

Le Groupe d'Attache

UN SENTIMENT D'APPARTENANCE

C'est l'expérience commune de plusieurs d'entre nous de ne nous être sentis nulle part à notre place. Les drogues nous ont donné ce sentiment instantané d'appartenance. Quand nous devenons abstinents, ce sentiment d'appartenance provoqué par la drogue disparaît. Trouver un groupe de gens abstinents à qui nous nous identifions est un nouveau départ pour nous. Nous allons à des réunions aussi souvent que possible, de préférence à tous les jours. Avant longtemps, nous réalisons que nous sommes plus à l'aise à une réunion en particulier. Parce que nous nous sentons « chez nous » ici, nous joignons le groupe d'attache et choisissons d'assister régulièrement aux réunions. D'autres membres du groupe apprennent à nous connaître et nous apprenons à les connaître. Nous n'avons plus jamais à être seuls. Lors d'une mauvaise journée, nous réalisons qu'il y a normalement quelqu'un dans ce groupe qui comprend et qui peut nous aider à passer à travers tout en restant abstinent.

LE GROUPE D'ATTACHE

Comme nouveau, nous entendons la suggestion de « trouver un groupe d'attache », mais nous ne savons pas trop pourquoi. Plusieurs d'entre nous avons été isolés pendant les derniers mois et même les dernières années de notre consommation. Nous nous sentons à part de la société et avons besoin d'entrer en relation avec des gens qui nous comprennent. Nous trouvons ces gens aux réunions des Cocaïnomanes anonymes.

LE PARRAINAGE TEMPORAIRE

Étant donné que notre groupe d'attache apprend à mieux nous connaître, il peut parfois tenir lieu de parrain au début de notre rétablissement jusqu'à ce que nous trouvions notre propre parrain. Les membres nous font des suggestions et écoutent nos problèmes. Ils nous expliquent ce que sont les Étapes et peuvent même nous aider à les entreprendre. Ils nous donnent de l'espoir pour poursuivre notre cheminement.

UNE PUISSANCE SUPÉRIEURE À NOUS-MÊMES

Parfois, il est difficile de développer le concept d'une Puissance supérieure à nous-mêmes. Nos drogues étaient si puissantes, que peut-il y avoir de plus puissant? En commençant une démarche de rétablissement, nous apprenons que nous sommes sans défense face à notre toxicomanie. Nous avons besoin d'une Puissance supérieure à nous-mêmes plus puissante que notre toxicomanie. Il ne peut y avoir de meilleur endroit pour entreprendre notre cheminement qu'un groupe de toxicomanes abstinents. Notre propre concept d'une Puissance supérieure nous viendra avec le temps, à mesure que nous avancerons dans les Douze Étapes. D'ici là, il est bon d'avoir la puissance du groupe pour nous.

LE TRAVAIL DES 12 ÉTAPES / LE SERVICE

Souvent, nous nous demandons comment transmettre le message à d'autres toxicomanes qui souffrent encore avant d'avoir fait toutes les Étapes. La réponse se trouve dans le service. N'était-il pas important que quelqu'un nous accueille à la porte? Le café était-il prêt? Quelqu'un a-t-il pris le temps de nous parler? Est-ce que la salle était montée? Qui a fait les lectures au début de la réunion? Y avait-il quelqu'un pour faire le ménage? Nous pouvons aider, peu importe notre temps d'abstinence. Cesser de nous préoccuper de nous-mêmes est salutaire, nous a-t-on dit, et servir notre groupe d'attache est un excellent début.

RESPONSABILITÉ

Durant notre toxicomanie active, nous étions souvent irresponsables. Nous blâmions souvent les autres au lieu de nous-mêmes. Prendre une responsabilité dans notre groupe d'attache est un pas dans la bonne direction. Quoique vous ne deviendrez probablement pas trésorier lors de votre première réunion d'affaires, vous deviendrez peut-être la personne responsable du café, vous présentant tôt pour assurer que le café soit prêt pour ceux qui arrivent à l'avance, et vous resterez à la fin pour laver la cafetière et ranger le matériel. Il y a de nombreuses fonctions à remplir dans la plupart des groupes, notamment animateur, secrétaire, représentant des services généraux (RSG), accueil, préparation du café, représentant aux publications et jetons, le ménage et autres. Toutes les tâches sont importantes. Il y a toujours quelque chose que vous pouvez faire, peu importe votre temps d'abstinence. Être au service de votre groupe d'attache est un excellent moyen de devenir un membre responsable de la société.

Les bénéfices de l'implication dans un groupe d'attache sont plus nombreux que vous ne puissiez l'imaginer. Ce peut être une partie du processus qui ultimement nous gardera abstinent. Un de nos membres fondateurs a écrit : « Il m'est venu à l'esprit que plusieurs d'entre nous passent la porte des Cocaïnomanes anonymes pour la première fois sans espoir, sans foi, mais avec une once de *courage*. Nous écoutons les histoires et l'expérience des autres et nous développons de l'*espoir*. À force de revenir, et de revenir encore, de pratiquer les Douze Étapes, nous acquérons une bonne dose de *foi* ». (L'espoir, la foi et le courage, volume II, page 5)

Nous vous encourageons à continuer d'assister à des réunions jusqu'à ce que vous vous trouviez un groupe d'attache – et quoi qu'il arrive, revenez.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE
