

Parrainage selon le Gros Livre

Le programme des Douze Étapes — Guide du Gros Livre

« Voici les Étapes que nous avons suivies. »

***Il ne faut que quelques heures pour apprendre « Notre méthode »
et une vie entière pour la pratiquer!***

Atelier réalisable en une demi-journée ou en quatre séances d'une heure

Édition française — version 2026-08-14

Traduite et mise à jour d'après le Big Book Sponsorship Guide (version 2026-01-02)

<https://bigbooksponsorship.org>

Avant-propos

Prière d'ouverture

Mon Dieu,

Je vous prie de mettre de côté tout ce que je pense savoir à propos de moi-même,

du Gros Livre, de la maladie, des Étapes et, spécialement, mon Dieu, à propos de vous.

Ainsi, je pourrai avoir l'esprit ouvert et vivre une expérience nouvelle sur tous ces sujets.

S'il vous plaît, aidez-moi à voir la vérité.

Ainsi soit-il.

Trois répliques dont il faut se méfier pendant l'atelier

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

Lettre	Anglais	En français
D	Don't	Je ne veux même pas
E	Even	remarquer
N	Note	que je suis
I	I'm lying	en train de me mentir.

L'acronyme DENI ne fonctionne qu'en anglais (« DENIAL »). Nous le conservons parce qu'il est utilisé dans les ateliers depuis l'origine, avec la traduction en regard.

Table des matières

Avant-propos.....	2
Introduction.....	5
1re Étape.....	8
Ma liste de billots et ma liste de pertes.....	10
Les trois types de buveurs (de consommateurs).....	12
Les essentiels du rétablissement.....	17
2e Étape.....	20
3e Étape.....	22
4e Étape.....	25
4e Étape — Ressentiments : exemples.....	29
4e Étape — Peurs : exemples.....	30
4e Étape — Conduites nuisibles, y compris la conduite sexuelle : exemples.....	31
5e Étape.....	32
Liste de contrôle de mon inventaire moral.....	34
6e Étape.....	35
7e Étape.....	37
8e Étape.....	38
9e Étape.....	40
10e Étape.....	45
Mon inventaire personnel quotidien (10e Étape).....	47

11e Étape.....	49
12e Étape.....	52
Résumé — Une vision pour vous.....	54
Annexe I — La roue du malheur.....	55
Annexe II — Responsable de moi-même, responsable envers les autres.....	57
Annexe III — Camp d’entraînement spirituel.....	58
Annexe IV — Mes ressentiments.....	60
Annexe V — Mes peurs.....	62
Annexe VI — Tous les torts, y compris les torts d’ordre sexuel.....	65
Annexe VII — Nos notes, commentaires, allégories, analogies et aphorismes.....	67
Bibliographie.....	72

Introduction

Il fut un temps où les AA affichaient un taux de rétablissement de l'alcoolisme (ou de toute autre dépendance) de l'ordre de 50 à 75 %. Des « Classes » — des Réunions des Nouveaux — étaient tenues partout aux États-Unis et au Canada.

Les nouveaux apprenaient rapidement « Notre méthode » dès leur arrivée. Ils vivaient l'expérience transformatrice d'un changement psychique total, découvraient un nouveau mode de vie sans alcool ni drogue, et transmettaient ce message d'espoir aux autres. Après avoir franchi les Étapes, pour garantir leur propre sobriété, les nouveaux aidaient à leur tour d'autres personnes à franchir les Étapes et animaient la prochaine Réunion des Nouveaux.

Ruth R., une membre de longue date de Miami, en Floride, qui a adhéré aux AA en 1953, a témoigné avec perspicacité de son expérience des Réunions des Nouveaux. Ruth se rappelle que les classes ont cessé au milieu des années 1950, à la suite de la publication du livre *Les Douze Étapes et les Douze Traditions* par Alcoholics Anonymous Publishing Inc. Dans la région de la Floride, le « Douze Douze » a remplacé deux publications : le *Gros Livre* et le *Petit Livre rouge*; les réunions « Études des Étapes » ont remplacé les Classes — Réunions des Nouveaux. Au cours de ce glissement, la durée requise pour faire les Étapes a été étendue : la période initiale de 4 semaines s'est allongée à 12, puis 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 conçu pour être un programme très simple, ne demandant que quelques heures à mettre en œuvre, s'est transformé en un ouvrage compliqué et déroutant exigeant plusieurs mois.

Étudier les Étapes n'est pas la même chose qu'appliquer les Étapes.

Le Gros Livre dit : « Voici les Étapes que nous avons suivies »

et non « Voici les Étapes que nous avons lues et dont nous avons discuté ».

Les pionniers des AA ont démontré que ce sont les actions liées aux Étapes — et non l'information sur les Étapes — qui produisent l'éveil spirituel du programme de rétablissement.

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 pas se soumettre à ce simple programme. Ce sont d'habitude des hommes et des femmes qui sont

naturellement incapables d'être honnêtes envers eux-mêmes. Leur nature ne leur permet pas de comprendre et de mettre en pratique une façon de vivre qui exige une rigoureuse honnêteté.

(Gros Livre, p. 58)

Parmi les alcooliques qui se sont joints aux AA et qui ont fourni un véritable effort, 50 % sont devenus abstinents 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 premier temps. Mais un grand nombre d'entre eux — deux sur trois — sont progressivement revenus. (Gros Livre, p. xx)

Vous allez devenir parrain ou marraine!

Vous allez devenir parrain ou marraine — et ce n'est pas une figure de style. C'est la conclusion la plus solide de la recherche sur le parrainage : ce n'est pas le fait *d'avoir* un parrain qui prédit l'abstinence durable, c'est le fait *d'en être* un. (Voir l'étude de Baltimore, Maryland².)

L'aide aux autres est la pierre angulaire de votre rétablissement. Une bonne action de temps en temps n'est pas suffisante. (Gros Livre, p. 110)

Montrer précisément à d'autres alcooliques (dépendants) comment nous nous sommes rétablis, voilà le but premier de ce livre. Pour eux (les nouveaux), nous espérons que ces pages se révéleront si convaincantes qu'aucune autre preuve ne sera nécessaire. (Gros Livre, p. xiii (Préface de la 1re édition))

Exposez-lui le programme d'action (la recette du rétablissement), en expliquant comment vous avez fait votre propre examen, comment vous avez réparé les torts de votre passé et pourquoi vous vous efforcez maintenant de lui être utile. C'est important pour lui (le nouveau) de bien comprendre que vos efforts pour lui transmettre le message sont un élément vital de votre propre rétablissement et qu'en fait, il peut vous aider plus que vous ne l'aidez. Faites-lui bien voir qu'il n'a aucune obligation envers vous, que vous espérez seulement qu'il tentera d'aider d'autres alcooliques (dépendants) lorsqu'il sera sorti de ses propres difficultés. Montrez-lui combien il est important de placer le bien-être des autres avant le sien. (Gros Livre, pp. 106-107)

Nous espérons que personne ne jugera ces récits révélateurs de mauvais goût. Notre espoir est qu'un grand nombre d'hommes et de femmes alcooliques (dépendants), dans un besoin désespéré, verront ces pages, et nous croyons que c'est seulement en nous dévoilant entièrement, nous et nos problèmes, qu'ils seront amenés à dire : « Oui, moi aussi j'en suis un; il me faut cette chose » — une recette de rétablissement permanent. (Gros Livre, p. 33)

Ce guide s'adresse à toutes les dépendances

Ce guide des Douze Étapes substitue aux termes et expressions liés à l'alcoolisme l'ensemble des comportements de consommation, de passage à l'acte ou d'obsession-compulsion, notamment :

Substances et corps	Comportements et relations
___ les drogues et toutes les substances qui altèrent l'état de conscience ___ le sucre, la nourriture, l'hyperphagie (outré-manger) ___ la nicotine ___ l'anorexie, la boulimie ___ l'automutilation ___ les émotions	___ le jeu compulsif ___ le sexe, l'amour, le fantasme, la pornographie ___ le surtravail (« workaholisme »), la surcharge de tâches ___ les médias électroniques : téléphone intelligent, jeux vidéo, « pièges à clics » ___ les réseaux sociaux ___ les dépenses excessives, l'endettement, le sous-gain ___ l'accumulation compulsive, le désordre ___ la codépendance

Cette liste n'est pas limitative — n'hésitez pas à l'allonger. Tout le monde est bienvenu.

Notre format cite abondamment le livre *Les Alcooliques anonymes* (4^e édition, Services mondiaux des Alcooliques anonymes, 2001), notre texte de base du rétablissement. Nos notes, nos commentaires et les changements liés à l'inclusion des genres sont en *italique*. Pour la suite de l'atelier, il est suggéré que chaque participant ait en main un exemplaire du Gros Livre.

1^{re} Étape

Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool (*la drogue, les comportements obsessifs-compulsifs*) — que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.

(Gros Livre, p. 65)

Identification — comment partager efficacement son « histoire de guerre »

Le message susceptible d'intéresser et de retenir ces personnes alcooliques (dépendantes) doit avoir de la profondeur et du poids. (Gros Livre, p. xxx)

Parlez-lui (au nouveau) suffisamment de vos habitudes de buveur (de consommateur, de passage à l'acte), de vos symptômes et de vos expériences pour l'encourager à parler de lui. Dites-lui à quel point vous étiez déconcerté, comment vous avez finalement appris que vous étiez malade. Décrivez-lui les luttes (les stratégies ratées) que vous avez menées pour arrêter. Montrez-lui les contorsions mentales (comment mon esprit me ment) qui conduisent au premier verre (à la première dose, au premier acte obsessif-compulsif) d'une nouvelle rechute. (Gros Livre, p. 104)

Auto-diagnostic

Hommes et femmes boivent (consomment ou passent à l'acte) essentiellement parce qu'ils aiment l'effet produit par l'alcool (l'allergie du corps). (Gros Livre, p. xxx)

(Est-ce votre expérience personnelle - oui-non?)

L'impression d'évasion qu'il procure est telle que, même s'ils admettent son effet nuisible, 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 - oui-non?)

Pour les alcooliques (dépendants), la vie qu'ils mènent est la seule qui soit normale. Ils sont agités, irritables et mécontents (ennuyés, déprimés, anxieux) aussi longtemps qu'ils ne ressentent pas de nouveau cette sensation d'aise et de confort (l'allergie du corps) que leur procurent quelques verres — ces verres (ces doses, ces actes) que d'autres prennent impunément sous leurs yeux.

(Est-ce votre expérience personnelle - oui-non?)

Après avoir une fois de plus succombé au désir, comme il arrive à un si grand nombre, et lorsque le phénomène de l'obsession (l'allergie du corps) s'accroît, ils traversent les étapes bien connues de la rechute, dont ils émergent bourrés de remords et fermement résolus à ne plus jamais boire (consommer ou passer à l'acte).

(Est-ce votre expérience personnelle - oui-non?)

Ce scénario se répète encore et encore⁴... et, à moins que cette personne puisse vivre l'expérience d'un changement psychique total, il y a peu d'espoir qu'elle se rétablisse.

(Est-ce votre expérience personnelle - oui-non?)

Analogie : les billots flottants

Les personnes dépendantes sont comme des gens en train de se noyer. Si nous ne trouvons pas un moyen de garder la tête hors de l'eau, nous allons couler. Alors nous cherchons une force capable de nous maintenir à flot. Nous remarquons des billots qui flottent à la surface. Ils ont l'air capables de nous soutenir, mais dès que nous en agrippons un, nous découvrons que nous ne pouvons nous y accrocher qu'un jour, une semaine, un mois, un an, peut-être plus — puis, à un moment donné, le billot nous fait défaut et nous coulons.

Un « billot », c'est une « méthode plus facile et plus douce », une « demi-mesure », une « solution mitoyenne », une « aide humaine ».

Ma liste de billots et ma liste de pertes

Ma « LISTE DE BILLOTS ET LISTE DE PERTES »^{4a} Ma fiche signalétique.^{4b} <i>Mon modus operandi (M.O.) en tant que personne dépendante non traitée.</i>	
ADMETTRE MON IMPUISSANCE	ADMETTRE QUE J'AI PERDU LA MAÎTRISE DE MA VIE
Ma liste de billots : cochez les « méthodes plus faciles et plus douces », les « solutions mitoyennes », les « demi-mesures » et les « aides humaines » qui n'ont pas réussi à vous garder abstinent de façon permanente.	Ma liste de pertes : cochez ce que vous avez perdu du fait de votre incapacité à rester arrêté.
☐ la volonté, la force de caractère ☐ les résolutions, serments, promesses, contrats ☐ la consommation contrôlée, la pensée contrôlée, le comportement contrôlé ☐ la réduction des méfaits, les stratégies de substitution ☐ la mauvaise santé, la maladie ☐ les avertissements sinistres d'un médecin, d'un juge, d'un avocat, d'un employeur, d'un prêtre, d'un rabbin, d'un conseiller ☐ le changement d'environnement, les listes de déclencheurs, éviter les personnes, les lieux, les choses ☐ le counseling, la thérapie, la thérapie de groupe, la modification du comportement ☐ la désintoxication, les centres de traitement, la réadaptation, les spas, les retraites spirituelles ☐ les histoires de guerre, la peur, l'horreur ☐ les relations, les amis, le conjoint, les enfants, la famille, le sexe, la grossesse ☐ adopter un animal (chien, chat) ☐ l'église, la prière (la foi sans les œuvres) ☐ avoir un parrain, un garde du corps, un mentor, un coach de vie ou de rétablissement ☐ les réunions, 90 réunions en 90 jours, « ceux qui vont aux réunions y arrivent » ☐ l'expérience spirituelle d'hier ☐ les livres de croissance personnelle, les cours de développement, les films sur le rétablissement ☐ les connaissances sur le rétablissement, les slogans, les mèmes ☐ lire et étudier le Gros Livre ☐ l'intelligence, l'instruction ☐ les appels émotifs, les interventions, les menaces, les ultimatus ☐ la pensée positive, les affirmations, le monologue intérieur, les listes de gratitude, les tatouages de rétablissement ☐ la poésie, la musique ☐ la culpabilité, la honte, le remords ☐ les bonnes journées, les mauvaises journées ☐ se tenir occupé ☐ l'argent, le manque d'argent ☐ les stratégies de mémoire : « te souviens-tu quand... », « pense, pense, pense », « rembobine le film jusqu'au bout » ☐ la prison, la détention, l'arrestation ☐ de bonnes raisons d'arrêter, des raisons suffisamment fortes, les conséquences, ma liste de billots et de pertes ☐ les convictions morales et philosophiques, la réputation ☐ la souffrance, l'humiliation, un découragement pitoyable et incompréhensible ☐ l'hydrothérapie, l'exercice, la médecine holistique, l'acupuncture, l'hypnose, l'alimentation saine, les vitamines, les jeûnes, les nettoyages du côlon	☐ le temps ☐ la famille ☐ le conjoint, la conjointe ☐ les enfants ☐ les amis ☐ l'argent ☐ la maison, le logement ☐ la santé ☐ la sécurité ☐ l'hygiène ☐ les occasions ☐ la carrière, l'emploi, le travail ☐ les permis (de conduire, professionnels) ☐ l'instruction ☐ la qualité de vie ☐ l'espoir ☐ le courage ☐ l'intelligence ☐ l'acuité mentale ☐ le respect de soi ☐ le respect des autres ☐ l'estime de soi ☐ la confiance en soi ☐ l'amélioration de soi ☐ la maîtrise de soi ☐ la sécurité affective ☐ la responsabilité envers moi-même et envers les autres ☐ la volonté et la capacité d'agir ☐ la réputation ☐ la liberté ☐ la moralité ☐ la spiritualité, Dieu ☐ la paix de l'esprit ☐ la raison ☐ la foi ☐ l'humanité * ma vie (<i>pas encore</i>) — la plus grande perte de toutes!
<i>La liste de billots et de pertes est un résumé des 43 premières pages du Gros Livre.</i>	

Si vous ne parvenez pas à renoncer complètement à l'alcool (à la drogue, au comportement) alors que vous le désirez sincèrement... (Gros Livre, p. 50)

(Désirez-vous sincèrement arrêter de boire, de consommer ou de passer à l'acte - oui-non?)

