

Auto-examen de Cocaïnomanes anonymes

L'expérience collective des membres de Cocaïnomanes anonymes démontre que la toxicomanie ne se limite pas à la cocaïne ou toute autre substance qui altère le comportement. Sur cette base, nous vous proposons de répondre à ces questions:

1. Avez-vous déjà dépassé la quantité limite de cocaïne, alcool ou autre drogue que vous vous étiez fixée ?
2. Votre consommation de cocaïne, alcool ou autre drogue a-t-elle affecté votre travail ?
3. Votre consommation de cocaïne, alcool ou autre drogue est-elle source de problèmes dans vos relations?
4. L'usage de la cocaïne, alcool ou autre drogue vous cause-t-elle des sentiments de dépression, de culpabilité ou de remords ?
5. Consommez-vous sans arrêt jusqu'à l'épuisement de votre réserve de cocaïne, d'alcool ou d'autre drogue ?
6. La cocaïne, alcool ou autre drogue vous a-t-elle occasionné des problèmes physiques ?
7. Avez-vous déjà souhaité n'avoir jamais pris de la cocaïne, alcool ou autre drogue la première fois?
8. Êtes-vous obsédé par l'idée de vous procurer de la cocaïne, alcool ou autre drogue lorsque vous n'en avez pas ?
9. Votre consommation de cocaïne, alcool ou autre drogue vous cause-t-elle des difficultés d'ordre financier ?
10. Vous sentez-vous euphorique à la seule pensée que vous allez consommer de la cocaïne, alcool ou autre drogue ?
11. Avez-vous de la difficulté à dormir sans prendre d'alcool ou d'autres drogues?
12. Même en compagnie d'amis ou d'êtres chers, êtes-vous obsédé par l'idée de consommer de la cocaïne, alcool ou autre drogue ?
13. Consommez-vous de la cocaïne, alcool ou autre drogue lorsque vous êtes seul ?
14. Lorsque vous consommez, avez-vous l'impression que les gens parlent de vous ou vous épient ?
15. Vous faut-il augmenter la dose de cocaïne, alcool ou autre drogue, pour obtenir le même effet qu'avant ?
16. Avez-vous déjà essayé de réduire votre consommation de cocaïne, alcool ou autre drogue sans succès ?
17. Avez-vous déjà essayé d'arrêter votre consommation de cocaïne, alcool ou autre drogue sans succès ?
18. Vos amis ou des membres de votre famille vous ont-ils laissé entendre que vous pourriez avoir un problème avec la cocaïne, alcool ou autre drogue?
19. Avez-vous déjà menti à votre entourage quant à la quantité au sujet de votre consommation de cocaïne, alcool ou autre drogue ?
20. Avez-vous déjà menti à votre entourage quant à la fréquence de votre consommation?
21. Consommez-vous de la cocaïne, alcool ou autre drogue dans votre automobile, au travail, aux toilettes ou dans d'autres endroits publics ?
22. Craignez-vous qu'en cessant de consommer de la cocaïne, alcool ou autre drogue, votre travail en sera affecté ou que vous ne pourrez pas fonctionner?
23. Fréquentez-vous des gens ou des endroits que vous éviteriez si vous n'y trouviez pas de

cocaïne, alcool ou autre drogue?

24. Avez-vous déjà volé de l'argent, de la cocaïne, alcool ou autre drogue à des amis ou à votre famille ?

25. Est-ce que votre consommation vous coûte plus que de l'argent?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous pourriez avoir un problème. Mais il y a une solution: assistez aux réunions des Cocaïnomanes anonymes. Comme le nom de Cocaïnomanes anonymes peut sembler spécifique à une drogue, nous voulons vous assurer que notre programme ne l'est pas. Plusieurs de nos membres ont consommé beaucoup de cocaïne, d'autres seulement un peu et d'autres n'en ont même jamais pris. Même si nous ne prenons qu'une substance qui altère le comportement ou consommons tout ce qui nous tombe sous la main, nous avons tous une chose en commun: éventuellement nous arrivons à un point où ne pouvons plus arrêter. Avec le temps, virtuellement chacun de nous a réalisé que notre réel problème n'était pas la cocaïne ou quelque drogue spécifique; c'est la maladie de la toxicomanie.

Selon la Troisième Tradition de CA, la seule condition pour être membre est le désir d'arrêter l'usage de la cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement. Il ne nous importe pas que vous buviez ou quelle drogue vous consommiez. Si vous avez le désir d'arrêter de consommer, vous êtes bienvenu chez Cocaïnomanes anonymes.