

Parrainage selon le « Gros Livre AA»



Retour à la Base

Guide des 12 étapes du « Gros Livre AA»

➤ **Avant-propos**

Prière d'ouverture

Mon Dieu,
Je vous prie de mettre de côté tout ce que je pense que je sais à propos
de moi-même, du Gros Livre, de la maladie, des étapes et
spécialement, mon Dieu, à propos de vous.
Ainsi, je pourrais avoir l'esprit ouvert et une expérience nouvelle sur tous
ces sujets.
S'il-vous-plaît aidez-moi à voir la vérité.
Ainsi soit-il.

Lors de l'atelier, soyez vigilant pour les aux répliques suivantes :

1. « **Si cela arrive....** » - C'est vivre dans un futur imaginaire!
2. « **Oui, mais....** » -Moi, ce n'est pas pareil! Je suis différent....
3. « **Je le sais....** » - Quand je sais tout, j'ai l'esprit fermé. On ne peut rien enseigner à un esprit fermé.

Le déni est synonyme de refus :

D	Don't
E	even
N	note
I	I'm lying



Table des matières

The table of contents is empty because you aren't using the paragraph styles set to appear in it.

➤ Introduction

Il fut un temps où les AA avait un taux de rétablissement de l'alcoolisme (*toxicomanie*) de l'ordre de 50 à 75%. Des « **Classe/Réunions des Nouveaux** » étaient tenues à travers les États-Unis et le Canada.

Les nouveaux apprenaient rapidement dès leur arrivée « **Notre Méthode** ». Les nouveaux vivaient l'expérience **de transformation** d'un changement psychique total, découvraient un nouveau mode vie pour vivre sans alcool ou drogues et transmettaient ce message d'espoir aux autres. Après avoir complété les Étapes, pour garantir leur propre sobriété, les nouveaux aidaient les autres avec les Étapes et animaient la prochaine « **Réunions des Nouveaux** ».

Ruth R., une membre de longue date de Miami, Floride, qui a adhéré à AA en 1953, a présenté avec perspicacité son expérience des « **Réunions des Nouveaux** ». Ruth se rappelle que les classes¹ ont été **cessées, i.e. discontinuées** dans le milieu des années '50 résultant de la publication du livre « *Les douze Étapes et douze Traditions* » publié par *Alcoholics Anonymous Publishing Inc.* Dans la région de la Floride, le « *Douze Douze* » a remplacé les 2 publications suivantes : « **Big Book – Gros Livre** » et le « **Little Red Book - Petit Livre Rouge** » aussi les réunions « **Études des Étapes** » ont remplacées les « **Classes – Réunions des Nouveaux** ». Durant ce processus, la période requise pour faire les Étapes du programme a été étendue et modifiée, la période initiale de 4 semaines a été extensionnée à une période pouvant s'allonger de 12 à 16 semaines. L'inventaire de la 4^e Étape a été modifié et est devenu une procédure beaucoup plus détaillée et laborieuse. Ce qui avait été initialement conçu pour être un programme très simple, qui prenait seulement quelques heures à mettre en œuvre, à transgresser pour devenir un ouvrage compliqué et confondant nécessitant plusieurs mois.

Étudier les Étapes n'est pas pareil à appliquer les Étapes. Dans les « **Classes – Réunions des Nouveaux** » tu appliques les Étapes. Le « **Gros Livre** » énonce : « Voici les étapes que nous suivies » et non « Voici les Étapes que nous avons lues et dont nous avons parlées/discutées ». Les pionniers de AA ont prouvé que les actions reliées aux Étapes, et non l'information sur les Étapes, produisent l'éveil spirituel du programme de rétablissement de l'alcoolisme ou l'addiction.

Gros Livre AA, 4^e édition page 58 :

Rarement avons-nous vu faillir à la tâche celui qui s'est engagé à fond dans la même voie que nous. Ceux qui ne se rétablissent pas sont des gens qui ne peuvent pas ou ne veulent se soumettre à ce simple programme. Ce sont d'habitude des hommes et des femmes qui sont naturellement incapables d'être honnête envers eux-mêmes. Il y en a de ces malheureux. Ce n'est pas leur faute, ils semblent être nés ainsi. Leur nature ne leur permet pas de comprendre et de mettre en pratique une façon de vivre qui exige une rigoureuse honnêteté. Leurs chances de réussir se situent au-dessous de la moyenne.

¹ Classe : Lieux physique pour apprendre ou enseigner.

Gros Livre AA, 4^e édition page xx :

Parmi les alcooliques qui se sont joints aux AA et qui ont fourni un véritable effort, 50 % sont devenus abstinent immédiatement et le sont demeurés; 25 % sont parvenus à l'abstinence après quelques rechutes, et les autres qui ont continué de fréquenter les AA ont fait des progrès. Des milliers d'autres ont assisté à quelques réunions des AA et ont rejeté le programme dans un premiers temps. Mais un grand nombre d'entre eux – deux sur trois – sont progressivement revenus.

○ **Tu vas devenir un enseignant!**

Notre but premier est de mettre en application les Étapes et d'enseigner aux autres comment le faire. Nous mettons en liens les nouveaux membres souffrants avec des membres RÉTABLIS pour guider les nouveaux, un à un, face à face, dans l'étude du programme des 12 Étapes, tel qu'originellement conçu, sans dilution, décrit dans le « **Gros Livre** » des Alcooliques anonymes. Nous substituons les termes et phrase reliées à l'alcoolisme pour inclure **TOUTES autres dépendances, addictions ou comportements obsessifs compulsifs tel que, la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement, le jeu compulsif, le sexe, l'automutilation, outre-manger, la boulimie, le sucre, la nicotine, la codépendance, la toxicomanie**, etc. (seront référés en tant que drogue) et quiconque est le bienvenue pour en rajouter à liste!

Le format de cet atelier fait référence extensivement au « **Gros Livre** » des Alcooliques anonymes (4^e édition, Services mondiaux des alcooliques anonymes, 2001), où est décrit la structure du programme de rétablissement. *Nos notes, commentaires, ainsi que les changements liés à l'unification des genres (masculin/féminin) sont notés en italique.* Cet atelier peut être produit dans une demi-journée ou en quatre sessions de 1 heure. Pour la continuité de cet atelier, il est suggéré que tout le monde ait un exemplaire du au « **Gros Livre** » des Alcooliques anonymes.

➤ **Les essentiels du rétablissement**

○ **3 ingrédients**

Gros Livre AA, 4e édition page 568 – J'ai pas la page :

Nul n'a besoin d'avoir de la difficulté avec la spiritualité du programme de rétablissement. Seul la bonne volonté, l'honnêteté et l'ouverture d'esprit sont essentiels au programme de rétablissement. Toutefois, ils sont indispensables!

H. O. W. – No English translation

1. Bonne Volonté signifie : _____
2. Honnêteté signifie : _____
3. Ouverture d'esprit signifie : _____



- **Notre mission est d'expliquer notre approche et de gagner leur confiance**

Gros Livre AA, 4e édition pages 21-22 :

En revanche, l'ex-buveur (drogué) qui a trouvé notre solution (*notre recette*) et qui connaît bien les faits en ce qui le concerne peut généralement gagner l'entière confiance d'un autre alcoolique (*drogué*) en quelques heures. Tant qu'il n'y a pas cette compréhension mutuelle, rien ou presque, ne peut être accompli.

Le fait d'être abordé par une personne qui *a déjà rencontré* la même difficulté (*manque de contrôle*), d'entendre cette personne parler indéniablement de ce qu'elle connaît, de voir dans son comportement même qu'elle détient la vraie réponse, de constater qu'elle ne se pose pas en être moralement supérieur (*nous ne sommes pas des saints ni des missionnaires ou des conquérants de croisades*) et qu'elle est mue par le désir sincère d'aider, le fait aussi qu'il n'y ait aucun frais à payer (*le parrainage du Gros Livre est gratuit*), personne à flatter (**pas de chouchou** – lèche-cul), aucune remontrance à subir (*notre but n'est pas d'avoir des discussions ardentes ou des débats nébuleux avec vous*), aucune remontrance à subir, (*nous ne sommes pas ici pour vous juger ou mener votre vie*), voilà les conditions que nous avons trouvées les plus efficaces. Nombreux sont ceux qui ont pris leur grabat² et se sont mis à marcher après avoir fait une telle démarche.

- **Est-ce que votre candidat veut arrêter définitivement**

Gros Livre AA, 4e édition page 102 :

Si votre **candidat/nouveau** n'a pas l'intention de cesser de boire (*de consommer*), ne perdez pas votre temps à essayer de le convaincre. Vous pourriez ruiner une chance éventuelle d'y parvenir.

