

d'autres laissent le nouvel arrivé le soin de le découvrir par lui-même, ne guidant que si on leur demande. Beaucoup utilise leur expérience avec leur propre parrain comme point de départ sur lequel se baser. Chaque parrain sera différent et certaines approches échoueront. Un parrain n'est responsable que de sa propre sobriété, pas de celle de celui qu'il parraine.

### **De quelle façon le parrainage aide t'il le parrain?**

La communication et le partage mutuel aident à la fois le parrain et le parrainé. La compréhension du programme par le parrain s'en trouvera approfondie. Il n'est pas inhabituel de voir le parrain se concentrer de nouveau sur les principes de base du programme et de recommencer à travailler les étapes en les communiquant avec son parrainé.

### **Avec combien de personne à la fois le parrain peut-il travailler?**

Vous seul pouvez répondre à cette question. Différentes personnes ont plus ou moins de temps et d'énergie à consacrer au programme. Tout de même, il faut faire attention d'éviter de l'excès d'engagement. À cause de la nature profonde de la relation entre deux personnes en rétablissement, il y a une limite au nombre de personnes avec qui cette relation peut être maintenue. Le parrainage excessif peut quelquefois mener à devenir grandiose, vous empêcher de bien travailler le programme et menacer votre sérénité.

### **Que faire si une personne que je parraine ne veut pas d'aide?**

Pas grand-chose. Offrez d'aider quand cette aide est demandée. Il est futile de tenter de forcer son conseil et son aide sur un individu. Quelquefois les parrains vivent la colère de leurs parrainés. En demeurant près du programme et de leur propre parrain, ils peuvent d'habitude faire face à cette colère sans dommage sur eux-mêmes et sur la relation.

### **Comment pus-je arrêter de parrainer quelqu'un?**

Tout simplement en acceptant la responsabilité de dire que vous ne voulez plus parrainer cette personne. Il est important de dire pourquoi et d'offrir de rester en contact si possible. Si la raison est une question qui affecte la sérénité et le programme du parrain, il devrait demander l'aide d'autres membres et l'avis de son propre parrain avant de régler la question. Souvent, un parrain laisse

aller un parrainé afin de lui permettre d'évoluer dans son rétablissement grâce à l'aide d'un autre parrain plus en harmonie avec se qui se passe dans la vie du parrainé.

### **Quelques suggestions de choses à faire pour le parrain.**

Présenter des exemples de façons dont le programme fonctionne dans votre vie.

Encourager la présence aux réunions.

Présenter le nouveau venu à d'autres membres du programme.

Aider le nouveau venu à comprendre les écrits du programme en 12 étapes.

Insister pour que le nouveau venu s'implique à fond dans son rétablissement.

Partager votre expérience, votre force et votre espoir.

### **Quelques suggestions de choses à ne pas faire pour le parrain.**

Éviter de porter des jugements.

Éviter d'imposer votre avis.

Ne faites pas l'inventaire de quelqu'un d'autre.

Ne pas prendre de décision pour le nouveau venu.

Ne pas prétendre connaître toutes les réponses

**Par-dessus tout, rappelez-vous que la clé du programme est la fraternité du groupe. Vous avez une chance en or de participer à votre propre rétablissement et à celui d'une autre personne en même temps. Donnez sans hésiter les choses qui vous ont**

Littérature approuvée en conférence

©1998 Marijuana Anonyme

Tous droits réservés

P-02 6-98

# À propos du parrainage



## Marijuana Anonyme

12 Step Program For Marijuana Addicts

Marijuana Anonymous

World Services

P.O. Box 7807

Torrance, CA 90504

Toll Free: 1-800-766-6779

office@marijuana-anonymous.org

APPROUVÉ EN CONFÉRENCE

P-02

## QU'EST-CE QUE LE PARRAINAGE?

Le parrainage se définit par une personne en rétablissement qui parle avec une autre personne en rétablissement. Grâce à ce partage, les deux individus voient leur existence enrichie. Le parrain et le parrainé (marraine et marrainée) se rencontrent en tant qu'égaux, vont régulièrement ensemble à des réunions, discutent ensemble des questions liées à leur rétablissement, et travaillent ensemble sur les étapes et le programme.

Pour le nouveau venu, un parrain est une personne spéciale avec qui il ou elle peut parler de ses problèmes et poser des questions. Un parrain est un individu à travers qui il ou elle peut acquérir une compréhension pratique de son propre rétablissement grâce aux 12 étapes.

### Le parrainage est-il obligatoire?

Non. Le parrainage est un outil important et valide, mais il n'est pas obligatoire.

### Est-il important d'avoir un parrain ou une marraine?

Oui. Une relation avec un parrain ou une marraine est un outil important du rétablissement. L'acquisition d'une telle personne dans la vie du toxicomane marque souvent le début de la capacité à faire confiance et à communiquer efficacement. Avoir des contacts fréquents et profonds avec un autre membre du programme donne une chance de discuter de questions plus intimes que celles abordées au sein d'un groupe.

