

les toxicomanes avons une furieuse tendance à nous surmédicamenter. Si le médecin nous prescrit une pilule, nous en déduisons que deux seraient encore mieux. S'il nous reste trois pilules après une blessure ou une intervention chirurgicale, nous les gardons au lieu de les jeter. Après tout, raisonnons-nous, il est possible que ces pilules soient utiles la prochaine fois où nous ressentiront une vraie (ou imaginaire) douleur physique. Il nous est impossible de dévier de la prescription sans mettre en danger notre sobriété. En tant que toxicomanes de la marijuana en rétablissement, nous avons appris que nous devons être vigilants par rapport à notre sobriété, à tout moment et sur tous les angles.

La croyance qu'il n'est pas possible de devenir dépendant de la marijuana est largement répandue dans le monde. Et pourtant nous avons réussi à devenir dépendant d'une substance qui ne cause pas de dépendance. Nous les toxicomanes de la marijuana n'avons pas besoin de jouer avec le feu en explorant d'autres psychotropes reconnus pour mener à la toxicomanie. Nous répétons que le seul pré-requis pour devenir membre de Marijuana Anonyme est le désir d'arrêter de consommer de la marijuana. Il est tout de même important de reconnaître le potentiel de créer un autre problème pendant que nous tentons de nous rétablir de celui-ci.

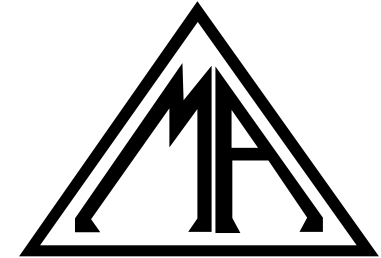
Extrait du livre

Life With Hope

(Vivre avec l'espoir)

Nous sommes arrivés à la conclusion que de tenter de réparer nos vies en consommant de la marijuana n'avait pas fonctionné. La marijuana avait semblé la meilleure façon de régler temporairement nos problèmes pendant longtemps. Après avoir arrêté de consommer de la marijuana, nous ne sommes pas automatiquement senti mieux ou méritant. Notre émotivité débordante, nos défauts de caractère et actions négatives ne disparaissent pas pour autant. Quelquefois, tout semble encore plus intense car nous n'avons plus de substances pour nous distancer d'eux. Nous ne sommes pas des consommateurs excessifs dont les problèmes ont disparu quand nous avons jeté notre réserve. Quand nous avons arrêté de consommer nous avons découvert que nous avions un problème avec la vie. Nous sommes des toxicomanes.

Les dangers de la toxicomanie croisée



Marijuana Anonyme

Programme de 12 étapes pour les toxicomanes de la marijuana

Marijuana Anonyme

P.O. Box 7807

Torrance, CA 90504

Numéro sans frais: 1-800-766-6779
office@marijuana-anonymous.org

APPROUVÉ EN CONFÉRENCE

© 1997 Marijuana Anonymous. All Rights Reserved

P-11 6-97

CONFERENCE APPROVED

P-11

TROISIÈME TRADITION

Le seul pré-requis pour devenir membre est le désir d'arrêter de consommer de la marijuana

Anonyme a été créée afin que les toxicomanes de la marijuana aient un refuge propice à leur rétablissement sans être ridiculisés pour leur toxicomanie à « seulement » la marijuana. Mais un grand nombre d'entre nous ont découvert que la seule manière de conserver notre sobriété était de s'abstenir de consommer toute substance psychotrope, alcool inclus. Comme le dit notre troisième tradition, le seul pré-requis pour devenir membre de Marijuana Anonyme est le désir d'arrêter de consommer de la marijuana. En fait, il n'est même pas requis que nous arrêtions de consommer, simplement que nous ayons le désir d'arrêter de consommer. L'alcool et les autres substances ne sont pas mentionnées afin d'adhérer au principe d'exclusivité des vues.

Lorsque nous abandonnons notre drogue préférée, un vide est créé. L'inévitable bataille initiale menée contre nous-mêmes afin de ne pas consommer de marijuana nous laisse vulnérable. Pour la première fois depuis des années, nos émotions ne sont pas vécues à travers un nuage de fumée; nous n'arrivons même pas à nommer plusieurs de ces émotions. Nous ressentons probablement du bonheur, du plaisir, de la satisfaction, de la jouissance et autres émotions positives. Mais il est aussi possible que nous ressentions de la colère, de la déprime, du ressentiment,

de la tristesse, du rejet, de la peur, du vide et autres émotions négatives. Afin de remplir ces vides ou pour geler la douleur, il est possible que nous commencions à consommer, ou que nous consommions davantage, d'autres psychotropes tels l'alcool, la cocaïne, les pilules ou autres drogues. Même si nous ne sommes pas dépendants de ces substances au moment présent, les utiliser peut effectivement miner nos défenses et nous faire répéter les vieux comportements et les anciennes manières de penser qui peuvent nous mener à consommer de la marijuana ou vers d'autres dépendances.

Un nombre important de toxicomanes qui viennent aux réunions MA ont été incapables de rester sobres. Même si seulement quelques uns ont recommencé à consommer de la marijuana comme avant, la plupart ont commencé à utiliser un autre psychotrope. Il s'agit normalement de l'alcool puisqu'il est facile à obtenir et si acceptable socialement. Ils se sentent en sécurité puisque l'alcool n'a jamais été un problème pour eux dans le passé. Ils cherchent aussi à faire partie du monde, et à ne pas être différent de leurs amis non toxicomanes. Et pourtant nous sommes différents de nos amis non-toxicomanes! C'est une des choses que nous devons apprendre si nous voulons transformer nos vies. Il existe un proverbe : « Une fois devenu concombre, il n'est pas

possible de redevenir un cornichon ». Pour plusieurs d'entre nous, un verre le vendredi soir peut devenir quelques verres le vendredi soir, et ensuite quelques verres plusieurs soirs par semaine, et cetera, et cetera. Nous avons joué le même jeu avec la marijuana. Ou encore, nous prenons seulement un verre ou deux, amollissant notre volonté à allumer un joint et voilà, nous recommençons à consommer.

Ceux d'entre nous qui ont réussi à rester avec ce programme pendant quelques années ont appris à penser aux autres psychotropes en terme de substances dont nous ne sommes pas dépendant...pas encore. Cela ne signifie pas que nous ne pouvons pas le devenir ou ne le deviendrons pas un jour... si nous ouvrons la porte. Le fait que nous soyons devenus toxicomanes de la marijuana reflète une tendance à des comportements pouvant mener à la toxicomanie croisée (dépendance et toxicomanie à d'autres substances). En particulier pendant les premiers mois de combat, moments où nous sommes attirés par de nouveaux comportements obsessifs qui auraient peut-être été considérés acceptables auparavant. Ces comportements peuvent être vis-à-vis la nourriture, le travail, la consommation excessive de biens que nous n'avons pas les moyens d'acheter, etc. En raison de nos comportements de toxicomanes, nous devons même faire attention avec les médicaments! Nous