Gros Livre AA, 4e édition page 65 :

Si vous avez décidé que vous voulez ce que nous avons et que vous voulez tout faire pour l'obtenir, alors vous êtes prêts à prendre certaines **mesures – étapes**.

Qu'est-ce que « tout faire pour l'obtenir » signifie?

Gros Livre AA, 4e édition page 32 :

Nous avons à notre tour, cherché la même issue, avec l'énergie désespérée de celui qui se noie.

Êtes-vous dans un état physique et mental apparemment désespéré? _____ Oui ou Non

² Grabat : Lit misérable. Au sens de traîner sa misère avec soi partout où l'on va.



Avez-vous (candidat/nouveau) décidé que vous voulez arrêter définitivement et voulez-vous tout faire pour l'obtenir.

Êtes-vous prêt à suivre exactement les instructions du « Gros Livre » ? _____ Oui ou Non

Je, _____ suite prêt€ à faire tout faire pour me rétablir de mon alcoolisme (ou tout autre dépendance).

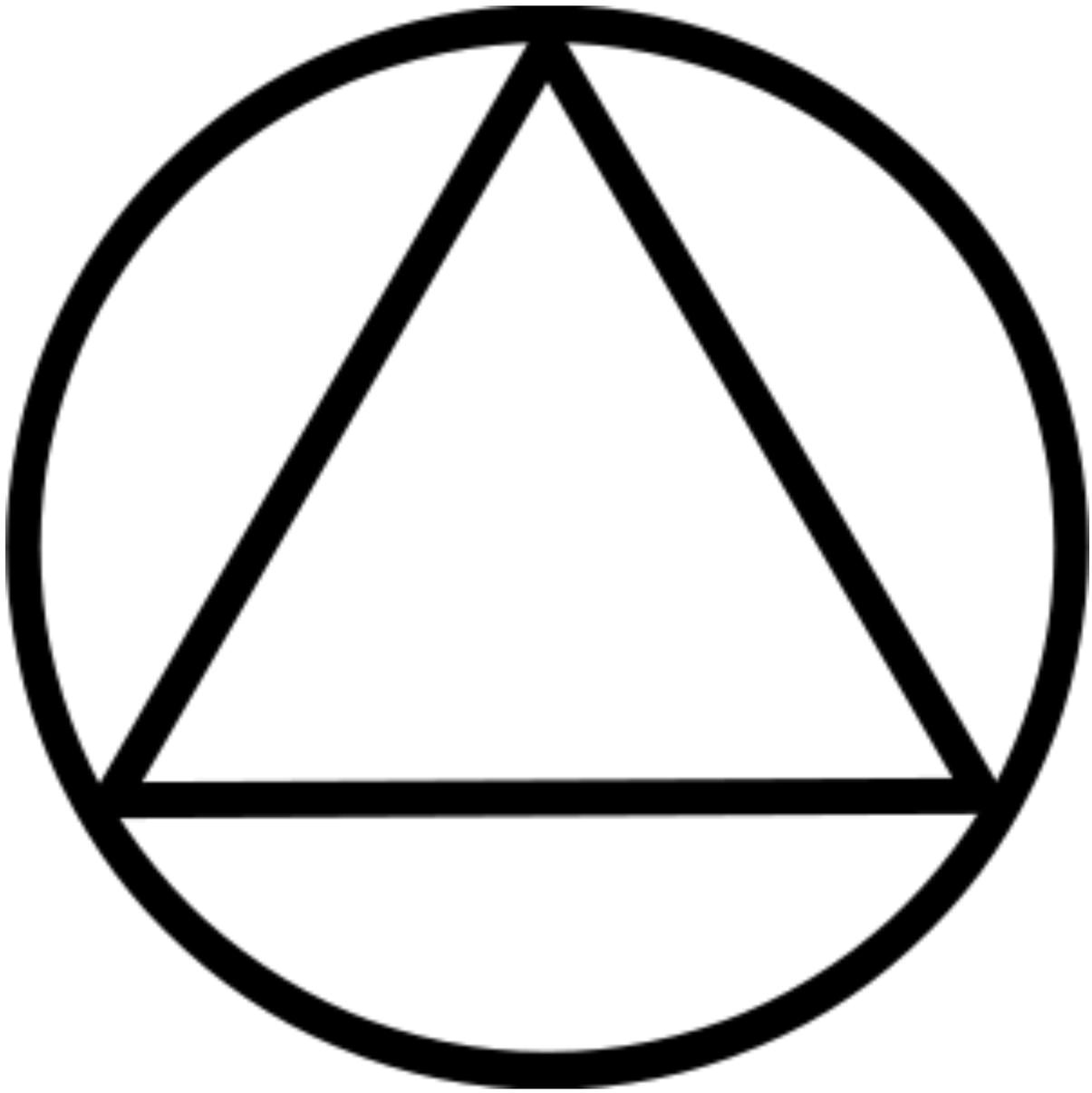
Gros Livre AA, 4e édition page 102 :

S'il désire renoncer à boire pour de bon et s'il est prêt à tout pour y arriver. *S'il répond oui*, on devrait alors *lui* parler de vous, à titre d'alcoolique qui s'est rétabli.

Gros Livre AA, 4e édition page 104 :

Parler-*lui* suffisamment de vos habitudes de buveur (*drogué*), des symptômes que vous aviez, de vos expériences, pour l'encourager à parler de lui.

Décrivez-*lui* les luttes que vous avez menées pour arrêter de boire. Montrez-*lui* quelles contorsions mentales nous conduisent à ce premier verre (*poffe, piqure, joint, actes, etc.*) qui débouche sur une cuite.



➤ 1ère Étape

Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool (la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement, le jeu compulsif, le sexe, l'automutilation, outre-manger, la boulimie, le sucre, la nicotine, la codépendance, la toxicomanie) – que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.

AUTO-DIAGNOSTIQUE

Gros Livre AA, 4e édition page xxx :

Hommes et femmes boivent essentiellement parce qu'ils aiment l'effet produit par l'alcool (la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement, le jeu compulsif, le sexe, l'automutilation, outre-manger, la boulimie, le sucre, la nicotine, la codépendance, la toxicomanie,) etc.

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ Oui ou Non

...L'impression d'évasion qu'il procure est telle que même si les buveurs admettent son effet nuisible pour la santé, ils ne peuvent plus, après un certain temps, différencier ce qui est bon de ce qui ne l'est pas...

Faites-vous l'expérience d'effets nuisibles sur votre santé? _____ Oui ou Non

..Pour les alcooliques, la vie qu'ils mènent est la seule qui soit normale. Ils sont impatients, irritables et mécontents aussi longtemps qu'ils ne ressentent pas de nouveau cette sensation d'aise et de confort que leur procurent quelques verres – ces verres (drogue **poffe, pique, joint, actes, etc.**) que d'autres prennent impunément sous leurs yeux. Après qu'ils ont une fois de plus succombé au désir de boire, comme il arrive à un si grand nombre,...

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ Oui ou Non

...et que le phénomène de l'obsession s'accroît, les alcooliques traversent les étapes bien connues de la cuite, dont ils émergent bourrés de remords et fermement résolus à ne plus jamais boire (consommer ou d'abuser d'autre substance)...

...Ce scénario se répète encore et encore...

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ Oui ou Non

...et, à moins que cette personne puisse vivre l'expérience d'un changement psychique total, il y a peu d'espoir qu'il se rétablisse.

(TYPE 1) - **Le buveur modéré (consommateur)** abandonne facilement l'alcool (drogue ou **toute substance**) s'il a une bonne raison pour le faire. Dans son cas, cesser de boire ne pose aucun problème.

Avez-vous une raison pour cesser? _____ Oui ou Non

Pouvez-vous en prendre ou puis décider de cesser? _____ Oui ou Non

(TYPE 2) – Il y a également le cas du **gros buveur (gros consommateur)**. Il peut avoir développé cette habitude au point d'en avoir affecté progressivement sa santé physique et

mentale. Sa vie peut même en être écourtée. Cependant, s'il motivé par une raison suffisamment sérieuse comme une **santé défaillante**, une **nouvelle relation amoureuse**, un **changement d'environnement** ou encore une **sévère mise en garde par son médecin**, ce buveur parviendra, sinon à couper l'alcool complètement, du moins à modérer sa consommation, même s'il trouve cela difficile ou contrariant. Il pourrait même avoir besoin d'une assistance médicale (*détox, traitement, thérapie, suivi psychologique*).

