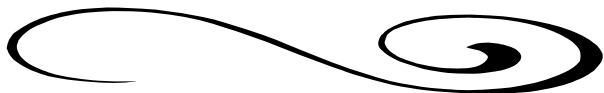




Le Signe



Édition spéciale

FACE À MOI-MÊME



FACING MYSELF

Special Edition



QUI SOMMES-NOUS?

Les Cocaïnomanes anonymes sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'en aider d'autres à se rétablir de leur toxicomanie.

La seule condition pour en devenir membre se résume à un désir de cesser l'usage de la cocaïne et de toute autre substance qui altère le comportement. Il n'en coûte rien pour devenir membre. Nous suffisons à nos besoins par nos propres contributions.

Les Cocaïnomanes anonymes ne sont associés à aucune secte, religion, groupe, association politique, organisation ou institution. Nous ne nous engageons dans aucune controverse, nous n'endossons ni ne contestons aucune cause.

Notre objectif premier est de se libérer de l'usage de la cocaïne et de toute autre substance qui altère le comportement, et d'en aider d'autres à acquérir cette même liberté. Nous nous servons des Douze Étapes pour le rétablissement car il a été prouvé qu'avec le programme des Douze Étapes, ça marche.

WHAT IS CA?

Cocaine Anonymous is a fellowship of men and women who share their experience, strength and hope with each other so that they may solve their common problem and help others to recover from their addiction.

The only requirement for membership is a desire to stop using cocaine and all other mind-altering substances. There are no dues or fees for membership; we are fully self-supporting through our own contributions.

We are not allied with any sect, denomination, politics, organization or institution. We do not wish to engage in any controversy and we neither endorse nor oppose any causes.

Our primary purpose is to stay free from cocaine and all other mind-altering substances, and to help others achieve the same freedom. We use the Twelve Steps of recovery because it has already been proven that the Twelve Steps Recovery Program works.



Si tu veux écrire ton message dans La Ligne:

/ If you want to write in La Ligne:

**Adresse postale / Address: La Ligne,
1945 rue Papineau (Street),
Montréal, QC, H2K 4J3.**

Adresse courriel / E-mail address:

laligne@caquebec.org

En ces temps de confinement dû à la pandémie mondiale, nous, membres CA, avons du faire face à notre solitude et pour plusieurs d'entre nous, faire face à l'isolement.

En tant que toxicomane, j'ai souvent utilisé divers transferts pour me vivre dans l'abstinence. Fuir dans le travail, l'argent et le matériel, le sexe et les achats compulsifs.

Puis finalement, j'ai dû m'en remettre à ma Puissance Supérieure et au mode de vie.

Je dois faire face à ma solitude et je dois faire **face à moi-même**.

Ce qui est donc le thème de cette édition du journal La Ligne.

Given this period of confinement during the recent global pandemic, many CA members have had to face feelings of loneliness and deal with isolation.

As addicts, some may find themselves turning to other means of substitution such as work, money, accumulation of possessions, sex and compulsive shopping.

However, rather than escaping our feelings through various compulsions and behaviours, our solution to maintain true sobriety is to surrender to a Higher Power and work our program of recovery.

We must learn to face our loneliness and ourselves.

That is the topic of this edition of La Ligne.



Responsable du journal et mise en pageJean B. et Samuel C.
Correction du français Caroline L.
Correction et traduction Thérèse D.
Correction de l'anglais et traduction..... Lilly N.

Chairperson and Organization of Layout Jean B. and Samuel C.
French Editor Caroline L.
Editor and Translator Thérèse D.
English Editor and Translator Lilly N..



- Buts et objectifs du journal La Ligne selon l'éthique du Comité Régional des Cocaïnomanes anonymes du Québec :
Maintenir l'unité à travers la région en développant le sentiment d'appartenance et de fierté des membres envers l'association des CA.
Ce document devrait contenir les éléments suivants:
 - Nouvelles de l'association (tenue d'événements spéciaux et autres nouvelles);
 - Extraits de documentation approuvée par Cocaïnomanes anonymes;
 - Partages de membres CA.
- The purpose of La Ligne journal of the Quebec Area committee of Cocaine Anonymous according to our guidelines :
To maintain Unity throughout the Area by developing a sense of belonging and pride concerning our fellowship.
This document should include the following elements:
 - News pertaining to our fellowship (special events and others news);
 - Extracts from CA approved literature;
 - Shares from CA members.



Je me suis réveillé ce matin en pensant au fameux thème de La Ligne. Ce qui me revient le plus lorsque je pense à être « Face à moi-même », c'est toute la souffrance qui m'a habité pendant des années : j'étais prisonnier de cette même souffrance. Cette période sombre de ma vie pendant laquelle j'ai l'impression de ne pas avoir vécu. J'étais seulement en mode de survie. J'ai oublié de vivre à cause de cette peur inhérente et continuelle du rejet, de l'abandon et de la solitude. Une grosse partie de mon rétablissement était effectivement de passer à travers cette peur. Seul dans mon petit 3 ½, j'essayais de vivre avec moi, seul, sans personne pour m'aimer mais juste moi face-à-face dans ma solitude, ma souffrance et mes peurs.

Après une adolescence très turbulente et un début de vie adulte toujours en conflit avec la justice, j'ai travaillé fort à essayer de changer ma vie, à étudier et à apprendre une profession. Puis, après toutes ces années, presque 10 ans, tout s'est effondré parce qu'une femme m'a quitté. « Comment cela a pu arriver? », c'était la question que je me posais. J'étais si proche du but, d'avoir enfin une vie à moi. Je ne savais pas vivre. Je ne savais pas aimer d'ailleurs et c'est probablement pour ça qu'elle m'a quitté.

Et c'est là qu'a commencé le périple du rétablissement pour moi. Je ne comprenais pas qu'avec tout ce que j'avais fait, j'étais toujours aussi malheureux, aussi vide, aussi triste et aussi dépressif. C'est là que m'est apparu toute la souffrance interne que je traînais avec moi depuis longtemps. J'ai commencé, à travers des thérapies et des thérapies, des réunions et des meetings, à apprendre qui j'étais et surtout quelle valeur j'avais. C'est à ce moment que je me suis retrouvé face à moi-même. Une des meilleures périodes de ma vie parce que j'ai enfin appris à m'aimer.

Aujourd'hui, la question c'est : « Comment peut-on en arriver à ne se donner aucune valeur, aucune estime, aucun amour, quand la personne qui est la plus importante pour nous devrait toujours être nous-même? ». C'est souvent notre éducation et la société qui nous emmènent là. On se doit absolument de passer à travers cette réconciliation, cette reconnaissance de soi et cette guérison pour pouvoir enfin avancer et vivre une vie d'amour et d'épanouissement.

