



## Vivre le programme

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

Copyright © 1988 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

### Ce qui a marché pour nous : l'inventaire quotidien de NA

L'objet de cet inventaire quotidien est de suivre de près ce que nous sommes et ce que nous faisons aujourd'hui.

Essayez de répondre à chaque question, chaque jour. Répondez de la façon la plus simple et la plus honnête possible. Si vous manquez une journée, n'essayez pas de la rattraper plus tard.

Limitez vos réponses et vos soucis aux dernières vingt-quatre heures et répondez aux questions à la fin de la journée.

Si vous désirez partager le contenu de cet inventaire avec quelqu'un, nous vous suggérons de le faire verbalement.

Rappelez-vous qu'un inventaire quotidien n'est pas un examen ; il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. Ne vous tracassez pas si vous jugez que vous auriez pu faire mieux ou si vous n'avez pas été à la hauteur de ce que vous attendiez de vous-mêmes. Il s'agit d'un programme de croissance et de rétablissement, ne l'oubliez pas, et si vous êtes abstinent aujourd'hui, vous êtes sur la bonne voie.

***Juste pour aujourd'hui, mes pensées se concentreront sur mon rétablissement ; je vivrai et profiterai de la vie sans consommer.***

Suis-je abstinent(e) aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En quoi ai-je agi différemment ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ma maladie a-t-elle contrôlé ma vie aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

Si oui, comment ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Qu'ai-je fait aujourd'hui que je voudrais ne pas avoir fait ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Qu'ai-je omis de faire que je voudrais avoir fait ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ai-je été bon(ne) envers moi-même aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

Comment ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ai-je passé une bonne journée aujourd'hui ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ai-je été heureux(se) ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ai-je été serein(e) ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***Juste pour aujourd'hui, j'aurai foi en quelqu'un de NA qui croit en moi et veut m'aider à me rétablir.***

Ai-je parlé à mon parrain, à ma marraine aujourd'hui ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ai-je assisté à une réunion aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

Où ? \_\_\_\_\_

Ai-je partagé mon expérience, ma force et mon espoir ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quels sont les gens autour de moi en qui j'ai confiance aujourd'hui ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Qui a confiance en moi aujourd'hui ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***Juste pour aujourd'hui, j'aurai un programme et j'essaierai de le suivre de mon mieux.***

Ai-je lu de la littérature de NA aujourd'hui ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quelles étapes ai-je travaillées consciencieusement ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ai-je reconnu mon impuissance aujourd'hui ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ai-je été capable de faire confiance à ma Puissance supérieure aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

---

Qu'ai-je appris sur moi-même aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

---

Ai-je fait amende honorable aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

---

Dois-je le faire ? \_\_\_\_\_

---

---

Ai-je avoué mes torts à quelqu'un aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

---

Me suis-je inquiété(e) à propos d'hier ou de demain ? \_\_\_\_\_

---

---

Puis-je m'accepter comme je suis aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

---

***Juste pour aujourd'hui, grâce à NA, j'essaierai d'envisager ma vie sous un jour meilleur.***

Ai-je senti que je faisais partie de l'humanité aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

---

Me suis-je laissé(e) obséder par quoi que ce soit aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

---

Que m'a donné Dieu dont je puis être reconnaissant(e) aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

---

Ai-je fait quoi que ce soit pour me nuire à moi-même ou à quelqu'un d'autre aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

Si oui, comment ? \_\_\_\_\_

Suis-je prêt(e) à changer aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

Ai-je prié ou médité aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

En quoi cela a-t-il changé ma vie ? \_\_\_\_\_

Quels principes spirituels ai-je pu mettre en pratique aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

Le plus important pour moi aujourd'hui a-t-il été de rester abstinent(e) ? \_\_\_\_\_

***Juste pour aujourd'hui, je serai sans crainte, mes pensées se concentreront sur mes nouveaux amis, des gens qui ne consomment plus et qui ont trouvé un nouveau mode de vie. Aussi longtemps que je suivrai cette voie, je n'aurai rien à craindre.***

Ai-je donné de moi-même aujourd'hui sans rien attendre en retour ? \_\_\_\_\_

Ai-je eu peur aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

Ai-je éprouvé une joie ou une souffrance intense ? \_\_\_\_\_

Ai-je téléphoné ou rendu visite à quelqu'un du programme aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

---

Ai-je prié pour le bien-être de quelqu'un d'autre aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

---

Ai-je été heureux(se) aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

Ai-je été serein(e) aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

Me suis-je rappelé(e) consciemment que je peux choisir aujourd'hui ? \_\_\_\_\_

---

---

**Mon Dieu, montre-moi  
ce que j'ai fait de bien et de mal aujourd'hui.  
Montre-moi comment mener une vie meilleure  
et faire ta volonté demain.**

### **Notes**

---

---

---

---

---