Pouvez-vous cesser à de votre santé défaillante? _____ **Oui ou Non**

Pouvez-vous cesser pour votre conjoint, votre famille, vos amis? _____ **Oui ou Non**

Pouvez-vous cesser en déménageant ou en évitant les déclencheurs? _____ **Oui ou Non**

Pouvez-vous cesser avec une sévère mise en garde médicale? _____ **Oui ou Non**

Pouvez-vous cesser complètement ou modéré votre consommation? _____ **Oui ou Non**

(**TYPE 3**) - Mais que dire du **véritable alcoolique** (drogué)? Il a d'abord pu être *un modéré*; il peut par la suite devenir ou non un *gros buveur*, mais il vient un temps où dès qu'il commence à boire (consommer ou abuser de toute substance ou **autre compulsion**) il ne peut plus s'arrêter.

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ **Oui ou Non**

Son comportement vous rend perplexe, en particulier par son manque de contrôle. Il a des gestes absurdes, inexplicables et tragiques lorsqu'il boit.

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ **Oui ou Non**

Gros Livre AA, 4e édition page 27 :

La vérité tragique est que s'il s'agit d'un véritable alcoolique (drogué), ce jour ne peut jamais arriver. Il a perdu tout contrôle. Tout alcoolique (drogué) atteint le stade où même la plus grande volonté de cesser de boire (d'abuser) n'est plus d'aucun secours. Dans presque tous les cas, ce moment tragique survient bien avant qu'on ne l'ait soupçonné.

Nous sommes forcés de reconnaître que la plupart d'entre nous, alcooliques (drogués), pour une raison inconnue, avons perdu notre liberté de choix devant l'alcool (drogue ou autre).

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ **Oui ou Non**

... notre prétendue volonté n'existe à peu près plus.

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ **Oui ou Non**

Parfois, nous sommes incapables de nous rappeler suffisamment les souffrances et l'humilité subies un mois ou même une semaine plus tôt.

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ **Oui ou Non**

Nous sommes sans défense devant le premier verre (*drogue, **poffe, pique, joint, actes, etc.***)

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ **Oui ou Non**

Gros Livre AA, 4e édition page 34 :

La PLUPART d'entre nous avons été réticents à admettre que nous étions de véritables alcooliques (drogués). Personne ne trouve agréable de penser que mentalement et physiquement on est différent des autres. Il n'est donc pas étonnant que nos vies de buveurs (drogués) aient été marquées par d'innombrables et inutiles tentatives pour prouver que nous pouvions boire (*droguer*) comme tout le monde.

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ Oui ou Non

La grande obsession de tout buveur anormal est qu'un jour, *il* ne sait trop comment, *il* parviendra à se contrôler et à prendre plaisir à boire. Il est renversant de constater à quel point cette illusion peut persister. Nombreux sont ceux qui s'y accrochent jusqu'aux portes de la folie ou de la mort.

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ Oui ou Non

Nous, les alcooliques (*drogués*), sommes des hommes et des femmes qui avons perdu la faculté de maîtriser notre consommation d'alcool (*drogue* ou autre).

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ Oui ou Non

Nous savons que *jamais* un alcoolique (*drogué*) véritable ne retrouve cette maîtrise. Nous avons eu, à un moment donné, l'impression de nous ressaisir; mais ces sursis, généralement courts, étaient suivis d'un manque de contrôle encore plus grand qui menait, éventuellement, à un découragement pitoyable et incompréhensible.

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ Oui ou Non

Nous sommes tous convaincus que les alcooliques (*drogués*) de notre catégorie- **TYPE 3** sont aux prises avec une maladie progressive. À la longue notre condition va sans cesse en s'aggravant, elle ne s'améliore jamais.

Est-ce votre expérience personnelle ? _____ Oui ou Non

Gros Livre AA, 4e édition page 50 :

Si vous ne parvenez pas à renoncer à l'alcool (*drogue* ou autre) alors que vous le désirez sincèrement, et si, lorsque vous buvez (*droguez* ou abusez d'une autre substance), vous avez peu de contrôle sur la quantité que vous prenez,... **Est-ce votre expérience personnelle ? _Oui ou Non**

...il est probable que vous êtes un alcoolique (*drogué*). Si c'est le cas, votre maladie pourrait être de celles que seule une expérience spirituelle peut vaincre.

Gros Livre AA, 4e édition pages 25-26 :

Ce portrait que nous venons de brosser du véritable alcoolique est loin d'être complet; les comportements varient d'un sujet à un autre. Cependant, il en représente une description générale.

1^{ÈRE} ÉTAPE - INSTRUCTION

Gros Livre AA, 4e édition page 34 :

Nous avons appris à **accepter – concéder (admettre)**, jusqu'au plus profond de notre être, que nous étions alcooliques (drogués). **Avez-vous admis que vous êtes un alcoolique (drogué)?** _____ **Oui ou Non**

C'est la première étape vers le rétablissement. Toute illusion (*mensonge*) que nous sommes comme les autres (*TYPE 1 ou 2*) ou qu'un jour nous le deviendrons doit être dissipée.

Êtes-vous convaincu que vous êtes un vrai alcoolique (drogué)? _____ **Oui ou Non**

Si vous avez répondu **Oui**, alors vous avez fait la 1^{ère} étape du rétablissement!

IL Y A UNE SOLUTION....

Gros Livre AA, 4e édition page 29 :

Si vous êtes un alcoolique (drogué) aussi gravement atteint que nous l'étions, nous croyons qu'il n'y a pas de demi-mesure si vous voulez régler votre problème. Nous en étions au point où la vie devenait impossible à vivre...

Êtes-ce que votre vie est rendue impossible à vivre? _____ **Oui ou Non**

...et si nous étions parvenus au stade où toute aide humaine est inutile, il ne nous restait que deux solutions : continuer jusqu'au bout en faisant taire, du mieux que nous aurions pu, la conscience que nous avions de notre intolérable situation ou accepter une aide spirituelle...

Êtes-vous prêt à accepter une aide spirituelle? _____ **Oui ou Non**

Nous avons choisi la deuxième solution parce que nous désirons sincèrement nous rétablir et que nous étions prêts à fournir les efforts nécessaires.

Êtes-vous consentant à fournir les efforts nécessaires? _____ **Oui ou Non**

➤ 2^e Étape

Nous en sommes venus à croire à qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

Gros Livre AA, 4e édition page 51 :

Notre impuissance nous posait un véritable dilemme :...

Est-ce ton impuissance est ton dilemme? _____ Oui ou Non

il fallait trouver une force grâce à laquelle nous pouvions vivre, et ce devait être une Puissance supérieure à nous-mêmes. Évidemment. Mais où et comment trouver cette Puissance? C'est justement le sujet de ce livre. Le but principal est de vous permettre de découvrir ne Puissance supérieure à vous-mêmes qui résoudra votre problème.

Gros Livre AA, 4e édition page 62 :

En fait, nous nous leurrions, car au plus profond de chaque être humain, homme, femme ou enfant repose l'idée fondamentale de Dieu. Elle peut être masquée par le malheur, la vanité, le culte d'autres valeurs, mais elle est là, sous une forme ou sous une autre. La foi en une Puissance supérieure à nous-mêmes et les manifestations miraculeuses de cette force dans la vie d'êtres humains sont des faits aussi anciens que l'homme lui-même.

Finalement, nous avons découvert que la foi en Dieu, peu importe ce dieu, faisant partie de notre nature, comme les sentiments que nous éprouvons pour un ami. Parfois nous avons dû chercher en faisant taire nos craintes, mais Il était là. Son existence était aussi réelle que la nôtre. Nous avons découvert la Grande Réalité tout au fond de nous. En dernière analyse, c'est seulement là qu'on peut Le trouver. Ce fut notre expérience.

Nous ne pouvons que dégager un peu la route. Si notre témoignage vous aide à vous débarrasser de vos préjugés, vous rend capables de réfléchir honnêtement, vous encourage à chercher vaillamment en vous, alors, si vous le voulez, vous pouvez vous joindre à nous sur la Grande Route. Si vous êtes ainsi disposé, vous ne pouvez pas échouer. Vous prendrez nécessairement conscience de votre foi.

Gros Livre AA, 4e édition page 64 :

Pour cet homme, la révélation a été soudaine. Pour d'autres, le changement est plus lent. Mais Il est venu à tous ceux qui L'ont cherché en toute honnêteté. Quand nous nous sommes approchés de Lui, Il s'est révélé à nous!

2^e ÉTAPE - INSTRUCTION

Nous n'avions qu'une petite question à nous poser : « *Est-ce que je crois ou veux croire en l'existence d'une Puissance supérieure à moi-même?* » **Oui ou Non.** Aussitôt qu'un homme peut affirmer qu'il croit, ou qu'il veut bien essayer de croire, pour nous, il se trouve incontestablement sur la bonne voie. La preuve a souvent été faite, parmi nous, que sur cette pierre angulaire bien simple, une structure spirituelle merveilleusement solide peut être érigée.