En entrant dans C.A., nous avons la chance d'avoir un programme en étapes pour nous aider à faire cette croissance personnelle. Et d'enfin croire, faire le ménage, s'améliorer, se pardonner, réfléchir et enfin aider les autres. J'ai suivi ce programme et j'ai changé ma façon de me percevoir. Ma vie s'est améliorée et est devenue très agréable. Ça ne s'est pas fait du jour au lendemain mais lentement et sûrement avec l'aide des membres, de mes parrains et du programme. Aujourd'hui, la souffrance est loin de moi mais j'ai toujours une certaine pensée nostalgique pour ce passé que j'ai l'impression d'avoir perdu. C'est évident que j'essaie de me pardonner. C'est juste du passé, le présent m'appartient. Je me suis donné une nouvelle vie remplie de nouvelles valeurs mais surtout de reconnaissance et de gratitude d'avoir une seconde chance. Et ça, c'est grâce au programme des C.A. Merci, merci, merci.

Anonyme



MA MAISON

Avant, j'avais une maison,
Je la détestais et je n'arrivais pas à l'aimer.

J'avais changé la couleur des murs,
J'avais changé la disposition des meubles,
J'avais changé l'ameublement,
J'avais acheté un million de décorations.
Il n'avait rien pour arriver à y être heureuse.
J'avais même voulu la vendre.
En regardant les maisons sur le marché,
Je les trouvais toutes plus belles,
Mais j'y voyais toujours un défaut.

Un jour, j'ai décidé de me prendre en main.
Par la suite, j'ai perdu ma maison.
J'en étais anéantie...
Mais j'ai gardé espoir...

Je me suis retrouvée dans un appartement.
C'était le dernier endroit où je voulais être.
Je ne me sentais aucunement chez moi.
Mais plus j'ai travaillé à mon bien-être,
Plus j'ai mis de l'amour à l'intérieur de ce logement.
Aujourd'hui, je m'y sens bien,
Et j'ai la chance de profiter de ses avantages.
J'y ai créé mon cocon à moi.
J'en suis même triste de devoir le quitter.

Désormais, je sais que peu importe où j'irai.
Je pourrai recréer ce climat,
De calme, d'amour et de bien-être.
Maintenant, cette paix est à l'extérieur,
Tout en pouvant y vivre à l'intérieur!
Car c'est moi qui l'ai bâtie.
D'abord en moi,
Pour ensuite l'exposer partout autour.
Ainsi, il ne me reste qu'à l'entretenir!

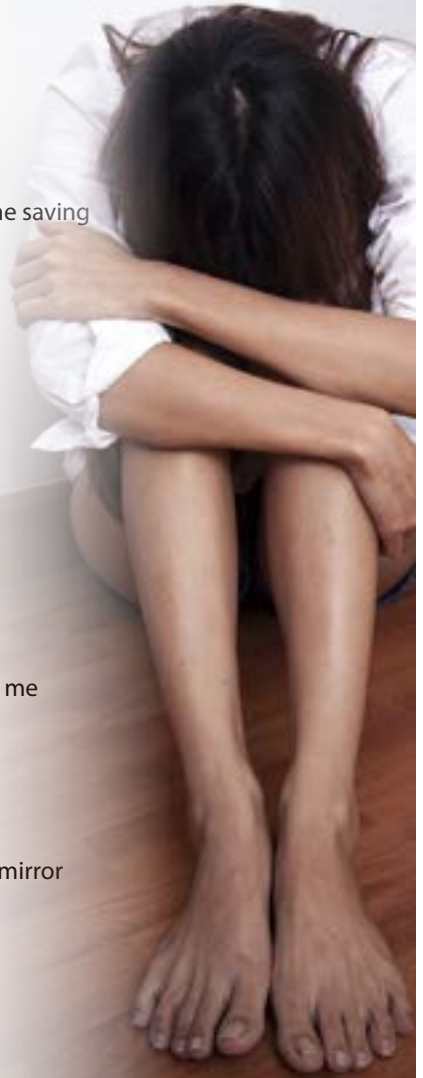
J'ai écrit ce texte un vendredi matin en profitant du balcon et d'un bon café.
Quand je vous parle de ma maison, c'est une métaphore de ma vie dont je fais le récit.
Le seul endroit où l'on vit 24/24, c'est notre forteresse intérieure!

Peu importe où l'on habite; un appart, une maison, un condo, une boîte de carton...
C'est le reflet de notre âme, corps, cœur et esprit qui en ressortira.
Si l'on veut vraiment changer d'habitat, ça commence par nous!
Si j'y suis arrivée, vous le pouvez aussi, ayez confiance en vous!
Je crois en vous et je vous aime tous.
Merci de m'avoir accueilli dans cette belle grande famille.

xx Isabelle L.

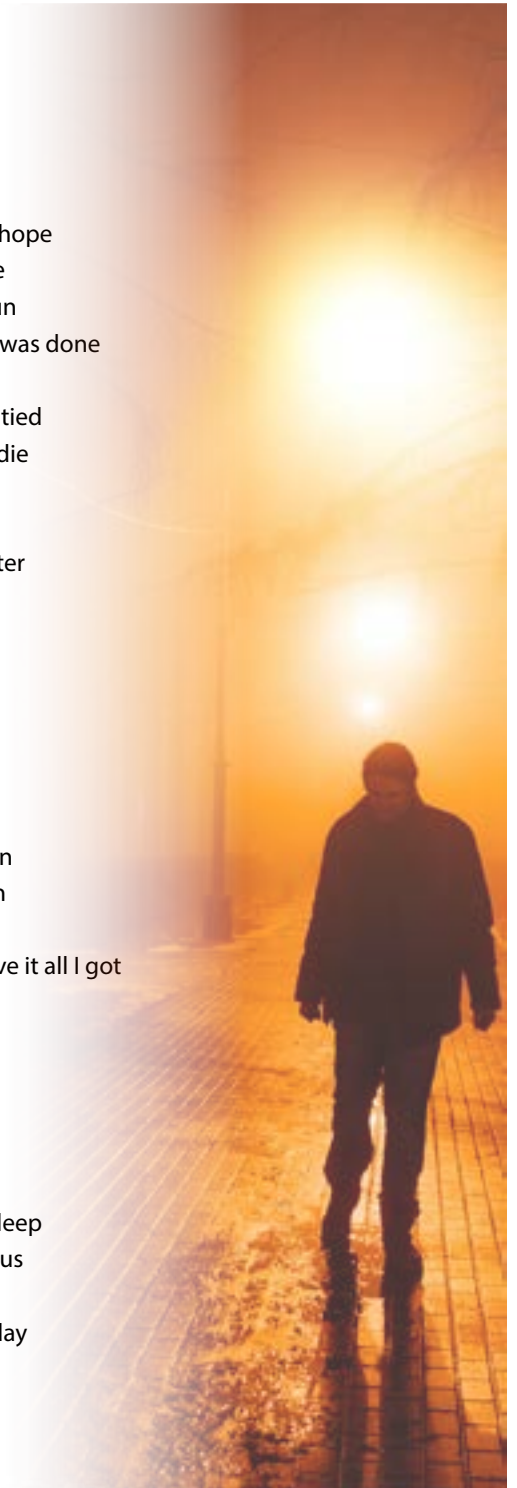
24 hours just for today....

