

En travaillant la onzième étape nous pratiquons la conscience spirituelle.

En travaillant la douzième étape nous pratiquons le service.

Les principes de ce programme sont une chose suggérée ou atteints en travaillant les étapes. Les étapes sont des outils à être utilisés afin de découvrir ces principes. Il est entendu qu'il s'agit d'un programme d'actions qui est personnel, un programme individuel, alors chaque individu y trouvera probablement ses propres principes. Mais quand on donne à ces principes une signification à travers l'amour, l'amour de Dieu, des autres et du respect envers nous-mêmes, alors ils deviennent véritablement le cœur de Marijuana Anonyme. Avec un profond sentiment de gratitude et avec l'aide d'une Puissance supérieure à nous-mêmes, nous pouvons vivre une sobriété émotive et physique avec confort et sérénité, un jour à la fois.

Le concept d'un toxicomane en aidant un autre et le privilège de la pratique des douze étapes sont un don très spécial aux toxicomanes de la marijuana. LE fait demeure que pendant des milliers d'années les toxicomanes et les alcooliques avaient peu ou pas d'espoir d'arrêter la progression de leur maladie. Pendant des siècles et des siècles, la maladie était reconnue, ainsi que le fait qu'elle était parfois de famille. L'écrivain grec Plutarque (né en l'an 46 av. J.-C.) a noté il y a plus de 2000 ans que « les ivrognes engendrent des ivrognes ». Mais la reconnaissance du problème en tant que maladie n'a rien fait pour en arrêter la progression ou pour la guérir.

Dans les siècles les plus récents, la profession médicale a tenté toutes sortes de manières de guérir la maladie, incluant l'incarcération en asile. Aucun de leur remède n'a fonctionné. À l'occasion, à travers un miracle ou autre chose, un toxicomane ou un

alcoolique réussissait à arrêter d'utiliser son poison préféré. Pourtant, personne n'arrivait à comprendre pourquoi un toxicomane arrêta tandis que mille autres ne le faisaient pas.

En 1935, tout a changé lorsque deux alcooliques ont découvert qu'ensemble ils pouvaient faire une chose que tout seul ils ne pouvaient pas accomplir. C'était le début du mouvement Alcooliques Anonymes. En 1953 le même principe d'un toxicomane en aidant un autre a été utilisé pour commencer le mouvement de Narcotique Anonyme. Nous sommes profondément reconnaissants à ces deux programmes pour leur travail d'avant-garde et la preuve qu'ils ont fait qu'un toxicomane en aidant un autre est une aide plus précieuse que toute la profession médicale du monde.

Les douze étapes de Marijuana Anonyme sont des adaptations des douze étapes des Alcooliques Anonymes. Elles constituent la base de notre programme. Ces étapes sont recommandées, non obligatoires, mais depuis des décennies elles n'ont pas leur égal pour un programme de rétablissement à long terme.

The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous

1. We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable. 2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity. 3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him. 4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves. 5. Admitted to God, to ourselves and to another human being the exact nature of our wrongs. 6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character. 7. Humbly asked Him to remove our shortcomings. 8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all. 9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others. 10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it. 11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God, as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out. 12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

The Twelve Steps are reprinted with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Permission to reprint and adapt the Twelve Steps does not mean that A.A. is in any way affiliated with this program. A.A. is a program of recovery from alcoholism-use of the Twelve Steps in connection with programs and activities which are patterned after A.A., but which address other problems, does not imply otherwise.

Conference Approved Literature

© 1993 Marijuana Anonymous
All Rights Reserved
P-08 6-96

Travailler le programme



Marijuana Anonyme

12 Step Program For Marijuana Addicts

**Marijuana Anonymous
World Services
P.O. Box 7807
Torrance, CA 90504
Numéro sans frais: 1-800-766-6779
office@marijuana-anonymous.org**

APPROUVÉ EN CONFÉRENCE
P-08

Méthode

La pratique constante d'une rigoureuse honnêteté, l'ouverture de nos cœurs et de nos esprits et la volonté de faire tout en notre pouvoir pour avoir l'expérience d'un éveil spirituel sont essentiels à notre rétablissement.

Nos anciennes idées et façons d'être ne fonctionnent plus. Notre souffrance nous montre que nous devons apprendre à lâcher prise absolument. Nous nous abandonnons à une Puissance supérieure à nous-mêmes.

Voici les étapes que nous suivons et qui sont suggérées afin de nous mettre sur la voie du rétablissement :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la marijuana, que nous avons perdu la maîtrise de nos vies
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître ces défauts.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elle.

9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes, dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché, par la prière et la méditation, à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un éveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons tenté de transmettre ce message à d'autres toxicomanes de la marijuana et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Ne soyez pas découragés, aucun de nous n'est un saint. Notre programme n'est pas facile, mais il est simple. Nous recherchons le progrès et non la perfection. Notre expérience, avant et après le début de notre rétablissement, nous enseigne trois idées importantes:

- Nous sommes des toxicomanes de la marijuana et nous n'avons pas la maîtrise de nos vies.
- Probablement aucune puissance humaine ne peut nous guérir de cette toxicomanie.
- Une Puissance supérieure à nous-mêmes le peut si nous La recherchons.

Nous disons que nous « prenons » ces étapes et non que nous « avons pris » ces étapes, car nous vivons continuellement ces étapes. Ce programme est guidé pas des principes spirituels mais il n'est pas religieux. Nous avons vécu trop longtemps dans notre propre petit monde et ceci est la manière dont nous cessons d'être le centre de l'univers et tournons notre

attention vers l'extérieur. Nous confions nos vies à une Puissance supérieure à nous-mêmes, faisons le ménage et travaillons avec d'autres toxicomanes, obtenant et donnant à la fois de l'aide. Comment travailler le programme se définit en trois points : Honnêteté, non seulement dans la pratique de ce programme mais dans tous les domaines de notre vie, Ouverture d'esprit envers cette nouvelle façon de vivre, Bon vouloir afin d'être guidé et d'essayer sincèrement les enseignements de cette façon de vivre. En vivant de cette façon et en pratiquant les principes spirituels de ces étapes dans tous les domaines de notre vie, nous pouvons et nous arrêtons notre maladie...un jour à la fois.

En travaillant la première étape, nous avons finalement trouvé le courage d'Accepter la vérité et de la dire; nous pratiquons l'Honnêteté.

En travaillant la deuxième étape nous pratiquons l'espoir.

En travaillant la troisième étape nous pratiquons la foi.

En travaillant la quatrième étape nous pratiquons le courage.

En travaillant la cinquième étape nous pratiquons l'intégrité.

En travaillant la sixième étape nous pratiquons le bon vouloir.

En travaillant la septième étape nous pratiquons l'humilité.

En travaillant la huitième étape nous pratiquons l'amour et le pardon.

En travaillant la neuvième étape nous pratiquons la justice.

En travaillant la dixième étape nous pratiquons la persévérance.