

TÉMOIGNAGE

FORUM SUR L'ENTRAIDE DE MONTRÉAL 2010

NAR-ANON: L'ENTRAIDE EN 12 ÉTAPES

Une précision et une mise au point

D'abord une précision et une mise au point. Pour celles et ceux qui pourraient l'ignorer, il importe de préciser que Nar-Anon est un organisme qui vise à venir en aide aux personnes dont un conjoint ou une conjointe, un enfant ou un ami est dépendant des drogues autres que l'alcool, bien que l'alcool puisse être associé à la consommation d'autres substances. En ce sens, Nar-Anon est le pendant des N.A., des Narcotiques Anonymes, qui concernent directement les consommateurs et les consommatrices de drogues. Cette précision est importante, car elle permet d'établir une filiation avec le mouvement des A.A., des Alcooliques Anonymes, dont N.A. et Nar-Anon s'inspirent directement, notamment en basant l'entraide entre les membres sur le principe des 12 étapes et quelques autres traditions sur lesquelles je reviendrai plus loin.

J'ai aussi parlé d'une mise au point qui est très importante. Je ne suis pas ici à titre de porte-parole officiel du mouvement Nar-Anon. Je n'en ai ni la prétention, ni la compétence. J'aurais cette compétence que, par respect pour Nar-Anon et pour des raisons que j'expliquerai tout à l'heure, je ne me sentirais pas bien dans ce rôle. Donc, je m'exprime uniquement à titre personnel, comme un membre qui, depuis cinq ans, fréquente assidument un groupe de la région de Montréal. Mon témoignage repose sur ma seule expérience et mon vécu personnel et n'engage personne d'autre que moi. J'insiste sur cet aspect de ma présentation et, pour employer une expression qui nous est chère, je fais déjà *amende honorable* pour les erreurs que je pourrais commettre en parlant de ce mouvement qui m'a beaucoup apporté et qui m'apporte encore beaucoup.

Du choc vers Nar-Anon

Comment aie-je connu Nar-Anon? C'est à la suite de la découverte que ma fille consommait de la cocaïne et ce, depuis quelques années. Je vous rassure immédiatement: actuellement, ma fille affirme ne plus consommer depuis quelques mois et je la crois, car j'ai pu noter certains changements positifs, notamment elle a plus d'argent pour assumer ses responsabilités, ce qui est un signe tangible chez les personnes dépendantes. J'ajoute que ma fille a deux enfants, une fille et un garçon lesquels, j'en suis convaincu, ignorent que leur mère a consommé des drogues, comme leur père d'ailleurs, dont ma fille est séparée. Moi, je n'ai pas d'autre enfant.

Un coup de téléphone, un soir de février 2005, a changé complètement mon existence et celle de mon épouse. Le type avec qui ma fille vivait alors m'informe que celle-ci consomme de la cocaïne et, comme il est son revendeur, son *pusher* comme on dit dans le milieu – ce que j'apprends en même temps – il veut que je la calme puisqu'elle lui en réclame et qu'elle n'a pas d'argent. Lorsque ma fille prend l'appareil, elle pleure abondamment et répète sans arrêt qu'elle s'excuse pour le mal qu'elle me fait. Je ne me rappelle absolument pas de ce que je lui ai dit ce soir-là. Je me sentais anéanti, dépassé, démuné. Sur le coup, je n'ai ressenti aucune colère et, lorsque celle-ci s'est manifestée, elle était dirigée vers LUI. Encore aujourd'hui, j'ai de la difficulté à prononcer son nom et je me refuse à le désigner comme le conjoint de ma fille. J'étais complètement abattu. Je suis allé trouver ma femme, pour lui

rapporter ce que je venais d'apprendre et, ensemble, nous avons pleuré, pleuré et pleuré, tant la souffrance était insupportable.