(D'après votre liste de billots, avez-vous réussi à rester arrêté - oui-non?)

...ou si, lorsque vous buvez (consommez ou passez à l'acte), vous avez peu de contrôle sur la quantité que vous prenez, il est probable que vous soyez alcoolique (dépendant).

(Manifestez-vous peu de contrôle lorsque vous buvez, consommez ou passez à l'acte - oui-non?)

Si c'est le cas, votre maladie pourrait être de celles que seule une expérience spirituelle peut vaincre.

Les trois types de buveurs (de consommateurs)

Cette section est propre à l'édition française et est conservée : elle sert de deuxième filet de sécurité au diagnostic, en complément de la liste de billots et de pertes.

TYPE 1 — Le buveur (consommateur) modéré

Le buveur modéré abandonne facilement l'alcool (la drogue ou toute autre substance) s'il a une bonne raison de le faire. Dans son cas, cesser de boire ne pose aucun problème. (Gros Livre, p. 27)

(Avez-vous une bonne raison de cesser - oui-non?)

(Pouvez-vous en prendre ou décider d'arrêter, à votre gré - oui-non?)

TYPE 2 — Le gros buveur (gros consommateur)

Il peut avoir développé cette habitude au point d'en avoir progressivement affecté sa santé physique et mentale. Sa vie peut même en être écourtée. Cependant, s'il est motivé par une raison suffisamment sérieuse — une santé défaillante, une nouvelle relation amoureuse, un changement d'environnement ou encore une sévère mise en garde de son médecin — ce buveur parviendra, sinon à cesser complètement, du moins à modérer sa consommation, même s'il trouve cela difficile ou contrariant. Il pourrait même avoir besoin d'une assistance médicale. (Gros Livre, p. 27)

(Pouvez-vous cesser à cause de votre santé défaillante - oui-non?)

(Pouvez-vous cesser pour votre conjoint, votre famille, vos amis - oui-non?)

(Pouvez-vous cesser en déménageant ou en évitant les déclencheurs - oui-non?)

(Pouvez-vous cesser après une sévère mise en garde médicale - oui-non?)

(Pouvez-vous cesser complètement, ou du moins modérer votre consommation - oui-non?)

TYPE 3 — Le véritable alcoolique (la personne réellement dépendante)

Mais que dire du véritable alcoolique (dépendant)? 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, il ne peut plus s'arrêter. (Gros Livre, p. 27)

(Est-ce votre expérience personnelle - oui-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-non?)

La vérité tragique est que, s'il s'agit d'un véritable alcoolique (dépendant), ce jour ne peut jamais arriver. Il a perdu tout contrôle. Tout alcoolique atteint le stade où même la plus grande volonté de cesser 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, pour une raison inconnue, avons perdu notre liberté de choix devant l'alcool (la drogue ou autre). (Gros Livre, p. 27)

(Est-ce votre expérience personnelle - oui-non?)

Notre prétendue volonté n'existe à peu près plus.

(Est-ce votre expérience personnelle - oui-non?)

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

(Est-ce votre expérience personnelle - oui-non?)

La plupart d'entre nous avons été réticents à admettre que nous étions de véritables alcooliques (dépendants). 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 aient été marquées par d'innombrables et inutiles tentatives pour prouver que nous pouvions boire comme tout le monde. (Gros Livre, p. 34)

(Est-ce votre expérience personnelle - oui-non?)

Nous savons que jamais un véritable alcoolique (dépendant) 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, à la longue, à un découragement pitoyable et incompréhensible.

(Est-ce votre expérience personnelle - oui-non?)

Nous sommes tous convaincus que les alcooliques (dépendants) de notre catégorie — le 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-non?)

Ce portrait du véritable alcoolique est loin d'être complet, car les comportements varient d'un sujet à l'autre. Cependant, il en représente une description générale. (Gros Livre, pp. 25-26)

(D'après vos listes de billots et de pertes, cette description vous correspond-elle - oui-non?)

1re ÉTAPE — INSTRUCTION (auto-diagnostic)

Nous avons appris qu'il nous fallait admettre, jusqu'au plus profond de notre être, que nous étions alcooliques (dépendants). (Gros Livre, p. 34)

(Admettez-vous, jusqu'au plus profond de votre être, que vous êtes alcoolique ou dépendant - oui-non?)

C'est la première étape vers le rétablissement. Toute illusion (tout mensonge) selon laquelle nous sommes comme les autres, ou le deviendrons un jour, doit être dissipée.

(Êtes-vous convaincu que vous êtes alcoolique ou dépendant - oui-non?)

Si vous avez répondu Oui, vous avez fait la 1re Étape.

La mauvaise nouvelle

Nous sommes sans défense devant le premier verre (la première dose, le premier acte obsessionnel-compulsif). (Gros Livre, p. 27)

(D'après votre liste de billots, est-ce votre expérience - oui-non?)

La grande obsession de tout buveur anormal (de toute personne dépendante) est qu'un jour, il ne sait trop comment, il parviendra à se contrôler et à prendre plaisir à sa consommation. À la longue, notre condition va sans cesse en s'aggravant; elle ne s'améliore jamais. (Gros Livre, p. 34)

Nombreux sont ceux qui s'y accrochent jusqu'aux portes de la folie ou de la mort⁵.

(D'après votre liste de pertes, est-ce votre expérience - oui-non?)

Vous êtes maintenant convenablement armé des faits vous concernant.

La bonne nouvelle

Il y a une solution... Si vous êtes un alcoolique (dépendant) aussi gravement atteint que nous l'étions, nous croyons qu'il n'y a pas de solution mitoyenne. (Gros Livre, p. 29)

(Êtes-vous d'accord - oui-non?)

Nous en étions au point où la vie devenait impossible à vivre...

(D'après votre liste de pertes, votre vie devient-elle impossible à vivre - oui-non?)

...et si nous étions parvenus au stade où toute aide humaine est inutile...

(D'après votre liste de billots, êtes-vous au-delà de toute aide humaine - oui-non?)

...il ne nous restait que deux solutions : continuer jusqu'au bout en faisant taire, du mieux que nous pouvions, la conscience de notre intolérable situation (voir ma liste de pertes), ou accepter une aide spirituelle. Nous avons choisi la seconde, parce que nous le désirions sincèrement et que nous étions prêts à fournir l'effort nécessaire.

(Êtes-vous prêt à accepter une aide spirituelle - oui-non?)

(Consentez-vous à fournir les efforts nécessaires - oui-non?)

Et, aussi étrange que cela puisse paraître à ceux qui ne comprennent pas, une fois le changement psychique survenu, cette même personne qui semblait condamnée, qui avait tant de problèmes qu'elle désespérait de jamais les résoudre, se découvre soudain capable de maîtriser facilement son désir d'alcool (de drogue, de passage à l'acte), le seul effort nécessaire étant celui qu'exige l'observance de quelques règles simples — notre recette du rétablissement. (Gros Livre, p. xxxi)

Voir l'Annexe I — La roue du malheur.

Les essentiels du rétablissement

Rarement avons-nous vu faillir à la tâche celui qui s'est engagé à fond dans la même voie (la même recette) que nous. Ceux qui ne se rétablissent pas sont des gens qui ne peuvent pas ou ne veulent pas se soumettre à ce simple programme, d'habitude des hommes et des femmes naturellement incapables d'être honnêtes envers eux-mêmes... Nous pensions pouvoir trouver une méthode plus facile et plus douce. Mais nous n'avons pas pu. (Gros Livre, pp. 58-59)

(D'après votre liste de billots, est-ce votre expérience - oui-non?)

Les demi-mesures ne nous ont menés à rien.

Parmi les alcooliques qui se sont joints aux AA et qui ont fourni un véritable effort, 50 % sont devenus abstinents 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 et ont rejeté le programme dans un premier temps. Mais un grand nombre d'entre eux — deux sur trois — sont progressivement revenus. (Gros Livre, p. xx)

Nul n'a besoin d'avoir de la difficulté avec la spiritualité du programme. La bonne volonté, l'honnêteté et l'ouverture d'esprit sont les essentiels du rétablissement. Mais celles-là sont indispensables. (Gros Livre, appendice « L'expérience spirituelle », p. 568)

Notre compréhension, d'une personne dépendante à une autre

En anglais, les trois initiales forment le mot H.O.W. — « comment » : Honesty, Open-mindedness, Willingness. Le jeu de mots ne se transpose pas en français; l'exigence, elle, demeure identique.

L'essentiel	La question que le parrain pose — et la seule réponse attendue est Oui ou Non
Bonne volonté	Êtes-vous disposé à vous présenter et à faire le travail?
Honnêteté	Répondrez-vous aux questions honnêtement, par un simple Oui ou Non?
Ouverture d'esprit	Accepterez-vous de mettre de côté vos préjugés, de vivre l'expérience du programme et d'en évaluer vous-même les résultats?

« Quand je sais que je ne sais pas, alors je sais que je suis prêt à savoir! »

Notre travail : expliquer notre approche et gagner leur confiance

En revanche, l'ex-buveur (la personne dépendante rétablie) qui a trouvé notre solution (notre recette) et qui connaît bien les faits le concernant peut généralement gagner l'entière confiance d'un autre alcoolique (dépendant) en quelques heures. Tant qu'il n'y a pas cette compréhension mutuelle, rien ou presque ne peut être accompli. (Gros Livre, pp. 21-22)

Le fait d'être abordé par une personne qui a connu la même difficulté (voir vos listes de billots et de pertes), 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 ni des saints, ni des prédicateurs, ni des croisés, ni des missionnaires) et qu'elle est mue par le seul désir sincère d'aider; le fait aussi qu'il n'y ait aucuns frais à payer (le parrainage du Gros Livre est gratuit), aucune querelle à mener (pas de discussions ardentes ni de débats nébuleux), personne à flatter (pas de servilité), aucune remontrance à subir (nous ne menons pas votre vie) — voilà les conditions que nous avons trouvées les plus efficaces. Nombreux sont ceux qui ont pris leur grabat et se sont mis à marcher après une telle démarche. (Gros Livre, pp. 21-22)

Si votre candidat (le nouveau) n'a pas l'intention de cesser de boire (de consommer, de passer à l'acte), ne perdez pas votre temps à essayer de le convaincre. Vous pourriez ruiner une chance éventuelle. (Gros Livre, p. 102)

Plus il se sent désespéré, mieux c'est. Il sera plus enclin à suivre vos suggestions (la recette du rétablissement). (Gros Livre, pp. 106-107)

La plupart des alcooliques (dépendants) doivent être passablement amochés (voir votre liste de pertes) avant de commencer véritablement à résoudre leurs problèmes. (Gros Livre, p. 49)

(Est-ce votre expérience - oui-non?)

Nous avons, à notre tour, cherché la même issue (la même recette) avec l'énergie désespérée de celui qui se noie. (Gros Livre, p. 32)

(D'après votre liste de pertes, êtes-vous désespéré - oui-non?)

Nous sommes favorables à l'hospitalisation de l'alcoolique (dépendant) très agité ou très embrouillé... il est impératif que son cerveau soit dégagé avant qu'on l'aborde, car il aura alors de meilleures chances de comprendre et d'accepter ce que nous avons à lui offrir. (Gros Livre, pp. xxvi-xxvii)

Si vous avez décidé que vous voulez ce que nous avons et que vous êtes prêt à tout faire pour l'obtenir, alors vous êtes prêt à franchir certaines Étapes. (Gros Livre, p. 65)

(Avez-vous décidé que vous voulez ce que nous avons - oui-non?)

(Êtes-vous prêt à tout faire pour l'obtenir — c'est-à-dire à suivre la recette - oui-non?)

Demandez-lui (au nouveau) s'il désire renoncer 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 de personne qui s'est rétablie. (Gros Livre, p. 102)

(Êtes-vous prêt à suivre rigoureusement les instructions du Gros Livre - oui-non?)

Je soussigné(e), _____, suis prêt(e) à tout faire pour me rétablir de mon alcoolisme ou de ma dépendance.

Lorsque des gens chez qui le problème avait été résolu nous ont abordés, il ne nous restait plus qu'à prendre la simple trousse d'outils spirituels déposée à nos pieds. (Gros Livre, p. 29)

(Êtes-vous maintenant prêt à prendre votre simple trousse d'outils spirituels - oui-non?)

2e Étape

Nous en sommes venus à croire qu’une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison. (Gros Livre, p. 65)

Notre impuissance nous posait un véritable dilemme. (Gros Livre, p. 51)

(Votre impuissance est-elle votre dilemme? — En cas de doute, revoyez vos listes de billots et de pertes. - oui-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. Son but principal est de vous permettre de découvrir une Puissance supérieure à vous-même qui résoudra votre problème.

Ce qui nous a d’abord semblé un frêle roseau — une Puissance supérieure à nous-mêmes — s’est révélé être la main aimante et puissante de Dieu. Une vie nouvelle nous a été donnée ou, si vous préférez, « un mode de vie » (une recette du rétablissement) qui fonctionne vraiment. (Gros Livre, p. 32)

Dans presque tous les cas, les idéaux du nouveau doivent s’enraciner dans une puissance supérieure à lui-même s’il veut recréer sa vie. (Gros Livre, p. xxx)

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. Car 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’humanité elle-même. (Gros Livre, p. 62)

Finalement, nous avons découvert que la foi en Dieu⁶ — peu importe ce Dieu — faisait partie de notre nature, comme les sentiments que nous éprouvons pour un ami. Parfois, nous avons dû chercher en faisant taire nos craintes, mais Dieu était là (voir l’histoire des poissons⁷). 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 la 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 (voir l’histoire du chien⁸), vous rend capable 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.