Si vous avez répondu Oui, félicitations, vous avez fait la 2^e et nous pouvons incontestablement vous assurer que vous êtes maintenant sur la bonne voie!

➤ 3^e Étape

Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.

Gros Livre AA, 4^e édition page 67 :

Nous parlons de croissance spirituelle plutôt que de perfection spirituelle. Notre description de l'alcoolique (drogué),nos aventures personnelles avant et après notre rétablissement font ressortir 3 choses importantes :

Nous étions alcooliques (drogués) et incapable de prendre notre vie en main.

Peux-tu prendre ta vie en main? _____ Oui ou Non

Probablement qu'aucune puissance humaine n'aurait pu nous délivrer de notre alcoolisme (toxicomanie).

Est-ce qu'une puissance humaine t'a délivré ? _____ Oui ou Non

Dieu pourrait le faire et le ferait si nous Le recherchions.

Est-ce tu crois ou à tout le moins veux bien essayer de croire ? _____ Oui ou Non

Dès lors convaincus, nous sommes arrivés à la 3^e Étape, celle de la décision de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions. Qu'entendons-nous par là et que faut-il faire?

La première condition est d'avoir la conviction qu'une vie menée selon notre volonté personnelle peut difficilement être réussie.

En es-tu convaincu? _____ Oui ou Non

Égoïsme³ et égocentrique⁴, c'est là, croyons-nous, la source de nos problèmes. Animés par une centaine de sortes de peurs, déçus de nous-mêmes, ne recherchant que nos intérêts et nous apitoyant sur notre sort, nous marchons sur les pieds de nos semblables et ils réagissent. Ils nous blessent parfois, apparemment sans avoir été provoqués, mais invariablement, nous découvrons que dans le passé, nous avons pris une décision égoïste qui nous a exposés à être blessés plus tard.

Nous sommes donc les principaux artisans de nos malheurs. Ils viennent de nous, et l'alcoolique fournit l'exemple parfait de la volonté personnelle déchaînée, même si, la plupart du temps, il ne s'en rend pas compte. Avant tout chose, nous les alcooliques (drogués), devons corriger notre égoïsme, sinon il nos tuera!

³ Égoïsme : Tendance qui porte un individu à se préoccuper exclusivement de son propre plaisir et de son propre intérêt, sans se soucier des autres. Contraire de l'altruisme. Larousse

⁴ Égocentrique : Tendance à centrer tout sur soi-même, à juger tout par rapport à soi ou à son propre intérêt. Contraire de allocentrisme : tendance à centrer son attention ou ses activités sur autrui plutôt que sur soi-même. Larousse

Et avec Dieu,
totalement de i
morales et philk
principes, mais r
beaucoup notre
nous fallait l'aide



puisse nous libérer
utes les convictions
voir vivre selon nos
; réussi à réduire de
otre propre force. Il

Voilà le pourquoi
Dieu car cela ne

dû cesser de jouer à

Es-tu prêt à cesser de jouer à Dieu? _____ *Oui ou Non*

Nous avons ensuite décidé que dorénavant, Dieu serait le Metteur en scène de la pièce qu'est notre vie. Il est le Directeur et nous sommes ses agents. Il est le Père nous sommes ses enfants. Ce concept, simple comme la plupart des bonnes idées, fut la clé de voûte de l'arche nouvelle et triomphante qui s'ouvrait sur notre liberté.

3^E ÉTAPE – RÉMUNÉRATION - SALAIRE

Gros Livre AA, 4e édition page 70 :

Après avoir adopté cette position en toute sincérité, toutes sortes de choses remarquables se sont produites. Nous avons un nouveau Employeur. Étant tout-puissant, Il pourvoyait à nos besoins à condition que nous restions près de Lui et nous fassions bien Son travail. Bien établis dans notre nouvelle attitude, nous avons cessé progressivement de nous intéresser à notre moi, à nos petits projets et desseins personnels. De plus en plus, nous cherchions à apporter notre contribution à la vie. Au fur et à mesure que nous sentions en nous une force nouvelle, que la paix s'installait dans notre esprit, que la réussite de notre vie devenait chose possible, à mesure que nous devenions conscients de Sa présence, nous avons commencé à perdre notre peur d'aujourd'hui, de demain et de l'avenir. Nous naissons à nouveau.

3^E ÉTAPE – INSTRUCTION

Nous en étions alors à la 3^e Étape. Plusieurs d'entre nous ont adressé à notre Créateur, tel que nous Le concevions, la prière suivante : « Mon Dieu, je m'offre à vous pour que vous fassiez de moi et avec moi ce que bon Vous semble. Délivrez-moi de l'esclavage de l'égoïsme pour que je puisse mieux faire Votre volonté. Éloignez de moi les difficultés de sorte que ma victoire sur elles soit, pour ceux et celles que j'aurai aidés, un témoignage de Votre force, de Votre amour et de Votre mode de vie. Que j'accomplisse toujours Votre volonté! ».

Gros Livre AA, 4e édition page 71 :

Nous avons mûrement réfléchi avant de franchir cette étape car nous voulions être bien prêts; nous voulions être sûrs qu'enfin, nous pouvions nous abandonner à Lui complètement.

Es-tu décider de t'abandonner à Lui complètement? _____ *Oui ou Non*

*Si vous avez répondu **Oui**, alors prenons cette prière ensemble et nous aurons pris fait la 3^e étape!*

➤ 4^e Étape

Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.

Gros Livre AA, 4^e édition pages 72-73 :

Ensuite, nous nous sommes lancés dans un vigoureux programme d'action dont la première phase consistait en un sérieux ménage intérieur, chose que nombre d'entre nous n'avions jamais tenté de faire. Toute vitale et cruciales que fut la décision de nous abandonner, elle ne pouvait avoir d'effet permanent sans être tout de suite (*rapidement*) suivie d'un gros effort pour faire face aux obstacles qui intérieurement nous avaient nui, et pour les éliminer. Notre problème d'alcool (drogue ou autre) n'était qu'un symptôme. Nous devions donc nous attaquer aux causes.

Nous avons donc commencé par un inventaire personnel. C'était la 4^e étape....Nous avons réuni les faits honnêtement. D'abord nous avons cherché les faiblesses de notre personnalité qui avaient causé notre faillite. Convaincus que notre moi, sous toutes ses formes, avait entraîné notre perte, nous avons étudié les façons dont il se manifestait le plus souvent.

Le ressentiment est l'ennemi « No 1 ». Ce sentiment détruit plus d'alcooliques (*drogués*) que tout autre chose. Il donne lieu à toutes les formes de maladies spirituelles (*orgueil, jalousie, envie, égoïsme, malhonnêteté, avarice, luxure, haine, etc.*) car nous étions atteints non seulement mentalement et physiquement, mais spirituellement aussi.

Es-tu d'accord? _____ **Oui ou Non**

D'ailleurs, quand la maladie spirituelle n'y est plus, nous nous relevons physiquement et mentalement. Pour examiner ressentiments, nous avons inscrit ceux-ci sur une feuille. Nous avons dressé la liste des personnes, des institutions et des principes qui suscitaient notre colère (*colonne 1*) Nous nous sommes demandé pourquoi nous étions fâchés (*colonne 2*). Nous avons trouvé que, la plupart du temps, nous nous sentions blessés ou menacés dans notre amour-propre, notre porte-monnaie, nos ambitions et nos relations personnes (y compris sur le plan sexuel) (*colonne 3*). Cela nous faisait souffrir et même enrager.

Sur la liste de nos ressentiments, nous avons aussi inscrit, vis-à-vis de chaque nom, la nature de notre blessure en nous demandant quel aspect de notre vie avait été atteint : notre amour-propre, notre sécurité, nos ambitions, nos relations personnelles, nos relations sexuelles (*colonne 3*).

Gros Livre AA, 4^e édition pages 74-75-76 :

Nous avons passé notre vie en revue. Rien n'avait plus d'importance que d'être précis et honnête. Puis, nous avons soigneusement analysé ce qui en ressortait. Nous avons d'abord remarqué que notre entourage et le monde entier avaient souvent tort. Nous n'étions jusque-là jamais allés plus loin que de conclure que les autres étaient fautifs.

Nous sommes revenus à notre liste. En ne tenant pas compte des torts des autres envers nous (*colonne 2*), nous avons résolu d'examiner nos propres fautes (*colonne 4*). Dans quel cas avions-nous été égoïstes, malhonnêtes, calculateurs et effrayés? En face d'une situation

donnée dont nous n'étions pas entièrement responsables, nous tentions de faire totalement abstraction de l'autre personne en cause. Étions-nous à blâmer? Nous faisons notre inventaire à nous, pas celui de l'autre. Quand nous constatons nos fautes, nous les prenons en notes (colonne 4). Elles étaient là, écrites noir sur blanc. Après avoir honnêtement reconnu nos torts (colonne 4), nous avons consenti à les redresser (colonne 5).

Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes (toutes les 5 colonnes) en les écrivant, même si aucun ressentiment n'y était rattaché. Nous nous sommes interrogés sur la cause de nos peurs (colonne 2).

Gros Livre AA, 4e édition pages 77-78 :

Venons-en maintenant à la question sexuelle. Plusieurs d'entre nous avaient besoin d'une réforme dans ce domaine. Mais avant tout, nous avons tâché de faire preuve de bons sens sur cette question, car il est très facile de s'égarer....Mais comment les résoudre?...Nous avons analysé notre conduite des années passées. Quand avons-nous fait preuve d'égoïsme, de malhonnêteté ou de manque de considération (colonne 4)? Qui avons-nous blessé (colonne 1)? Avions-nous inutilement suscité la jalousie, la méfiance ou la rancune (colonne 2)? Où étaient nos erreurs (colonne 4), et qu'aurions-nous dû faire à la place (colonne 5)? Nous avons tout inscrit sur une feuille et nous avons examiné le résultat.

4^E ÉTAPE – INSTRUCTION

Gros Livre AA, 4e édition pages 79-80 :

Si vraiment nous avons fait un inventaire exhaustif, nous avons beaucoup écrit. Nous avons énuméré et analysé nos ressentiments (toutes les 5 colonnes). Nous avons commencé à comprendre leur futilité et le danger mortel qu'ils représentaient. Nous avons commencé à voir combien ils sont terriblement destructeurs....Nous avons fait la liste des personnes (colonne 1) que notre conduite (colonne 4) a blessées et nous sommes disposés à réparer, si possible, le tort que nous avons causé dans le passé (colonne 5)....Si déjà vous avez pris une décision (3^e Étape) et que vous avez fait un inventaire (4^e Étape) de vos fautes les plus graves, vous êtes bien parti. Ainsi, vous avez absorbé et digéré quelques grosses vérités sur vous-mêmes.

Prière de prendre note qu'il n'est pas nécessaire qu'un nouveau présente tous les ressentiments ou actions égoïstes, ou chacune des personnes à qui il (elle) a déjà menti ou lésés pour que l'inventaire soit rigoureux. L'objectif est de trouver les « causes et manifestations ». Quelquefois, quelques éléments suffisent pour mettre en lumière la nature exacte des torts qui a bloqué le nouveau d'une relation intime, à deux sens avec « Celui qui a toute la Puissance, i.e. Puissance Supérieure).

Gros Livre AA, 4e édition page 73 :

RESSENTIMENTS : En général, notre description/inventaire était aussi précise que la suivante :

Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	Colonne 4 (Blocage – ma volonté)	Colonne 5 (Puissance - Volonté de Dieu)
<p>Personnes, Institutions et principes Objet de mon ressentiment</p>	<p>La cause Pourquoi</p>	<p>Cela affecte, menace, blesse or interfère avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - estime de soi - sécurité - ambitions - porte-monnaie - relations personnelles (incluant sexuelles) 	<p>Quels sont mes torts? Étais-je à blâmer? Quelles ont été mes erreurs? Identifier les : défauts de caractère</p> <ul style="list-style-type: none"> - responsabilités - déficiences - blocages i.e. : orgueil, jalousie, luxure, malhonnêteté, envie, avarice, peur, paresse, haine, égocentrisme, impatience, etc. 	<p>Qu'aurions-nous dû faire à la place? Identifier les idéaux à atteindre, i.e.</p> <ul style="list-style-type: none"> - humilité - confiance - intimité - honnêteté - contentement - générosité - amour - ardeur - pardon - altruisme - patience, etc.

--	--	--	--	--

AUTRES TORTS/CONDUITES MALVEILLANTES (INCLUANT LA SEXUALITÉ) : En général, notre description/inventaire était aussi précis(e) que la suivante :

Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	Colonne 4 (Blocage – ma volonté)	Colonne 5 (Puissance - Volonté de Dieu)
<p>Personnes, Institutions et principes Qui ai-je blessé par ma conduite, en y incluant ma conduite sexuelle?</p>	<p>La cause Qu'est-ce que ma conduite a suscité?: - jalousie - méfiance - rancune Comment ma conduite a affecté les autres?</p>	<p>Cela affecte, menace, blesse or interfère avec : - estime de soi - sécurité - ambitions - porte-monnaie - relations personnelles (incluant sexuelles)</p>	<p>Quels sont mes torts? Étais-je à blâmer? Quelles ont été mes erreurs? Identifier les : défauts de caractère - responsabilités - déficiences - blocages i.e. : orgueil, jalousie, luxure, malhonnêteté, envie, avarice, peur, paresse, haine, égocentrisme, impatience, etc.</p>	<p>Qu'aurions-nous dû faire à la place? Identifier les idéaux à atteindre, i.e. - humilité - confiance - intimité - honnêteté - contentement - générosité - amour - ardeur - pardon - altruisme - patience, etc.</p>

➤ 5^e Étape

Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

Gros Livre AA, 4^e édition page 81 :

Notre inventaire personnel étant pris, que nous reste-t-il à faire maintenant? Nous avons essayé d'adopter une nouvelle attitude envers notre Créateur, de vivre une nouvelle relation avec Lui et de découvrir les obstacles sur notre route. Nous avons admis avoir certains défauts (*colonne 4*); nous avons, en gros, cerné le problème (*colonne 4*); grâce à notre inventaire, nous avons identifié nos points faibles (*colonne 4*). Nous sommes maintenant sur le point d'en être libérés. Mais pour y parvenir, il faut une action qui, si nous la menons jusqu'au bout, nous amènera à admettre la nature exacte de nos torts (*colonne 4*) à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain. Cela nous amène à la 5^e Étape du programme de rétablissement...

Cette étape peut être difficile, particulièrement lorsqu'il s'agit de discuter de nos défauts (*colonne 4*) avec une autre personne....si nous brûlons cette étape vital, nous pourrions ne jamais surmonter notre problème d'alcool (drogue ou autre).

Gros Livre AA, 4^e édition page 83 :

Nous devons être parfaitement honnêtes avec quelqu'un (*parrain/marraine et Gros Livre AA*) si nous voulons vivre longtemps et heureux ici-bas. Naturellement – et c'est légitime – nous réfléchissons longuement avant de choisir la ou les personnes avec qui nous allons franchir cette étape intime et confidentielle. Ceux qui pratiquent une religion où la confession est obligatoire voudront nécessairement s'adresser à l'autorité désignée (*en matière de nature criminelle – voir un avocat, en matière de santé mentale/psychique – voir thérapeute, en matière de santé physique – voir un médecin*), pour faire entendre ces révélations.

5^E ÉTAPE – INSTRUCTION

Gros Livre AA, 4^e édition pages 84-85 :

Une fois que nous avons choisi qui recevra nos confidences, nous ne perdons pas de temps. Nous avons en main notre inventaire écrit et nous sommes prêts à parler longtemps....Nous mettons notre orgueil de côté et nous y allons de nos secrets en explicitant bien chaque repli de notre caractère (*colonne 4*), chaque coin et recoin de notre passé.

Es-tu prêt à faire tes confidences? _____ *Oui ou Non*

5^E ÉTAPE – RÉMUNÉRATION - SALAIRE

Une fois que, sans avoir rien caché, nous avons franchi cette étape, nous sommes enchantés. Nous pouvons regarder le monde en face. Lorsque nous sommes seuls, nous nous sentons en paix et parfaitement à l'aise. Nos craintes nous quittent. Nous commençons à sentir la présence immédiate de notre Créateur. Nous avons peut-être jusque-là des convictions spirituelles, mais maintenant nous commençons à vivre une expérience spirituelle. Cette expérience est souvent accompagnée de l'impression très vive que notre problème d'alcool (drogue ou autre) a disparu. Nous avons l'impression d'être sur la Grande Route, marchant main dans la main avec l'Esprit de l'univers.

