

Les douze étapes de Marijuana Anonyme

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la marijuana, que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le *concevions*.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous le concevions, Lui demandant seulement de connaître sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un éveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Les douze questions de Marijuana Anonyme

Les questions suivantes pourraient vous aider à déterminer la marijuana est un problème dans votre vie.

1. Est-ce que consommer de la marijuana a cessé d'être amusant?
2. Est-ce que tu te gèles parfois seul(e)?
3. Est-ce que c'est difficile pour toi d'imaginer une vie sans marijuana?
4. Est-ce que tu trouves que tes amitiés sont définies par ta consommation de marijuana?
5. Est-ce que tu consommes de la marijuana pour éviter de faire face à tes problèmes ou pour gérer tes émotions?
6. Est-ce que ta consommation de marijuana a mené à des difficultés financières ou a entraîné des conséquences légales?
7. Est-ce que ta consommation de marijuana te permet de vivre dans ton petit monde privé?
8. Est-ce que tu as déjà brisé tes promesses de réduire ta consommation de marijuana ou d'en contrôler l'usage?
9. Est-ce que ta consommation de marijuana a déjà causée des problèmes à ta santé, ta mémoire, ta concentration ou ta motivation?
10. Quand ta réserve est presque vide, est-ce que tu ressens de l'anxiété ou de l'inquiétude sur les moyens de t'en procurer davantage?
11. Est-ce que tu planifies ta vie autour de ta consommation de marijuana?
12. Est-ce que ta famille ou tes amis se sont déjà plaint de ta consommation de marijuana et du fait qu'elle abîme ta relation avec eux?

Si tu as répondu oui à une de ces questions, tu as peut-être un problème avec la marijuana.

Pour le Nouveau



Marijuana Anonyme

Un programme de rétablissement en douze étapes pour les dépendants à la marijuana

Marijuana Anonymous World Services

340 S Lemon Ave # 9420
Walnut CA 91789-2706

+1.800.766.6779

www.marijuana-anonymous.org
info@marijuana-anonymous.org

Commande de livres, etc.
www.anewleafpublications.org

P-01

Ce dépliant s'adresse à ceux qui viennent à Marijuana Anonyme pour la première fois. Nous avons tenté de répondre à quelques-unes des questions les plus posées par les Nouveaux.

Est-ce que je suis dépendant à la marijuana?

S'il t'est difficile de contrôler ta consommation de marijuana, si tu penses à consommer même quand tu n'es pas en train de le faire, ou si tu as déjà brisé tes promesses envers toi-même ou les autres au sujet de ralentir ta consommation ou même d'arrêter, tu es peut-être un dépendant. Personne dans Marijuana Anonyme ne décidera cela à ta place.

Qu'est-ce que Marijuana Anonyme?

Nous sommes un groupe de gens ayant perdu la capacité à contrôler notre consommation de marijuana et qui ont des problèmes qui relèvent directement ou indirectement de la marijuana. Nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir entre nous dans le but de nous rétablir de cette dépendance. Notre programme est adapté des douze étapes des Alcooliques Anonymes.

De quelle façon faire partie de Marijuana Anonyme peut m'aider avec ma consommation de marijuana?

Chaque membre du groupe MA sait ce que signifie perdre le contrôle de sa consommation et ne pas être capable d'arrêter de fumer malgré toutes promesses que nous faisons. Nos seules qualifications pour aider les autres est que nous avons réussi à arrêter. Si nous pouvons le faire, tu le peux aussi. C'est le soutien que les membres MA se procurent entre eux qui est la clé de voûte du succès du programme.

Si je me joins à MA, devrais-je arrêter de boire ou de consommer d'autres drogues?

Le seul prérequis pour devenir membre est un désir de cesser de consommer de la marijuana. Nous avons découvert, pourtant, que le rétablissement nous force à examiner notre consommation d'autres drogues aussi, incluant l'alcool.

Que se passe-t-il à une réunion de Marijuana Anonyme?

Les personnes présentes discutent de leur problème avec la marijuana, ce qu'ils ont fait pour se rétablir et comment ils vivent leur vie maintenant. Nous avons découvert qu'en tant que groupe nous pouvons obtenir des résultats qu'en tant qu'individu, nous n'avions jamais pu obtenir.

À quoi je m'engage en assistant à une réunion de Marijuana Anonyme?

À rien. Il n'y a aucun dossier ou compte rendu et tu n'es pas obligé de révéler quoique ce soit sur si tu ne veux pas le faire. Personne ne te dérangera si tu décides de ne pas revenir.

Qu'est-ce qui se passe si je vois des gens que je connais à la réunion?

L'affiliation à MA est confidentielle et anonyme. Ce que nous voyons et ce que nous entendons dans les réunions n'est pas mentionné à l'extérieur des réunions. Les personnes que tu vois aux réunions sont là pour la même raison que toi et elles respecteront ton anonymat.

Combien coûte l'affiliation à MA?

Rien. Il n'y a pas de frais. Les réunions MA paient leurs factures grâce aux contributions volontaires de ceux qui participent. Un panier circule à chaque réunion pour recueillir les contributions. Marijuana Anonyme est complètement auto-suffisante.

Est-ce que MA est une organisation religieuse?

Non. Elle n'est liée à aucune organisation religieuse, secte, dénomination politique, institution ou autre organisation.

Est-ce qu'il y a beaucoup de discussion sur Dieu?

La plupart des membres de MA en viennent à croire à l'idée d'une Puissance supérieure à eux-mêmes. Certains nomment cette Puissance, Dieu. Il y a place dans MA pour les membres de toutes croyances, et pour ceux qui ne croient pas du tout.

Est-ce que les membres MA continuent d'assister aux réunions une fois guéris?

Nous ne croyons pas qu'il y ait un remède à la dépendance à la marijuana, parce que trop parmi nous ont rechuté. Nous pensons qu'il est utile d'assister aux réunions pour maintenir notre rétablissement. En rencontrant régulièrement d'autres personnes qui vivent les mêmes problèmes que nous, nous nous donnons la force d'éviter la consommation de marijuana sur la base d'« un jour à la fois ».

Qu'est-ce que le programme de rétablissement?

Les douze étapes sont le programme. L'objectif des douze étapes est de développer une relation avec une Puissance supérieure à nous-mêmes, d'améliorer nos relations avec les autres, et de nous aider à trouver la sérénité à l'intérieur de nous-mêmes. Il est recommandé d'assister à autant de réunions que possible et de ne pas consommer entre les réunions. Nous suggérons d'obtenir les numéros de téléphone d'autres membres et de les appeler entre les réunions, surtout si tu as un désir de consommer. Nous suggérons aussi de trouver un parrain le plus tôt possible.

Qu'est-ce qu'un parrain et comment en trouver un?

Un parrain est quelqu'un qui partage son expérience, sa force et son espoir avec toi. Il t'aide à comprendre les douze étapes et te guide sur le chemin du rétablissement. Tu peux demander à n'importe qui de te parrainer, mais notre expérience nous montre que le processus fonctionne mieux lorsque les hommes parrainent d'autres hommes tandis que les femmes parrainent d'autres femmes.