.
I have been on a path to self-discovery
Everything is right in front of me
I felt pain, I fell, and I failed
I've seen things that made me go pale
As I inhale, I forgot to exhale
My legs were shut, in between was my tail
No emotions, no voice
I suppress, I keep pushing it down
It was a choice
Let me tell you, I broke down
My self-esteem was taken
I kept cutting into my wound
I did not want people to save me, but I did all the saving
Till I started to consume
I was surrounded by four walls in my room
Contemplating death
I wanted to forget
My brain never went quiet
I had this hole inside of me
The more I filled it, the deeper it got
I constantly felt outside of me
I no longer had my own identity
You can put anything in front of me
Once I got a taste, it was the end of me
I did not want to face reality
I was ashamed and my own presence bothered me
I wasn't ready to face my inner critic
It was painful to revisit
So, I ate, I drank, I gambled, I smoked, I snorted.
The more I ingested, things got distorted
But still I wasn't ready to face the person in the mirror
Damn, let me tell you, I feared her
Who was I becoming? I lost all control
Where was my ambition and my goals?
I wasn't fighting
I was quitting
I was dying
I wasn't living



I had hate
I wasn't forgiving
I was taking
I was no longer giving
My eyes are dry while I'm blinking
I was trying to swim but I was sinking
My family was broken, my friends lost hope
I chose to be alone in a cloud of smoke
The more I'd hurt them, the more I'd run
I didn't know how to stop but I knew I was done
That night
My knees hit the floor, my hands were tied
Please take me in, I no longer want to die
I got a call that day, I surrendered
After a three-day bender
I decided to walk into a treatment center
I found freedom, Heaven's gates open
I admitted I was broken
I was unspoken
All the negative I've been holding
When I had to look within
I'd feel my stomach cringe
I knew it would take discipline
I'd be itching and scratching on my skin
The mental obsession was my evil twin
But this time you won't win
I took the horns from the bull and I gave it all I got
Inside I forgave but I haven't forgot
Because when times get hot
How hard I fought
To get out of that spot
The nightmares were crucial
The sweats were brutal
Kicking and punching the wall in my sleep
It was so deep, deep in my subconscious
All those years it kept me hostage
Nothing is better than the life I live today
24 hours, just for today...

Amanda L.



L'information publique des Cocaïnomanes Anonymes

Nos comités d'information publique ont fait un travail énorme pour faire connaître les Cocaïnomanes Anonymes partout pour aller rejoindre celui ou celle qui souffre encore. Souvent au cours d'une année, des vidéo-conférences ont lieu pour les comités d'info publique à travers le monde. Tous les membres des comités d'information publique de partout font des tables de concertation et tous partagent leurs idées dans le but de faire connaître les CA n'importe où dans le monde.

Aux tout début de la période de confinement, dans le rapport d'information publique des Cocaïnomanes Anonymes du 7 avril 2020, il est souligné que le comité d'information publique a envoyé des lettres aux médias pour les informer que si toutes nos réunions en salles étaient fermées, la majorité d'entre-elles étaient alors disponibles en ligne. Le comité d'info publique leur a demandé leur collaboration pour faire passer ce message dans le grand public.

Du côté anglophones, Robert F. a obtenu deux interviews. Un sur une chaîne d'info de Toronto et un autre à CBC.

Du côté francophone, une entrevue avec une journaliste du Journal de Montréal a eu lieu et l'article était supposé paraître dans un dossier traitant des changements qu'a apporté cette épidémie dans notre société. Finalement, Le Journal de Montréal en quelques lignes faisait mention des meetings en lignes organisés par CA dans un article paru le 15 avril et s'intitulant « Les Alcooliques Anonymes réfugiés sur internet ». Visiblement la journaliste avait amalgamé plusieurs sujets dans le même article.

Sur LCN et TVA le 15 avril à 21h et 23h. a eu lieu un interview de 5 min à l'émission de Denis Lévesque . Notre vidéo « Changez votre alimentation » a été diffusée entièrement pendant l'entrevue et l'adresse de notre site web passait également en boucle sur la bande passante.

Le comité d'info publique du district 2 a fait un suivi avec la station Chom FM qui a diffusé des annonces de CA. Ils ont proposé aux maisons de thérapie de mettre des affiches CA dans leurs locaux.

Dans La voix de l'Est un article est paru le 20 mai intitulé « Groupes d'entraide : une solidarité sans frontières » article qui cite les 3 fraternités et dans lequel la journaliste précise que malgré notre nom (CA) notre association s'adresse au gens qui souffrent de toutes les dépendances alcool inclus.

L'information publique des Cocaïnomanes Anonymes dans toute l'Amérique et en Europe dispose de « posters » en anglais et en français que l'on affiche pour faire connaître les CA. Une fois par année a lieu La semaine mondiale d'affichage « Orange is the new Green ». Cette semaine qui a lieu habituellement au printemps devait être repoussée au mois de septembre du 13 au 19 septembre. Nous avons envoyé nos posters aux différentes associations, organismes ou bureaux que nous avons contactés sous forme de pdf par courriel.

À la réunion annuelle de la région, le 31 octobre 2020, personne ne s'est présenté pour faire la continuité du comité de l'information publique. Nous cherchons actuellement un responsable de l'info publique à la région.

The Cocaine Anonymous Public information

Our public information committees do a tremendous job in spreading the word about Cocaine Anonymous to those who are still suffering. Throughout the year, public information committees from around the world meet together often via video conference to discuss and share their ideas with the aim of making CA known anywhere in the world.

At the very beginning of the period of confinement, our Cocaine Anonymous public information report of April 7, 2020, highlighted that they had sent letters to the media to inform them that despite our in-person meetings being closed, many meetings became available online. The public information committee asked for media cooperation in getting this message out to the general public.

On the English side, Robert F. participated in two interviews. One on a Toronto news channel and another on CBC.

On the French side, an interview with a journalist from the Journal de Montréal took place for an article that was supposed to address changes within our society brought about by this pandemic. Instead, in an article published on April 15th titled "Les Alcoolistes Anonymes réfugiés sur internet", Le Journal de Montréal devoted a few sentences to how CA has organized online meetings. Clearly the journalist tackled several different subjects in the same article.

