

Pour au Jour d'hui

NEWSLETTER
DÉCEMBRE 2009
N° 28



EDITORIAL

Chères dépendantes et chers dépendants,

Faute de serviteur pour le poste de « coordinateur » cette newsletter NA n'existera plus à compter de janvier 2010 ;

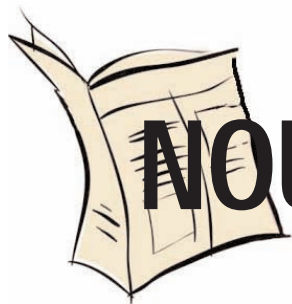
merci de vous faire connaître via notre adresse mail :
actualites@narcotiquesanonymes.org si vous souhaitez
vous y investir afin qu'elle continue d'exister.

Nous espérons qu'elle vous aura été utile ;

Bonnes fêtes de fin d'année à tous !

Nasséra (Paris), Sandrine (Paris) et Corinne (Marseille)

SOMMAIRE ● **PAGE 1** : Calendrier NA ● **PAGE 2/3** : Nouvelles des groupes ● **PAGE 4/5** : Appel à serviteurs ● **PAGE 6/8** : Zoom ● **PAGE 9** : Évènements ● **PAGE 10/11** : Sujets de réflexion ● **PAGE 12** : Informations



NOUVELLES DES GROUPES

ILE DE France

OUVERTURE

- **Paris 75001**
Lundi à 19h -
101 rue Rambuteau,
75001 Paris
- **Paris 75003**
Samedi à 18h
2 rue Elzévir,
75003 Paris
- **Paris 75003**
Lundi 20 h 00
195 rue du temple
Métro Temple
- **Paris 75011**
Mercredi 20 h 00
8, rue du général
Renault 75011 Paris
Métro Saint Ambroise
ou Saint Maur

● Paris 75018

Mercredi 12 h 15
15 passage Ramey
Métro Marcadet
Poissonniers

● Villejuif

Vendredi 20 h 00
12, avenue Paul Vaillant
Couturier 94800 Villejuif.
Métro Paul Vaillant
Couturier. Ci Hôpital
Paul Brousse - Bâtiment
Gallilée - Centre
d'addictologie Albatros

MODIFICATIONS

- **Rue Pouchet : le dimanche à 17h00 au lieu de 16h00**
- **La réunion du Lundi à 18 h 30 à Charonne. et de la réunion du Samedi a 20 h à Belleville. ont toutes les deux réintégré Saint Eustache.:**
- **Lundi 19 h 00 & Samedi 20 h 00**
Eglise Saint Eustache,
1 Rue de Montmartre
75001 Paris



PROVINCE

OUVERTURE

- **Bayonne**
Mardi à 19 h 00.11,
allée de Glain Maison
des associations
64000 Bayonne
- **Lyon :**
Jeudi à 20 h 30.
5 rue Griffon.
- **Nice**
Dimanche à 18 h 00
20, rue de Beaumont
Eglise Saint-Joseph
(quartier Port) 06300
Nice
- **Strasbourg**
Jeudi à 20 h au centre
socioculturel de
Neurdof, place de
Neufeld. Bus : Ligne 14
- 24 arrêt Mulhouse -
arrêt Neudorf Marché

● Toulon

Mercredi 19 h 30
Paroisse Saint Michel
HLM Beaucaire 83200
Toulon. Salle paroissiale
dans l'Eglise de la
paroisse Saint-Michel
de la Beaucaire

● Toulouse

Mercredi 19 h 00.
10, rue Jean Rancy
3100 Toulouse

● Saint-Nazaire

Mardi 20h
Eglise Maria , 44600
Saint-Nazaire

● Toulon

Mercredi 19h30
Paroisse Saint Michel,
83200 Toulon

● Lyon

Dimanche 17h30, Lyon

MODIFICATIONS

- **Aubagne**
la réu dure 1 h 30
maintenant. Elle a une
adresse postale
différente : Maison de la
Vie Associative, Les
Défensions, 13400
AUBAGNE
- **RENNES oxygène 35**
Changement d'horaire
à partir du vendredi
19/06/09. La réunion se
tiendra désormais à
20 h 30 à la même
adresse, 2 square de la
Rance.