Si je prends le temps de vous décrire ce qui s'est alors passé, c'est parce que je trouve cela important. Cette souffrance et ce sentiment d'impuissance, c'est essentiellement ce que Nar-Anon prend à sa charge lorsque nous joignons ce mouvement.

Après avoir pleuré, tout en continuant à pleurer, j'ai dit à mon épouse qu'il fallait absolument aller chercher de l'aide, que, seuls, on n'y arriverait pas. Depuis mon adolescence, j'ai toujours cru que nous étions sur terre pour, entre autres, nous entraider. Je crois fortement en la solidarité humaine, d'où ce réflexe instinctif d'aller chercher de l'aide pour affronter cette épreuve. Aussi, dès le lendemain matin, nous étions à notre CLSC. Nous avons été reçus par un agent de relations humaines qui nous a écoutés et donné quelques conseils immédiats. Nous l'avons revu chaque semaine jusqu'à la fin du mois de février. Lors de cette dernière rencontre, il nous a parlé de Nar-Anon. Nous n'avions jamais entendu ce nom. Par contre, c'est tout ce que connaissait l'agent de relations humaines: le nom. Il ne savait pas comment joindre ce groupe, ni ce qu'on y faisait exactement. Il m'a dit de chercher sur Internet et il nous a donné ce conseil qui s'est avéré très précieux: «Ne vous fiez pas à une seule rencontre; allez à cinq ou six rencontres avant de décider si cette démarche vous convient.»

J'ai consulté Internet et j'ai fini par découvrir les lieux de rencontres à Montréal et dans les environs. Nous avons choisi l'endroit en tenant compte de notre seule disponibilité.

Heureusement qu'on nous avait dit qu'il ne fallait pas nous fier à la première rencontre, puisque nous n'étions que quatre personnes à ce rendez-vous, dont trois nouvelles. L'animatrice nous a lu des textes qui ont provoqué chez moi une forme de crispation. Ce n'est pas tant l'aspect religieux qui me frappait que le ton des documents; comme je l'ai dit plus tard: «Cela sentait le *preacher* américain à plein nez!» Je n'ai pas changé d'idée, bien que je me sois accommodé de cet aspect.

Et nous sommes revenus la semaine suivante. Cette fois, il s'agissait d'un événement spécial, une fête. Le groupe célébrait son anniversaire et plusieurs personnes étaient présentes, certaines venant des autres groupes de la région. Et surtout, il y a eu le témoignage – un partage, comme on appelle ces témoignages – d'un père dont la fille consommait et qui nous parlait de sa souffrance et de son parcours dans Nar-Anon. Ce témoignage est venu nous chercher au plus profond de nous. Malgré des différences de surface, le fond était le même. Pour nous, nous écoutions un frère nous livrer simplement, généreusement, son expérience, trouvant dans ce partage même des forces pour surmonter, en partie, pour un temps, le désespoir qui l'avait tant fait souffrir. Ma femme et moi avons été si bouleversés de ce témoignage que nous avons convenu de poursuivre dans Nar-Anon, afin de mieux comprendre ce mouvement. Cela fait cinq ans cette année.

Nar-Anon, c'est quoi?

En quoi consiste Nar-Anon? Pour vous faire comprendre Nar-Anon, je dirais que ce mouvement d'entraide repose essentiellement sur trois éléments majeurs et sur le principe des 12 étapes. Le premier élément, central dans Nar-Anon, est l'anonymat. Nous n'utilisons que nos prénoms. De plus, l'anonymat implique que notre rôle social, notre travail, n'a pas d'importance. Nous sommes tous égaux avec un seul point commun, la présence d'une personne dépendante dans nos vies. Cette égalité dans la souffrance explique pourquoi Nar-Anon ne fait appel à aucun professionnel pour diriger ou guider nos

échanges.