(Voulez-vous vous joindre à nous sur la Grande Route - oui-non?)

Si vous êtes ainsi disposé, vous ne pouvez pas échouer. Vous prendrez nécessairement conscience de votre foi.

Pour certains, la révélation a été soudaine. Pour d’autres, le changement est plus lent. Mais Dieu est venu à tous ceux qui l’ont cherché en toute honnêteté. Quand nous nous sommes approchés de Dieu, Dieu s’est révélé à nous! (Voir l’histoire de Michel-Ange⁹.) (Gros Livre, p. 64)

À de rares exceptions près, nos membres constatent qu’ils ont puisé dans une Ressource intérieure insoupçonnée, qu’ils identifient bientôt à leur propre conception d’une Puissance supérieure à eux-mêmes. (Gros Livre, appendice « L’expérience spirituelle », p. 567-568)

2e ÉTAPE — INSTRUCTION

Nous n’avons qu’une petite question à nous poser : « Est-ce que je crois maintenant, ou suis-je même disposé à croire, qu’il existe une Puissance supérieure à moi-même? » (Gros Livre, p. 53)

(Croyez-vous — ou êtes-vous disposé à croire — qu’il existe une Puissance supérieure à vous-même - oui-non?)

Dès qu’une personne peut affirmer qu’elle croit, ou qu’elle veut bien essayer de croire, nous lui assurons avec insistance qu’elle est 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, vous avez fait la 2e Étape.

3e Étape

Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevions. (Gros Livre, p. 65)

Nous parlons de croissance spirituelle plutôt que de perfection spirituelle. Notre description de l'alcoolique (de la personne dépendante) et nos aventures personnelles, avant et après, font ressortir trois choses importantes : (Gros Livre, p. 67)

	Ce dont nous devons être convaincus	La question
a.	Que nous étions alcooliques (dépendants) et incapables de prendre notre vie en main.	D'après votre liste de pertes, est-ce vous?
b.	Que probablement aucune puissance humaine n'aurait pu nous délivrer de notre alcoolisme (de notre dépendance).	D'après votre liste de billots, êtes-vous au-delà de toute aide humaine?
c.	Que Dieu pouvait le faire — et le ferait — si nous le recherchions.	Êtes-vous disposé à croire?

(Êtes-vous convaincu de a, de b et de c - oui-non?)

Dès lors convaincus, nous sommes arrivés à la 3e 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.

(D'après vos listes de billots et de pertes, êtes-vous convaincu qu'une vie menée selon votre volonté personnelle peut difficilement être réussie - oui-non?)

Égoïsme, égocentrisme — c'est là, croyons-nous, la source de nos problèmes. Animés par une centaine de sortes de peurs, par l'illusion sur nous-mêmes, par la recherche de nos seuls intérêts et par l'apitoiement sur notre sort, nous marchons sur les pieds de nos semblables et ils réagissent. Ils nous blessent parfois, apparemment sans provocation, mais invariablement nous découvrons que, dans le passé, nous avons pris des décisions égoïstes qui nous ont exposés à être blessés plus tard. (Gros Livre, pp. 68-69)

Nous sommes donc les principaux artisans de nos malheurs. Ils viennent de nous, et l'alcoolique (la personne dépendante) fournit l'exemple parfait de la volonté personnelle déchaînée, même s'il ne s'en rend généralement pas compte. Avant toute chose, nous devons corriger cet égoïsme.

Nous le devons, sinon il nous tue! Et avec Dieu, c'est possible. Il semble souvent que seule l'aide de Dieu puisse nous libérer totalement de nous-mêmes. Nous étions nombreux à nous nourrir de toutes les convictions morales et philosophiques imaginables, et nous aurions bien aimé vivre selon nos principes, mais nous en avons été incapables. Nous n'avons pas non plus réussi à réduire beaucoup notre égoïsme par notre seul désir ou en comptant sur notre propre force. Il nous fallait l'aide de Dieu.

La foi en la puissance de Dieu, assortie d'assez de bonne volonté, d'honnêteté et d'humilité pour établir et maintenir le nouvel ordre des choses, voilà les conditions essentielles. Simple, mais pas facile; il y avait un prix à payer. Cela signifiait la destruction de l'égoïsme. (Gros Livre, pp. 16-17)

Voilà le pourquoi et le comment de notre méthode. D'abord, nous avons dû cesser de jouer à Dieu, car cela ne donnait rien. (Gros Livre, pp. 69-70)

(Êtes-vous d'accord — et êtes-vous prêt à cesser de jouer à Dieu - oui-non?)

Nous avons ensuite décidé que, dorénavant, dans cette pièce qu'est notre vie, Dieu serait le Metteur en scène. Dieu est le Directeur; nous sommes ses agents. 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.

(Acceptez-vous que Dieu soit désormais votre Metteur en scène - oui-non?)

3e ÉTAPE — PROMESSES

L'édition française de 2013 intitulait cette section « Rémunération – Salaire », en écho à la métaphore du « nouvel Employeur ». Nous revenons au terme « Promesses » pour être fidèles à l'édition anglaise; la métaphore de l'Employeur demeure intacte dans le texte lui-même.

Après avoir adopté cette position en toute sincérité, toutes sortes de choses remarquables se sont produites. Nous avons un nouvel Employeur. Étant tout-puissant, Dieu pourvoyait à nos besoins, à condition que nous restions près de Dieu et que nous fassions bien son travail. Bien établis sur cette base, nous avons cessé progressivement de nous intéresser à nous-mêmes, 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 nous découvrions que la réussite de notre vie devenait possible, à mesure que nous devenions conscients de la présence de Dieu, nous avons commencé à perdre notre peur d’aujourd’hui, de demain et de l’avenir. Nous naissions à nouveau. (Gros Livre, p. 70)

Nous avons mûrement réfléchi avant de franchir cette Étape, car nous voulions être bien prêts; nous voulions être sûrs que, enfin, nous pouvions nous abandonner complètement à Dieu. (Gros Livre, p. 71)

(Êtes-vous décidé à vous abandonner complètement à Dieu - oui-non?)

Notre véritable but est de nous rendre aptes à être le plus utiles possible à Dieu et à nos semblables. (Gros Livre, p. 85)

Voir l’Annexe III — Camp d’entraînement spirituel : le tableau de décision de la 3e Étape.

La prière de la 3e Étape

« 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’aiderai,

un témoignage de votre force, de votre amour et de votre mode de vie.

Que j’accomplisse toujours votre volonté! »

Puis méditez : quelle est la volonté de Dieu pour moi aujourd’hui?

3e ÉTAPE — INSTRUCTION (chaque matin)

(Êtes-vous disposé à faire cette prière chaque matin - oui-non?)

Si vous avez répondu Oui, faisons cette prière ensemble — et vous aurez fait la 3e Étape.

4e Étape

Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes. (Gros Livre, p. 65)

Se mettre au clair avec soi-même.

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 tentée. Toute vitale et cruciale que fût notre décision (3e Étape), elle ne pouvait avoir d'effet permanent sans être immédiatement suivie d'un effort énergique pour faire face aux obstacles qui, intérieurement, nous avaient nui — et pour les éliminer. Notre problème d'alcool (de drogue, de comportement obsessif-compulsif) n'était qu'un symptôme. Nous devions donc nous attaquer aux causes et aux conditions. (Gros Livre, pp. 72-73)

Nous avons donc commencé par un inventaire personnel. C'était la 4e 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.

Manifestation 1 — Le ressentiment

Le ressentiment est l'ennemi « numéro un ». Ce sentiment détruit plus d'alcooliques (de personnes dépendantes) que toute autre chose. Il donne lieu à toutes les formes de maladie spirituelle, car nous étions atteints non seulement mentalement et physiquement, mais spirituellement aussi. (Gros Livre, p. 73)

(Êtes-vous d'accord - oui-non?)

Voir l'Annexe II — Responsable de moi-même, responsable envers les autres.

Causes et conditions, défauts de caractère, déficiences, faiblesses de notre personnalité

« La racine de nos problèmes, l'esclavage de l'égoïsme » — relevés dans le Gros Livre, pp. xxv à 164 de l'édition anglaise.

__ orgueil	__ injustice	__ haine	__ manque de considération	__ irresponsabilité
__ vanité	__ manque de sincérité	__ antipathie	__ comportement antisocial	__ insouciance
__ égotisme	__ malhonnêteté	__ dégoût des autres	__ mutisme, non-communication	__ déraison
__ apitoiement sur soi	__ mensonge	__ mépris	__ calomnie	__ apathie
__ morbidité	__ exagération	__ arrogance dominatrice	__ commérage	__ martyre
__ jalousie	__ illusion sur soi	__ léthargie	__ préjugés	__ fanatisme
__ envie	__ auto-justification	__ impatience	__ esprit critique	__ gaspillage
__ soupçon	__ insensibilité	__ peur	__ ridicule	__ obstination
__ égoïsme	__ cruauté	__ inquiétude	__ cynisme	__ entêtement
__ recherche de soi	__ colère, rancune	__ lâcheté	__ timidité excessive	__ sentimentalité larmoyante
__ égocentrisme	__ amertume	__ intolérance	__ servilité (ramper)	__ humeur querelleuse
__ irréflexion	__ aigreur	__ luxure	__ infidélité	

Quand la maladie spirituelle n’y est plus, nous nous relevons mentalement et physiquement. Nous, les personnes dépendantes, sommes des gens sensibles. Il faut à certains d’entre nous beaucoup de temps pour se défaire de ce sérieux handicap. (Gros Livre, p. 143)

Pour examiner nos ressentiments, nous les avons inscrits 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 personnelles, y compris sur le plan sexuel (colonne 3). Cela nous faisait souffrir et même enrager. (Gros Livre, pp. 73-74)

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. (Loi de Kidlin^{9a}.) (Gros Livre, p. 64)

En ne tenant pas compte des torts que les autres nous avaient fait subir (colonne 2), nous avons résolument cherché nos propres fautes (colonne 4). Dans quels cas avons-nous été égoïstes, malhonnêtes, calculateurs et effrayés (colonne 4)? Même devant une situation dont nous n’étions

pas entièrement responsables, nous tentions de faire totalement abstraction de l'autre personne en cause (colonne 1). Étions-nous à blâmer (colonne 4)? L'inventaire était le nôtre, pas celui de l'autre. Quand nous constatons nos fautes, nous les inscrivions (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). (Gros Livre, pp. 74-76)

Manifestation 2 — Les peurs

Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes (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). N'était-ce pas parce que notre confiance en nous-mêmes nous avait fait défaut (colonne 4)? (Gros Livre, pp. 76-77)

Manifestation 3 — Notre conduite envers les autres, y compris la conduite sexuelle

Nous avons analysé notre conduite des années passées. Quand avions-nous fait preuve d'égoïsme, de malhonnêteté ou de manque de considération (colonne 4)? Qui avions-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. (Gros Livre, pp. 77-78)

4e ÉTAPE — INSTRUCTION

Si vraiment nous avons fait un inventaire exhaustif, nous avons beaucoup écrit. Nous avons énuméré et analysé nos ressentiments (les 5 colonnes). Nous avons commencé à comprendre leur futilité (colonne 4) et le danger mortel qu'ils représentaient. Nous avons commencé à voir combien ils sont terriblement destructeurs (colonne 4). 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 causé dans le passé (colonne 5)... Si déjà vous avez pris une décision (3e Étape) et fait un inventaire (4e Étape) de vos fautes les plus graves, vous êtes bien parti. Ainsi, vous avez absorbé et digéré quelques grosses vérités sur vous-même. (Gros Livre, pp. 79-80)

Il n'est pas nécessaire qu'un nouveau présente chaque ressentiment, chaque acte égoïste ou chacune des personnes à qui il a menti ou qu'il a lésées pour que l'inventaire soit rigoureux. L'objectif est d'atteindre les « causes et conditions ». Quelquefois, quelques incidents suffisent à mettre en lumière les déficiences

qui ont empêché le nouveau d'entrer dans une relation intime, à double sens, avec « Celui qui a toute la Puissance ».

— Wally P., *Back to Basics*

4e Étape — Ressentiments : exemples

En général, notre inventaire était aussi précis que l'exemple qui suit. (Gros Livre, p. 73)

Colonne 1 Personnes, institutions et principes	Colonne 2 La cause	Colonne 3 Cela affecte, menace, blesse ou entrave...	Colonne 4 (BLOCAGES) Ma volonté — PAS DE PUISSANCE	Colonne 5 (PUISSANCE) La volonté de Dieu
Envers qui suis-je en colère? Une personne? Une institution? Un principe?	Pourquoi suis-je en colère?	mon amour-propre, ma sécurité, mes ambitions, mon porte-monnaie, mes relations personnelles (y compris sexuelles)	Quels sont mes torts? Étais-je à blâmer? Quelles ont été mes erreurs? En quoi ma confiance en moi-même m'a-t-elle fait défaut? Identifier les défauts de caractère, les déficiences, les blocages : faux orgueil, luxure, jalousie, malhonnêteté, envie, avarice, peur, paresse, égoïsme, impatience, irresponsabilité, haine...	Comment puis-je redresser la situation? Identifier les idéaux à atteindre : humilité, confiance, intimité, honnêteté, contentement, générosité, amour, foi, courage, ardeur, pardon, altruisme, patience, sens des responsabilités...
M. Brown (ressentiment)	Ses attentions envers ma femme. Il a parlé de ma maîtresse à ma femme. Brown pourrait obtenir mon poste au bureau.	mes relations sexuelles, mon amour-propre, mes ambitions, mon porte-monnaie, ma sécurité	Colère, ressentiment. Malhonnêteté et infidélité. Luxure, faux orgueil. Égoïsme, recherche de moi-même. Jalousie et soupçon. Irresponsabilité. Peur du divorce, de perdre mon emploi, de ne plus avoir de relations sexuelles.	Acceptation, pardon, amour. Honnêteté et fidélité. Intimité, humilité. Altruisme. Être utile aux autres. Confiance. Être responsable. Foi, courage.
Mme Jones (ressentiment)	C'est une folle — elle m'a snobé. Elle a fait interner son mari pour alcoolisme. C'est mon ami. C'est une commère.	mes relations personnelles, mon amour-propre	Colère, ressentiment. Faux orgueil. Jalousie et soupçon. Intolérance, égoïsme. Irresponsabilité. Peur du rejet.	Acceptation, pardon, amour. Humilité. Confiance, tolérance. Altruisme. Être responsable. Foi, courage.
Mon employeur (ressentiment)	Déraisonnable, injuste, dominateur. Il menace de me congédier pour ma consommation et pour avoir gonflé mon compte de dépenses.	mon amour-propre, ma sécurité, mon porte-monnaie, mes ambitions	Colère, ressentiment. Faux orgueil. Malhonnêteté, vol. Avarice, paresse, oisiveté. Égoïsme, recherche de moi-même. Irresponsabilité. Peur de perdre mon emploi.	Acceptation, pardon, amour. Humilité. Honnêteté et restitution. Générosité, action, ardeur. Altruisme. Être utile aux autres. Être responsable. Foi, courage.
Ma femme (ressentiment)	Elle ne me comprend pas et me harcèle. Elle aime bien Brown. Elle veut que la maison soit mise à son nom.	mes relations personnelles, mes relations sexuelles, ma sécurité	Colère, ressentiment. Faux orgueil. Jalousie, soupçon. Malhonnêteté, infidélité. Irresponsabilité. Peur du divorce, de manquer d'argent, d'être indigne.	Acceptation, pardon, amour. Humilité, confiance. Honnêteté, fidélité. Être responsable. Foi, courage.

