

## **Choisir votre Parrain**

### **Pourquoi le Parrainage?**

Vous avez probablement souvent entendu parler, durant les réunions de Cocainomanes anonymes, de mettre en pratique les Douze Étapes de rétablissement, d'une Puissance supérieure et de se trouver un parrain. Si vous êtes comme la plupart des nouveaux, vous ne comprenez pas très bien ce que tout cela signifie.

C'est donc pourquoi c'est une bonne idée de se trouver un parrain. Un parrain peut vous porter une attention individuelle afin de répondre à vos questions concernant le programme de rétablissement de CA. Être avec quelqu'un qui connaît son chemin peut également aider à vous sentir plus à l'aise. Un parrain peut vous présenter à d'autres membres, vous aider à vous impliquer dans le service et vous encourager à participer aux événements de l'association, tous des éléments qui sont vitaux pour obtenir du succès dans le programme de rétablissement.

Nous pouvons bénéficier immensément du support en tête-à-tête quand nous commençons à apprendre à vivre en rétablissement. Plusieurs d'entre nous n'auraient pu demeurer sobres si ce n'avait été de cette relation spéciale avec notre parrain. Partager ses difficultés avec son parrain rend le combat moins solitaire et vivre au jour le jour plus facile.

### **Qu'est-ce qu'un Parrain?**

Un parrain est simplement un toxicomane en rétablissement qui partage avec vous comment rester abstinent en mettant en pratique les Douze Étapes de CA. Les outils les plus importants du parrain sont son expérience, sa force et son espoir. Les Étapes peuvent paraître comme une langue étrangère au début, mais un parrain peut nous aider à comprendre ce nouveau mode de vie et nous expliquer comment chaque Étape nous rapproche d'une Puissance supérieure qui peut nous enlever l'obsession de consommer.

Un parrain n'est pas un thérapeute professionnel et il n'est pas certifié pour offrir des conseils légaux, psychiatriques ou médicaux. Nous ne devons pas dépendre de notre parrain pour trouver un emploi, des vêtements ou de la nourriture. Cependant, les parrains pourront se servir de leur expérience pour vous suggérer comment obtenir de l'aide professionnelle ou autres ressources.

### **Une Discussion à propos du Parrainage**

Il n'y a pas de règle spécifique pour le parrainage dans CA, mais nous offrons quelques suggestions à prendre en considération.

L'expérience nous a démontré qu'il valait mieux éviter la possibilité de distractions émotionnelles et/ou physiques qui pourraient détourner le nouveau des objectifs des Cocainomanes anonymes. Pour cette raison, il peut être judicieux de choisir un parrain du même sexe si nous sommes hétérosexuel ou de sexe opposé si nous sommes gai ou lesbienne.

Qui serait le meilleur parrain pour vous? Vous êtes le seul à pouvoir répondre à cette question. Vous et votre parrain pouvez avoir beaucoup en commun ou vous pouvez être totalement différents.

Le parrainage peut demander une somme substantielle de temps et d'énergie. Pour avoir une relation fructueuse, les deux parties doivent être prêtes à communiquer sur une base régulière.

Il est également impératif que le parrain offre une atmosphère de sécurité et de soutien. Le parrain doit veiller à ne pas partager les confidences d'un filleul avec quelqu'un d'autre. Cela aidera à construire une base de confiance et à encourager le filleul à être honnête. Un parrain a besoin de savoir ce qui se passe vraiment dans le but d'aider le filleul.

À certains moments, nous pouvons nous sentir mal à l'aise avec ce que suggère notre parrain. Lorsque cela se produit, il est important de se rappeler que notre parrain a parcouru le chemin avant nous et qu'il partage son expérience pour nous aider dans les moments difficiles.

Il est de votre responsabilité d'appeler votre parrain, alors il ne faut pas hésiter à prendre le téléphone. Il peut être difficile au début de demander de l'aide, mais être en contact avec votre parrain sur une base régulière est l'un des premiers moyens pour prendre la responsabilité de votre propre rétablissement.

N'oubliez pas que les parrains ont une vie en dehors de CA. Ils ont une famille, un travail et d'autres obligations. Il y aura des périodes lorsqu'un parrain ne sera vraiment pas disponible. Face à cette situation, trouvez dans la liste de réunions CA la prochaine réunion, ou bien joignez une réunion en ligne de CA. Vous pouvez aussi lire les publications de CA, contacter l'appel à l'aide de CA, ou sortir votre liste de numéros de téléphone. Gardez en tout temps avec vous une liste active de numéros de téléphone de toxicomanes en rétablissement et surtout APPELEZ. Rappelez-vous, notre programme est basé sur un toxicomane qui en aide un autre. L'aide est là, prête et disposée à être partagée, mais vous devez tendre la main et la demander.

Le travail des Étapes n'est pas l'affaire d'une journée. Elle nécessite une action continue et un regard persistant sur les choses qui nous ont bloqués d'une Puissance supérieure à nous-mêmes. La sobriété dépend du maintien de notre forme spirituelle, ce que nous faisons par la mise en pratique continuelle des Étapes. C'est pourquoi nous suggérons de garder un contact permanent avec un parrain, peu importe le temps que vous avez été sobre.

## **Trouver un Parrain**

Voici quelques-unes des façons dont nous avons trouvé un parrain :

- Porter attention et s'identifier aux sentiments qui sont partagés lors des réunions;
- Remarquer lorsque quelqu'un a été là où nous avons été et qui a maintenant le genre de vie sobre, que nous espérons avoir;
- Demander les numéros de téléphone de membres CA et téléphoner entre les réunions;
- Partager lors des réunions que nous sommes à la recherche d'un parrain;
- Demander à d'autres membres CA de nous suggérer un parrain;
- Aller prendre un café après les réunions avec d'autres membres CA;
- Participer à des activités ou événements CA.

Il ne faut pas oublier que le choix d'un parrain n'est pas un engagement à vie. Plusieurs d'entre nous ont eu des parrains différents à différents moments de notre abstinence. D'autres ont eu le même depuis les premiers jours. C'est à VOUS de prendre l'initiative et de tendre la main.

Il n'est jamais trop tard pour se trouver un parrain. Que vous soyez un nouveau qui craint de «déranger» quelqu'un, ou un membre de longue date qui essaye de s'en sortir seul, le parrainage est là, il suffit de le demander.

La plupart des membres CA doivent leur sobriété au fait que quelqu'un d'autre était disposé à partager un grand cadeau avec eux. Se trouver un bon parrain, lui parler franchement et l'écouter, peut permettre à tout le programme de se révéler comme jamais auparavant.

Nous, de Cocaïnomanes anonymes, vous encourageons à NE PAS ATTENDRE. Nous désirons partager ce que nous avons appris avec d'autres toxicomanes parce que l'expérience nous a enseigné que nous pouvons garder seulement ce que nous donnons aux autres. Vous aiderez vraisemblablement votre parrain autant que votre parrain vous aide.