On LCN and TVA on April 15 at 9 p.m. and 11 p.m. a 5 min interview took place on the Denis Lévesque show. CA's "Change your diet" video was fully broadcast during the interview and our website address appeared on loop at the bottom of the screen.

The District 2 public information committee has followed up with Chom FM about potentially broadcasting CA commercials on-air. The committee is also reaching out to treatment centres to see if they are interested in displaying CA posters on-site.

In La voix de l'Est on May 20 a French article was published with the translated title «Self-help groups: solidarity without borders». While three fellowships were listed within the article, the journalist specifies that despite our name (CA) our fellowship is open to people who suffer from all addictions to mind-altering substances, including alcohol.

For the past year, Cocaine Anonymous public information committees across America and Europe have created and put up posters in French that help make the public aware of CA. Every year, «Orange is the new Green», our world-wide poster blitz, is carried out all over the world. This week-long event, which usually takes place in the spring, will be postponed this year. It finally not been held as supposed to from September 13 to 19, 2020. We have been in contact to various organizations shortly via email so that we can send them our posters in .pdf format.

At the Quebec Area's annual meeting held on October 31st, 2020, no one presented for election as Public Information Committee Chair. We are therefore currently looking to fill that position on our Area Service Committee which meets every first Tuesday of the month on Zoom (901-517-146 no password). You can also get involved with District 2's Public Information committee; their meetings are held every first Monday of the month at 6:30pm on Zoom (642-421-8225 password 040500)



« Face à moi-même »

J'ai réfléchi beaucoup à ce titre, pris le temps de me centrer et de voir comment j'étais réellement face à moi-même depuis mon retour à la réalité.

Depuis que je suis revenue parmi vous, il y a un peu plus de 3 ans, il y a eu beaucoup d'adaptation et de changements. Il y a plusieurs étapes qui m'ont été importantes à apprivoiser :

Il a fallu que j'accepte de ne plus être la femme d'avant ma rechute, que j'apprenne à aimer la nouvelle moi avec ses blessures, ses nouveaux blocages mais surtout ses nouvelles forces intérieures. Que j'accepte ce qui avait été perdu et d'apprendre à être bien et heureuse avec ce que j'avais, si petites qu'étaient ces choses. Travailler sur ma confiance en moi, et surtout en la vie, ainsi qu'accepter mon anxiété et mes peurs. Sans confiance en la vie et en Dieu, je n'y serais pas arrivée. J'ai laissé entrer des membres de confiance dans ma vie qui m'ont appris à travailler mes étapes et qui ont cru en moi surtout lorsque je ne croyais plus en moi ou en mon futur.

Donc aujourd'hui, je reprends très tranquillement goût à la vie, je profite de chaque moment de bonheur.

La clé pour Kathy aujourd'hui : Mon moment présent!

Si je suis dans mes regrets du passé et mes peurs du futur, mon cerveau est dans une noirceur et plusieurs ressentiments font surfaces. Je dois faire confiance à Dieu et pratiquer ma troisième étape. Je n'ai plus rien à contrôler !!! Je dois juste penser à « ici maintenant ». À chaque fois que je réussis, je suis en paix, mes inquiétudes s'envolent et je me rends compte de toutes les gratitudes que j'ai.

Donc, face à moi-même aujourd'hui, j'essaie d'être bien, de me contenter de ce que j'ai, de compter mes gratitudes et d'essayer d'être encore plus fière de la femme que je deviens à chaque jour. Aujourd'hui, j'accepte si j'ai besoin de regarder des séries en rafale sur l'internet pendant le confinement. J'accepte si j'ai besoin de me reposer plus souvent qu'avant. J'accepte aussi de faire un kilomètre de plus dans mon implication aux différents comités de C.A., d'aller faire du bénévolat pour redonner. De comprendre les autres, prier pour mes ressentiments et surtout d'arrêter de me taper sur la tête pour chaque pression que mon perfectionnisme fait sur mes comportements! J'essaie de ne plus être une victime et de savourer chaque moment que cette pause me donne. Ce n'est pas facile à tous les jours et des fois j'ai peur que ma cassette reste pareil mais c'est à ce moment, après un bon meeting CA, que je me rappelle que je ne suis plus seule. Grâce à vous, j'ai espoir.

Grâce à vous, face à moi-même, je commence à me sentir libre, heureuse et joyeuse.

Si jamais tu es une femme et que tu as besoin de parler, je suis là pour toi. C'est ensemble que nous allons réussir à être bien seule et avec les autres.

Kathy Mc. Laval



FACE À MOI-MÊME

La vie avant, pendant et après le confinement sont 3 choses différentes... Plusieurs choses se sont passées qui distingueront clairement ces trois phases de notre évolution. Pour le moment, je ne peux pas vous parler du « après » puisque nous sommes encore dans la crise, plus précisément le 15 avril 2020. Mais une chose est claire, cette situation m'a amené à me regarder en face et faire un gros travail d'introspection.

Tout ce temps passé en confinement m'amène à regarder encore plus loin à l'intérieur de moi pour me débarrasser de tous ces démons qui m'habitent. Depuis que je vous ai connu, il y a environ 6 ans, je me suis rendu compte que la maladie de la toxicomanie/alcoolisme allait beaucoup plus loin que de simplement consommer. En fait, consommer n'était qu'un symptôme. J'ai souvent remplacé les substances par soit le travail, l'argent, les femmes, le sexe, la séduction ou encore les relations affectives. Tout ça dans un seul but : ne pas me vivre et remplir mon vide intérieur.

Je vous dis ça avec beaucoup d'humilité car j'ai connu plusieurs bas-fonds depuis que je ne consomme plus mais cette fois, ce sont tous les comportements de la maladie qui m'ont fait baisser les bras. La seule différence aujourd'hui c'est que je n'ai plus la substance pour justifier ces comportements autodestructeurs, l'égoïsme, l'égoïsme, la malhonnêteté et surtout le manque de considération qui se sont manifestés. Est-ce que ça fait de moi quelqu'un de plus malade qu'avant? Je ne crois pas. Par contre, ça m'amène à me dire que j'ai encore plus besoin de Dieu pour m'aider changer ces comportements et me transformer pour devenir une meilleure version de moi-même.

Le confinement me force à rester chez moi face à moi-même et d'aller voir à l'intérieur qu'est-ce qui ne va pas. Dans les débuts de la pandémie, j'étais un peu rebelle, j'allais voir 2 ou 3 personnes de temps en temps mais rendu à un certain point, je me trouvais hypocrite et malhonnête de le cacher à mes amis et de ne pas dire aux gens que j'aime que je ne respectais pas les consignes. J'avais peur qu'on me juge. Moi qui avais une si haute opinion de moi-même, je devenais malhonnête envers mes proches. J'ai commencé à mentir sur les actions que je posais, j'en suis même venu à léser certaines personnes autour de moi. Ce fut le premier comportement qui a fait surface.