4e Étape — Peurs : exemples

Ce tableau était absent de l'édition française de 2013. Il est rétabli ici d'après l'édition anglaise de 2026.

Colonne 1 Personnes, institutions et principes	Colonne 2 La cause	Colonne 3 Cela affecte, menace, blesse ou entrave...	Colonne 4 (BLOCAGES) Ma volonté — PAS DE PUISSANCE	Colonne 5 (PUISSANCE) La volonté de Dieu
De qui ou de quoi ai-je peur? Qu'ai- je peur de perdre ou de ne pas obtenir?	Pourquoi ai-je peur?	mon amour- propre, ma sécurité, mes ambitions, mon porte-monnaie, mes relations personnelles (y compris sexuelles)	Quels sont mes torts? Étais- je à blâmer? Quelles ont été mes erreurs? N'était-ce pas parce que ma confiance en moi-même m'a fait défaut? Identifier les défauts de caractère, les déficiences, les blocages.	Qu'aurais-je dû faire à la place? Identifier les idéaux à atteindre.
Peur de ne pas avoir le contrôle	Les autres font des erreurs et sont incompetents — si je veux que quelque chose soit bien fait, je dois le faire moi-même!	mon amour-propre, ma sécurité, mes ambitions, mon porte-monnaie, mes relations d'affaires	<i>Arrogance. Intolérance. Manque de considération. Intimidation, comportement abusif. Égoïsme, recherche de moi-même. Jalousie, soupçon. Irresponsabilité. Peur de ne pas obtenir ce que je veux, peur qu'on profite de moi.</i>	<i>Humilité. Tolérance, acceptation. Considération pour les autres. Gentillesse et courtoisie. Altruisme. Être utile aux autres. Confiance. Être responsable. Foi et courage.</i>
Peur du rejet	Mes parents n'ont jamais été là pour moi. Mon conjoint m'a quitté. Ça fait mal quand les gens me rejettent. Les gens ne semblent pas m'aimer.	mon amour-propre, ma sécurité, mes ambitions, mon porte-monnaie, mes relations, ma sexualité	<i>Faux orgueil — dégoût de moi-même. Égoïsme. Motifs de recherche de moi-même : être le centre de l'attention, la reconnaissance, la validation, l'approbation des autres. Irresponsabilité : plaire à tout prix et me poser en martyr. Malhonnêteté. Soupçon. Peur d'être indigne, invisible, inacceptable.</i>	<i>Humilité. Altruisme. Être utile aux autres : reconnaître et valider les autres. Être responsable et redevable. Cohérence et honnêteté. Confiance. Foi et courage.</i>

4e Étape — Conduites nuisibles, y compris la conduite sexuelle : exemples

Colonne 1 Personnes, institutions et principes	Colonne 2 Qu'ai-je suscité injustement?	Colonne 3 Qu'ai-je affecté, menacé, blessé ou entravé chez elles?	Colonne 4 (BLOCAGES) Ma volonté — PAS DE PUISSANCE	Colonne 5 (PUISSANCE) La volonté de Dieu
Qui ai-je blessé?	De la jalousie? De la méfiance? De la rancune? Comment ma conduite les a-t-elle affectés?	leur amour- propre, leur sécurité, leurs ambitions, leur porte-monnaie, leurs relations personnelles (y compris sexuelles)	Quels sont mes torts? Étais- je à blâmer? Quelles ont été mes erreurs? En quoi ma confiance en moi-même m'a-t-elle fait défaut? Identifier les défauts de caractère, les déficiences, les blocages.	Qu'aurais-je dû faire à la place? Comment puis-je redresser la situation? Identifier les idéaux à atteindre.
Mon conjoint (conduite sexuelle nuisible)	J'ai eu une liaison. J'ai injustement suscité la jalousie, le ressentiment, la méfiance. Il s'est senti insuffisant, pas à la hauteur, trahi, indigne et mal aimé.	son amour-propre, ses relations sexuelles, sa sécurité, ses ambitions, son porte-monnaie	<i>Faux orgueil. Luxure. Infidélité, malhonnêteté. Égoïsme, recherche de moi- même. Manque de considération. Irresponsabilité. Peur de ne plus avoir de relations sexuelles ni d'intimité, du divorce, de la solitude.</i>	<i>Humilité. Intimité. Fidélité, honnêteté. Altruisme. Être utile aux autres. Considération. Sens des responsabilités. Foi, courage.</i>
Mon employeur (conduite nuisible)	J'ai gonflé mon compte de dépenses. J'ai calomnié son nom. J'ai injustement suscité la colère, le ressentiment et une perte d'argent.	son porte-monnaie, son amour-propre, ses relations d'affaires	<i>Malhonnêteté, vol. Égoïsme, recherche de moi-même. Calomnie. Blâme. Colère, ressentiment. Avarice. Peur de la pauvreté, de ne pas payer mes comptes, de mon indignité.</i>	<i>Honnêteté. Restitution. Altruisme. Être utile aux autres. Parler en bien des autres. Sens des responsabilités, redevabilité. Pardon. Générosité. Foi, courage.</i>

5e Étape

Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts (colonne 4). (Gros Livre, p. 65)

Se mettre au clair avec soi-même.

Notre inventaire personnel étant pris, que nous reste-t-il à faire? Nous avons essayé d'adopter une nouvelle attitude envers notre Créateur, de vivre une nouvelle relation et de découvrir les obstacles sur notre route (colonne 4). Nous avons admis certains défauts (colonne 4); nous avons, en gros, cerné le problème; grâce à notre inventaire, nous avons mis le doigt sur nos points faibles (colonne 4). Nous sommes maintenant sur le point d'en être libérés. Mais pour y parvenir, il faut une action qui, menée jusqu'au bout, nous amènera à admettre la nature exacte de nos défauts (colonne 4) à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain. Cela nous amène à la 5e Étape du programme de rétablissement. (Gros Livre, p. 81)

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 vitale, nous pourrions ne jamais surmonter notre problème d'alcool, de drogue ou de passage à l'acte. (Gros Livre, pp. 81-82)

Nous devons être parfaitement honnêtes avec quelqu'un 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 dont la religion exige la confession voudront s'adresser à l'autorité désignée dont le devoir est de la recevoir. Les parties de notre histoire qui relèvent d'un autre domaine, nous les racontons à quelqu'un qui comprendra sans en être affecté. (Gros Livre, p. 83)

À qui s'adresser, selon la nature de la question

S'il s'agit d'une...	Consultez...
matière criminelle	un avocat
difficulté psychologique ou affective	un ou une thérapeute
problème médical	un médecin

S'il s'agit d'une...	Consultez...
affaires financières	un comptable, un fiscaliste, un conseiller en redressement de dettes
question morale	un conseiller spirituel, un parrain ou une marraine

5e ÉTAPE — INSTRUCTION

Parlez à la bonne personne. Il est important qu'elle sache garder une confidence, qu'elle comprenne et approuve ce que nous cherchons à faire, et qu'elle n'essaie pas de changer notre plan. 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, en explicitant bien chaque repli de notre caractère (colonne 4), chaque coin et recoin de notre passé. (Gros Livre, pp. 84-85)

(Êtes-vous prêt à faire cela - oui-non?)

5e ÉTAPE — PROMESSES

Une fois que, sans rien avoir 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 (voir l'histoire du pasteur¹⁰). Cette expérience est souvent accompagnée de l'impression très vive que notre problème d'alcool, de drogue ou de passage à l'acte a disparu. Nous avons l'impression d'être sur la Grande Route, marchant main dans la main avec l'Esprit de l'univers. (Gros Livre, p. 84)

Liste de contrôle de mon inventaire moral

VOLONTÉ DÉCHAÎNÉE (colonne 4) — 4e et 5e Étapes PAS DE PUISSANCE · L’esclavage de l’égoïsme Mes déficiences, mes blocages, mes défauts de caractère...	LA VOLONTÉ DE DIEU (colonne 5) — 8e et 9e Étapes PUISSANCE! · « Que j’accomplisse toujours votre volonté » Les principes spirituels à rechercher...
___ Faux orgueil, arrogance, dégoût de soi, démesure ___ Sectarisme, misogynie / misandrie, grossièreté ___ Jalousie, méfiance, soupçon ___ Envie, convoitise ___ Égoïsme ___ Recherche de soi, motifs égocentriques ___ Malhonnêteté, vol, mensonge, exagération ___ Intolérance, manque de considération ___ Avarice ___ Luxure, infidélité, libertinage ___ Haine, colère, ressentiment ___ Paresse, oisiveté, procrastination ___ Impatience ___ Peur de... (du rejet, de perdre le contrôle, de l’autorité, etc.) ___ Irresponsabilité, non-redevabilité, blâme, complaisance envers la dépendance de l’autre, martyre, codépendance ___ Propos vulgaires, pensées immorales ___ Commérage, calomnie, dénigrement	___ Humilité ___ Respect, courtoisie, politesse ___ Confiance ___ Contentement, gratitude ___ Altruisme ___ Être utile aux autres ___ Honnêteté, intégrité, restitution ___ Tolérance, acceptation, tact ___ Générosité ___ Intimité, fidélité, chasteté ___ Pardon, amour ___ Action, ardeur, promptitude ___ Patience ___ Foi, courage ___ Sens des responsabilités, redevabilité, autonomie, relations d’interdépendance ___ Pureté, gentillesse ___ Souligner le bien chez les autres
Mon curriculum vitae de personne dépendante non traitée!	Ma description de tâches au service de Dieu.

6e Étape

Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère (colonne 4). (Gros Livre, p. 65)

Se mettre au clair avec Dieu.

Nous nous retirons dans un endroit paisible pendant une heure, pour réfléchir et méditer soigneusement sur ce que nous venons de faire (les 5 colonnes). (Gros Livre, pp. 85-86)

Notre travail est-il solide jusqu'ici?

(La construction (de la 1re à la 5e Étape) est-elle solide - oui-non?)

(Les pierres sont-elles bien en place - oui-non?)

(Avons-nous lésiné sur les matériaux de la fondation - oui-non?)

(Avons-nous essayé de fabriquer du mortier sans sable - oui-non?)

Si nous pouvons répondre de façon satisfaisante, alors nous passons à la 6e Étape.

6e ÉTAPE — INSTRUCTION

Nous avons dit et répété que la bonne volonté est indispensable. Sommes-nous maintenant prêts à laisser Dieu nous enlever toutes les choses (colonne 4) que nous avons reconnues comme répréhensibles en nous? (Gros Livre, p. 86)

(Voyez-vous à quel point la colonne 4 est futile, mortelle et destructrice dans votre vie - oui-non?)

Dieu peut-il maintenant les prendre toutes — chacune d'entre elles (colonne 4)?

(Êtes-vous maintenant prêt à ce que Dieu élimine tous vos défauts de caractère - oui-non?)

Quand je plaide en faveur de mes défauts de caractère — félicitations, je les garde!

Si nous nous accrochons encore à quelque chose (colonne 4) dont nous ne voulons pas nous départir, nous demandons à Dieu de nous aider à y consentir.

Quand vous pouvez répondre Oui, vous aurez fait la 6e Étape.

7e Étape

Nous avons humblement demandé à Dieu de faire disparaître nos déficiences (colonne 4).
(Gros Livre, p. 65)

Se mettre au clair avec Dieu.

La prière de la 7e Étape

Quand nous sommes prêts, nous disons quelque chose qui ressemble à ceci : (Gros Livre, p. 86)

« Mon Créateur, je suis maintenant disposé à ce que vous preniez tout ce que je suis, le bon et le mauvais.

Je vous prie d'ôter de moi chacun de mes défauts de caractère... »

Nommez ici les défauts relevés dans votre colonne 4. Par exemple : « Mon Dieu, enlevez de moi la malhonnêteté, le ressentiment, l'égoïsme, la peur... »

« ...qui m'empêchent de vous être utile, à vous et à mes semblables.

Accordez-moi la force... »

Nommez ici les principes spirituels relevés dans votre colonne 5. Par exemple : « Mon Dieu, renforcez en moi l'honnêteté, le pardon, l'altruisme, l'amour... »

« ...de faire votre volonté à partir de maintenant. Ainsi soit-il. »

7e ÉTAPE — INSTRUCTION (chaque soir)

(Êtes-vous disposé à faire cette prière chaque soir - oui-non?)

Nous venons alors de faire la 7e Étape.

8e 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, p. 65)

Se mettre au clair avec les autres.

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 aux 8e et 9e Étapes. Nous avons la liste de toutes les personnes que nous avons lésées et envers qui nous sommes prêts à réparer nos torts. (Gros Livre, p. 86)

(Avez-vous cette liste — l'avez-vous dressée au moment de votre inventaire - oui-non?)

(Êtes-vous prêt à réparer vos torts envers chacune de ces personnes - oui-non?)

Ma liste de réparations

8e ÉTAPE — La liste Personnes et institutions (colonne 1) que j'ai lésées et envers qui je dois réparer directement mes torts. Qu'est-ce que ma conduite (colonne 4) a suscité (colonne 2)? Comment les ai-je affectées (colonne 3)?	9e ÉTAPE — Le plan Qu'aurais-je dû faire à la place (colonne 5)? Que dois-je faire pour redresser le passé? Quel comportement les convaincra mieux que mes paroles?
EXEMPLE — Mon conjoint (conduite dans la relation) (colonne 1) Infidélité, malhonnêteté, manque de considération, égoïsme, recherche de moi-même (colonne 4). J'ai affecté son amour-propre, sa sécurité, ses ambitions et ses relations sexuelles (colonne 3). J'ai suscité l'amertume, la jalousie, le ressentiment, la méfiance et un sentiment d'insuffisance (colonne 2 — tort causé à autrui).	Témoigner de la reconnaissance et du respect à mon conjoint en étant fidèle, honnête, altruiste et serviable. Pratiquer l'intimité et être attentif à ses besoins et à ses désirs. Passer plus de temps avec lui. Contribuer aux tâches et aux dépenses du ménage. Mettre ces principes en pratique de façon continue. Lui demander ce que je peux faire de plus pour redresser le tort que j'ai causé.
EXEMPLE — Mon ancien employeur (colonne 1) J'étais en colère et rancunier, et je me suis montré verbalement agressif. J'ai été malhonnête. J'ai calomnié son nom auprès d'autres personnes. Je l'ai volé (colonne 4). J'ai affecté son porte-monnaie, ses relations et sa sécurité (colonne 3). J'ai suscité du ressentiment et une perte d'argent (colonne 2 — tort causé à autrui).	Pardonner à cette personne. Admettre tous mes torts et rembourser ce que j'ai volé. Cesser de calomnier son nom et parler en bien d'elle auprès des autres. Lui demander ce que je peux faire de plus pour redresser le tort que j'ai causé.

