



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

### **Désaveu**

Les Services mondiaux de Nicotine Anonyme accepte de bonne foi les traductions fournies par les membres comme les meilleurs efforts de chaque membre pour rester fidèle au contenu original et à l'intention de sa littérature approuvée par la conférence.

### **Droit de reproduction et réimpression**

Toutes les personnes ou les organisations doivent obtenir une autorisation, par écrit, du Bureau des Services mondiaux de Nicotine Anonyme avant de citer, réimprimer tout matériel Nicotine Anonyme original. Photocopier de la littérature Nicotine Anonyme, des documents imprimés ou la copier du site Web des Services mondiaux Nicotine Anonyme à un site Web ou à la distribution publique est une violation du droit d'auteur. Les individus sont encouragés à lire de la littérature Nicotine Anonyme sur le site officiel et / ou acheter des publications disponibles sur à lire notre boutique-en-ligne.

### **Traductions**

Toutes les traductions de la littérature Nicotine Anonyme fournis au Services mondiaux de Nicotine Anonyme qui sont acceptés de bonne foi selon le désaveu affiché, devient la propriété des Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les individus, les organisations ou membres Nicotine Anonyme accordé la permission de produire des copies multiples de documents traduits pour la distribution et / ou la vente devrait signaler ces activités au bureau de Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les contributions financières de soutien aux Services mondiaux de Nicotine Anonyme en proportion de ces activités peuvent être demandé, et le montant à être déterminé en consultation avec les conseils des dirigeants des Services mondiaux de Nicotine Anonyme.

## **Présentant Nicotine Anonyme**

*Nicotine Anonyme est une fraternité d'hommes et de femmes s'aidant à vivre leur vie exempte de nicotine. Nous partageons entre nous notre expérience, force, et espoir de sorte que nous puissions être libres de cette dépendance puissante. La seule condition pour l'adhésion est le désir de cesser d'utiliser la nicotine. Il n'y a aucune cotisation ou honoraire pour l'adhésion à Nicotine Anonyme; nous nous supportons par nos propres contributions. Nicotine Anonyme n'est alliée avec aucune secte, dénomination, entité politique, organisation ou établissement, ne s'engage dans aucune controverse, ni n'approuve ni s'oppose à aucune cause. Notre but primaire est d'offrir l'appui à ceux qui essayent d'obtenir la liberté de la nicotine.*

- Notre Préambule, réimprimé pour l'adaptation avec la permission d'A.A. Grapevine

### **Bienvenue à Nicotine Anonyme**

Au début des années 80, quelques toxicomanes de nicotine ont découvert qu'ils pouvaient gagner le soulagement de leur dépendance de nicotine en adaptant les principes du programme 12-Étapes des Alcooliques Anonymes. Ils ont commencé Nicotine Anonyme (NicA) afin de partager ce programme de rétablissement avec d'autres abuseurs de nicotine et développer une fraternité qui offrirait l'appui soutenu et l'expérience pratique à d'autres, de sorte qu'ils puissent apprendre à vivre sans utiliser la nicotine.

### **Qu'est-ce que Nicotine Anonyme?**

Nicotine Anonyme est une fraternité mondiale de personnes qui ont senti la poignée terrible de la dépendance de nicotine. Nous avons trouvé une manière de vivre et de se développer sans utiliser la nicotine. Nous partageons ensemble ce programme librement et avec tous ceux qui souhaitent nous rejoindre. Nous savons que la nicotine est une force subtile, qui altère forcément l'esprit, et l'humeur, provoquant une envie pour de la nicotine à un moment inattendu. Beaucoup qui ont cessé d'utiliser la nicotine pendant des années se sont trouvés à l'utiliser une fois de plus. Par conséquent, nous nous réunissons régulièrement pour éviter de glisser de nouveau dans son emprise. Notre but primaire est d'aider les autres, ainsi que nous-mêmes, à vivre sans la nicotine.