Puis ensuite, les peurs se sont amplifiées. J'avais surtout peur d'être seul, moi qui aie un besoin d'amour démesuré, il fallait que je me reconnecte avec ma puissance supérieure une bonne fois pour toute. Par la suite, la paresse spirituelle s'est emparée de moi. J'ai toujours eu ce combat pour ce qui est de mes routines spirituelles, et pourtant, j'en avais la preuve maintenant avec tous ces comportements qui refaisaient surface.

J'avais besoin de Lui et encore plus maintenant pour m'aider à passer à travers tout cela. Donc, avec toute mon impuissance et la perte de la maîtrise de ma vie, il ne me restait qu'une seule chose à faire... J'avais déjà parcouru les étapes et vécu un éveil spirituel dans le passé mais les pionniers sont très clairs dans leur description de notre solution, je dois vivre ce programme dans toutes les sphères de ma vie, et ce, 24h à la fois. Mon besoin de me rétablir a pris un autre sens, j'ai rebondi. Depuis 2 semaines, j'ai reparti la machine, ce qui m'a poussé à me remettre le nez dans le livre des Alcooliques Anonymes, puis refaire un processus pour vivre une nouvelle expérience.

Ça va beaucoup mieux depuis mais ce n'est pas terminé encore. Je compare souvent ça avec un marathon, c'est long, ça prend beaucoup d'efforts et de constance. Moi, je suis comme un sprinter, j'aime ça quand ça va vite. Mon problème c'est souvent que je reviens rapidement dans la solution mais je m'essouffle et je perds toute mon énergie. Tranquillement mais sûrement, je réapprends à vivre ce programme une journée à la fois. Je passe par pleins d'émotions et souvent c'est très inconfortable mais j'ai la conviction aujourd'hui que ce Dieu est là et son énergie est de plus en plus forte.

Merci à tous ceux qui ont été là pour moi, de proche ou de loin. Les gens qui m'ont toujours parler de la solution; c'est bien beau parler du problème mais moi j'ai besoin de passer à l'action pour me rétablir. Je me suis rapproché énormément de mon parrain et ma relation avec mes amis est vraiment importante, je n'ai jamais eu autant besoin de vous pour me supporter. Merci au programme, merci à ces membres fondateurs qui nous ont légué un programme spirituel si simple à mettre en pratique. Un autre gros merci à ma puissance supérieure pour me ramener dans le sentier de la sobriété car sans Lui, je suis un homme mort, soit par la maladie, soit par la solitude, seul face à moi-même...

Ils m'ont dit que je ne serais plus jamais seul !

Merci C.A.



FACE À MOI-MÊME

Je suis un toxicomane, je suis abstinente pour aujourd'hui, et ce, depuis le 23 août 2019.

Je me réveille chaque jour en demandant à mon Dieu d'amour de me donner la force d'accomplir sa volonté, ce qui m'aide à sortir de moi-même car je souffre d'une maladie de l'égoïsme après tout. C'est essentiel, vital de demander de l'aide pour pouvoir mettre en pratique un mode de vie avec une rigoureuse honnêteté. Ce n'est pas facile, sans être difficile pour autant.

Il est impressionnant de constater combien ça me soulage de faire partie des Cocaïnomanes Anonymes. Je me sens joyeux et libre, en temps de pandémie ou non, beau temps, mauvais temps, les promesses se réalisent, parfois rapidement, parfois lentement, mais se matérialisent toujours en faisant ce qui est bien pour NOUS tous.

Etienne P.





FACE À MOI-MÊME

Dans cette période de confinement, qui n'est pas facile pour tout le monde car ça chambarde notre quotidien et notre façon de vivre, je dois vous avouer que ça déstabilise plusieurs sphères de ma vie, dont les finances, le social, le travail et autres. Mais il y a une chose qui est restée intacte, c'est ma foi et ma spiritualité. Mon Dieu, merci de m'avoir protégé du découragement du pessimisme mais surtout de m'avoir gardé dans la solution car le fait d'être resté dans l'action m'a permis de rester dans la confiance mais surtout de faire confiance à la vie et cela fait en sorte que je n'ai rien manqué. Oui, Dieu m'a soutenu dans ma progression, dans mon cheminement personnel et dans mon abstinence un jour à la fois.

Le fait d'être face à moi-même a fait que j'ai amélioré mon attitude face à ma coloc qui ne sait pas encore qu'elle a un problème de consommation ou plutôt qu'elle opte de rester dans le déni. Par rapport à cela, avant j'aurais agi sur le coup de l'impulsivité, qui aurait été de partir sans avoir pris le temps de me trouver un autre endroit pour me relocaliser, ce qui aurait eu comme conséquence de me retrouver dans la rue. Mais j'ai plutôt choisi d'en parler avec des membres et mon parrain, de confier mon inconfort à ma puissance supérieure et par la suite de passer à l'action. Comme résultat, j'ai trouvé un nouvel endroit dans une maison privée avec une coloc qui est dans le mouvement, quel beau cadeau.

Pendant longtemps, j'ai été l'artisan de mes propres malheurs et cela m'a coupé de belles opportunités de m'épanouir pleinement, alors aujourd'hui je choisi d'être l'artisan de mon propre bonheur. Je me sers beaucoup d'une prière pour débiter ma journée et ça va comme ceci : « Mon Dieu, je m'offre à vous pour que vous fassiez de moi et avec moi comme bon vous semble. ». Alors, le plus gros changement vis-à-vis le face à moi-même a été dans mon attitude face aux événements de mon quotidien.

Merci au mouvement et aux membres d'être mon ancrage un jour à la fois, ça va bien aller.

De YVAN M.