STRUCTURES

ASR

Secrétaire suppléant ;
Trésorier suppléant.

ASL Paris Est

Coordinateur
suppléantTrésorier
suppléant.

ASL Paris Ouest

Trésorier ; Trésorier
suppléant.

ASL Sud

RSL suppléant ;
Trésorier suppléant.

ASL Côte Ouest

Trésorier suppléant.

COMITÉS

Aide Aux Groupes

Coordinateur suppléant
Trésorier suppléant

H&I

Trésorier suppléant

Publication

Coordinateur suppléant

Marchandises

Coordinateur suppléant

GROUPES

● **Lundi 19h
St Eustache (Vivre
Aujourd'hui)**
RSG sup. et Secrétaire
Sup.20h

● **Montbéliard**
Littérature, RSG
suppléant, secrétaire
suppléant, littérature
suppléant
trésorier sup, littérature
sup, café.

● **20h – Croix St Simon
(St Charles)**
littérature et suppléance

● **Croix St Simon
(unité)**
littérature et toutes les
supplÉances20h -

● **Mardi12h
Fessart (Espoir)**
littérature et toutes les
suppléances20h30

● **Groupe HEGP**
RSG suppléant, trésorier
suppléant

● **20 h Groupe opéra,**
suppléances RSG,
Secrétaire et trésorerie.

● **Mercredi 12h30
Jean-Macé**
RSG sup., Secrétaire
sup, trésorier sup,
littérature et littérature
sup, café, clé.

● **12h15 - Groupe
Allons-y (Passage
Ramey)**
suppléances RSG,
trésorerie & littérature.

● **20h – Tolbiac
(12 dans le 13)**
RSG sup, littérature sup.

● **20 h Groupe Saint
Clean (St-Cloud)**
Titulaire Café et Clé

● **19h30 – Belleville
(Les hauts de Belleville)**
RSG sup, littérature sup,
clé.

● **Jeudi 20h – Choisy
(Ca marche)**
RSG sup, Secrétaire
sup, trésorier sup,
littérature sup.

● **Vendredi 12h30**
MontorgueilRSG sup,
Secrétaire sup, trÉsorier
sup, littérature sup.

● **16h30 – Temple
(Le vendredi ça marche
aussi)**
trésorier sup, littérature
sup, café.

● **20h – Villejuif - Paul
Brousse, (Albatros)**
Secrétaire, littérature,
café, RSG sup, trésorier
sup, littérature sup.

● **Samedi 12h30 -
Groupe Etape Par Etape
(la Sourdière)**
Recherche plusieurs
serviteurs

● **19h - Groupe 1ère
Tradition (Eglise
américaine)**
toutes suppléances +
service clef.

● **19h30 – Charonne
(Que puis-je faire ?)**
RSG sup19h30 - Groupe
Juste Pour Aujourd'hui
(Versailles) toutes
suppléances + service
clef.

● **Dimanche 12h00
Charonne (L'étape du
jour)**
trésorier sup

● **12h30 - Groupe
motivés (FÉlix Faure)**
littérature, suppléances
RSG, trésorerie et
littérature.

● **Guadeloupe (Pointe à
Pitre)**
Ce groupe a besoin de
soutien et de
présence !Sophie,
serviteur du groupe,
organise les réunions sur
skype. Elle propose aux
dépendants isolés,
intéressés, de la
contacter directement
sophierousseau@gmail.
com

L'acceptation de Soi



Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.
Copyright © 1988 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tous droits réservés.