Le second élément que je retiens est que la personne au centre de nos échanges n'est pas celle qui consomme, mais nous-mêmes. Nous travaillons essentiellement à notre propre rétablissement, pour employer la terminologie de Nar-Anon. Nous parlons de notre souffrance, de nos espoirs, de nos déceptions, de nos bons coups, de nos rechutes. D'où l'importance que Nar-Anon attache au détachement *avec amour*, comme on dit, et au lâchez-prise, deux concepts clés du rétablissement personnel.

Le troisième élément est notre adhésion à l'idée que la dépendance est une maladie et que la personne dépendante ne peut rien contre cette maladie, sinon de pratiquer une abstinence totale, un jour à la fois.

Pour encadrer l'ensemble de la démarche, il y a les 12 étapes issues du mouvement des A.A. Essentiellement, ces étapes tournent autour des principaux axes suivants: reconnaissance de notre impuissance à changer l'autre, la personne dépendante; la nécessité de confier notre rétablissement à une *Puissance supérieure*, généralement désignée de la manière suivante «*Dieu, tel que nous le concevons*»; l'analyse serrée de nos qualités et de nos défauts, suivie d'amendes honorables envers les personnes que nous avons heurtées, incluant nous-mêmes, toujours avec l'aide de notre puissance supérieure; enfin, la connaissance d'un éveil spirituel qui nous incite à *transmettre ce message à d'autres et [à] mettre ces principes en pratique dans tous les domaines de notre vie*.

Chaque groupe se rencontre une fois par semaine. Une réunion d'environ deux heures est constituée de deux parties distinctes. La première partie est faite de lectures, toujours les mêmes; il s'agit de textes approuvés par le mouvement mondial Nar-Anon. La seconde partie est occupée par une discussion ou un partage. La discussion est structurée autour d'un thème choisi par l'animateur ou l'animatrice (les fonctions changent chaque mois). Chaque membre, s'il le désire, donne son point de vue en le rattachant à son vécu. Il n'y a pas d'échanges entre les membres lors des discussions. Quant au partage, il s'agit d'un témoignage personnel, généralement d'une durée de 30 à 40 minutes, au cours duquel un membre nous fait part de son cheminement personnel et de ce qu'il doit à Nar-Anon dans son rétablissement.

Ma position à l'égard de Nar-Anon

Je traiterai d'abord de mes réticences avant de parler de ce que m'apporte Nar-Anon et qui va bien au-delà de mes réticences. J'ai déjà mentionné le ton *preacher* des lectures. Dans la foulée de cette première impression, j'ai immédiatement ressenti un malaise chaque fois qu'il était question de *Puissance Supérieure* et de *Dieu tel que nous le concevons*. D'après ce que j'ai souvent entendu, je ne suis pas le seul d'ailleurs à éprouver un tel sentiment. Jusqu'à ce moment, je n'avais pas réellement réfléchi à la question de Dieu, laissant cette notion disparaître de ma vie au fil des années et des responsabilités professionnelles. Aussi paradoxal que ce soit, la réflexion provoquée par les textes de Nar-Anon m'a amené à approfondir mon athéisme et, ainsi, à être plus honnête envers mes petits-enfants qui me questionnent sur Dieu et la religion.

Comme vous pouvez le deviner, cette position à l'égard d'une Puissance supérieure rend difficile mon adhésion totale aux 12 étapes, du moins à quelques-unes qui sont tout de même fondamentales.

Ma seconde réticence, que je n'ai pas encore totalement approfondie, concerne le concept d'impuissance et celui de la dépendance aux drogues vue comme une maladie quasi biologique, quasi innée. Comme s'il s'agissait d'une prédestination à laquelle il semble impossible d'échapper. Je ne ferme pas la porte à une telle conception, du moins en partie, mais je cherche encore.

