



## Règles de base des réunions

- 1.** Nous assumons la responsabilité des décisions que nous prenons et nous laissons les autres assumer les leurs. Le programme SMART Recovery® ne préconise donc pas le parrainage ou le système de surveillance mutuelle entre copains. Nous considérons le comportement de dépendance comme un choix personnel, même s'il nuit à autrui. Le groupe nous accueillera à bras ouverts, que nous ayons un comportement de dépendance ou non, à condition que nous ne perturbions pas les réunions.
- 2.** Tout ce qui se dit et se fait pendant les réunions doit demeurer strictement confidentiel. Nous promettons de ne pas parler en dehors du groupe de ce qui s'est dit pendant la réunion d'une manière qui permettrait d'identifier un participant. Si nous le faisons, nous risquons d'être expulsés des réunions. Si nous rencontrons des membres du groupe en dehors des réunions, nous ne laisserons pas paraître qu'ils viennent aussi aux réunions.
- 3.** Nous respectons la vie privée des autres membres du groupe. Nous ne prenons pas et ne divulguons pas les coordonnées des participants. La socialisation entre les participants demeure une question privée qui n'appartient qu'à eux.
- 4.** Nous n'étiquetons personne. Nous nous concentrons sur les façons de nous abstenir de consommer. Nous ne traitons personne de toxicomane, d'alcoolique, de drogué, etc. pendant les réunions. Nous consacrons notre énergie sur l'édification d'un avenir sans comportements de dépendance.
- 5.** Nous évitons de tenir des conversations en aparté avec d'autres participants. Nous nous concentrons en tout temps sur la discussion du groupe. Il est bon de poser des questions et de décrire ce qui nous a aidés sous forme d'échanges rapides, mais nous évitons de nous lancer dans de longs « récits de guerre ». Personne n'est tenu de participer; nous pouvons simplement écouter et observer si nous le préférons.
- 6.** Nous participons au programme SMART Recovery®, qui a été produit par des personnes en rétablissement avec une équipe de professionnels. Ce programme s'inspire des résultats des meilleures études de recherche. Il a été examiné par un groupe d'experts international, puis mis à l'essai dans des centaines de réunions tenues un peu partout au monde. Les participants peuvent mentionner d'autres voies et méthodes de rétablissement pendant les réunions, mais nous suivrons en tout temps celle du programme SMART Recovery®. Nous reconnaissons que chaque participant doit trouver la solution qui lui conviendra le mieux. Par conséquent, nous ne critiquons pas les autres groupes ou les autres méthodes de rétablissement par respect pour les membres de notre groupe auxquels elles pourraient servir.
- 7.** Les rechutes sont des occasions d'apprentissage et non des événements honteux. Il est très difficile de se rétablir d'un comportement de dépendance. Nous faisons souvent un pas en arrière pour deux pas en avant. Une rechute n'est pas une excuse pour tout abandonner. Elle nous permet au contraire de déterminer ce qui l'a causée afin d'éviter d'y retomber. Les outils et les stratégies de SMART Recovery® ont été conçus pour soutenir les participants tout au long de ce cheminement.
- 8.** Assistez à plusieurs réunions avant de décider si cette méthode vous convient. On ne développe pas ses capacités d'autogestion et de rétablissement du jour au lendemain. Il faut des semaines, voire des mois pour y parvenir. Soyez patients et appréciez ce que vous apprenez en progressant pas à pas.
- 9.** Nous consultons des professionnels quand nous en ressentons le besoin. Nombreux sont ceux qui profitent de l'aide de professionnels tout en recevant le soutien du rétablissement en groupe. Le programme SMART Recovery® ne remplace pas le counseling professionnel. Il n'a pas non plus été conçu pour résoudre de graves troubles de santé mentale et des situations de crise.