

# Crystal Meth Anonymous®

## Les Douze Étapes : Un programme d'action

Nous sommes ici parce que nous partageons un même problème. Nous y restons pour partager une même solution. En travaillant les douze étapes de Crystal meth anonyme, nous nous libérons de la dépendance :

1. Nous avons admis notre impuissance devant le crystal meth et admis avoir perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous avons accepté de croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons pris la décision de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous concevons Dieu*.
4. Nous avons procédé sans peur à un inventaire moral 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 disponibles à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous avons humblement demandé à Dieu 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 elles.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsque nous risquions de leur nuire ou nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçu(e)s.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous concevons Dieu, lui demandant seulement de connaître sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

(a continué)

Le crystal meth était la solution à tous nos problèmes. Ce ne l'est plus. Nous avons pris conscience que notre consommation de drogue nous tuait à petit feu. Quand nous consommions, nous ne pouvions plus nous arrêter. Aujourd'hui, peu importe les circonstances, nous ne consommons plus.

En posant des actions concrètes, notre foi domine nos peurs. Nous cherchons à nous améliorer, pas la perfection. En travaillant les douze étapes du programme, nous mettons en pratique ces principes spirituels.

Le lâcher-prise nous libère.  
L'humilité nous dote d'un regard nouveau.  
La gratitude nous offre le contentement.

Le rétablissement est rempli de cadeaux : nous nous réveillons, notre vie s'améliore et tranquillement, nous passons du moi au nous. Nous transmettons un message auprès des autres qui souffrent encore: un message d'espoir, de guérison, de sincérité, et aussi de joie.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Alcooliques Anonymes ont été réimprimés et adaptés avec la permission des Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). L'autorisation de réimprimer et d'adapter les Douze Étapes et les Douze Traditions des Alcooliques anonymes ne signifie pas que les Alcooliques anonymes sont affiliés à ce programme. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme uniquement - Utilisant les Étapes et les Traditions des AA, ou une version adaptée de ses Étapes et Traditions en relation avec des programmes ou des activités qui suivent le modèle des AA, mais abordent d'autres problèmes, ou tout autre contexte non lié aux AA, n'implique rien d'autre.

Les douze étapes des Alcooliques anonymes

1. Nous avons admis que nous étions impuissants face à l'alcool, que nos vies étaient devenues ingérables. 2. J'en suis venu à croire qu'une Puissance plus grande que nous-mêmes pouvait nous rendre la raison. 3. Nous décidons de confier nos volontés et nos vies à Dieu, tel que nous le comprenons. 4. Nous avons courageusement fait un inventaire moral minutieux de nous-mêmes. 5. Nous admettons à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain, la nature exacte de nos défauts. 6. Nous étions entièrement disposés à laisser Dieu nous délivrer de tous ces défauts de caractère. 7. Nous lui demandons humblement de nous libérer de nos défauts. 8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons offensées et que nous étions prêts à réparer les dommages que nous leur avons causés. 9. Nous réparons directement au plus grand nombre les dommages causés, sauf si cela pourrait leur porter préjudice ou porter préjudice à d'autres. 10. Nous avons continué à faire notre inventaire personnel et lorsque nous avons fait une erreur, nous l'avons immédiatement admis. 11. Nous cherchons par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous le concevons, en lui demandant seulement de nous faire connaître sa volonté pour nous et de nous donner la force de l'accomplir. 12. Ayant eu un réveil spirituel à la suite de ces étapes, nous avons essayé de transmettre le message aux alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans toutes nos affaires. Droits d'auteur, Services mondiaux AA, Inc.



Littérature CMA approuvée par la Conférence l'CMA

© Crystal Meth Anonymous

10. octobre 2021