### Comment trouve-t-on un parrain ou une marraine?

La façon la plus simple est de demander à quelqu'un qui possède certains attributs personnels et de rétablissement que vous admirez. Il est préférable que le parrain potentiel soit sobre depuis assez longtemps pour avoir complété les douze étapes. La meilleure façon de trouver un parrain est d'aller à un maximum de réunions pour élargir le nombre de personnes qualifiées. Il n'y a aucune règle spécifique quand au choix d'un parrain ou d'une marraine, mais un individu vivant sa vie avec succès et bonheur vaut peut-être la peine d'être considéré.

### Comment réussir à passer par-dessus ma gêne, mon hésitation et ma peur de m'imposer à une autre personne dans la sélection d'un parrain ou d'une marraine?

Choisir un parrain ou une marraine n'est pas comme choisir un époux ou une épouse : il n'y a pas

d'engagement à long terme. Il est possible de demander à quelqu'un de devenir parrain par intérim, c'est-à-dire parrain temporaire, et de voir comme la relation se développe. Il est important d'aller au-delà de notre peur de demander de l'aide à quelqu'un. La personne à qui l'on demande de devenir parrain ou marraine considère la demande comme un honneur. Nous ne sommes pas un fardeau avec nos problèmes et la peur de le devenir ne devrait pas être une excuse pour éviter de s'engager.

### Un parrain ou une marraine devrait-il être du même sexe que moi?

Oui. Dans la plupart des cas le parrainage fonctionne mieux ainsi car les chances de complications émotives et familiales qui pourraient survenir sont limitées. Souvent, le parrain du même sexe comprendra mieux nos problèmes directement reliés au genre.

### Et si je veux changer de parrain ou de marraine?

Alors faites-le. Si vous avez l'impression qu'une autre personne peut mieux vous aider dans votre rétablissement alors il est de mise de gentiment laisser savoir à votre parrain ou marraine que vous désirez utiliser le vécu particulier d'une autre personne et que vous aller changer de parrain ou de marraine. Cela se fait fréquemment dans un programme de 12 étapes et beaucoup d'« anciens » ont eu plusieurs parrains.

### À quelle fréquence dois-je contacter mon parrain ou ma marraine?

Cela regarde vous et votre parrain ou marraine. Beaucoup de parrains demandent à leur parrainé de leur téléphoner tous les jours pendant les premiers mois. Si votre parrain ou votre marraine est parti et impossible à rejoindre il est sage de téléphoner à d'autres membres du programme. De toute façon, c'est une bonne idée de téléphoner à plusieurs membres de façon régulière.

### Dois-je faire tout ce que mon parrain ou ma marraine suggère ou être d'accord avec tout ce qu'il ou elle dit?

Non. Si des clarifications sont nécessaires ou si un désaccord se présente, une discussion ouverte devrait avoir lieu entre tous les partis concernés. Votre rétablissement est votre responsabilité. Il est sage de porter attention aux suggestions de votre parrain ou marraine, ou encore de trouver un autre parrain ou marraine avec qui vous pouvez travailler. Il n'y a pas de hiérarchie dans ce programme et la relation entre vous et votre parrain ou marraine en est une de confiance et d'expériences partagées.

## À PROPOS DE DEVENIR PARRAIN OU MARRAINE

IAccepter de parrainer quelqu'un ne signifie pas devenir responsable de cette personne et de sa sobriété. Il s'agit d'une relation qui va dans les deux sens basée sur le respect mutuel et les principes de notre programme. program.

### Qui peut devenir parrain ou marraine?

Quiconque est membre de MA ou d'un autre programme en 12 étapes qui et en rétablissement d'une toxicomanie à un ou des psychotropes peut devenir parrain ou marraine.

### Quand puis-je me considérer prêt à parrainer quelqu'un?

À partir du moment où vous vous sentez prêt à partager ce que vous avez. Habituellement, il aide grandement d'avoir assez de sobriété pour avoir travaillé les étapes et d'avoir un peu d'expérience, de force et d'espoir à partager. Si vous possédez la volonté de consacrer temps et effort sur une personne, d'être patient et de partager votre expérience de rétablissement, alors vous être probablement prêt à devenir parrain ou marraine.

### Comment puis-je devenir parrain ou marraine?demande?

La manière habituelle de devenir parrain ou marraine est d'attendre qu'on nous le demande ou de simplement l'annoncer à une réunion.

### Suis-je obligé de parrainer quelqu'un qui me le demande?

Non. Il n'existe pas de telles obligations dans le programme en 12 étapes. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de parrainer quelqu'un, il est important de refuser poliment et d'encourager à demander à d'autres. Pourtant, la plupart des membres accepte de parrainer à cause des nombreux bénéfices que le parrainage apporte.

### Quelle est la « bonne » approche au parrainage?

Il n'y a pas de « bonne » approche. Chaque parrain est libre de travailler à la façon dont son expérience lui commande. Certains parrains sont directs, tandis que d'autres sont plus décontractés. Certains résument le programme de la manière dont ils le voient, tandis que