8e ÉTAPE — La liste Personnes et institutions (colonne 1) que j'ai lésées et envers qui je dois réparer directement mes torts. Qu'est-ce que ma conduite (colonne 4) a suscité (colonne 2)? Comment les ai-je affectées (colonne 3)?	9e ÉTAPE — Le plan Qu'aurais-je dû faire à la place (colonne 5)? Que dois-je faire pour redresser le passé? Quel comportement les convaincra mieux que mes paroles?

9e Étape

Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres. (Gros Livre, p. 65)

Se mettre au clair avec les autres.

Il arrive qu'un alcoolique (une personne dépendante) dise que la seule chose qu'il ait à faire est de rester abstinent. Certes, il doit le rester, car il n'y aura pas de foyer autrement. Mais il est encore loin d'avoir réparé ses torts envers ceux qu'il a si affreusement traités pendant des années. (Gros Livre, p. 92)

Si la règle nous impose d'être durs avec nous-mêmes, elle nous demande d'être toujours pleins d'égards pour les autres. (Gros Livre, p. 83)

Nous nous étions soumis à un examen sévère (4e Étape). (Gros Livre, p. 86)

(Vous êtes-vous soumis à un examen sévère de vous-même - oui-non?)

Maintenant, nous allons vers nos semblables pour réparer le dommage causé dans le passé. Nous tentons de balayer les débris (les torts causés) accumulés par notre volonté de tout diriger nous-mêmes. Si nous n'avons pas la volonté de le faire, nous prions jusqu'à ce qu'elle nous soit donnée. Souvenez-vous qu'il était entendu, dès le début, que nous ne reculerions devant rien pour vaincre l'alcool (la drogue, le comportement obsessionnel-compulsif).

(Êtes-vous prêt à ne reculer devant rien - oui-non?)

Item 1 — Les ressentiments

(Reste-t-il encore quelques réticences - oui-non?)

La question de notre démarche auprès de quelqu'un que nous avons détesté surgira à son heure. Peut-être cette personne nous a-t-elle causé plus de tort que nous ne lui en avons fait; et même si nous avons acquis une meilleure attitude envers elle, nous ne sommes pas très enthousiastes à l'idée d'admettre nos torts (colonne 4). Néanmoins, avec une personne qui nous est antipathique,

nous devons prendre sur nous. Nous l’abordons dans un esprit d’aide et de pardon (colonne 5), en confessant notre inimitié passée et en exprimant notre regret (colonne 4). En aucun cas nous ne critiquons cette personne, et nous ne discutons pas avec elle... Nous sommes là pour balayer notre côté de la rue. Ses fautes (colonne 2) ne sont pas discutées. Nous nous en tenons aux nôtres (colonne 4). (Gros Livre, pp. 87-88)

Prière du pardon — pour la colère et le ressentiment

Voici ce que nous avons fait. Nous nous sommes rendu compte que les personnes (colonne 1) qui nous avaient causé du tort étaient peut-être spirituellement malades. (Gros Livre, p. 75)

(Êtes-vous d’accord - oui-non?)

Même si nous n’aimions pas leurs symptômes (colonne 2) et les ennuis qu’ils nous causaient (colonne 3), elles étaient malades, comme nous.

(Êtes-vous d’accord - oui-non?)

Nous avons demandé à Dieu de nous aider à leur témoigner la même tolérance, la même compassion

et la même patience (colonne 5) que nous aurions volontiers accordées à un ami malade.

Lorsqu’une personne nous blessait, nous nous disions :

« Cette personne est malade. Comment puis-je lui être utile (colonne 5)?

Mon Dieu, gardez-moi de la colère. Que votre volonté soit faite. »

Item 2 — Les affaires financières

Consultez un comptable ou un conseiller en redressement de dettes.

La plupart des alcooliques (des personnes dépendantes) doivent de l’argent. (Gros Livre, pp. 88-89)

(Devez-vous de l’argent - oui-non?)

Nous ne cherchons pas à échapper à nos créanciers... En concluant la meilleure entente possible, nous leur faisons savoir que nous sommes désolés. 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, passer à l'acte).

Item 3 — Les affaires criminelles

Consultez un avocat.

Peut-être avons-nous commis un acte criminel qui pourrait nous mener en prison s'il était connu des autorités. (Gros Livre, pp. 89-90)

(Est-ce votre cas - oui-non?)

Bien que ces réparations puissent prendre d'innombrables formes (colonne 5), certains principes généraux nous guident. Nous rappelant que nous avons décidé d'aller aussi loin qu'il le faudrait (de 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. Il le faut. Nous ne devons reculer devant rien.

(Êtes-vous prêt à aller aussi loin qu'il le faudra - oui-non?)

Prière pour être libéré de la peur

Nous laissons plutôt Dieu démontrer (colonne 5), par nous, ce qu'il peut faire. Nous demandons à Dieu de nous libérer de notre peur et de diriger notre attention vers ce qu'il attend de nous (colonne 5). Dès lors, nous commençons à sentir la crainte nous quitter. (Gros Livre, p. 77)

Item 4 — Les relations conjugales et sexuelles

Il est probable que nous ayons des problèmes de ménage. Peut-être entretenons-nous avec d'autres personnes des relations dont nous préférierions que la nature ne soit pas connue. (Gros Livre, p. 91)

(Est-ce votre cas - oui-non?)

Nous avons soumis chaque relation à ce test : était-elle égoïste ou non? (Gros Livre, pp. 77-78)

Prière pour les réparations d'ordre sexuel

Nous laissons Dieu être le juge final. Nous avons demandé à Dieu de façonner nos idéaux (colonne 5) et de nous aider à nous y conformer. Dans la méditation, nous demandons à Dieu ce que nous devrions faire dans chaque cas précis. La bonne réponse viendra, si nous la voulons. Nous prions ardemment pour le juste idéal (colonne 5), pour être guidés dans chaque situation critique, pour le bon sens et pour la force de faire ce qui est bien. Si notre vie sexuelle nous cause de graves ennuis, nous nous mettons davantage au service des autres. Nous pensons à leurs besoins et nous travaillons pour eux. Cela nous force à nous oublier. Le don de soi calme les désirs impérieux dont la satisfaction entraînerait la souffrance. (Gros Livre, pp. 78-79)

9e ÉTAPE — INSTRUCTION

Avant de prendre des mesures radicales qui pourraient engager d'autres personnes, nous nous assurons de leur consentement. Après avoir obtenu la permission, avoir pris conseil auprès d'autres personnes et avoir demandé l'aide de Dieu, si la mesure catégorique s'impose, alors nous ne devons pas reculer. (Gros Livre, p. 90)

Auprès de qui prendre conseil

S'il s'agit d'une...	Consultez...
matière criminelle	un avocat
difficulté psychologique ou affective	un ou une thérapeute
problème médical	un médecin
affaires financières	un comptable, un fiscaliste, un conseiller en redressement de dettes
question morale	un conseiller spirituel, un parrain ou une marraine

Oui, nous avons un long travail de reconstruction devant nous. Et nous devons en prendre l'initiative. Marmonner des excuses contrites 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 dix ou vingt années d'alcoolisme actif (de dépendance active) peuvent rendre sceptique à peu près n'importe qui. (Gros Livre, pp. 93-95)

Certains torts peuvent être impossibles à redresser complètement.

(Y a-t-il des torts que vous ne pourrez jamais redresser complètement - oui-non?)

Nous ne nous en inquiétons pas, si nous pouvons honnêtement nous dire que nous les redresserions si nous le pouvions.

(Les redresseriez-vous si vous le pouviez - oui-non?)

Certaines personnes ne peuvent être rencontrées — nous leur écrivons une lettre honnête. Et il peut arriver que nous ayons une raison valable de remettre nos excuses à plus tard; mais nous ne prenons pas de retard si cela peut être évité. Sans tomber dans la servilité (ramper) ni nous montrer querelleurs (colonne 4), nous tâchons d’agir avec bon sens, tact, bienveillance et humilité (colonne 5). Comme agents de Dieu, nous nous tenons debout; nous ne rampons devant personne.

9e ÉTAPE — PROMESSES

Si nous sommes sérieux et appliqués dans les efforts que demande cette phase de notre évolution (8e et 9e Étapes), nous serons étonnés des résultats avant même d’avoir parcouru la moitié du chemin. Nous connaîtrons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur. Nous ne regretterons pas le passé et nous ne voudrions pas non plus l’oublier. Nous comprendrons le sens du mot sérénité et nous connaîtrons la paix. Si profonde qu’ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres. Le sentiment d’être inutiles et l’apitoiement sur notre sort disparaîtront. Nous perdrons l’intérêt pour les choses égoïstes et nous nous intéresserons davantage à nos semblables. La recherche de nous-mêmes s’estompera. Toute notre attitude et notre vision de la vie changeront. La crainte des gens et de l’insécurité financière nous quittera. Notre intuition nous dictera notre conduite dans les situations qui, auparavant, nous déroutaient. Soudain, nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions faire pour nous-mêmes. (Gros Livre, pp. 93-94)

(Voulez-vous vivre cette expérience dans votre vie - oui-non?)

10e Étape

Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus. (Gros Livre, p. 65)

La 10e Étape suggère de poursuivre notre inventaire personnel (4e Étape) et de continuer à redresser toute nouvelle erreur commise en cours de route (8e et 9e Étapes). (Gros Livre, p. 95)

(Êtes-vous disposé à faire cela - oui-non?)

En mettant de l'ordre dans notre passé (9e Étape), nous étions vigoureusement entrés dans ce genre de vie.

(Êtes-vous disposé à faire cela - oui-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; cela doit durer toute la vie. Nous devons rester vigilants pour éviter l'égoïsme, la malhonnêteté, le ressentiment et la peur (4e Étape). Lorsque ces tendances se manifestent, nous demandons aussitôt à Dieu de nous en délivrer (3e et 7e Étapes). Nous en discutons immédiatement avec quelqu'un (5e Étape) et nous présentons nos excuses le plus vite possible (8e et 9e Étapes) si nous avons causé du tort à quiconque. Puis, résolument, nous pensons à une personne que nous pourrions aller aider (12e Étape). L'amour et la tolérance envers les autres (colonne 5) — voilà notre code.

10e ÉTAPE — PROMESSES

Le portrait d'une personne rétablie.

Et nous avons cessé de combattre qui que ce soit ou quoi que ce soit — même l'alcool (la drogue, le comportement obsessionnel-compulsif). Car cette fois, la raison nous est revenue. Nous sommes rarement intéressés par l'alcool (la drogue, le passage à l'acte). Si nous sommes tentés, nous le fuyons comme une flamme brûlante. Nous réagissons sainement et normalement, et nous constatons que cela se produit automatiquement. Nous verrons que notre nouvelle attitude nous a été donnée sans effort ni réflexion de notre part. Cela vient 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

placés 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 sommes ni prétentieux ni effrayés. Voilà comment nous réagissons, aussi longtemps que nous restons spirituellement en forme. (Gros Livre, pp. 95-96)

Soyez attentif tout au long de votre journée et demandez-vous : **suis-je en train de vivre dans la colonne 4 (ma volonté — pas de puissance) ou dans la colonne 5 (la volonté de Dieu — Puissance)?** N’oubliez pas de corriger votre trajectoire (voir l’histoire du vol d’avion¹¹). (Gros Livre, p. 150)

Mon inventaire personnel quotidien (10e Étape)

Cette grille a été reconstruite : dans l'édition française de 2013, « Humilité » et « Confiance » — deux qualités — figuraient par erreur aux rangs 15 et 16 de la colonne des défauts.

1) laisser passer · 2) faire une pause et prier · 3) prendre la plume et écrire

Déficiences à surveiller — volonté déchaînée (colonne 4) : PAS DE PUISSANCE

DÉFICIENCES À SURVEILLER Cochez chaque jour	lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
1. Ressentiment							
2. Faux orgueil, arrogance, dégoût de soi							
3. Envie							
4. Jalousie, méfiance, soupçon							
5. Malhonnêteté, mensonge, exagération, vol							
6. Égoïsme, recherche de soi, égocentrisme							
7. Paresse, oisiveté, procrastination							
8. Manque de considération, intolérance							
9. Luxure, infidélité, libertinage							
10. Pensées immorales, propos vulgaires							
11. Haine, rancune, amertume, antipathie							
12. Avarice (argent) ou gloutonnerie (nourriture)							
13. Calomnie, commérage, rumeurs, dénigrement							
14. Impatience							
15. Peur de...							

Qualités à rechercher — la volonté de Dieu (colonne 5) : PUISSANCE

QUALITÉS À RECHERCHER Cochez chaque jour	lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
1. Pardon							
2. Humilité							

QUALITÉS À RECHERCHER Cochez chaque jour	lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
3. Contentement							
4. Confiance							
5. Honnêteté, intégrité							
6. Altruisme							
7. Action, ardeur, promptitude							
8. Tolérance							
9. Intimité, fidélité, chasteté							
10. Pureté							
11. Gentillesse, acceptation, pardon, amour							
12. Générosité							
13. Souligner le bien chez les autres							
14. Patience							
15. Foi, courage							

À corriger cette semaine

11e 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, p. 65)

La 11e Étape suggère la prière (parler à Dieu) et la méditation (écouter Dieu). (Gros Livre, pp. 97-98)

(Êtes-vous disposé à faire cela - oui-non?)

11e ÉTAPE — INSTRUCTION

Attitude du soir

Avant de nous mettre au lit le soir, nous passons notre journée en revue de façon constructive. (Gros Livre, p. 97)

(Avons-nous été rancuniers, égoïstes, malhonnêtes ou craintifs? (10e Étape) - oui-non?)

(Devons-nous des excuses à quelqu'un? (8e et 9e Étapes) - oui-non?)

(Avons-nous gardé pour nous quelque chose qui devrait être discuté sur-le-champ avec une autre personne? (5e Étape) - oui-non?)

(Avons-nous été bons et bienveillants envers tous - oui-non?)

(Y a-t-il quelque chose que nous aurions pu mieux faire - oui-non?)