Et puis, la centration sur soi et sur notre propre rétablissement ne permet pas de fouiller cette problématique. Quand nous parlons de notre dépendant, nous le faisons presque exclusivement à partir de nous, à partir de ce qu'il nous fait subir et des moyens que nous pouvons utiliser pour amoindrir cette souffrance. Nous n'empruntons presque jamais le point de vue de la personne qui consomme. Pour combler ce besoin et à l'insistance de notre fille, je dois le dire, mon épouse et moi avons suivi une session de huit semaines au centre Dollard-Cormier. Cette expérience, que nous avons beaucoup appréciée, illustre bien, selon moi, la nécessaire complémentarité qui devrait exister entre les groupes d'entraide et les professionnels de la santé et des services sociaux. Mon vécu personnel justifie à mes yeux la tenue de notre Forum.

Après cet aperçu de mes principales réticences, on comprendra mieux pourquoi, tout à l'heure, j'affirmais ne pas avoir toute la compétence voulue pour parler de Nar-Anon et que j'insistais pour dire que mon témoignage n'engageait que moi et moi seul. Pourquoi alors demeurer dans Nar-Anon? Pour au moins trois raisons.

La première, c'est qu'il n'existe pas, à ma connaissance, de mouvement semblable que l'on peut fréquenter sur une base presque permanente, comme s'il s'agissait d'un club. À Dollard-Cormier, par exemple, il s'agit de sessions auxquelles il faut s'inscrire, qui ont un début et une fin. Or, je n'apprendrai rien à personne en affirmant que la dépendance aux drogues est quelque chose de complexe, qui ne se résout pas facilement, qui trop souvent s'étend sur une vie ou presque, et qui est faite de nombreuses rechutes. Même sobre, le dépendant, très souvent, n'a pas nécessairement résolu la problématique à l'origine de sa consommation. Cette situation nous influence constamment, nous que l'on désigne souvent comme des co-dépendants. Nar-Anon sera toujours là pour nous accueillir à n'importe quel moment et pendant une durée indéterminée.

La seconde raison est le mode de vie. Très vite, nous constatons que le mode de vie prôné par Nar-Anon trouve des applications dans de nombreux domaines de notre vie. Que ce soit dans nos relations avec nos collègues de travail, avec notre conjoint, nos enfants et nos amis, comme avec nous-mêmes, avec la vision que nous avons de nous-mêmes et de notre rôle sur terre comme être humain, Nar-Anon nous amène à nous connaître et à réfléchir sur le sens de notre vie.

Enfin et surtout, je demeure dans Nar-Anon à cause des gens que j'y côtoie chaque semaine. Non seulement trouvons-nous dans ce mouvement des gens qui vivent, à des degrés divers, des souffrances semblables aux nôtres, mais nous sommes accueillis et écoutés sans jugement, avec une empathie et une compréhension fraternelles. Dans mon groupe d'appartenance, tous connaissent mes réticences. Je m'y sens accepté comme un des leurs. On respecte mes conceptions et je respecte les leurs. Car ces conceptions, les miennes comme les leurs, m'aident à vivre et les aident à vivre.

Je pourrais parler plus longuement de Nar-Anon, expliciter davantage certains aspects, nuancer certains de mes propos, mais je dois demeurer à l'intérieur du temps qui m'est imparti. Je terminerai en revenant sur un commentaire précédent, celui où je parlais de solidarité humaine, comme l'élément qui fonde ma conception de la vie. Dans Nar-Anon, je vois cette solidarité en action. J'ai la chance d'avoir

une famille, des amis et surtout une épouse sur qui j'ai pu m'appuyer et sur qui je peux toujours compter pour m'écouter et me soutenir dans une épreuve comme celle de la consommation de drogues par notre enfant. J'ai même abusé de ce soutien sans jamais qu'on m'en tienne rigueur. Mais plusieurs personnes n'ont pas cette chance ou n'osent pas, par gêne, par honte ou pour toute autre raison, s'ouvrir à leur entourage. Ces personnes risqueraient de demeurer dans leur souffrance et dans leur solitude si ce n'était de Nar-Anon. Ne serait-ce que pour cette seule raison, Nar-Anon est indispensable.

Je vous remercie de votre écoute.

Michel
2010-01-22