Le problème

La non-acceptation de soi constitue un problème pour bon nombre de dépendants en rétablissement. Cette déficience insidieuse est difficile à reconnaître et passe même souvent inaperçue. Beaucoup d'entre nous estimions que la consommation de drogue était notre unique problème, niant le fait que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. Ce déni peut continuer à nous miner même après avoir cessé de consommer. Nombre de problèmes que nous rencontrons sur le chemin du rétablissement proviennent de notre incapacité à nous accepter tels que nous sommes. Il se peut que nous ne reconnaissions même pas le fait que ce malaise constitue la source du problème car il se manifeste souvent sous d'autres formes.

Nous devenons irritables, insatisfaits, déprimés ou confus. Nous nous retrouvons en train d'essayer de changer ce qui nous entoure dans l'espoir de calmer les sentiments qui nous rongent intérieurement. Notre expérience nous a montré qu'il valait mieux rechercher en nous la source de notre insatisfaction. Souvent, nous découvrons que nous sommes trop durs envers nous-mêmes et que nous nous complaisons dans la haine et le rejet de soi.

Avant d'arriver à NA, la plupart d'entre nous ont passé leur vie à se rejeter.

Nous nous détestions tellement que nous n'avions qu'une idée en tête : changer de personnalité, devenir n'importe qui, mais surtout pas nous-mêmes. Incapables de nous accepter, nous recherchions l'approbation des autres. Nous voulions que les autres nous donnent l'amour et l'acceptation dont nous manquions envers nous-mêmes. L'amour et l'amitié que nous donnions n'étaient jamais sans conditions. Nous aurions fait n'importe quoi pour n'importe qui, simplement pour obtenir leur acceptation et approbation, nous en voulions à ceux qui ne répondaient pas à nos demandes.

Comme nous ne pouvions nous accepter nous-mêmes, nous nous attendions à ce que les autres nous rejettent. Nous ne laissions personne s'approcher de trop près, de peur qu'en nous connaissant vraiment, ils ne puissent que nous détester. Pour éviter de nous retrouver dans une position vulnérable, nous faisons en sorte de rejeter les autres avant qu'ils n'aient le temps de nous rejeter.

Les douze étapes sont la solution

Aujourd'hui, la première étape vers l'acceptation de soi consiste à accepter notre dépendance. Nous devons accepter notre maladie et tous les problèmes qui en découlent avant de pouvoir nous accepter en tant qu'êtres humains.

Ensuite, nous avons besoin de croire en une puissance supérieure à nous-mêmes qui peut nous rendre la raison. Nous n'avons pas besoin de croire en une puissance supérieure spécifique à qui que ce soit mais il nous faut croire en une entité qui nous aime et qui peut nous aider. Sur le plan spirituel, s'accepter soi-même, c'est savoir qu'il est normal de souffrir, de faire des erreurs et de ne pas être parfaits.

Le chemin le plus sûr vers l'acceptation de soi passe par l'application du programme des douze étapes. Maintenant que nous en sommes venus à croire en l'existence d'une puissance supérieure, nous pouvons compter sur son pouvoir pour nous donner le courage d'examiner honnêtement nos défauts et nos qualités. Bien qu'il s'agisse parfois d'un processus douloureux qui ne semble pas nous rapprocher de l'acceptation de soi, il est nécessaire d'entrer en contact avec nos émotions et nos sentiments. Nous désirons établir une base solide pour notre rétablissement. Nous devons donc examiner nos actes, nos motivations et commencer à en changer les aspects qui sont inacceptables.



Nos défauts font partie de nous et ne nous seront enlevés qu'en vivant le programme de NA. Nos qualités sont des dons de notre puissance supérieure ; en apprenant à les utiliser pleinement, notre acceptation de nous-mêmes grandit et notre vie s'améliore.

Parfois, nous recommençons nos « scénarios » où nous souhaitons être le personnage que nous pensons devoir être. Il se peut alors que l'apitoiement et l'orgueil nous submergent mais en renouvelant notre foi en une puissance supérieure, nous recevons l'espoir, le courage et la force de grandir.

