

Forums pour les consommateurs

Groupe de parole laïque, sans spiritualité et sans programme en 12 étapes

Par Romuluxx Posté le 15/06/2026 à 16h52

Bonjour. Voici un bon moment que je suis abstinent de toute drogue. Je fréquente les réunions des Narcotiques Anonymes depuis près de 2 ans maintenant. Le système de groupe de parole auto-géré de Narcotiques Anonymes (sans autorité de professionnel et donc sans infantilisation) me plais énormément. Il m'a permis de resté abstinent (je n'ai jamais été en cure) et de me faire des amis, de me resocialiser, etc.

Sauf que au bout d'un moment, mes "amis" insistent (ils ne suggèrent plus) en me conseillant d'avoir un "parrain" et de "travailler mes étapes", référence au programme de développement personnel en 12 étapes des alcooliques et narcotiques anonymes entre autres. Pourtant j'ai bien expliqué à mes amis que je ne voulais pas de parrain ni de programme. Ils commencent à me gonfler.

Moi je fais confiance à la science, aux Thérapies Cognitives et Comportementale (je n'ai pas de problème psychiatrique), à la métacognition et à la zététique. Je ne veux pas adhérer à une croyance en dieu ou une "puissance supérieur". Je ne veux pas travailler de spiritualité. J'accepte la philosophie à la limite, et encore c'est pas parfait (il y a pleins de courants avec ses avantages et ses défauts).

Bref, ma question est celle-ci :

Existe-t-il des groupes de paroles d'addictes auto-géré par des bénévoles (non pas comme au CSAPA où une personne d'autorité préside la réunion) sans programme de développement personnel et laïque, sans spiritualité et francophone ?

Lesquels ?

Quelle est la meilleure alternative aux Narcotiques Anonymes ?

J'ai cherché, j'ai utilisé une IA avec quelques résultats peu convaincants, j'ai trouvé le programme SMART Recovery mais l'animateur est catholique (faites vos propres recherches), donc non merci. Et c'est à peu près tout