

## **Le Crack**

*« Au début c'était plaisant. Puis il fut un jour où à chaque fois que je consommais, j'avais des douleurs à la poitrine et le cœur qui battait fort; et pourtant je ne pouvais arrêter. »*

*« Étendu sur mon lit d'hôpital, presque mort d'une surdose, mon cœur semblait presque sortir de ma poitrine et encore là je pensais à ma prochaine dose. »*

*« Je ne pouvais cesser de consommer jusqu'à ce que tout mon salaire y passe. Je me faisais la promesse que la semaine suivante ce serait différent. Je n'en ferais qu'une seule fois. Mais une fois devenait deux, deux fois devenaient trois et avant même que je m'en rende compte je me faisais encore la promesse que la semaine suivante ce serait différent... »*

*« J'avais tout pour être heureux; un bon travail, une femme aimante, une famille, tout ce que j'ai pu désirer un jour et puis PFFFFT! Tout a disparu en quelques semaines. »*

*« J'ai toujours dit que l'on ne me verrait jamais surveiller à la fenêtre ou encore ramper au plancher. Quelques jours plus tard, ça y était. J'étais certain que quelqu'un viendrait me chercher. La paranoïa m'a presque rendu fou. »*

*« Je savais que ça tuait le bébé que je portais en moi, mais je ne pouvais cesser de consommer et puis ce fut trop tard. Et je n'ai quand même pu cesser de consommer. »*

*« Au début je disais : « il faut que j'arrête ». Puis, « je dois arrêter », « je ne suis pas capable d'arrêter ». Et enfin, je disais « je vais en mourir ».*

Vous êtes-vous déjà senti comme cela? Avez-vous vécu les mêmes situations, fait les mêmes promesses à votre famille, à vos amis et par-dessus tout à vous-même? Nous aussi. Nous avons sincèrement désiré respecter nos promesses, nous avons tout essayé, mais nous nous sommes retrouvés au même point.

Qui sommes-nous? Nous sommes des toxicomanes du crack. Nous sommes des membres des Cocaïnomanes anonymes.

Aujourd'hui, plusieurs d'entre nous ont compris que le crack a joué un rôle majeur dans nos échecs et nos promesses brisées. Nous sommes conscients que la cocaïne a une telle emprise que nous ne pensions qu'à une chose, en faire davantage. Nous étions menés par la cocaïne et rien d'autre n'avait d'importance. Même si nous nous sentions misérables, il nous en fallait plus.

Si le crack nous rend si misérables, pourquoi tant d'entre nous en consomment-ils? Posez à des centaines de toxicomanes la même question et vous aurez probablement autant de réponses différentes. Mais quelles que soient les raisons, chose certaine, le crack est une drogue qui crée une très forte dépendance. Dès que nous en consommons, le crack devient la racine de presque tous nos problèmes.

Pour plusieurs d'entre nous, il n'a fallu que quelques semaines avant que tout notre univers ne s'écroule. Pour certains ce fut très rapide, pour d'autres ce fut plus lent. Il en fut parmi nous qui ont utilisé d'autres drogues ou de l'alcool durant des années et qui n'ont jamais connu les pertes causées par le crack.

## **Comment cessons-nous de consommer du crack?**

L'association des Cocaïnomanes anonymes a quelques suggestions pour vous aider à arrêter:

### **L'Abstinence**

Ne consommez pas, peu importe la raison. Nous suggérons l'abstinence de toutes les substances qui altèrent le comportement.

### **Un Jour à la Fois**

Rappelez-vous que vous n'avez pas à rester abstinente pour le reste de votre vie. Nous le faisons un jour à la fois.

### **Les Réunions**

Assistez à une réunion CA quotidiennement. Lors des réunions des Cocaïnomanes anonymes, vous pourrez faire la connaissance d'autres toxicomanes aux prises avec les mêmes problèmes. Nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir entre nous afin de trouver des solutions à l'aide du programme des Douze Étapes de Cocaïnomanes anonymes.

### **Le Téléphone**

Lorsque vous voulez consommer, appelez l'appel à l'aide des Cocaïnomanes anonymes de votre région. Prenez des numéros de téléphone des membres et appelez-les jour et nuit au besoin.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls. Gardez le contact avec d'autres cocaïnomanes en rétablissement. Nous sommes là pour vous aider.

**Nous sommes Ici et Nous sommes Libre™**