers qui venaient nous livrer leurs témoignages. Mais la graine de NA était alors semée et reviendrait faire son travail quelques mois plus tard, après une rechute très courte, mais très intense.

Narcotiques anonymes me sauve la vie, depuis le 8/11/2014 et maintenant avec les meetings virtuels je ne suis pas seulement abstinent, mais également en rétablissement. Narcotiques Anonymes est un programme d'actions et pour être heureux dans tous les domaines de ma vie, je me dois d'y être et d'en faire ma priorité.

Faire des meetings régulièrement, avoir et parler avec mon parrain, faire mes étapes, croire et confier ma volonté et ma vie à une puissance supérieure et prendre du service, voilà ce qui m'est maintenant accessible et où j'en suis rendu. Le mode de vie de NA et maintenant celui que j'applique pour vivre et rester en vie

Merci à la force du nous

Je m'appelle Yannick et je suis un dépendant en rétablissement

Entre nous, tout commence à l'âge de 12 ans. Tu m'as attiré et l'effet que tu as eu sur moi m'a bien plu. Tu as su me découvrir au cours des années. Tu as su aussi profiter de ma curiosité. Tu savais qu'on pouvait tout faire ensemble. J'étais rebelle, sans peur de représailles. Commence alors une relation malsaine ensemble qui dure depuis 30 ans. Ce qui en fait la relation la plus longue de toute ma vie. Félicitations!! Merci tout de même de ne pas m'avoir laissé tomber au fil du temps. Tu as été là quand j'ai eu besoin de toi et tu m'as été d'une aide précieuse.

Par contre, plus le temps s'est écoulé, plus tu as changé. Changé de forme, changé de goût, changé d'aspect et de présentation. Tu revenais toujours avec de nouvelles idées. Tu me faisais sentir différent et me faisais vivre de nouvelles émotions. J'étais incapable, prisonnier, dépendant et pris au piège. C'était rendu ton tour de me contrôler. Égoïste et possessive que tu es, tu n'as jamais su me partager. Tu m'as voulu pour toi toute seule.

J'ai fait beaucoup de peine à ma famille, tu sais… À mes conjointes et mes amis aussi, en leur disant des mensonges pour prendre ta défense… Voler mes proches pour passer plus de temps avec toi. Être plus agressif pour avoir un prétexte de quitter la maison pour qu'on soit ensemble. Tous sauf moi, ont vu ta méchanceté et m'ont mis en garde contre toi, mais je ne voulais pas les écouter. J'ai continué de te choisir et de t'aimer encore et encore, même si tu avais un effet dévastateur sur moi. Mes sentiments pour toi étaient désagréables, mais je pensais pouvoir te contrôler. Je suis toujours resté au lieu de fuir les jambes à mon cou. Je préférais rester lâche avec toi au lieu de me sauver et affronter la vie.

Plus les années ont avancé, plus tu as été jalouse, possessive, solitaire et égoïste. Je n'ai su conserver aucune relation par ta faute, ne garder aucun bien matériel. Toute ma vie ne tournait que pour nous deux.

Mais aujourd'hui, je veux que tu saches que, même si ça me fait peur, même si j'ai peine à y croire et que je m'engage dans l'inconnu, je décide de continuer sans toi. Je te quitte définitivement! Je sais que ça ne sera pas facile, que tu voudras me regagner, mais ce sera a moi de te repousser et de te dire NON.

J'ai envie de vivre quelque chose de différent. De bâtir, de construire et maintenir ma vie. Je t'ai souvent reprise, mais la c'est fini. Va de ton côté et arrête de me détruire. Tu as volé mes rêves pour me laisser que des cauchemars. Adieu béquille!!

Mathieu G.

## Reflet dans le Miroir

Le 3 novembre 2019, je me suis regardée dans le miroir et je ne reconnais pas ce reflet dans le miroir. L'image est telle une monstruosité méconnaissable… Que s'est-il passé, que suis-je devenue, qui est-ce avec ce regard vide d'expressions et d'émotions? J'ai découvert H&I lors de ma première réunion NA, lors de mon passage dans une maison de thérapie. Pour la première fois de ma vie, je me suis reconnue et je me suis identifiée comme une dépendante. Depuis que j'ai pris mon porte-clés de bienvenue et les subséquents, je les regarde et je suis fière de moi d'avoir accumulé 466 juste pour aujourd'hui. On m'a dit : Christine est-tu prête à faire tout ce qu'il faut? J'ai dit OUIIIIII! J'ai fait 90 réunions en 90 jours, je me suis collée aux femmes de plus de 10 ans d'abstinence, j'ai une marraine qui m'aide à vivre mes étapes, je continue avec mes 3 réunions par semaine, je m'implique avec H&I comme Co-marraine de la maison de thérapie et je transmets à une nouvelle.

Ce matin, je me suis regardée dans le miroir, ce reflet est coloré d'expressions et d'émotions, je me trouve belle! La petite lueur d'espoir est devenue un rayon de soleil qui illumine mes journées! Gratitude, car juste pour aujourd'hui je suis à jeun et je profite du moment présent!

Christine L.

Mont-Saint-Hilaire

Bonjour, mon nom est Mélanie et je suis dépendante.

Pour faire court, j'ai consommé plusieurs années et je ne voyais pas que j'avais un problème avec la drogue. J'ai eu la chance de ne pas perdre mes enfants, mon logis, ma voiture, ni mon emploi. J'ai été simplement plus chanceuse que d'autres, car j'ai fait plein de choses qui auraient pu changer le cours de mon expérience.

J'ai connu la fraternité de Narcotiques Anonymes car une personne près de moi n'a pas eu cette même chance. J'ai réalisé que cette personne devenait heureuse sans consommer et commençait à avoir des amis. Je l'ai donc suivi dans une réunion qui se passait dans une maison de thérapie, l'attrait ayant fait son travail. Je me suis alors rendu compte que j'étais à la bonne place lorsqu'une personne a dit à travers une lecture que nous vivions pour consommer et que nous consommions pour vivre. C'était moi, ma vie! J'ai tellement aimé cette salle et l'atmosphère qui y régnait que j'en ai fait mon meeting d'appartenance.

L'amour, l'espoir, le respect et le climat de rétablissement m'ont attiré. Je trouvais que les résidents avaient toute une chance de pouvoir apprendre cette nouvelle manière de vivre en toute sécurité et avec des gens qui comprennent la maladie de la dépendance. Ce fut à cette maison de thérapie que j'ai commencé à servir, malgré que j'avais plus d'une heure de route pour m'y rendre (je vivais à Longueuil). J'ai débuté à l'animation, puis je suis devenue Co-marraine et marraine par la suite. Le fait de voir les personnes arriver toutes détruites et changer au cours des semaines me remplissait de gratitude. C'était comme l'essence dont j'avais besoin pour continuer mon rétablissement.

Lorsque les résidents revenaient pour fêter leur anniversaire d'abstinence j'étais tellement fière pour eux, j'en étais pleine d'émotions, comme quand un enfant réussit à faire ses premiers pas. J'ai aussi partagé le message d'espoir dans d'autres maisons de thérapie et dans une prison, je ne suis pas capable de dire non à H&I.

Je ne connais pas ta situation actuelle, mais je t'encourage à persister dans tes bons efforts à te reconstruire. Rares sont ceux qui comme moi ont réussi du premier coup, mais l'important c'est que tu reviennes et que tu sois capable de demander de l'aide. Ce qui fonctionne pour moi est de servir cette fraternité qui m'a sauvée du désespoir et la plus belle place pour moi dans le service est dans H&I, ne serait-ce que d'assister aux réunions pour montrer aux résidents que ça fonctionne et que c'est possible de vivre sans consommer.

Juste pour aujourd'hui, j'ai repris la décision que je n'ai pas besoin de substance pour être heureuse, que je suis une bonne personne et que je mérite de m'aimer.

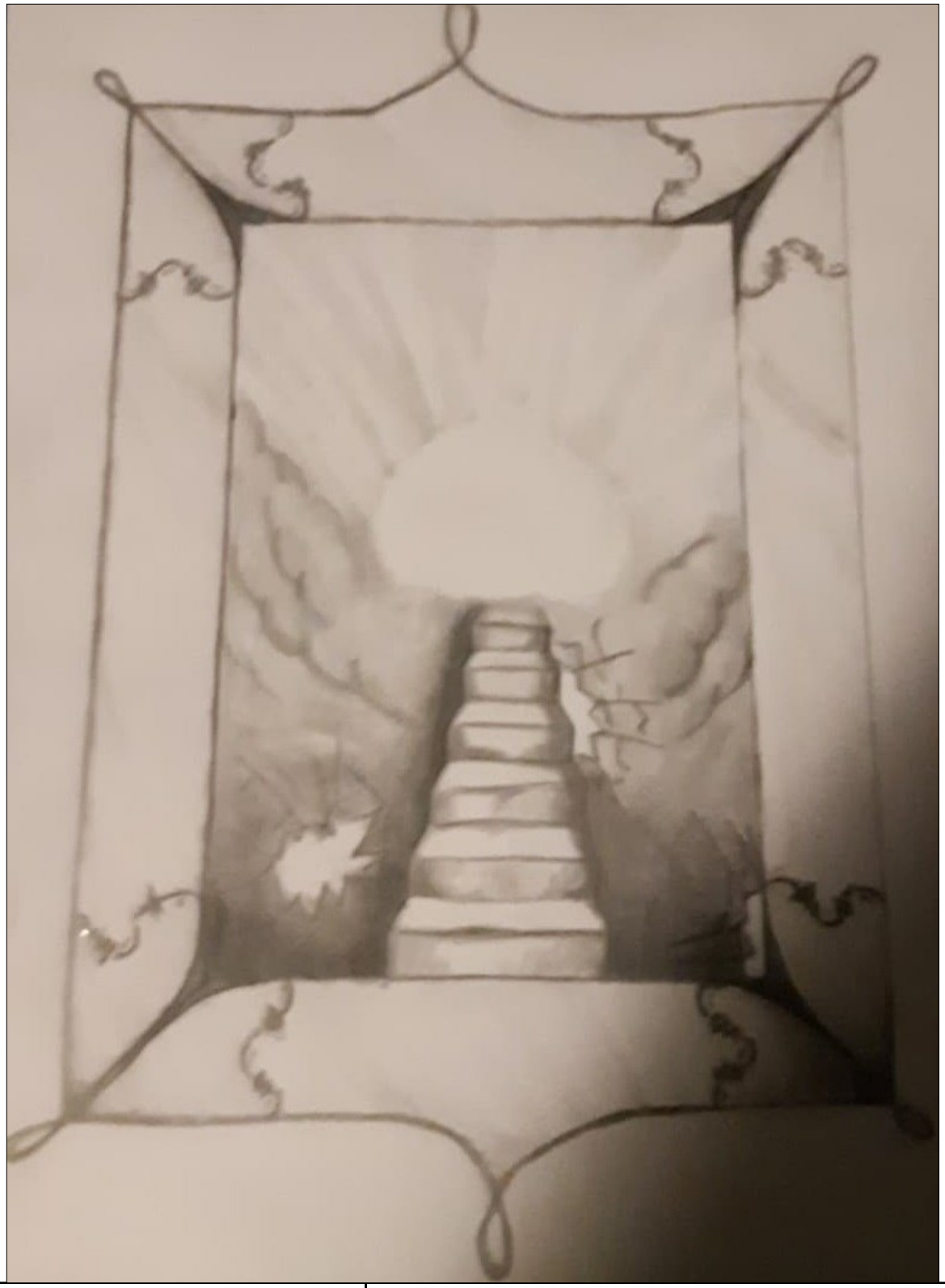
## Le mal de vivre!!!