(Avons-nous pensé à nous-mêmes la plupart du temps - oui-non?)

(Ou avons-nous pensé à ce que nous pouvions faire pour les autres, à ce que nous pouvions apporter à la vie? (12e Étape) - oui-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 (12e Étape). Une fois notre examen terminé, nous demandons à Dieu de nous pardonner (7e Étape) et de nous indiquer quelles mesures correctives nous devons prendre (8e et 9e Étapes).

Attitude du matin

À notre réveil, pensons aux vingt-quatre heures qui viennent. Nous examinons nos projets pour la journée (colonne 5). Avant de commencer, nous demandons à Dieu de guider nos pensées (3e Étape), en lui demandant surtout de les libérer de l'apitoiement, de la malhonnêteté et des motifs égoïstes (colonne 4, 10e Étape). Ainsi disposés, nous pouvons employer nos facultés mentales avec assurance, car après tout, Dieu nous a donné un cerveau pour nous en servir. Notre vie intérieure sera placée sur un plan beaucoup plus élevé (colonne 5) lorsque notre pensée sera débarrassée des mauvais motifs (colonne 4). (Gros Livre, p. 98)

Attitude durant la journée

En pensant à notre journée, il se peut que nous soyons indécis. Nous n'arrivons peut-être pas à déterminer la voie à suivre. Nous demandons alors à Dieu l'inspiration, une pensée intuitive ou une décision. Nous nous détendons et nous prenons les choses calmement. Nous ne luttons pas. Nous sommes souvent surpris de voir les bonnes réponses venir, après avoir essayé cela pendant un certain temps. (Gros Livre, p. 98)

Vérifiez vos motifs

Comme nous sommes encore inexpérimentés et que nous venons tout juste d'établir un contact conscient avec Dieu, il n'est pas probable que nous soyons inspirés en tout temps. (Gros Livre, p. 99)

TEST DE LA VOLONTÉ PERSONNELLE (colonne 4) Un seul défaut suffit — PAS DE PUISSANCE	TEST DE LA VOLONTÉ DE DIEU (colonne 5) Les quatre absolus doivent tous être présents — PUISSANCE
Est-ce malhonnête?	Est-ce honnête?
Y a-t-il du ressentiment?	Est-ce pur? (Mes motifs ont-ils de l'intégrité?)
Est-ce égoïste?	Est-ce altruiste?
Y a-t-il de la peur?	Y a-t-il de l'amour?

Dans l'édition française de 2013, la troisième ligne de la colonne de droite s'arrêtait sur « Est-ce que » — la question était incomplète. Elle est rétablie ici.

Nous concluons habituellement notre période de méditation par une prière demandant qu'il nous soit montré, tout au long de la journée, quelle est la prochaine chose à faire (colonne 5) et qu'il nous soit donné ce dont nous avons besoin pour régler les problèmes qui se présentent. Nous demandons surtout d'être libérés de notre volonté personnelle (colonne 4), et nous prenons soin de ne rien réclamer pour nous seuls. Nous pouvons demander pour nous-mêmes, cependant, si d'autres en sont aidés. Nous prenons bien garde de ne jamais prier pour nos fins égoïstes. Beaucoup d'entre nous y ont perdu bien du temps, et cela ne fonctionne pas. (Gros Livre, pp. 99-100)

11e ÉTAPE — PROMESSES

Si nous avons soigneusement suivi les instructions, nous avons commencé à sentir l'Esprit de Dieu couler en nous. Dans une certaine mesure, nous sommes devenus conscients de Dieu. Nous avons commencé à développer ce sixième sens vital. Au cours de la journée, nous faisons une pause lorsque l'agitation ou le doute s'emparent de nous, et nous demandons la bonne pensée ou la bonne action. Sans cesse, nous nous rappelons que ce n'est plus nous qui dirigeons le spectacle, en nous répétant humblement plusieurs fois par jour : « Que votre volonté soit faite » (colonne 5). Nous sommes alors beaucoup moins exposés à l'excitation, à la peur, à la colère, à l'inquiétude, à l'apitoiement ou aux décisions insensées (colonne 4). Nous devenons beaucoup plus efficaces. Nous nous fatiguons moins vite, car nous ne brûlons plus follement notre énergie comme au temps où nous tentions d'arranger la vie à notre convenance. (Gros Livre, pp. 97, 100)

Ça marche — ça marche vraiment!

Si notre Puissance supérieure doit nous fournir « la bonne pensée ou la bonne action », il serait sage de noter les pensées et les images reçues en méditation, afin de nous en souvenir.

12e Étape

Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques (à d'autres personnes dépendantes) et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie. (Gros Livre, p. 66)

L'expérience démontre que rien n'immunise mieux contre l'alcool (la drogue, le passage à l'acte) que de travailler intensivement auprès d'autres alcooliques (d'autres personnes dépendantes). Cette méthode fonctionne là où d'autres sont inefficaces. C'est notre douzième suggestion : transmettez ce message à d'autres! (Gros Livre, p. 101)

(Êtes-vous disposé à faire cela - oui-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.

Cet événement semblait prouver qu'un alcoolique (une personne dépendante) peut en influencer une autre comme aucun non-alcoolique ne peut le faire. Il indiquait également que le travail acharné d'une personne dépendante auprès d'une autre était essentiel à un rétablissement permanent. (Gros Livre, p. xvii (Préface de la 2e édition))

(Bill W.) J'ai vite compris que, là où toutes les autres méthodes avaient échoué, l'action auprès d'un autre alcoolique (d'une autre personne dépendante) sauvait la situation. (Gros Livre, p. 17)

Le courtier (Bill W. et les premiers anciens) avait beaucoup travaillé auprès d'un grand nombre d'alcooliques, fort de la théorie voulant que seul un alcoolique puisse venir en aide à un autre alcoolique, mais il n'avait réussi qu'à demeurer lui-même abstinant. Il a soudain pris conscience que, s'il voulait s'en tirer, il devait transmettre son message à un autre alcoolique. (Gros Livre, p. xvi (Préface de la 2e édition))

Nous sommes rétablis et nous avons reçu le pouvoir d'aider les autres (voir l'histoire des étoiles de mer¹²). (Gros Livre, p. 150)

Mais si vous ne vous sentez pas sûr de vous, vous feriez mieux d'aller plutôt porter secours à un autre alcoolique (à une autre personne dépendante). (Gros Livre, pp. 115-116)

L'aide aux autres est la pierre angulaire de votre rétablissement. Une bonne action de temps en temps n'est pas suffisante. (Gros Livre, p. 110)

C'est important pour lui (le nouveau) de bien comprendre que vos efforts pour lui transmettre le message (la recette) sont un élément vital de votre propre rétablissement et qu'en fait, il peut vous aider plus que vous ne l'aidez. (Gros Livre, pp. 106-107)

12e ÉTAPE — PROMESSES

Vous trouverez un sens nouveau à la vie. Voir des gens se rétablir, les voir aider les autres, voir la solitude disparaître, voir un groupe grandir autour de vous, avoir une foule d'amis — voilà une expérience à ne pas manquer. Nous savons que vous ne voudrez pas la manquer. Le contact fréquent avec les nouveaux et entre nous, c'est ce qui illumine notre vie. (Gros Livre, pp. 106-107)

Résumé — Une vision pour vous

Il est facile de commencer à négliger le programme spirituel d'action et de se reposer sur ses lauriers. Si nous le faisons, nous nous préparons de sérieux ennuis, car l'alcool (la drogue, le comportement obsessionnel-compulsif) est un ennemi subtil. Nous ne sommes pas guéris de l'alcoolisme (de la dépendance). Ce que nous avons vraiment, c'est un sursis quotidien qui dépend du maintien de notre forme spirituelle. Chaque jour est un jour où nous devons porter la vision de la volonté de Dieu (colonne 5) dans toutes nos activités. « Comment puis-je le mieux vous servir? Que votre volonté — et non la mienne — soit faite. » Voilà des pensées (colonne 5) qui doivent nous accompagner constamment. Nous pouvons exercer notre volonté dans ce sens autant que nous le voulons. C'est le bon usage de la volonté. (Gros Livre, p. 96)

Nous estimons que l'élimination de notre consommation (de notre passage à l'acte) n'est qu'un début. Une démonstration bien plus importante de nos principes nous attend, dans nos foyers, nos occupations et nos affaires respectives. (Gros Livre, pp. 22-23)

C'est ainsi que nous avons grandi. Et vous aussi, vous pouvez grandir, même si vous êtes tout seul, avec ce livre comme seul 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. » (Gros Livre, pp. 183-184)

(Mais vous le pouvez — n'est-ce pas - oui-non?)

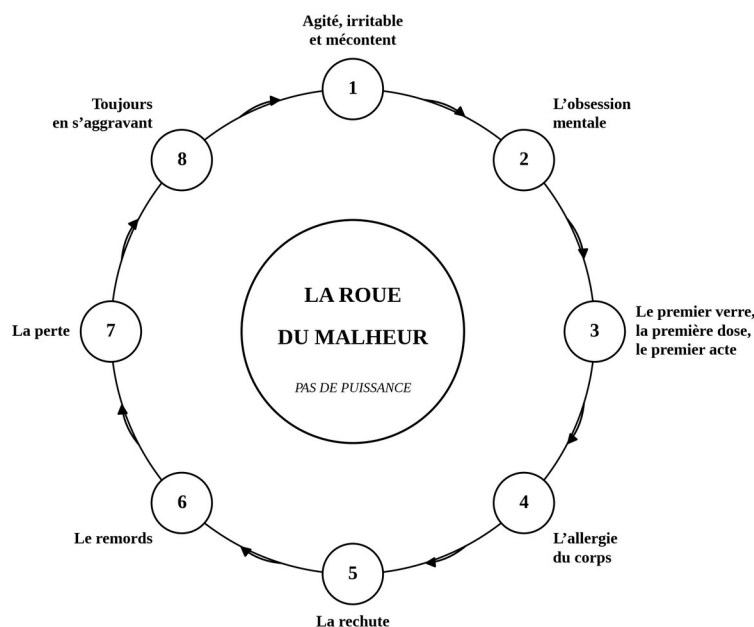
Vous oubliez que vous venez tout juste de vous brancher sur une force bien supérieure à vous-même. Reproduire ce que nous avons accompli, avec un tel appui, n'est qu'une question de bonne volonté, de patience et de travail.

Souvenez-vous : se rétablir d'un état physique et mental apparemment désespéré est possible en appliquant chaque jour les Douze Étapes telles qu'elles sont décrites dans le Gros Livre des Alcooliques anonymes. Il reste beaucoup de travail à faire — ceci n'est que le début. Gardez-vous de devenir prétentieux ou paresseux.

Faites confiance à Dieu. Faites le ménage en vous. Aidez les autres.

Annexe I — La roue du malheur

Référencée à la 1^{re} Étape.



Seule une expérience spirituelle — un changement psychique total — brise la roue.

Le cycle, en mots — pour la personne qui anime l'atelier

Étape du cycle	Ce qui se passe
1	Je suis agité, irritable et mécontent — ennuyé, déprimé, anxieux.
2	L'obsession mentale s'installe : mon esprit me ment et me promet que cette fois sera différente.
3	Je prends le premier verre, la première dose, je pose le premier acte. Je suis sans défense devant lui.
4	L'allergie du corps s'enclenche — le phénomène de l'obsession. Je ne peux plus m'arrêter.
5	Je traverse les étapes bien connues de la rechute.
6	J'en émerge bourré de remords, avec la ferme résolution de ne plus jamais recommencer.
7	Je perds encore quelque chose — voir ma liste de pertes.
8	Retour à l'étape 1. Le cycle se répète, encore et encore, et va toujours en s'aggravant : jusqu'aux portes de la

Étape du cycle	Ce qui se passe
	folie ou de la mort.

Annexe II — Responsable de moi-même, responsable envers les autres

Référencée à la 4e Étape, Manifestation 1.

	DE MOI-MÊME	ENVERS LES AUTRES
RESPONSABLE Redevable Proactif Centré · Leader Fonctionnel · Aimant Autonome et interdépendant	Je suis responsable DE moi-même : · mes pensées, ma façon de penser · mes sentiments, mes émotions · mes comportements, mes actions	Je suis responsable ENVERS les autres : être un parrain, un mentor, un leader, un enseignant, un parent, un conjoint, un employeur, un ami, un partenaire, un serviteur de confiance — efficace.
IRRESPONSABLE Non redevable Réactif · Non centré Victime · Dysfonctionnel Craintif · Codépendant	Je blâme les autres pour ma façon de penser, de ressentir et d'agir : · « TU » m'as fait penser cela! · « TU » as blessé mes sentiments! · « TU » m'as embarrassé! · « TU » m'as poussé à faire cela!	Je prends la responsabilité des autres : j'essaie de changer les pensées, les sentiments et les actions d'autrui en cherchant à plaire, en alimentant leur dépendance, en protégeant, en microgérant, en manipulant, en contrôlant à l'excès, en évitant, en me posant en martyr, en intimidant et en refusant de communiquer.

*Quand je suis irresponsable de moi-même, ou irresponsable envers les autres,
le ressentiment en est toujours le résultat.*

Et le RESSENTIMENT est l'ennemi NUMÉRO UN. (Gros Livre, p. 73)

Annexe III — Camp d’entraînement spirituel

Le tableau de décision de la 3e Étape. Référencé à la 3e Étape.

PUISSANCE : Il me fallait trouver une Puissance supérieure à moi-même qui résoudrait mon problème.

La voie de la volonté de Dieu — 8e et 9e Étapes : vous, moi et Dieu · nous naissons à nouveau

Les trois amours	Ce que cela produit en moi	Les principes spirituels	Le résultat
Agapè — l’amour inconditionnel, spirituel	Physiquement — détendu	Patient	Je suis le plus utile possible à Dieu et à mes semblables.
Philia — l’amour fraternel	Émotionnellement — calme	Responsable	Je fais des progrès spirituels.
Eros — l’amour physique, érotique	Mentalement — serein	Actif	Je suis rétabli d’un état physique et mental apparemment désespéré.
	Spirituellement — centré	Intime	
		Généreux	
		Content	
		Confiant	
		Humble	
		Utile aux autres	
		Altruiste	
		Indulgent	
		Honnête	

LA VOLONTÉ DE DIEU ↑

LA DÉCISION DE LA 3e ÉTAPE : ma pensée → mon sentiment → mon comportement → mon être

MA VOLONTÉ PERSONNELLE ↓

La voie de la volonté personnelle — 4e et 5e Étapes : l’esclavage de l’égoïsme

Mon état	Ce qui est touché	Mes défauts	Le résultat
Je suis agité, irritable, ennuyé, mécontent, déprimé, anxieux.	mon amour-propre	Malhonnête	Je nuis aux autres.
J’ai toujours peur de perdre ce que j’ai ou de ne pas obtenir ce que je veux.	mon porte-monnaie	Rancunier, colérique, haineux	Je me nuis à moi-même.
MOI · MOI · MOI	ma sécurité	Égoïste	Je succombe de nouveau au désir : je bois, je consomme ou je passe à l’acte.
	mes ambitions	En quête de moi-même	
	mes relations personnelles	Arrogant ou dénigrant envers moi	
	mes relations sexuelles	Jaloux, soupçonneux	
	(blessés et menacés)	Envieux	
		Avare	
		Luxurieux	
		Paresseux	

Mon état	Ce qui est touché	Mes défauts	Le résultat
		Irresponsable Impatient	

PAS DE PUISSANCE : notre impuissance nous posait un véritable dilemme.