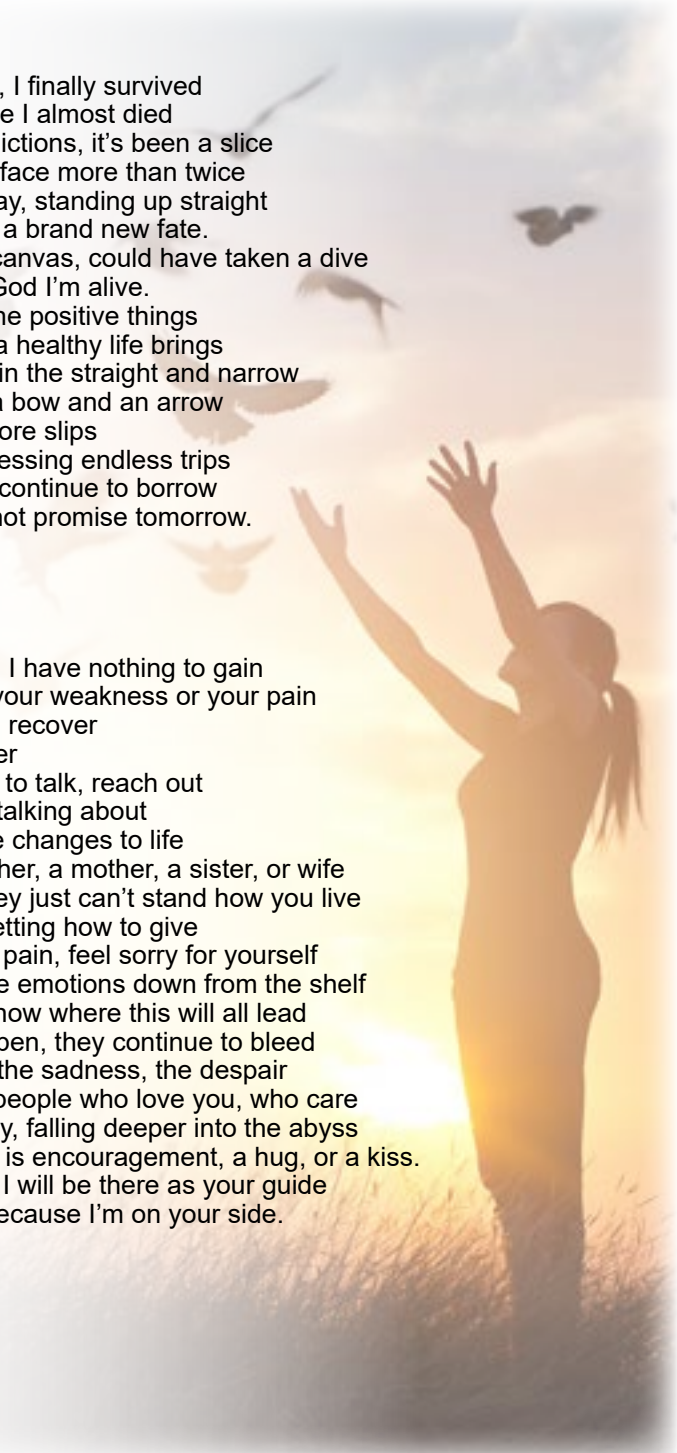
Dino Tsag

Thankful

My health is perfect, I finally survived
At one point I felt like I almost died
Goodbye to the addictions, it's been a slice
Stared death in the face more than twice
I fought you everyday, standing up straight
Trying to determine a brand new fate.
Could have hit the canvas, could have taken a dive
Today I say, thank God I'm alive.
Alive to pursue all the positive things
All the good things a healthy life brings
Determined to stay in the straight and narrow
Hit a bullseye with a bow and an arrow
No more falls, no more slips
Hell and back, depressing endless trips
Lessons from life, I continue to borrow
Only for today, cannot promise tomorrow.

United We Stand

See, let me explain, I have nothing to gain
Not here to exploit your weakness or your pain
I'm here to help you recover
A new life to discover
I'm here if you want to talk, reach out
You know what I'm talking about
Let's live, let's make changes to life
Support from a brother, a mother, a sister, or wife
People love you, they just can't stand how you live
Always taking, forgetting how to give
Yet you feed on the pain, feel sorry for yourself
Take all the negative emotions down from the shelf
You continue and know where this will all lead
Keep the wounds open, they continue to bleed
Stop the madness, the sadness, the despair
Open your eyes to people who love you, who care
You push them away, falling deeper into the abyss
Maybe all you need is encouragement, a hug, or a kiss.
Put in the work and I will be there as your guide
My help will there because I'm on your side.





Bonjour, mon nom est Jean-Claude et je suis cocaïnomane.

J'ai commencé à faire du meeting lors du confinement au mois de juin 2020 sur CA en ligne et, dernièrement, on m'a demandé de témoigner de mon expérience avec les meetings en ligne pour le journal *La Ligne*. C'est mon premier partage à vie.

Je viens d'une famille que l'on pourrait dire dysfonctionnelle. Je suis le 2^e d'une famille de 4 enfants. À chaque mercredi soir, soit le soir de sa paie, mon père se soûlait. C'est alors qu'on aurait dit que ma mère en profitait pour lui faire la liste des méfaits que j'avais commis et alors, mon père se fâchait et me battait. Il était parfois très violent avec moi.

Pour parler de mon enfance, je dirais que déjà à l'âge de 5 ans, j'étais mauvais garçon. Cinq ans, c'est l'âge où j'ai commencé à voler et cela a duré une grande partie de ma vie. J'ai commencé par voler de petits objets à ma mère et rapidement d'autres petits objets dans des magasins. Ce n'était alors que de petits larcins.

Nous sommes partis de la rue Rachel pour emménager sur la rue Gauthier. J'avais alors 7 ans et je suis entré en 1^{ère} année à l'école des sœurs. Durant la période où j'étais à cette école, je mémorisais toute la matière avec une grande facilité et j'étais très doué. Dans mes bulletins, j'avais des notes en moyenne de 97.

Quand arriva le Noël de mes 9 ans, au milieu de ma 3^e année, on m'a annoncé que je ne retournerais plus dans cette école et que je devais faire mon entrée à l'école publique. Pour moi, l'école publique a vraiment gâché le bon départ que j'avais entamé dans mes études. À l'époque, j'étais non-violent et je n'avais pas connu la violence lorsque j'étais à l'école des sœurs. À mon arrivée à l'école publique, un jeune garçon m'a donné des coups de poing. Je suis alors allé voir le directeur d'école et je lui ai raconté ma mésaventure et le directeur m'a répondu : « T'es pas fait en chocolat ! ». Comme je ne comprenais pas ce que cela voulait dire, il m'a dit alors : « C'est simple, défends-toi. ». Alors, je suis retourné dans la cour d'école et j'ai frappé d'un solide coup de poing le jeune garçon qui m'avait battu. À partir de ce moment, jusqu'à la fin de l'année scolaire, j'ai dû me battre de 2 à 3 fois par semaine. Je n'aimais pas me battre mais c'était comme s'il y en avait toujours un qui voulait m'essayer et bien vite, j'ai gagné une réputation de batailleur.

J'avais continué à voler dans les magasins. Mon grand-père, qui habitait chez nous, était le parrain de ma grande sœur et il lui donnait souvent des cadeaux mais jamais à moi. J'ai commencé à lui dérober de l'argent. D'abord des petits montants, puis cela a augmenté progressivement jusqu'à ce que je lui vole 500\$. Alors, mon grand-père nous a quitté et ma mère se retrouva davantage mal prise financièrement car elle fut privée d'une autre source de revenus.