Mise à jour de mon inventaire moral			
Volonté déchaînée (colonne 4) Étapes 4 & 5 (PAS DE PUISSANCE)		Volonté de Dieu (colonne 5) Étapes 8 & 9 (PUISSANCE!)	
Mes torts, blocage, défauts de caractère		Les idéaux à atteindre	
<input type="checkbox"/>	Orgueil, arrogance, vanité	<input type="checkbox"/>	Humilité
<input type="checkbox"/>	Jalousie, méfiance, doute	<input type="checkbox"/>	Confiance
<input type="checkbox"/>	Envie	<input type="checkbox"/>	Contentement
<input type="checkbox"/>	Égoïsme	<input type="checkbox"/>	Altruisme
<input type="checkbox"/>	Égoïsme	<input type="checkbox"/>	Don de soi
<input type="checkbox"/>	Malhonnêteté, voler, mentir	<input type="checkbox"/>	Honnêteté, intégrité, restitution
<input type="checkbox"/>	Intolérance, manque de considération	<input type="checkbox"/>	Tolérance, acceptation, tact
<input type="checkbox"/>	Avarice	<input type="checkbox"/>	Générosité
<input type="checkbox"/>	Luxure, infidélité	<input type="checkbox"/>	Intimité, chasteté, fidélité
<input type="checkbox"/>	Haine, colère, ressentiment	<input type="checkbox"/>	Pardon
<input type="checkbox"/>	Paresse, oisiveté, procrastination	<input type="checkbox"/>	Action, enthousiasme, promptitude
<input type="checkbox"/>	Impatience	<input type="checkbox"/>	Patience
<input type="checkbox"/>	Peur de...	<input type="checkbox"/>	Foi vs amour
<input type="checkbox"/>	Irresponsabilité, blâmer les autres	<input type="checkbox"/>	Responsabilité, intégrité
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

➤ 6^e Étape

Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

Gros Livre AA, 4^e édition pages 85-86 :

De retour à la maison, nous nous retirons dans un endroit paisible pendant une heure pour réfléchir soigneusement à ce que nous venons de faire (*toutes les 5 colonnes*).....

La construction (Étapes 1 à 5) est-elle solide? _____ Oui ou Non

Les pierres sont-elles bien en place? _____ Oui ou Non

Avons-nous lésiné sur les matériaux de la fondation? _____ Oui ou Non

Avons-nous essayé de fabriquer du mortier sans sable& _____ Oui ou Non

Si nous pouvons répondre de façon satisfaisante (**Oui**), alors nous passons à la 6^e Étape.

6^e ÉTAPE – INSTRUCTION

Nous avons déjà dit et répété que la bonne volonté est indispensable. Sommes-nous prêts maintenant à laisser Dieu nous enlever toutes les choses (*colonne 4*) que nous avons reconnues comme répréhensibles en nous?

Peut-il maintenant les prendre toutes et chacune?

Êtes-vous prêt maintenant pour que Dieu élimine tous ces défauts? _____ Oui ou Non

Si nous nous accrochons encore à quelque chose dont nous ne voulons pas nous départir, nous demandons à Dieu de nous aider à y renoncer.

*Si vous pouvez répondre **Oui**, alors vous aurez fait la 6^e Étape.*

➤ 7^e Étape

Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

7^e ÉTAPE – INSTRUCTION

Quand nous sommes prêts, nous Lui disons quelque chose qui ressemble à ceci :

« Mon Créateur, je suis maintenant disposé à ce que Vous preniez tout ce que je suis, bon ou mauvais. Je Vous demande d'ôter de moi chacun des défauts...

(colonne 4 – liste de mes défauts, exemple – Dieu, enlève de moi la malhonnêteté, le ressentiment, l'égoïsme, la peur, etc.)

...qui m'empêchent de Vous être utile, à Vous et à mes semblables. Accordez-moi la force...

(colonne 5 – d'atteindre les idéaux recherchés, exemple – Dieu, renforce en moi l'honnêteté, le pardon, l'altruisme et l'amour, etc.)

...de faire Votre Volonté à partir de maintenant. Ainsi soit-il »

Nous venons de faire la 7^e Étape.

➤ **8^e Étape**

Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.

Gros Livre AA, 4^e édition pages 86 :

Nous devons encore demeurer dans l'action, sans quoi nous découvrons que « **la foi sans les œuvres est une foi morte** ». Jetons un coup d'œil à 8^e et 9^e Étape. Nous avons la liste de toutes les personnes que nous avons lésées et envers qui nous sommes prêts à réparer nos torts. **Nous avons dressé cette liste au moment de notre inventaire.**_____ **Oui ou Non**

8^e Étape Liste des personnes et institutions (colonne 1) que j'ai lésées et envers qui j'ai besoin de réparer mes torts. Qu'est-ce que ma conduite (colonne 4) à provoquer? Comment les ai-je affectés (colonne 2? – inventaire des torts)	9^e Étape Qu'aurions-nous dû faire à la place (colonne 5)? Qu'est-ce que j'ai à réparer du passé? Quel comportement pourrait mieux les convaincre au lieu de quelconque parole?

➤ **9^e Étape**

Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquons de leur nuire ou de nuire à d'autres.

Gros Livre AA, 4^e édition pages 86 :

...**Nous nous étions soumis à un examen sévère.** _____ **Oui ou Non**

Maintenant nous allons vers nos semblables dans le but de réparer le dommage fait dans le passé. Nous tentons de réparer les dégâts que nous avons causés en voulant imposer nos volontés et diriger nous –mêmes le spectacle. Si nous n'avons pas la **force vs will** de le faire, nous prions jusqu'à ce qu'elle nous soit donnée. Souvenez-vous qu'il était entendu au début que nous ne reculerions devant rien pour vaincre l'alcool (drogue ou autre).

Gros Livre AA, 4^e édition page 83 :

Si la règle nous impose d'être dur avec nous-mêmes, elle nous demande d'être toujours pleins d'égard pour les autres.

Gros Livre AA, 4^e édition page 86 :

...**nous nous étions soumis à un examen sévère.** _____ **Oui ou Non**

ITEM 1 - RESSENTIMENTS

Sans doute reste-t-il encore quelques réticences. _____ **Oui ou Non**

Gros Livre AA, 4^e édition page 87 :

La question de notre démarche auprès de *quelqu'un* que nous avons détesté va surgir à son heure. Peut-être cette *personne* nous a-t-elle causé plus de tort que nous ne *lui* en avons fait; en dépit des meilleurs sentiments envers *elle*, nous ne sommes pas très enthousiastes à l'idée d'admettre nos torts (*colonne 4*). Avec une personne qui nous antipathique, nous devons tout de même prendre sur nous. Nous abordons alors *l'autre* dans un esprit d'aide et de pardon (*colonne 5*), nous avons notre inimitié passée et exprimons notre regret (*colonne 4*). Nous évitons à tout prix de critiquer cette personne ou de discuter avec elle... Nous sommes là pour réparer les dégâts...

Gros Livre AA, 4^e édition page 88 :

Seul nos torts à nous sont mentionnés, jamais les siens.

PRIÈRE POUR LA HAINE/RESSENTIMENT ET LE PARDON

Gros Livre AA, 4^e édition page 75 :

Voici ce que nous avons fait. Nous nous sommes rendu compte que ceux (*colonne 1*) qui nous avaient causé du tort pouvaient être malades spirituellement.

Êtes-vous d'accord? _____ **Oui ou Non**

Même si leurs symptômes (*colonne 2*) et les ennuis qu'ils nous causaient nous irritaient (*colonne 3*), ils étaient comme nous, des malades. **Êtes-vous d'accord?** _____ **Oui ou Non**

Nous avons demandé à Dieu de nous aider à leur démontrer la même tolérance, la même pitié et la même patience (*colonne 5*) que nous aurions été heureux de témoigner à un ami malade. Lorsqu'une personne nous blessait, nous nous disions : « **Elle est malade. Que puis-je faire pour l'aider** (*colonne 5*)? **Mon Dieu, gardez-moi de la colère. Que Votre volonté soit faite.** »

ITEM 2 – AFFAIRES FINANCIÈRES

Gros Livre AA, 4e édition pages 88-89 :

La plupart des alcooliques (drogués) doivent de l'argent. _____ **Oui ou Non**

Nous ne cherchons pas à échapper à nos créanciers... Nous ne devons pas craindre nos créanciers, aussi loin que cela doive nous mener, car l'angoisse d'avoir à leur faire face risque de nous faire boire (consommer).

ITEM 3 – AFFAIRES CRIMINELLES

Il se peut nous ayons commis un acte criminel pour lequel nous pourrions être mis en prison s'il était connu des autorités. _____ **Oui ou Non**

...Bien que nous puissions réparer ces torts d'innombrables façons (*colonne 5*), certains principes généraux peuvent nous guider. En nous rappelant que nous avons décidé d'aller aussi loin qu'il le faudrait (*suivre la recette*) pour vivre une expérience spirituelle, nous demandons que nous soient données la force et la lumière nécessaires pour faire ce qu'il faut (*colonne 5*), quelles que soient les conséquences pour nous. Cela peut signifier la perte de notre emploi ou de notre réputation, ou même l'incarcération, mais nous sommes prêts à tout. Il le faut. Nous ne devons reculer devant rien.

Gros Livre AA, 4e édition page 77:

PRIÈRE POUR LA PEUR

Nous Le laissons plutôt démontrer (*colonne 5*), à travers nous, ce qu'Il peut faire. Nous Lui demandons de nous libérer de notre peur et de nous faire voir ce qu'Il attend de nous (*colonne 5*). Dès lors, nous sentons la crainte nous quitter.