### **Comment aide Nicotine Anonyme?**

Les nouveaux membres apprennent que notre but est de s'abstenir d'utiliser la nicotine "un jour à la fois." Par l'exemple et par la fraternité nous employons ce programme 12-Étapes pour récupérer nos vies chaque jour (voir la brochure "Comment Nicotine Anonyme travaille").

L'appui précieux de la fraternité est continu, non limité à quelques semaines. Les membres progressent à leur propre rythme. En devenant exempt de cette dépendance, notre santé a une chance de s'améliorer. Si nous devons rester nicotine-libres, nous avons besoin d'esprits et d'émotions saines, aussi. En utilisant les Douze Étapes, nous commençons à comprendre nos pensées et sentiments, et à créer une solide base spirituelle afin d'établir des vies heureuses et utiles.

### **Que sont les réunions Nicotine Anonyme?**

Les réunions de Nicotine Anonyme se composent de deux ou d'avantage de personnes se réunissant pour partager un désir commun d'être libre de la nicotine. Les membres partagent leur expérience, force et espoir. Ils apprennent ce que d'autres ont éprouvé tout en se retirant de la nicotine et comment elles peuvent employer le programme Nicotine Anonyme pour vivre librement de nicotine.

Lors des réunions, les nouveaux venus sont présentés aux Douze Étapes de rétablissement. En raison de notre tradition d'anonymat, les membres trouvent sûrs les endroits de réunions pour partager leurs problèmes et sentiments. Nous nous respectons en écoutant sans insérer la critique ou le conseil non sollicité.

Des numéros de téléphone sont échangés pour prolonger l'appui entre les réunions. Des parrains/marraines sont cherchés pour nous aider avec le programme. Le service fournit des occasions positives de se développer. Peut-être d'une manière primordiale, nous trouvons que nous ne sommes pas seuls dans notre lutte contre la nicotine.

### **Qui peut rejoindre la Nicotine Anonyme?**

N'importe qui avec un désir de cesser d'utiliser la nicotine peut rejoindre Nicotine Anonyme, soit ils "de jeunes débutants" ou "des utilisateurs chevronnés." Nous pouvons varier dans nombre d'autres manières, mais la dépendance de nicotine est la chose que tous les membres ont en commun. Quand nous nous réunissons comme membres de NicA, nous notons rarement nos différences; nous créons l'unité et la force en se concentrant sur notre désir commun de vivre exempt de la nicotine.

### **Qui est en charge de la Nicotine Anonyme?**

Guidé par les Douze Traditions et leur conscience de groupe, les membres de Nicotine Anonyme régissent leurs propres groupes et, par des délégués, Nicotine Anonyme dans l'ensemble. La Tradition Quatre spécifie: "chaque groupe devrait être autonome excepté dans des sujets affectant les autres groupes ou Nicotine Anonyme dans l'ensemble." Les groupes déterminent leurs propres formats et les qualifications de leurs officiers indépendamment d'autres réunions.

Pour aider les groupes, il y a des intergroupes aux niveaux d'état et régionaux, qui interconnecte les groupes dans leurs secteurs et fournissent les services et la littérature. Puis, pour unifier des groupes de NicA dans le monde entier, Nicotine Anonymous World Services (NAWS) ((Services mondiaux de Nicotine Anonyme)) ont été fondés. NAWS écrit, édite, et distribue la littérature, organise une conférence annuelle pour les délégués de groupe, et actes comme gardien des Douze Étapes et de Douze Traditions (voyez la brochure "Qu'est-ce que les Services mondiaux de Nicotine Anonyme et Intergroupes offrent à moi ainsi qu'à mon groupe").

### **Si des réunions ne sont pas disponibles?**

Pour les personnes qui n'ont pas une réunion locale ou ne peuvent pas physiquement assister à des réunions, il y a des réunions en ligne, des réunions de téléphone, des amis de courriel, et correspondant régulier de courrier disponible. Nous offrons librement des trousseaux pour débiter des réunions de groupe.

Pour accéder à n'importe lequel de ces programmes, employez l'information de contact énumérée sur le panneau arrière de cette brochure.

