

## **12 PRINCIPES**

La 12<sup>e</sup> Étape de Cocainomanes anonymes suggère « de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie. » Les principes peuvent être définis comme des vérités fondamentales, des croyances, des valeurs ou des philosophies. Vivre en accord avec les principes spirituels peut être un défi permanent, ce qui implique que la partie «pratiquer» entre en jeu. La liste qui suit est loin d'être complète, mais ce sont douze principes essentiels du programme de rétablissement de CA: \*

### **HONNÊTÉTÉ**

L'honnêteté est la capacité de différencier le vrai du faux. Devenir honnête demande une volonté de changer notre perception. Devenir honnête est essentiel à la sobriété et constitue un élément-clé de notre nouveau mode de vie. Dans CA, nous sommes encouragés à être honnête, ouvert d'esprit et d'avoir la bonne volonté. L'honnêteté est nécessaire si nous voulons être heureux, joyeux et libre.

### **ESPOIR**

Nous trouvons l'espoir dans les autres toxicomanes en rétablissement qui sont arrivés avant nous. Leurs histoires nous disent ce que c'était, ce qui s'est passé et quelle est leur vie aujourd'hui. L'espoir peut se trouver dans le rire, un câlin, ou l'étincelle dans le regard de quelqu'un. Lorsque nous réalisons que CA offre un moyen de s'en sortir, l'espoir ouvre la porte à une véritable connexion avec notre Puissance supérieure.

### **FOI**

La foi est une croyance ou confiance en quelque chose. Dans CA, il est suggéré que l'on trouve une Puissance supérieure de notre propre conception. La foi est une pratique de même qu'un voyage au cours duquel nous découvrons et développons notre relation avec notre Puissance supérieure. Pour certains, la foi est l'espoir appuyé sur des résultats, et donc beaucoup de membres CA choisissent de placer leur foi dans le groupe jusqu'à ce qu'ils soient en mesure de développer une relation avec leur propre Puissance supérieure. Peu à peu, par l'assistance à des réunions et le travail des 12 Étapes, nous acquérons une foi abondante.

### **COURAGE**

Le courage est la volonté de faire face à nos peurs. Il faut du courage pour passer la porte d'une réunion CA et demander de l'aide. Il faut du courage pour demander à quelqu'un de nous parrainer. Sous la direction de ce parrain, nous nous regardons nous-mêmes et notre passé afin d'examiner les causes, les effets et les conséquences de nos actions. Nous développons le courage de changer et de prendre les mesures nécessaires pour effectuer ce changement.

### **INTÉGRITÉ**

L'intégrité est le résultat de l'application des principes de CA, pour guider nos motifs, intentions et actions. Nous nous faisons en sorte que nos actions reflètent nos intentions. Travailler les Étapes de Cocainomanes anonymes nous aide à forger notre caractère. Nous démontrons de l'intégrité quand nous sommes authentiques, sincères et réels.

### **BONNE VOLONTÉ**

La volonté est la clé qui ouvre la porte à la sobriété. Nous avons besoin de volonté pour lâcher nos vieilles idées. Nous abdiquons et nous nous ouvrons à la volonté de notre Puissance supérieure. Nous devenons prêts à faire n'importe quoi pour rester sobres et grandir dans notre rétablissement.

## **HUMILITÉ**

L'humilité vient lorsque nous comprenons jusqu'où notre maladie nous a rendus. Nous apprenons que nous ne sommes pas spécial ni unique. Nous sommes enfin en mesure de voir la vérité au sujet de notre toxicomanie et notre incapacité à cesser de consommer par nous-mêmes. Nous nous efforçons de mettre de côté toutes les choses que nous pensons savoir pour nous ouvrir à la lumière du soleil de l'esprit. En devenant humble, nous avons l'opportunité de nous abandonner complètement à notre Puissance supérieure. Nous apprenons en outre l'humilité en étant au service des autres.

## **AMOUR**

Au début, les autres nous aiment jusqu'à ce que nous puissions nous aimer. Alors que nous travaillons les Étapes et que notre esprit guérit, nous devenons capables de recevoir de l'amour. Nous commençons à avoir de l'amour pour les autres et pour nous-mêmes. L'esprit de l'amour révèle notre vrai moi, qui n'est plus caché par le voile de la toxicomanie.

## **PARDON**

Alors que nous travaillons les Étapes, nous développons la volonté de pardonner à nous-mêmes et aux autres. En faisant notre propre inventaire, nous découvrons notre propre rôle dans des situations et nous devenons plus compréhensifs envers les autres. Prier pour ceux envers qui nous avons de la rancune et pour la volonté de pardonner nous libère. Le pardon apporte la tranquillité d'esprit et la sérénité.

## **DISCIPLINE**

La discipline est un concept nouveau pour beaucoup d'entre nous lorsque nous devenons sobres. Sous la direction de notre parrain, nous apprenons de bonnes habitudes de rétablissement. Nous allons à des réunions régulièrement, nous lisons la documentation, travaillons les Étapes et nous nous impliquons dans le service. Nous développons l'habitude de passer en revue nos motivations et nos actions sur une base régulière. C'est le début de ce qui deviendra un mode de vie. Ces comportements améliorent notre expérience dans la sobriété.

## **CONSCIENCE**

Grâce à l'inventaire régulier, nous restons conscients de nos propres motivations, nos intentions et nos comportements. Par la prière et la méditation, nous nous efforçons d'améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous Le concevons. Comme nous cherchons continuellement la croissance spirituelle, notre conscience se développe également.

## **SERVICE**

Le service fournit une occasion de sortir de nous-mêmes et de penser aux autres. Être au service est une bonne façon de partager notre expérience, force et espoir tout en améliorant notre vie et celle des autres. Cela nous aide aussi à devenir des membres utiles de la société. Travailler avec d'autres pour un plus grand bien développe des amitiés, l'unité et nous aide à rester sobre. Le service est la façon de redonner ce qui nous a été donné si librement et nous exprimons notre gratitude envers Cocainomanes anonymes.

\* Un jeton de métal portant l'inscription de ces principes est disponible et peut être acheté auprès du Bureau des Services Mondiaux de CA.