Annexe IV — Mes ressentiments

Utilisez une feuille par ressentiment. Photocopiez cette page autant de fois que nécessaire.

Venez prêt à avouer à Dieu, à vous-même et à un autre être humain la nature exacte de vos torts.

Colonne 1 : Envers qui suis-je en colère? Une personne? Une institution? Un principe?

Colonne 2 : Pourquoi suis-je en colère?

Colonne 3 : Cela affecte, menace, blesse ou entrave mon / ma / mes... (encerclez tout ce qui s'applique)

amour-propre sécurité ambitions porte-monnaie relations personnelles
sexualité

Colonne 4 (BLOCAGES) — ma volonté, PAS DE PUISSANCE : Quels sont mes torts? Étais-je à blâmer? Quelles ont été mes erreurs? *Identifiez les causes et les conditions, les défauts de caractère, les déficiences, les faiblesses de votre personnalité, la racine de vos problèmes, l'esclavage de l'égoïsme.*

Égoïsme et recherche de moi-même : Quel était mon motif? Que voulais-je? Qu'est-ce qui me garde attaché à ce ressentiment?

Peur : Qu'ai-je peur de perdre ou de ne pas obtenir?

Autres défauts de caractère : par exemple faux orgueil, arrogance, dégoût de soi, impatience, avarice, paresse, luxure, malhonnêteté, irresponsabilité, blâme, complaisance envers la dépendance de l'autre...

Colonne 5 (PUISSANCE) — la volonté de Dieu : Qu'aurais-je dû faire à la place? Comment puis-je redresser la situation? Quelle est la volonté de Dieu pour moi aujourd'hui? *Inversez chaque déficience en principe spirituel : égoïste devient altruiste; haine devient amour et pardon; peur devient foi et courage; arrogance ou apitoiement deviennent humilité.*

Annexe V — Mes peurs

Utilisez une feuille par peur. Photocopiez cette page autant de fois que nécessaire.

Venez prêt à avouer à Dieu, à vous-même et à un autre être humain la nature exacte de vos torts.

Colonne 1 : De qui ou de quoi ai-je peur? Par exemple : le rejet, l'échec, l'autorité, la perte de contrôle, la pauvreté, la réussite...

Colonne 2 : Pourquoi ai-je peur? N'était-ce pas parce que ma confiance en moi-même m'a fait défaut?

Colonne 3 : Cela affecte, menace, blesse ou entrave mon / ma / mes... (encerclez tout ce qui s'applique)

amour-propre sécurité ambitions porte-monnaie relations personnelles
sexualité

Colonne 4 (BLOCAGES) — ma volonté, PAS DE PUISSANCE : Quels sont mes torts? Étais-je à blâmer? Quelles ont été mes erreurs? *Identifiez les causes et les conditions, les défauts de*

caractère, les déficiences, les faiblesses de votre personnalité, la racine de vos problèmes, l'esclavage de l'égoïsme.

Égoïsme et recherche de moi-même : Quel était mon motif? Que voulais-je? Qu'ai-je peur de perdre ou de ne pas obtenir : la reconnaissance, la validation, la réussite, l'argent, la réputation? Quelles autres peurs découlent de celle-ci? Par exemple : je crains le rejet parce que je crains de ne pas être digne d'être aimé.

Peur : Qu'ai-je peur de perdre ou de ne pas obtenir?

Autres défauts de caractère : par exemple faux orgueil, arrogance, dégoût de soi, impatience, avarice, paresse, luxure, malhonnêteté, irresponsabilité, blâme, complaisance envers la dépendance de l'autre...

Colonne 5 (PUISSANCE) — la volonté de Dieu : Qu'aurais-je dû faire à la place? Comment puis-je redresser la situation? Quelle est la volonté de Dieu pour moi aujourd'hui? *Inversez chaque déficience en principe spirituel : égoïste devient altruiste; haine devient amour et pardon; peur devient foi et courage; arrogance ou apitoiement deviennent humilité.*

Annexe VI — Tous les torts, y compris les torts d'ordre sexuel

Utilisez une feuille par tort causé. Photocopiez cette page autant de fois que nécessaire.

Venez prêt à avouer à Dieu, à vous-même et à un autre être humain la nature exacte de vos torts.

Colonne 1 : Qui ai-je blessé?

Colonne 2 : Qu'ai-je suscité injustement chez cette personne? De la jalousie? De la méfiance? De l'amertume? De l'inquiétude? De la peur?

Colonne 3 : Qu'ai-je affecté, menacé, blessé ou entravé chez cette personne? (encerclez tout ce qui s'applique)

amour-propre sécurité ambitions porte-monnaie relations personnelles
sexualité

Colonne 4 (BLOCAGES) — ma volonté, PAS DE PUISSANCE : Quels sont mes torts? Étais-je à blâmer? Quelles ont été mes erreurs? *Identifiez les causes et les conditions, les défauts de caractère, les déficiences, les faiblesses de votre personnalité, la racine de vos problèmes, l'esclavage de l'égoïsme.*

Égoïsme et recherche de moi-même : Quel était mon motif? Que voulais-je? Qu'est-ce que je voulais obtenir d'elle ou par elle?

Peur : Qu'ai-je peur de perdre ou de ne pas obtenir?

Autres défauts de caractère : par exemple faux orgueil, arrogance, dégoût de soi, impatience, avarice, paresse, luxure, malhonnêteté, irresponsabilité, blâme, complaisance envers la dépendance de l'autre...

Colonne 5 (PUISSANCE) — la volonté de Dieu : Qu'aurais-je dû faire à la place? Comment puis-je redresser la situation? Quel comportement la convaincra mieux que mes paroles?
Inversez chaque déficience en principe spirituel : égoïste devient altruiste; haine devient amour et pardon; peur devient foi et courage; arrogance ou apitoiement deviennent humilité.

Annexe VII — Nos notes, commentaires, allégories, analogies et aphorismes

1. Les traductions

Depuis le 27 mai 2007, ce guide a été traduit de l'anglais en quinze langues : français, espagnol, néerlandais, suédois, russe, ukrainien, pendjabi, yiddish, arabe, portugais, slovène, tamoul, allemand, vietnamien et roumain.

2. L'étude de Baltimore, au Maryland

Cette étude longitudinale a évalué le parrainage chez les NA et les AA sur une période d'un an, auprès de 500 consommateurs de drogues injectables, anciens et actuels, du centre-ville de Baltimore, au Maryland.

Résultats : parmi ceux qui n'avaient PAS de parrain, le taux d'abstinence était de 44,7 %. Parmi ceux qui AVAIENT un parrain, il était de 39,1 %. Mais parmi ceux qui PARRAINAIENT LES AUTRES, 75 % ont maintenu leur abstinence.

Autrement dit : sur la période d'un an, le fait d'avoir un parrain n'était pas associé à une abstinence durable. Il n'y avait aucune différence statistique ni substantielle entre les membres sans parrain et ceux avec parrain — recevoir le soutien et la direction d'un parrain semble inefficace. En revanche, dans l'analyse de régression logistique multivariée, le fait d'ÊTRE parrain était très fortement associé à une abstinence durable.

C'est la raison pour laquelle ce guide vous annonce dès la première page que vous allez devenir parrain ou marraine. (Crape et coll., 2002, pp. 296-298.)

3. Le mot « rétabli » — employé 16 fois dans le Gros Livre

Le Gros Livre emploie seize fois le mot « recovered » (rétabli), au passé. Ce n'est pas un détail de vocabulaire : c'est une affirmation sur ce que le programme accomplit.

Les seize occurrences, dans l'édition anglaise : p. xxv (« cet homme et plus d'une centaine d'autres semblent s'être rétablis »); p. 17 (« presque tous se sont rétablis »); p. 29 (« des directives claires montrant comment nous nous sommes rétablis »); p. 90; p. 113; p. xv (« alcooliques rétablis »); p. 132 (« nous sommes rétablis et nous avons reçu le pouvoir d'aider les autres »); p. 146; p. xxxi; p. 20 (« rétablis d'un état désespéré du corps et de l'esprit »); p. xiii (« plus d'une centaine d'hommes et de femmes qui se sont rétablis d'un état physique et mental apparemment désespéré »); p. 133 (« nous, qui nous sommes rétablis d'un alcoolisme grave, sommes des miracles de santé mentale »); p. xvii; p. xiii (« montrer précisément à d'autres alcooliques comment nous nous sommes rétablis »); pp. 44-45; p. 96.

Les numéros de page ci-dessus renvoient à l'édition anglaise, puisque la note porte sur le mot anglais lui-même. Les pages françaises correspondantes restent à repérer.

3a. Deux récits de rétablissement : « rétabli » ou « en rétablissement »

Il existe généralement deux genres de récits de rétablissement : celui de la personne « rétablie » et celui de la personne « en rétablissement ». Le récit que l'on se raconte a des conséquences réelles sur l'expérience vécue.

Il semble que le fait de raconter et de raconter à nouveau un récit de « rétablissement accompli » — avec un commencement clair, des points tournants et une fin heureuse reconnue par le groupe — puisse être déterminant pour que le rétablissement demeure un état stable dans la vie. Ce type de récit exprime, mais aussi facilite, l'adhésion durable du narrateur aux grands récits de l'institution (Cain, 1991).

À l'inverse, raconter et raconter à nouveau des récits ambigus de « toujours en rétablissement » — dans lesquels le protagoniste remet en question la sagesse reçue, rumine des vies hypothétiques qu'il n'a pas menées et envisage l'abstinence comme étant à la fois bonne et mauvaise — peut perpétuer un parcours cyclique où la rechute se répète et où le rétablissement permanent échappe au narrateur (Shohet, 2007).

Au cœur de la culture des Douze Étapes se trouve le récit personnel : « Nos histoires révèlent, de façon générale, ce que nous étions, ce qui nous est arrivé et ce que nous sommes maintenant » (Gros Livre, p. 64). En partageant ce qu'ils étaient, les membres s'identifient comme dépendants; leurs « histoires de guerre » transmettent aux membres potentiels les critères qui leur permettront de s'identifier et de se nommer eux-mêmes (Holland, 2001, p. 71). Les témoignages sont significatifs pour les nouveaux, parce que le récit des personnes rétablies rend

concrets les éléments centraux de cette culture : assister aux réunions, se trouver un parrain, aider d'autres personnes qui souffrent, faire du service. En écoutant, le nouveau apprend la culture; en racontant sa propre histoire, il en vient à comprendre sa propre vie comme membre du programme (Holland, 2001, p. 71). Le langage des Douze Étapes rattache le nouveau à cette culture et lui assure que le problème peut être résolu — ce qui produit des transformations concrètes du comportement (Waldram, 1997, p. 74).

4. Le chien qui retourne à son vomi

La personne dépendante non traitée est comme le chien qui retourne à son propre vomi. C'est une variante de Proverbes 26, 11 : « Comme un chien qui retourne à son vomi, ainsi est l'insensé qui répète sa folie. »

4a. La liste de billots et la liste de pertes

À la page 104 du Gros Livre, on lit : « Décrivez-lui les luttes (les stratégies ratées) que vous avez menées pour arrêter. » La liste de billots est la liste exhaustive de toutes ces stratégies ratées, employées pour tenter d'arrêter ou de réduire la dépendance.

La liste de billots est en outre un résumé des 43 premières pages du Gros Livre, y compris l'Opinion du médecin, qui portent entièrement sur la 1re Étape — un contenu dont la transmission, un à un, peut prendre très longtemps. Passer la liste de billots avec un nouveau ne demande que quelques minutes.

À mesure que le nouveau coche les billots qu'il a « brûlés », le parrain partage à son tour les billots qu'il a lui-même essayés et brûlés. Lorsque les deux échangent leurs listes, une identification se produit et le nouveau se rend compte : « Tiens, je suis aussi impuissant que toi et tu es aussi impuissant que moi — mais toi, tu ne le fais plus. » Voilà un scénario très convaincant pour quelqu'un qui veut arrêter et n'y arrive pas.

La liste de billots est de plus une approche universelle. Toutes les personnes dépendantes, quel que soit leur comportement — drogue, alcool, nourriture, sexe, amour, fantasme, codépendance, jeu — brûlent les mêmes billots. Ainsi, n'importe quelle personne dépendante peut s'identifier à n'importe quelle autre, simplement en partageant sa liste.

Malheureusement, ce n'est pas la liste de billots qui nous a poussés à franchir la porte des salles. Beaucoup d'entre nous savaient qu'ils avaient un problème, mais arrivaient tout de même à fonctionner et à vivre. Ce n'est que lorsque la douleur et la souffrance sont devenues si grandes, si ingérables, que nous avons cherché une solution. La liste de pertes recense tout ce que nous avons perdu en buvant, en consommant ou en passant à l'acte. C'est la liste de pertes qui motive la personne dépendante à faire les Étapes.

La liste de billots dit au nouveau qu'il est impuissant devant sa dépendance et que le risque de rechute est très élevé. Et dès que la personne non traitée recommence, elle repart dans une série de pertes qui la mène « jusqu'aux portes de la folie ou de la mort ». Là encore, toutes les personnes dépendantes perdent les mêmes choses — à l'extérieur comme à l'intérieur.

Enfin, les deux listes deviennent pour le parrain la « fiche signalétique » du nouveau, son *modus operandi* de personne dépendante non traitée. Lorsqu'un nouveau rechigne devant l'une de nos suggestions, nous le renvoyons simplement à ses listes et nous lui demandons : « Qu'est-ce que ta liste de billots et ta liste de pertes ont à dire là-dessus? »

4b. La « fiche signalétique »

En anglais, « RAP sheet » : Record of Arrests and Prosecutions — le relevé des arrestations et des poursuites.

5. Le risque de suicide et la « SO-DRIÉTÉ »

Les personnes alcooliques et dépendantes aux drogues courent un risque élevé de suicide. Dans un suivi de cinq ans auprès de personnes dépendantes non traitées, l'incidence du suicide était 80 fois plus élevée que celle de la population générale (Gelder et coll., 1983, p. 402).