J'ai réussi à terminer mon école primaire, en grande partie grâce à un professeur qui m'avait aidé dans mes devoirs durant une partie de l'année, et aussi parce que j'avais triché. Vers mes 12 ans, à mon premier emploi d'été, je gagnais 25\$ par semaine (ceci au début des années 60) et ma mère exigeait de moi que je lui verse une pension de 23\$. Elle prétextait que je pouvais facilement me débrouiller pour trouver d'autre argent si je le voulais. Pourtant, ma mère ne demandait que 15\$ par semaine à ma sœur qui travaillait comme serveuse et qui devait alors gagner plus de 150\$ en pourboires. D'ailleurs, ma sœur, elle, n'avait pas eu à quitter l'école des sœurs pour aller à l'école publique comme moi. Ma mère avait jugé bon de payer des études à ma sœur mais pas pour moi. Elle avait l'air de penser que puisque j'étais un homme fort et en santé, qu'alors je pouvais facilement décrocher des emplois qui ne demandaient pas d'études. J'ai fini par croire que ma mère n'aimait pas les hommes. J'ai ressenti beaucoup d'injustice au sein de ma famille durant mon enfance.

Au début de mon secondaire, je devais donc avoir 13 ans, alors que ma mère se chicanait avec ma sœur, j'avais demandé à ma mère de baisser le ton et ma mère m'avait répondu : « Si t'es pas content, criss ton camp! ». Je suis alors parti et j'ai demeuré dans la rue pendant quelques temps. J'ai par la suite essayé de retourner vivre chez ma mère à quelques reprises mais à chaque fois, la chicane recommençait et je repartais vivre dans la rue. Pendant quelques temps, j'ai travaillé dans une buanderie. Enfin, à un moment donné, je suis allé vivre au centre d'accueil St-Vallier. Après quelques temps, je m'évadais du centre et je retournais vivre dans la rue. J'ai répété plusieurs fois ce manège.

Vers mes 16 ans, un juge m'a assigné à Boscoville, qui était un centre de réclusion pour les jeunes. Je me suis souvent évadé de cet endroit aussi. Parfois j'y retournais de mon plein gré ne sachant plus où aller, parfois c'était la police qui m'y remmenait. Pour subvenir à mes besoins lorsque j'étais à la rue, je volais des manteaux de cuir dans les magasins. J'avais une clientèle de revente bien établie. À deux reprises, pour deux périodes de 6 mois, on m'avait assigné à réclusion au centre Berthelet. J'y ai alors été enfermé 23 heures sur 24 dans une cellule. À cet âge-là, j'avais essayé de boire mais je n'aimais pas l'alcool. Je pensais à mon père qui devenait violent lorsqu'il était en état d'ébriété et je ne voulais pas faire comme lui.

En 1967, à mes 17 ans, lors d'un séjour dans un camp d'été, j'avais volé la caisse et je m'étais enfuit vers Vancouver sur le pouce pendant quelques semaines. C'est environ à cette époque que j'ai découvert le pot et le hash. J'aimais beaucoup l'effet du cannabis car fumer me calmait. À mes 18 ans, j'ai fait une première peine de prison de 3 mois pour avoir vendu du hash à des « Narcs ». Je fumais alors du hash régulièrement. J'ai bien vite découvert toutes les autres drogues vendues sur la rue à cette époque. J'ai consommé, entre autres, beaucoup d'acide.

Un peu plus tard, j'ai connu mon 1^{er} amour. Durant cette période, je suis retourné à l'école aux adultes pour terminer mon secondaire et j'ai commencé à travailler dans l'hôtellerie et la restauration. Je ne gardais jamais longtemps mes emplois. J'ai commencé à voyager. D'abord, je suis allé faire le tour des États-Unis, où je travaillais ici et là dans des cafés et des restos. Puis, j'ai fait un voyage en Inde dans le but de ramener du hash. J'y ai fait l'expérience de l'opium, c'est une drogue que j'ai beaucoup aimée. J'étais censé rester en Inde durant deux semaines mais, finalement, j'y suis resté 3 mois. Le contact qui était supposé nous amener le hash ne s'était jamais montré.

Par la suite, j'ai eu divers emplois dans la restauration et dans les bars. Grâce à mes contacts, j'avais aussi commencé à écouler de la cocaïne parmi d'autres drogues que je vendais aussi. Malgré la désapprobation de ma femme de l'époque, je me suis mis à consommer de la coke régulièrement. Dans les années qui ont suivies, j'ai fait divers voyages en Colombie, entre autres, pour faire l'importation de cocaïne. Dans mes périodes où j'étais à Montréal, à force de travailler dans les bars, ma consommation d'alcool avait augmentée.

Ma femme est tombée enceinte et a accouché d'une petite fille mais je ne me voyais pas bien dans le rôle de père. Pas très longtemps après, je me suis fait arrêter à l'aéroport pour trafic de hashish en revenant de l'Inde et j'ai alors fait 1 an de prison ferme. Dans les années qui ont suivies, je me suis remis à travailler dans les bars et à vendre de la coke, et je me suis enfoncé encore plus profond dans ma dépendance à celle-ci. Puis, un employeur, qui était aussi un ami de longue date, m'a dit que je ne pouvais continuer ainsi. Je n'ai pas tenu compte de cette mise en garde. J'ai recommencé à faire des voyages en Inde pour ramener du hash. Un soir, ma blonde de l'époque m'a laissé et cela m'a donné un dur coup.

Puis, vinrent encore une série de voyages en Bolivie pour de la coke et, finalement, un retour en Inde pour du hash. Durant mes voyages en Inde, je consommais principalement de l'héroïne et quand le voyage touchait à sa fin, je montais au nord de l'Inde et j'y faisais un sevrage. Une fois de retour à Montréal, je consommais de la coke. C'est durant ces périodes que j'ai commencé à consommer la cocaïne par injection. Grâce au cercle de contacts que j'avais créé au cours de ces années, je faisais aussi de l'importation et du trafic à partir des pays d'orient vers l'Europe. Je faisais beaucoup d'argent mais avec un train de vie toujours au-dessus de mes moyens, j'en arrivais toujours, en fin de compte, à manquer d'argent.

En 2005, je me suis fait prendre et arrêter dans un avion en revenant de l'Inde. Suite à cette arrestation, j'ai fait un an de prison. On m'avait proposé d'aller en thérapie pour éviter la prison mais j'avais refusé. Une fois sorti de prison, en maison de transition, j'ai fait un bris de condition et, plutôt que de retourner finir mon temps en prison, j'ai accepté d'aller en thérapie. Après la thérapie, l'intervenant en charge de mon dossier m'a proposé : « Pourquoi ne pas te donner 1 an abstiné de drogues et à la fin, si ta vie ne va pas mieux, t'auras qu'à retourner consommer? ». J'ai accepté sa proposition et je suis resté sans consommer durant toute cette année. Pendant cette année-là, je me suis mis à fréquenter un meeting CA mais à chaque fois que j'y allais, j'en ressortais fâché et aigris. Une tradition parle de mettre les principes au-dessus des personnalités et, moi, il y a des personnalités qui me tombaient sur les nerfs. Après quelques temps, j'ai cessé de faire du meeting mais je suis quand même resté abstiné pendant 10 ans.