### **Combien la Nicotine Anonyme me coûtera-t-elle ?**

Il n'y a aucune cotisation ou honoraire pour l'adhésion. Chaque groupe paye le loyer, les rafraîchissements, et les coûts de littérature de l'argent contribué volontairement par ses membres lors de chaque réunion. Des fonds rassemblés au-delà des dépenses de groupe peuvent être contribués à leurs services locaux d'intergroupe et au Services mondiaux pour s'assurer qu'ils continuent à fonctionner pour les groupes.

Aucun membre n'accepte de l'argent pour l'aide qu'il ou elle donne aux nouveaux venus, pour être un membre élu, ou pour assurer n'importe quel autre service non professionnel pour Nicotine Anonyme. Le paiement que nous recevons pour ces services est notre propre absence continue de nicotine.

### **Ce que Nicotine Anonyme ne fait pas?**

1. Nicotine Anonyme n'organise pas des campagnes d'adhésion. Bien que nous diffusons des annonces de NicA, la fraternité est basée sur l'attraction, pas sur la promotion.
2. Nicotine Anonyme n'accepte pas d'argent des sources extérieures. Nous subvenons à nos propres besoins.
3. Nicotine Anonyme ne suis pas ses membres pour les critiquer ou pour voir s'ils ont rechuté.
4. Nicotine Anonyme n'est pas une organisation religieuse. Les membres forment leurs propres idées au sujet de spiritualité et de la signification de la vie.
5. Nicotine Anonyme n'est pas une organisation médicale. Nous ne donnons pas de médicaments ni de conseil psychiatrique.
6. Nicotine Anonyme n'opère pas d'installations médicales ou de rétablissement, ne fournit pas des services de santé.
7. Nicotine Anonyme n'est pas affilié avec aucune autre organisation. Quelques membres travaillent pour des organismes extérieurs mais n'agissent pas en tant que représentants de nicotine anonyme.

8. Nicotine Anonyme n'indique pas les noms de ses membres. Notre 11ème Tradition stipule; "nous devons toujours maintenir l'anonymat personnel au niveau de la presse, de la radio, de la télé et des films." En outre, les membres ne divulguent pas à d'autres ce qui se dit lors des réunions.

### **La nicotine est-elle vraiment une substance provoquant une dépendance ?**

Le Chirurgien Général des Etats-Unis, l'Association Psychiatrique Américaine, et l'institut National sur l'abus de drogue ont déclaré que la nicotine est une substance provoquant une dépendance. La nicotine est identifiée comme drogue la plus puissante provoquant une dépendance d'usage courant.

Dans le monde entier, les décès attribuables au comportement conduit par nicotine de l'utilisation de tabac sont actuellement environ 13.700 personnes par jour (l'Organisation Mondiale de la Santé, 2006). Le tabagisme affecte la santé des non-fumeurs, y compris les enfants à venir. Aux Etats-Unis, la fumée secondaire cause 65.000 décès annuellement (CalEPA, 1997).

Les études prouvent que le taux de rechute pour l'usage de nicotine est haut. Quelques membres de NicA ont constaté que de s'arrêter devient plus difficile la deuxième ou troisième fois. Nous avons constaté que la volonté et la détermination étaient des forces insuffisantes pour surmonter une dépendance à la nicotine. Le programme rendrait possible de se libérer.

Nicotine Anonyme voit la dépendance de nicotine comme une maladie qui affecte le dépendant de nicotine physiquement, mentalement, émotionnellement, et spirituellement. Deux caractéristiques d'une dépendance sont l'utilisation compulsive d'une substance et l'utilisation continue en dépit des conséquences défavorables. Notre utilisation de nicotine a certainement été compulsive et les conséquences tendent vers la fatalité.

Trop souvent, même les problèmes de santé majeurs ne font pas cesser le consommateur de nicotine de s'arrêter pour aucune durée soutenue. Crises cardiaques, cancer, et l'emphysème sont directement liés à l'utilisation du tabac. Les soucis de santé peuvent produire crainte et inquiétude tels que nous revenons à la nicotine pour apaiser ces émotions.