S'accepter tel que nous sommes permet de trouver un équilibre dans notre rétablissement. Nous n'avons plus besoin de chercher l'approbation des autres puisque nous sommes satisfaits d'être nous-mêmes. Nous avons la liberté de mettre en valeur nos qualités, de nous détacher avec humilité de nos défauts et de nous rétablir du mieux que nous le pouvons. Nous accepter tels que nous sommes signifie que « ça va », que nous ne sommes pas parfaits mais que nous pouvons nous améliorer.

Nous n'oublions pas que notre maladie est celle de la dépendance et que l'acceptation de nous-mêmes est un processus de longue haleine. Quelle que soit notre déchéance, nous sommes toujours les bienvenus dans la fraternité de Narcotiques Anonymes.

En nous acceptant tels que nous sommes, nous renonçons à rechercher la perfection et nous arrivons, peut-être pour la première fois, à accepter les autres sans conditions dans notre vie. Nos amitiés s'approfondissent et nous ressentons la chaleur et l'attention émanant de dépendants qui partagent leur rétablissement et leur nouvelle vie.

*Mon Dieu, donne-moi la sérénité
d'accepter les choses que je ne peux changer,
le courage de changer les choses que je peux,
et la sagesse d'en connaître la différence.*

ÉVÈNEMENTS NA

Le groupe de st Raphaël

fêtera

5^{es} ans 16 décembre
2009 à 19h30.

salle Don Bosco - rue Jean Aicard
83700 St Raphaël

EDM d'hiver ·
Gizeh, en Egypte
du 25 au 28
Février 2010

"Bienvenue dans les volcans" !!

*Le groupe "La Source" de Gournon d'Auvergne célébrera
son 3e anniversaire Jeudi le 19 novembre 2009 à 20h30
Salle des Rivaux 3, rue des Rivaux
63800 Gournon d'Auvergne (15 km de Clermont-Ferrand)
plan d'accès sur le site (<http://www.narcotiquesanonymes.org>)
possibilité d'hébergement
pour plus de renseignements
Phantal.sierra_mil@hotmail.com*

Douzième principe de service

Selon la nature spirituelle de Narcotiques Anonymes, notre structure devrait toujours servir et jamais gouverner.

Dans le contexte des douze principes de service, ce principe a la même finalité que la douzième tradition dans le contexte des traditions. Le douzième principe recentre notre compréhension des principes de service sur la dimension spirituelle du service désintéressé nous rappelant que : toute structure fondée sur cette base devrait toujours servir et jamais gouverner.

Sujets de réflexion et de discussion

1. Quelle est la différence entre servir et gouverner ?
2. Une organisation qui sert et une organisation qui gouverne ne diffèrent pas tant dans leurs structures que dans leurs bases spirituelles et leurs buts. Qu'en est-il du but primordial de NA et de son identité spirituelle qui affirme que « notre structure devrait toujours servir et jamais gouverner » ?
3. Le commentaire du douzième principe de service décrit comment la gratitude, l'humilité, l'échange et le désintéressement permettent à notre structure de « servir et jamais gouverner ». Développez.
4. En quoi le douzième principe de service s'applique-t-il à chacun des onze autres ?

12^e
ÉTAPE

« Ayant connu un éveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux dépendants et d'appliquer ces principes à tous les domaines de notre vie. »

12^e
TRADITION

« L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelant sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités. Les douze étapes et les douze traditions. »

12^e
PRINCIPE DE SERVICE

« Selon la nature spirituelle de Narcotiques Anonymes, notre structure devrait toujours servir et jamais gouverner. »

P
our
au J 
ourd'hui

**NEWSLETTER : 1 bis, rue Gutenberg
93100 Montreuil sous Bois**

Tél. : 01 43 72 12 72

Site Internet : <http://www.narcotiquesanonymes.org>