Le soir où j'ai reconsommé, j'étais allé dans un bar et j'étais resté plus tard qu'à l'habitude en jouant dans les machines et, sans y penser, je me suis remis à faire de la coke. Je m'étais dit que ce n'était pas grave puisque je devais repartir pour l'Inde deux semaines plus tard. J'ai consommé à chaque jour durant ces deux semaines et je suis reparti. Depuis 2015, je vais passer mes hivers en Inde. Je suis revenu de l'Inde plus tôt qu'à l'habitude en cette année 2020, dû à la COVID. De retour à Montréal, du mois de mars jusqu'au 21 juin, j'ai consommé à tous les jours sans répit. À la fin, je n'en pouvais plus. J'étais défait, tant sur le plan financier que physique et mental, au bord de la folie.

J'ai réussi à rejoindre mon ami Rodrigue (qui est intervenant) et je lui ai demandé où est-ce que je pourrais faire du meeting. Nous étions alors en plein confinement, il m'a répondu qu'il n'y avait plus de meeting physiquement ouvert mais que je pourrais faire du meeting en ligne sur internet. À partir de chez lui en campagne, j'ai fait mon premier meeting CA en ligne. À mon retour chez moi, j'ai reconsommé une dernière fois mais la drogue ne me mène plus nulle part ailleurs qu'à la folie.

Le 24 juin, j'ai entamé mon premier jour d'abstinence. Je me suis alors branché sur les meetings CA en ligne et j'y assiste régulièrement depuis ce temps. J'y ai rencontré des gens que je fréquente et que j'apprécie énormément. Je n'ai pas reconsommé. Mon ami Rodrigue est, pourrait-on dire, devenu mon parrain.

Je trouve que parmi vous, il y en a qui sont chanceux. L'autre jour, j'ai vu une jeune femme qui était déjà prête à arrêter de consommer après seulement deux ans de consommation. Quelle chance elle a de pouvoir s'éviter toutes ces années de misère.


Je suis très content de ne plus consommer. Très content aussi parce qu'hier, j'ai pu offrir un beau cadeau à ma fille. Je me suis trouvé un petit emploi car même à mon âge, j'aime me tenir occupé.

Il est arrivé parfois que l'idée de consommer me passe par la tête. C'est comme le petit « crosseur » qui me parle. Je demande alors à Dieu : « Occupes-toi de lui, moi je ne veux pas lui parler. ».

J'ai été très bien accueilli dans les meetings CA en ligne. Actuellement, j'ai commencé à faire les meetings en personne. Je pense me joindre bientôt à une réunion d'étude du *Gros livre*.

Merci à la fraternité des Cocaïnomanes Anonymes. Mon nom est Jean-Claude.





Je suis de retour parmi mes amis(e) CA.

Je connais la fraternité depuis 15 ans. J'ai rechuté et j'ai pensé pouvoir m'en sortir par moi-même avec mon propre programme. Pendant des mois, j'ai pesté contre ce programme « religieux ». J'ai dit les pires choses possibles contre la fraternité! Je me pensais bien au-dessus des autres. J'ai envisagé écrire mon propre livre de rétablissement en démolissant le *Gros livre* au passage. Tout ce que j'ai réussi à faire c'est de me retrouver en psychiatrie, perdre la garde de ma fille et me retrouver plus isolé que jamais.

Finalement, il m'a fallu un psychiatre pour me convaincre que mon seul problème, le problème des problèmes, était ma toxicomanie! Je suis sorti de l'hôpital soulagé d'apprendre cela! J'imaginai avoir plein de problèmes, incluant des problèmes mentaux. Je n'avais pas entièrement tort, sauf que ces problèmes n'étaient que le résultat de ma consommation. Bien sûr, j'ai d'autres problèmes que la consommation mais, au moins, sans la consommation et avec le programme et le soutien des membres, je peux m'y attarder. Ils ne sont pas si énormes en fin de compte. Rien qui ne se règle pas!

Avoir « plein de problèmes » et m'apitoyer sur eux tout en me plaignant et en pestant contre la fraternité était une recette assurée pour consommer! Avec la pandémie et la fermeture des réunions en personne, j'avais encore plus de raisons de m'apitoyer et donc de consommer.

J'ai touché un bas fond. L'isolement et la perspective assurée de mourir ou de me retrouver encore une fois en psychiatrie m'ont amené vers le changement. J'essayais d'arrêter mais j'ai réalisé que je ne faisais rien de différent entre mes « rechutes » et que mon programme – qui consistait à me plaindre et à ne rien faire de différent – ne marchait pas. Je me suis branché sur une réunion de CA en ligne et j'ai admis avoir besoin d'aide. J'ai capitulé, pris mon jeton et commencé à faire des réunions CA sur internet sur une base régulière. Je m'implique en animant une fois par semaine et dernièrement j'ai pris le poste de RSG de mon groupe. Je n'aime pas particulièrement le poste de RSG mais j'apprends à connaître d'autres personnes et je découvre d'autres aspects du mouvement. Faire des choses que je n'aime pas particulièrement au service des autres fait partie de mon développement spirituel. J'ai tellement reçu de CA et de la vie en général, qu'il n'est que juste que je redonne.

J'ai fait de nouvelles connaissances, des gens que je n'aurais jamais rencontrés ou connus sans les réunions en ligne. Des gens qui habitent dans différentes régions. C'est vraiment sympathique!

La pandémie est quelque chose de terrible, beaucoup de gens souffrent. La fraternité a réussi rapidement à mettre en place les réunions virtuelles et je dis bravo! Bravo pour le dévouement des membres qui donnent beaucoup de temps et de leurs compétences pour s'assurer qu'il y aura toujours une salle virtuelle d'ouverte pour accueillir un nouveau ou un renouveau – comme moi.

Maintenant tout est possible! Pour cela, je suis rempli de gratitude.

Trois mois depuis ma dernière consommation, trois mois de réunions CA et de rencontres avec mon parrain pour faire les étapes.

Besoin d'aide? / Need Help?

Appelle à: / Call:

1 (877) 806-0581

Mtl.: (514) 527-9999

Appel à l'aide CA / CA Helpline

Numéros de téléphone / telephone numbers :



**Tu veux t'impliquer à la ligne téléphonique de l'appel à l'aide
mais tu ne sais pas comment faire ni par où commencer?**

**Demander Julie G. au 1(877) 806-0581 ou Mtl.: (514) 527-9999
Julie se fera un plaisir de te dire comment, c'est très simple!**

**Tu peux faire transférer les appels sur ton cellulaire.
Blocs de jour, de soir et de nuit.**