J'ai été longtemps à souffrir de ce mal qui me rongeait de l'intérieur, qui grandissait en moi et prenait une place toujours plus importante chaque jour. Je le nourrissais en l'alimentant de mes souvenirs passés, des frustrations diverses auxquelles je faisais face jour après jour. J'ai passé une bonne partie de ma vie à haïr l'humanité et les préceptes qui la composent. J'ai toujours vécu en marge de la société et je l'attribue à cette misanthropie du genre humain qui m'habite. Très jeune, j'ai appris à utiliser cette souffrance intérieure comme d'un bouclier ou même d'une arme. Je m'en suis servie pour me renforcir. Je suis passé par les centres jeunesse, la rue, la prison. J'ai vécu toutes sortes de mésaventures et cette souffrance intérieure m'a aidée à survivre, elle m'a aidée à passer au travers.

Un jour, j'ai réalisé que ce mal de vivre avait pris une grande place en moi et que le fardeau de cette haine devenait trop lourd à porter. J'étais en thérapie et je n'avais pas consommé depuis des mois. J'ai alors décidé de travailler fort pour me départir de cette souffrance qui me rongeait. J'ai commencé par me reconnecter à mes émotions, chose qui n'a pas été facile d'ailleurs, au début je me suis mis à pleurer de façon démesurée pour des situations qui pourtant, n'étaient pas si dramatiques. Ensuite, je suis passé par la rage. J'étais enragé pour tout ce qui me faisait vivre une émotion ou presque. Finalement, j'ai atteint un état de léthargie qui a duré quelques semaines et ça s'est enfin placé. J'ai ressenti un énorme soulagement depuis que j'ai rangé mon armure et les ressentiments qui venaient avec. J'ai encore des séquelles qui refont surface de temps en temps, surtout dans mon sommeil, mais quand je le vis, je l'évacue en le couchant sur papier ou en l'exprimant verbalement. La consommation a joué un grand rôle dans ce mal qui me rongeait, je consommais pour m'aider à le supporter et depuis que je suis en mesure de gérer mes émotions j'ai beaucoup plus de facilité à rester abstinent.

Aujourd'hui, je reste marginal et je suis toujours aussi abasourdi devant les comportements humains, mais je le vis autrement maintenant que j'arrive à gérer les émotions qui en découlent. Je vois la vie sous un autre angle et je vis le moment présent au lieu de me torturer avec de vieux souvenirs. J'ai tant de choses que je veux expérimenter, tant de lieux où j'aimerais voyager et tant d'amour que j'aimerais partager qu'il n'y a plus de place pour cette haine. Elle consumerait cette flamme qui grandit en moi. Je ne regrette pas le passé, car c'est ce qui m'a forgé pour devenir ce que je suis aujourd'hui, mais je ne veux plus refaire les mêmes erreurs qui m'ont conduit à cette déchéance.

Francis en réinsertion.



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

Réseau de Correspondance
NA Québec
5496, rue Notre Dame Est,
Montréal, QC
H1N 2C 4

H&I RÉGIONAL