ITEM 4 – AFFAIRES CONJUGALES/SEXUELLES

Gros Livre AA, 4e édition page 91:

Il est probable que nous ayons des problèmes de ménage. _____ **Oui ou Non**

Peut-être entretenons-nous avec les femmes (*ou autres*) des relations dont nous préférons que la nature ne soit pas connue.

Gros Livre AA, 4e édition pages 78-79 :

Nous avons demandé à Dieu de nous façonner un idéal (*colonne 5*) et de nous aider à nous y conformer...nous prions ardemment pour le juste idéal (*colonne 5*), la ligne de conduite à suivre dans chaque situation critique, le bon sens et la force de faire ce qui est bien. Si notre vie sexuelle nous cause de graves ennuis, nous nous mettons encore plus au service des

autres. Nous pensons à leurs besoins et tâchons de les aider à les combler. Cela nous force à nous oublier. Le don de soi calme les désirs impérieux dont la satisfaction entraînait de la souffrance.

9^E ÉTAPE – INSTRUCTION

Gros Livre AA, 4e édition page 90 :

Avant de prendre des mesures radicales qui pourraient engager d'autres personnes, nous nous assurons du consentement de celles-ci. Après que la permission nous ait été accordée, que nous avons pris conseil auprès d'autres personnes et que nous avons demandé l'aide de Dieu, si la mesure catégorique s'impose, alors nous ne devons pas reculer.

Gros Livre AA, 4e édition pages 93-94-95 :

Oui nous avons un long travail de reconstruction devant nous. Et nous devons en prendre l'initiative. Marmonner des excuses contrites⁵ ne suffit pas...La vie spirituelle n'est pas une théorie. **Nous devons la vivre.** Nous prêcherons mieux par notre façon d'agir (colonne 5) que par nos paroles. Nous devons nous rappeler que 10 ou même 20 années d'alcoolisme actif (consommation active) peuvent rendre sceptique à peu près n'importe qui.

Certains torts peuvent être impossibles à redresser complètement. Dans ce cas, si nous sommes vraiment sincères dans nos intentions, nous ne devons pas en faire un problème. Lorsque, par exemple, nous ne pouvons entrer en contact direct avec les personnes en cause, nous leur écrivons une lettre. Il peut arriver aussi que nous ayons une raison valable de remettre nos excuses à plus tard; mais si cela est possible, nous ne prenons pas de retard. Sans tomber dans la servilité (ramper) ni nous montrer grincheux (difficile) (colonne 4), nous tâchons d'agir avec empathie, tact, bienveillance et humilité (colonne 5). À titre d'agents de Dieu, nous nous tenons debout; et nous ne rampons devant personne.

9^E ÉTAPE – RÉMUNÉRATION - SALAIRE

Si nous sommes sérieux et appliqués dans les efforts que demande cette phase de notre évolution, nous serons étonnés des résultats, même après n'avoir parcouru que la moitié du chemin. Nous connaissons une nouvelle liberté ou un nouveau bonheur. Nous ne regretterons pas plus le passé que nous ne voudrions l'oublier. Nous comprendrons le sens du mot sérénité et nous connaissons la paix. Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres. Nous perdrons le sentiment d'être inutiles et cesserons de nous apitoyer sur notre sort. Mettant nos propres intérêts de côté, nous nous intéresserons davantage à nos semblables. Nous ne serons plus tournés exclusivement vers nous-mêmes. Désormais nous envisagerons la vie d'une façon différente. La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtra. Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant nous déroutaient. Soudain, nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions faire pour nous-mêmes.

Est-ce que tu veux avoir cette expérience dans ta vie _____ **Oui ou Non**

⁵ Contrite : Repentant, qui éprouve du remord. Larousse.

➤ 10^e Étape

Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

Gros Livre AA, 4^e édition page 95 :

Cette réflexion nous amène à la 10^e Étape qui demande de poursuivre notre inventaire (4^e Étape) personnel et de continuer de redresser toute nouvelle erreur commise (8^e et 9^e Étape) en cours de route. **As-tu la bonne volonté de faire ceci?** _____ **Oui ou Non**

En mettant de l'ordre dans notre passé, nous étions vigoureusement entrés dans ce genre de vie. **As-tu la bonne volonté de faire ceci?** _____ **Oui ou Non**

Nous sommes entrés dans le monde de l'Esprit. Notre prochaine tâche est de grandir en compréhension et en efficacité. Cela ne se fait pas en un jour, mais doit durer toute la vie. Nous devons toujours être **vigilants vs watch** pour éviter l'égoïsme, la malhonnêteté, le ressentiment et la peur (4^e Étape). Lorsque ces tendances veulent se manifester, nous **demandons/ask** à Dieu de nous en délivrer tout de suite (3^e et 7^e Étape). Nous en discutons immédiatement avec quelqu'un (5^e Étape) et présentons nos excuses le plus vite possible (8^e et 9^e Étape) si nous avons causé du tort à quiconque. Puis, résolument, nous pensons à une personne que nous pourrions aller aider (12^e Étape). L'amour et la tolérance envers les autres, voilà notre code.

10^e ÉTAPE – RÉMUNÉRATION - SALAIRE

Gros Livre AA, 4^e édition pages 95-96:

Et nous avons cessé de combattre qui que ce soit ou quoi que ce soit, même l'alcool (*la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement, le jeu compulsif, le sexe, l'automutilation, outre-manger, la boulimie, le sucre, la nicotine, la codépendance, la toxicomanie, etc.*) Cette fois la raison nous est revenue. Nous sommes rarement intéressés par l'alcool (*consommer ou d'abuser d'autres substances*). Si nous sommes tentés, nous le fuyons comme la peste. Nous réagissons sainement et normalement, et nous constatons que cela arrive automatiquement. Notre nouvelle attitude devant l'alcool *la cocaïne et toutes les autres substances qui altèrent le comportement, le jeu compulsif, le sexe, l'automutilation, outre-manger, la boulimie, le sucre, la nicotine, la codépendance, la toxicomanie, etc.*) nous est venue sans effort ou réflexion de notre part. Cela se fait tout seul! C'est là le miracle. Nous ne combattons pas, mais nous n'évitons pas non plus la tentation. C'est comme si nous avions été mis dans une position de neutralité, en sécurité et à l'abri. Nous n'avons même pas eu à jurer de ne plus recommencer. Au contraire, le problème nous a été enlevé. Il n'existe pas pour nous. Nous ne nous sentons ni effrayés ni suffisant. Voilà ce nous vivons, et il en est ainsi tant que restons spirituellement en forme.

Mes torts, blocage, défauts de caractère :								
Volonté déchaînée (colonne 4) (PAS DE PUISSANCE)		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
1	Ressentiment							
2	Jalousie, méfiance, doute							
3	Envie							
4	Égoïsme							
5	Égoïsme							
6	Malhonnêteté, voler, mentir							
7	Intolérance, manque de considération							
8	Avarice							
9	Luxure, infidélité							
10	Haine, colère, ressentiment							
11	Paresse, oisiveté, procrastination							
12	Impatience							
13	Peur de...							
14	Irresponsabilité, blâmer les autres							
15	Humilité							
16	Confiance							
Volonté de Dieu (colonne 5) (PUISSANCE!) Les idéaux à atteindre		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	Contentement							
	Altruisme							
	Don de soi							
	Honnêteté, intégrité, restitution							
	Tolérance, acceptation, tact							
	Générosité							

	Intimité, chasteté, fidélité							
	Pardon							
	Action, enthousiasme, promptitude							
	Patience							
	Foi vs amour							
	Responsabilité, intégrité							

À corriger

➤ 11^e Étape

Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

Gros Livre AA, 4^e édition pages 97-98:

La 11^e Étape suggère la prière (*parler à Dieu*) et la méditation (*écouter Dieu*).

As-tu la bonne volonté de faire ceci? _____ Oui ou Non

11^E ÉTAPE – INSTRUCTION

ATTITUDE DU SOIR

Avant de nous mettre au lit le soir, nous passons notre journée en revue de façon constructive.