Dans mon expérience de travail auprès des autres, j'ai constaté que certaines personnes entrent dans ce que j'appelle la « SO-DRIÉTÉ » — de l'anglais « so dry », tellement sec : elles ne peuvent plus vivre avec l'alcool, la drogue ou leur comportement obsessionnel-compulsif, mais elles ne savent pas comment vivre sans. Alors elles s'installent dans une abstinence sèche, sans jamais faire les Douze Étapes, et deviennent progressivement de plus

en plus agitées, irritables, mécontentes, ennuyées, déprimées et anxieuses — jusqu'à ce que la douleur devienne si intense qu'elles rechutent ou qu'elles mettent fin à leurs jours.

6. Analogie de l'intuition

L'évolution nous a donné cinq sens, par lesquels nous percevons la réalité; ces perceptions sont ensuite conceptualisées et abstraites en une compréhension du monde qui a permis à l'espèce humaine de devenir dominante sur la planète.

Mais il existe aussi un sixième sens : l'intuition, cette impression viscérale, ce « sens de l'araignée » qui nous parle subtilement. Avez-vous déjà eu une pensée ou une impression intuitive et, l'ayant écoutée, constaté après coup que c'était exactement ce qu'il fallait faire? Inversement, vous est-il déjà arrivé d'avoir une intuition, de ne pas l'écouter, puis de vous dire : « Pourquoi n'ai-je pas écouté cette impression amicale au fond de moi? » N'est-ce pas là la voix du Divin qui tente de nous guider en sûreté sur notre chemin?

Et ce qui est remarquable dans notre programme, c'est qu'il offre trois outils spirituels : 1) une conception d'une Puissance supérieure à nous-mêmes; 2) la prière, par laquelle nous communiquons avec cette réalité au fond de nous; 3) la méditation, par laquelle nous pouvons écouter et entendre la direction d'une conscience supérieure.

7. L'histoire des poissons — être endormi ou être éveillé

Adaptée d'une histoire du livre de Chuck C., *A New Pair of Glasses*, page 111.

Deux poissons flottaient dans l'océan lorsqu'un troisième passa près d'eux en disant : « Salut les gars, l'eau est extraordinaire aujourd'hui! » et s'éloigna. Le premier poisson dit à l'autre : « C'est quoi, l'eau? » L'autre répondit : « Je ne sais pas, je n'ai jamais entendu parler de l'eau. » « Allons voir! » dit le premier. Les deux poissons parcoururent les sept mers en demandant à tous ceux qu'ils croisaient : « Savez-vous ce qu'est l'eau? » La réponse était toujours la même : « Non, je n'ai jamais entendu parler de l'eau, qu'est-ce que c'est? »

Pourquoi les poissons ne savent-ils pas ce qu'est l'eau? Parce qu'ils nagent dedans! Elle est tout autour d'eux, et pourtant ils n'en ont pas conscience.

L'analogie s'applique à notre 2e Étape. La plupart des personnes dépendantes non traitées arrivent dans les salles en vivant essentiellement dans leur cerveau reptilien — à la poursuite de leurs désirs les plus élémentaires, de la main à la bouche, en mode fuite ou combat. Elles n'ont pas conscience de la présence d'une Puissance supérieure. Comme les poissons qui ignorent ce qu'est l'eau, elles sont prises dans la poursuite du bonheur au gré de leurs caprices, ce qui mène souvent à une vie hédoniste ou, pire, à une vie de dépendance. Ce sont des incompetents inconscients, ignorant une réalité plus profonde, ne s'éveillant jamais à ce sixième sens, à ce savoir intuitif capable de résoudre les situations les plus déroutantes.

Ce qui est le plus étonnant dans le programme des Douze Étapes, c'est qu'il constitue un processus d'éveil : une élévation de la vie intérieure vers un niveau de conscience supérieur — une conscience de Dieu — par laquelle la personne dépendante parvient à se relier à une puissance capable de maîtriser facilement son désir de boire, de consommer ou de passer à l'acte, en accomplissant un nouveau but dans sa vie : être le plus utile possible à Dieu et à ses semblables.

8. L'histoire du chien — être témoin de la Puissance supérieure à l'œuvre

Mark Houston, un parrain des AA du Texas décédé le 9 février 2010 à l'âge de 63 ans, racontait l'histoire d'un homme qui part à la chasse au canard avec son ami.

L'homme amène son chien. Il abat un canard, qui tombe au milieu de l'étang; le chien se lève, marche sur l'eau, ramasse le canard et le rapporte. Son compagnon ne dit pas un mot. Il abat un deuxième canard, qui tombe au milieu de l'étang; encore une fois, le chien se lève, marche sur l'eau, ramasse le canard et le rapporte — et son compagnon ne dit toujours rien. Alors il finit par lui demander : « Dis donc, tu ne remarques rien d'anormal avec mon chien? » Et l'autre répond : « Ouais — ce chien-là ne sait pas nager! » Il manque complètement le miracle d'un chien qui marche sur l'eau.

Quand nous rencontrons dans les salles des personnes qui se déclarent elles-mêmes dépendantes, qui étaient autrefois impuissantes devant leur dépendance, mais qui semblent aujourd'hui capables de maîtriser facilement leur désir de boire, de consommer ou de passer à l'acte — et qui le font depuis des années — VOILÀ LE CHIEN QUI MARCHE SUR L'EAU.

Laissons le témoignage des autres, dans les salles, attester que Dieu a fait pour eux ce qu'ils ne pouvaient faire eux-mêmes. Ainsi, joint à la capacité de réfléchir honnêtement et de chercher vaillamment en nous-mêmes, s'amorce le processus qui nous amène à croire en une Puissance supérieure.

9. L'histoire de Michel-Ange — la paresse comme péché originel

La création d'Adam, fresque de Michel-Ange di Lodovico Buonarroti Simoni, fait partie du plafond de la chapelle Sixtine, peinte vers 1508-1512. L'image représente Dieu tendant la main vers Adam, s'efforçant d'entrer en contact avec l'humanité.

On voit que le bras et le doigt de Dieu sont tendus à l'extrême. Adam, en revanche, est assis sur la terre comme dans une chaise longue, le bras nonchalamment tendu, le poignet et les doigts mous. On pourrait avancer que Michel-Ange dépeint la PARESSE de l'être humain dans son effort pour se relier au Divin.

M. Scott Peck, psychiatre et auteur américain (1936-2005), avance dans *Le chemin le moins fréquenté* l'idée de la paresse comme péché originel (Peck, 1978, p. 272). Nous, les humains, sommes trop paresseux pour amorcer les efforts nécessaires à un contact conscient avec Dieu.

Mais lorsqu'on regarde attentivement la fresque de Michel-Ange, on voit que la distance entre le doigt de Dieu et celui d'Adam n'est que de quelques centimètres : le Divin est tout près. Et avec le programme des Douze Étapes — un programme de « foi avec les œuvres », un programme de « passage à l'action » — la personne dépendante peut tendre la main, toucher Dieu et vivre une expérience directe de la Conscience divine.

9a. La loi de Kidlin

« Si vous écrivez clairement le problème, il est à moitié résolu. » C'est la raison pour laquelle l'inventaire de la 4e Étape est écrit, et non seulement pensé ou discuté. Le Gros Livre insiste : « Elles étaient là, écrites noir sur blanc. »

10. L'histoire du pasteur — croire ou savoir

Un pasteur remonte l'allée centrale de son église, bordée de bancs de chaque côté. Il arrive à un banc où se trouvent un mari d'un côté, sa femme de l'autre, et plusieurs enfants entre eux. Le pasteur demande au mari : « Sont-ce là vos enfants? » L'homme répond : « Je crois que oui. » Le pasteur demande alors à la femme : « Sont-ce là vos enfants? » Elle répond : « Je le SAIS! »

Y a-t-il une différence? Bien sûr : à défaut d'un test d'ADN, le mari n'a que la foi que les enfants sont les siens, tandis que la femme les a portés et sait, par un fait empirique, qu'ils sont les siens.

Cette histoire illustre la différence entre avoir la foi qu'une Puissance supérieure est à l'œuvre — la 2e Étape — et, à l'achèvement de la 5e Étape, s'être approché de cette Puissance par le travail d'un inventaire moral et spirituel jusqu'à commencer à en avoir l'expérience directe.

11. L'histoire du vol d'avion — corriger sa trajectoire

Saviez-vous que les avions sont hors trajectoire 90 % de leur temps de vol, en raison de la turbulence et d'autres conditions? Malgré cela, la plupart des vols arrivent à la bonne destination à l'heure prévue. La raison est simple : le pilote et le copilote se consultent constamment, communiquent régulièrement avec le contrôle aérien au sujet du cap et de la position de l'appareil, et vérifient sans cesse le système de guidage interne — de sorte que le pilote effectue de nombreuses corrections de trajectoire.

C'est une excellente analogie pour la 10e Étape : « Vérifie-toi avant de te démolir. »

Je commence ma journée par la prière et la méditation de la 3e Étape, et je prends la décision, juste pour aujourd'hui, de faire la volonté de Dieu dans tous les domaines de ma vie — avec ma famille, dans mes affaires, dans les salles de rétablissement et en public. Pendant que je vis ma journée au service de Dieu, il est important que je reste conscient de mes motifs et de mes comportements. Est-ce que je fais la volonté de Dieu? Je me demande : est-ce que je contribue à la vie, ou est-ce que je pense à moi-même 90 % du temps?

Quand je suis hors trajectoire, je corrige mes actions par la prière, la méditation, les inventaires, la discussion de mes défauts avec d'autres, les réparations lorsqu'il le faut, et la transmission du message à ceux qui souffrent encore. Si je suis diligent et que j'applique un programme de foi avec les œuvres, sans demi-mesures, je termine

généralement ma journée aux conditions de Dieu. Je conclus ma journée par la prière et la méditation de la 7e Étape, suivies d'un sommeil paisible, sachant que ma Puissance supérieure est à l'œuvre et me permet de maîtriser facilement mon désir de boire, de consommer ou de passer à l'acte.

12. L'histoire des étoiles de mer — une personne à la fois

Même si nous sommes rétablis et que nous avons reçu le pouvoir d'aider les autres, il n'est pas réaliste de croire que nous pouvons sauver toutes les personnes qui souffrent. Des milliers sombrent dans l'oubli chaque jour. Beaucoup pourraient se rétablir si elles avaient la chance que nous avons eue. Comment donc présenter ce qui nous a été si généreusement donné (Gros Livre, p. 22)? L'histoire des étoiles de mer offre une réponse.

Deux personnes marchent le long du rivage à marée basse. La journée est très chaude et des milliers d'étoiles de mer sont exposées, souffrant sous les rayons brûlants du soleil qui les dessèchent et les tuent par milliers. La première se penche sans arrêt pour ramasser des étoiles de mer et les relancer dans l'océan. La seconde lui demande : « Qu'est-ce que tu fais? » La première répond : « Je sauve les étoiles de mer. » La seconde reprend : « Sauver les étoiles de mer? Regarde autour de toi : il y en a des milliers de mortes et beaucoup d'autres vont mourir sous ce soleil incroyable. Tu ne fais aucune différence, alors pourquoi t'acharner? » Et la première répond, en ramassant une nouvelle étoile de mer : « Tu as probablement raison dans ton évaluation. Mais je crois que ça fait une grande différence pour celle-ci, que j'ai là, dans ma main » — et elle la relance dans l'océan.

Nous ne pouvons pas sauver toutes les personnes qui souffrent. Mais nous pouvons faire une différence en partageant notre histoire de rétablissement et en gagnant la confiance du nouveau, afin de pouvoir lui faire franchir les Douze Étapes et vivre le miracle du programme — UNE PERSONNE DÉPENDANTE À LA FOIS.

13. Définitions conservées de l'édition française

Ces définitions figuraient en notes de bas de page dans l'édition de 2013. Elles sont regroupées ici.

Terme	Définition (Larousse)
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.
Égocentrique	Tendance à centrer tout sur soi-même, à juger tout par rapport à soi ou à son propre intérêt. Contraire de l'allocentrisme : tendance à centrer son attention ou ses activités sur autrui plutôt que sur soi-même.
Grabat	Lit misérable. Au sens de traîner sa misère avec soi partout où l'on va.
Contrit	Repentant, qui éprouve du remords.
Classe	Lieu physique pour apprendre ou enseigner.

Bibliographie

- Alcooliques anonymes. 2001. Les Alcooliques anonymes, 4e édition. Alcoholics Anonymous World Services Inc., New York.
- Cain, Carol. 1991. « Personal Stories: Identity Acquisition and Self-Understanding in Alcoholics Anonymous. » *Ethos* 19(2) : 210-253.
- Chamberlain, Chuck. 1984. A New Pair of Glasses & Alcoholics Anonymous. New-Look Publishing Company, Irvine (Californie), p. 146.
- Crape, Byron L., Latkin, Carl A., Laris, Alexandra S., et Knowlton, Amy R. 2002. « The effects of sponsorship in 12-step treatment of injection drug users. » *Drug and Alcohol Dependence* 65 : 291-301.
- Gelder, Michael, Gath, Dennis, et Mayou, Richard. 1983. « Suicide and deliberate self-harm. » *Oxford Textbook of Psychiatry*, pp. 398-421.
- Holland, Dorothy C. 2001. « Personal Stories in Alcoholics Anonymous. » Dans *Identity and Agency in Cultural Worlds*. Cambridge (Massachusetts) : Harvard University Press, pp. 66-97.
- P., Wally. Back to Basics — The Alcoholics Anonymous Beginners Meetings. « Here are the steps we took... » in *Four One Hour Sessions*. Faith With Works Publishing Co., 2e édition, 30 octobre 2000.
- Peck, M. Scott. 1978. « Entropy and Original Sin. » Dans *The Road Less Travelled*. Simon & Schuster, pp. 271-276.
- Shohet, Merav. 2007. « Narrating Anorexia: “Full” and “Struggling” Genres of Recovery. » *Ethos: Journal of the Society for Psychological Anthropology* 35(3) : 344-382.
- Waldram, J. B. 1997. « Aboriginal spirituality and symbolic healing. » Dans *The Way of the Pipe: Aboriginal Spirituality and Symbolic Healing in Canadian Prisons*. Canada : Broadview Press, pp. 71-98.

Note sur la présente édition française

Cette édition a été établie à partir du Big Book Sponsorship Guide en anglais (version 2026-01-02) et de l'édition française antérieure du 24 octobre 2013. Elle intègre l'ensemble du matériel ajouté à l'édition anglaise depuis 2013 — notamment la liste de billots et de pertes, les exemples travaillés des inventaires, les sept annexes et l'appareil de notes — tout en conservant le matériel propre à l'édition française : la prière d'ouverture, l'acronyme du déni, l'historique des Réunions des Nouveaux et la typologie des trois buveurs.

Les citations du Gros Livre renvoient à la pagination de l'édition française des Alcooliques anonymes (4e édition, Services mondiaux des Alcooliques anonymes, 2001).