Il y a aussi un besoin impérieux, très réel, et très puissant; on le note à peine jusqu'à ce qu'on essaye de se passer de nicotine pendant un jour ou deux. À ce point, beaucoup retournent à la nicotine pour apaiser leur besoin pressant.

Nous pouvons devenir dépendants de la nicotine pour apaiser nos douleurs émotives et pour remplir le vide qui résulte de l'absence de spiritualité dans nos vies. Pour terminer notre dépendance à l'égard de la nicotine nous devons trouver quelque chose qui peut remplir son rôle en nos vies sans nous tuer. Le rétablissement est notre but en Nicotine Anonyme.

### **Quels sont les symptômes?**

Répondez aux questions suivantes aussi honnêtement que vous pouvez :

1. Employez-vous la nicotine chaque jour?
2. Est-ce que vous employez la nicotine en raison de la timidité et pour renforcer votre confiance en-soi?

3. Est-ce que vous employez la nicotine pour vous échapper de l'ennui et soucis sous pression?
4. Avez-vous déjà brûlé un trou dans vos vêtements, tapis, meubles ou voiture?
5. Êtes vous déjà aller au magasin tard la nuit ou à une autre heure incommode parce que vous étiez hors de nicotine?
6. Vous sentez-vous défensif ou fâché quand les gens vous disent que votre utilisation de tabac les tracasse ?
7. Est-ce qu'un médecin ou un dentiste a proposé que vous cessiez de fumer ou de mâcher le tabac ?
8. Avez-vous promis à quelqu'un que vous cesseriez d'utiliser la nicotine, puis vous avez rompu votre promesse?
9. Vous êtes-vous senti d'un malaise physique ou émotif en essayant de vous arrêter?
10. Avez-vous avec succès cessé d'utiliser la nicotine pendant une période puis recommencer encore?
11. Achetez-vous des approvisionnements supplémentaires en tabac pour vous assurer qu'il ne vous en manquera pas?
12. Trouvez-vous difficile d'imaginer la vie sans nicotine?
13. Choisissez-vous seulement des activités et des divertissements où vous pouvez employer la nicotine durant ces activités?
14. Est-ce que vous préférez, recherchez, et vous sentez plus confortable en la compagnie d'autres utilisateurs de nicotine ?
15. Est-ce que vous vous dédaignez ou avez honte de vous-même en raison de votre habitude de nicotine?
16. Vous êtes-vous déjà trouvée à fumer ou mâcher le tabac sans en être conscient?
17. Votre utilisation de nicotine est-t-elle cause des problèmes à la maison ou dans une amitié?
18. Fumez-vous en présence des enfants ou des non-fumeurs en dépit des risques pour eux-mêmes?
19. Vous dites-vous que vous pouvez cesser d'utiliser la nicotine à n'importe quel moment?
20. Avez-vous déjà estimé que votre vie serait meilleure si vous n'employiez pas la nicotine?

21. Continuez-vous à employer la nicotine quoique vous vous rendiez compte des risques pour la santé posés par utilisation de tabac ?

Si vous avez répondu "oui" à une ou deux de ces questions, il y a une chance que vous soyez dépendant ou devenez dépendant à la nicotine. Si vous avez répondu "oui" à trois ou plus, vous êtes probablement déjà dépendant à la nicotine.

**Comment puis-je découvrir d'avantage au sujet de Nicotine Anonyme?**

Presque toutes les informations sur Nicotine Anonyme sont affichées sur notre site Web. Il y a des correspondants d'email pour vous aider. *Seven Minutes*, le bulletin trimestriel de Nicotine Anonyme, est une autre ressource.

Quelques groupes s'énumèrent dans des pages blanches locales. Si vous ne trouvez pas une réunion dans votre région, contactez le Services mondiaux de Nicotine Anonyme à :[info@nicotine-anonymous.org](mailto:info@nicotine-anonymous.org).

Commandez des copies imprimées de ce pamphlet à notre boutique-en-ligne.