Avons-nous été égoïstes ou malhonnêtes (10^e Étape)? _____ Oui ou Non

Avons-nous éprouvés du ressentiment, de la peur ? (10^e Étape) _____ Oui ou Non

Devons-nous des excuses à quelqu'un? (8^e et 9^e Étape) _____ Oui ou Non

Avons-nous gardé pour nous-mêmes quelque chose dont nous aurions dû discuter tout de suite avec une autre personne? (5^e Étape) _____ Oui ou Non

Avons-nous été bons et bienveillants avec chacun? _____ Oui ou Non

Y a-t-il quelque chose que nous aurions pu mieux faire? _____ Oui ou Non

Avons-nous pensé à nous-mêmes la plupart du temps? _____ Oui ou Non

Avons-nous cherché à être utiles aux autres, à apporter quelque chose dans la vie? (12^e Étape) _____ Oui ou Non

Toutefois nous devons prendre garde de ne pas tomber dans l'inquiétude, le remords ou la réflexion morbide (*colonne 4*), car cela nuirait à notre action auprès des autres (12^e Étape). Une fois notre examen de conscience terminé, nous demandons à Dieu de nous pardonner nos erreurs (7^e Étape) et de nous indiquer quelles mesures correctives nous devons prendre (8^e et 9^e Étape).

ATTITUDE DU MATIN

À notre réveil, nous pensons au vingt-quatre heures devant nous et nous regardons nos projets pour la journée (*colonne 5*). Nous demandons d'abord à Dieu de nous guider dans nos pensées (3^e Étape) et surtout de libérer notre esprit de l'apitoiement comme de tout mobile malhonnête ou égoïste (10^e Étape). Ainsi disposés, nous pouvons sans inquiétude nous servir de nos facultés mentales car après tout, Dieu nous a donné un cerveau pour nous en servir. Nos pensées seront plus élevées (*colonne 5*) si notre esprit est débarrassé de tout motif nuisible (*colonne 4*).

ATTITUDE DURANT LA JOURNÉE

Il se peut que nous soyons indécis au moment de planifier notre journée, que nous éprouvions de la difficulté à définir notre plan d'action. Dans ce cas, nous demandons à Dieu de nous donner l'inspiration, l'intuition qui nous fera prendre la bonne décision. En général, nous terminons notre période de méditation par une prière par laquelle nous demandons à Dieu de nous indiquer, tout au long de la journée, ce que nous faire dans chaque circonstance nouvelle et de nous fournir ce dont nous avons besoin pour régler les problèmes qui s'y rattachent. Nous souhaitons surtout être libérés de notre volonté personnelle et nous veillons à ne rien réclamer seulement pour nous-mêmes.

11^E ÉTAPE – RÉMUNÉRATION – SALAIRE

Au cours de la journée, nous faisons une pause lorsque l'agitation et le doute s'emparent de nous pour demander d'avoir la bonne pensée ou la bonne action. Sans cesse nous nous rappelons que ce n'est plus nous qui dirigeons le spectacle et plusieurs fois par jour, nous répétons humblement : « **Que Votre volonté soit faite.** » (3^e Étape). Nous sommes beaucoup moins exposés à prendre des décisions folles (colonne 4) ou à être la proie de la peur, de la colère, de l'inquiétude ou de l'apitoiement. Nous nous fatiguons moins vite car nous ne brûlons par notre énergie follement comme du temps où nous tentions d'arranger la vie à notre convenance.

Ça marche! Ça marche vraiment!

(Si notre « Puissance Supérieure » doit nous fournir « les bonnes pensées ou les bonnes actions – les vrais réponses », cela serait peut-être une bonne idée de noter les pensées ou images que nous recevons en médiation afin de nous en rappeler)

Examen de la volonté déchaînée (n'importe quel défaut) – colonne 4 (PAS DE PUISSANCE)	Examen de la volonté de Dieu (les 4 absolus) – colonne 5 (PUISSANCE)
Est-ce que c'est malhonnête?	Est-ce que c'est honnête?
Y-a-t-il des ressentiments?	Est-ce c'est pur (ex. est-ce qu'il y a de l'intégrité dans mes motifs)?
Est-ce égoïste?	Est-ce que
Est-ce qu'il y a de la peur?	Est-ce qu'il y a de l'amour ?

➤ 12^e Étape

Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques (drogués) et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Gros Livre AA, 4e édition page 101:

L'expérience démontre que rien n'immunise mieux contre l'alcool (drogue) que de travailler intensivement auprès d'autres alcooliques (*drogués*). Cette méthode fonctionne là où d'autres sont inefficaces. C'est notre 12^e suggestion : transmettez ce message à d'autres alcooliques! **As-tu la bonne volonté de faire ceci?** _____ **Oui ou Non**

Vous pouvez être utile là où personne d'autre ne peut réussir. Vous pouvez gagner leur confiance quand d'autres n'y parviennent pas. N'oubliez pas qu'il s'agit de grands malades.

Gros Livre AA, 4e édition, préface de la 2^e édition, page xvii:

Cet événement semblait donc prouver qu'un alcoolique (*drogué*) peut en influencer un autre comme aucun non-alcoolique ne peut le faire. Il indiquait également que le travail acharné d'un alcoolique (*drogué*) auprès d'un semblable était essentiel à un rétablissement permanent.

Gros Livre AA, 4e édition, page 17:

(Bill) – j'ai vite compris que là où toutes les autres méthodes avaient échoué, l'action auprès d'un autre alcoolique (*drogué*) sauvait la situation.

Gros Livre AA, 4e édition, préface de la 2^e édition, page xvi:

...le courtier avait beaucoup travaillé auprès d'un grand nombre d'alcooliques (*drogués*), fort de la théorie voulant que seul un alcoolique (*drogué*) peut venir en aide à un autre alcoolique (*drogué*), mais il n'avait réussi qu'à demeurer lui-même abstinent...Il a soudain pris conscience que s'il voulait s'en tirer, il devait transmettre son message à un autre alcoolique (*drogué*).

Gros Livre AA, 4e édition, page 150:

Nous sommes rétablis et nous avons été dotés du pouvoir d'aider les autres.

Gros Livre AA, 4e édition, page 115-116:

Mais si vous ne vous sentez pas sûr de vous, vous feriez mieux plutôt d'aller porter secours à un autre alcoolique! (*drogué*).

Gros Livre AA, 4e édition, page 110:

L'aide aux autres est la pierre angulaire de votre rétablissement. Une bonne action de temps en temps n'est pas suffisante.

Gros Livre AA, 4e édition, pages 106-107:

C'est important pour lui (*nouveau*) de bien comprendre que vos efforts pour lui communiquer le message (*la recette*) sont un élément vital de votre propre rétablissement et que, en fait, il peut vous aider plus que vous ne l'aidez.

12^E ÉTAPE – RÉMUNÉRATION – SALAIRE

Gros Livre AA, 4e édition, pages 106-107:

Vous trouverez un sens nouveau à la vie. Voir des gens se rétablir et apporter l'aide aux autres, ne plus connaître la solitude, voir grandir un groupe autour de vous, avoir une foule d'amis, voilà une expérience à ne pas manquer. Nous croyons que vous ne voudrez pas laisser passer cette chance. Le contact fréquent avec les nouveaux et les autres, c'est ce qui illumine notre vie.

RÉSUMÉ

Gros Livre AA, 4e édition, page 96:

Il est facile de commencer à négliger le programme spirituel et de se reposer sur ses lauriers. Si nous le faisons, nous nous préparons de sérieux ennuis, car l'alcool (drogue) est un ennemi subtil. Nous ne sommes pas guéris de l'alcoolisme (*toxicomanie*); nous bénéficions seulement d'un sursis quotidien, lequel dépend du maintien de notre forme spirituelle. Chaque jour, le souci de la volonté de Dieu doit être présent dans notre esprit et se manifester dans toute notre conduite. « **Que dois-je faire pour Vous servir le mieux possible, pour que Votre volonté (et non la mienne) soit faite et non la mienne?** » Cette pensée (*colonne 5*) doit nous accompagner constamment. Nous pouvons exercer notre propre volonté de cette façon autant que nous le voulons. C'est cela la bonne façon de se servir de la volonté.

Gros Livre AA, 4e édition, pages 183-184 :

C'est ainsi que nous avons grandi. Et vous aussi, vous pouvez grandir même si vous êtes tout seul, avec le livre comme tout bagage. Nous croyons et espérons qu'il contient tout ce dont vous avez besoin pour commencer.

Nous savons ce que vous pensez. Vous vous dites : « Je suis seul et j'ai peur. Je suis incapable de faire cela. » Mais vous le pouvez. Vous oubliez que vous venez de vous brancher sur une force grandement supérieure à vous-mêmes. Répétez ce que nous avons accompli, avec un tel appui, ce n'est qu'une question de bonne volonté, de patience et de travail.

(N'oubliez pas, se rétablir d'un état physique et mental apparemment désespéré est possible en appliquant les 12 Étapes au quotidien, tel que suggéré dans le « Gros Livre » des Alcooliques anonymes. Il y a d'avantage de travail à faire subséquemment, c'est seulement le début. Rappelez-vous de ne pas devenir prétentieux ou paresseux.)

Ayez foi en Dieu, faites votre inventaire et aidez les autres.