

EXPLICATION DES ÉTAPES ¹

PREMIÈRE ÉTAPE

Nous avons admis que nous étions impuissants devant les effets « *d'avoir grandi dans une famille alcoolique et/ou dysfonctionnelle* » et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. ²

L'idée présentée à la Première Étape est accablante pour la plupart d'entre nous, jusqu'au moment où nous commençons à percevoir notre vie telle qu'elle est véritablement. Il nous est désagréable d'admettre que nous sommes impuissants et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. Nous luttons pour obtenir le contrôle et nous voulons éviter d'être contrôlés par les autres. Quoi que nous fassions, quels que soient les efforts que nous déployons pour nous en cacher, certains de nos comportements impliquent des gestes qui vont à l'encontre de notre meilleur jugement.

La Première Étape comprend deux parties distinctes :

- l'acceptation que nous avons un désir obsessif de contrôler et que nous vivons les effets d'un processus qui crée une dépendance, lequel nous a rendus impuissants sur notre propre comportement;
- l'acceptation que notre vie a été, comme elle est et sera toujours, hors de notre contrôle personnel.

C'est l'admission de notre impuissance devant notre comportement compulsif dû aux effets de l'alcoolisme ou d'avoir vécu dans une famille dysfonctionnelle qui nous amène à EADA. Ici, nous débutons un processus de rétablissement qui va transformer nos vies. Étant donné que notre comportement dysfonctionnel constitue l'élément clé de notre maladie, nous devons réaliser que notre personnalité, avec ses traits acquis, habitudes et défauts de caractère, est la source de notre impuissance devant notre comportement. En se rappelant notre enfance, nous réalisons que nous avons perdu la maîtrise de notre vie plusieurs années avant de nous en rendre compte. Nos obsessions, même à cette époque, n'étaient pas une habitude mais le début d'une maladie fatale et progressive.

Nos instincts se révoltent contre l'idée que nous sommes personnellement impuissants et que, dans la réalité, nous n'avons aucun contrôle. Nous avons été habitués à accepter toute la responsabilité de ce qui arrive dans notre vie ainsi que dans celle des autres. Ceci contredit l'idée que nous sommes impuissants. Comment pouvons-nous être totalement responsables et avoir simultanément perdu la maîtrise de notre vie ? Ce n'est qu'en atteignant le bas-fond par une défaite absolue que nous serons capables d'arriver à la Première Étape, vers une libération et une force renouvelée. Nous devons accepter que nous sommes impuissants afin de capituler complètement.

¹ Document ajouté à la littérature des groupes EADA de la Région de Québec avant le début des années 1990 et dont la provenance est inconnue de nos membres à ce jour.

² Formulation des Étapes telle qu'adoptée par l'intergroupe de Québec en 2004.

L'acceptation que nous avons perdu la maîtrise de notre vie est aussi difficile que l'acceptation de notre impuissance. Nous nous percevons comme des adultes responsables, occupant un emploi, gérant une maison et accomplissant les tâches requises quotidiennement. On nous a inculqué, durant notre enfance, que nous aurions du succès dans notre vie si nous la maîtrisions. On nous a dit que les gens qui ont le plus de succès maîtrisent leur vie ainsi que celle des autres.

Afin d'accepter le fait que nous avons perdu la maîtrise de notre vie, nous devons reconnaître qu'il est impossible de la maîtriser. Quelles que soient nos démarches pour contrôler notre vie, les résultats ne correspondent pas à ce que nous avons planifié. Lorsque nous nous arrêtons pour réaliser que nos dépressions et nos frustrations sont des signes que nous ne réussissons pas aussi bien que nous le pensions, nous commençons à percevoir avec plus de réalisme notre perte de maîtrise.

Nous voyons que nous rationalisons nos comportements et que nous nous trouvons des excuses, blâmant nos actions ou inactions sur la fatigue, le stress ou les autres. À partir du moment où nous regardons notre vie objectivement et reconnaissons nos propres torts, nous laissons tomber nos masques et devenons plus honnêtes avec nous-mêmes. Nous voyons que nous avons perdu la maîtrise de notre vie et qu'elle n'est pas ce que nous désirons qu'elle soit.

Même si la Première Étape peut sembler accablante, celle-ci fait ressortir au grand jour nos limites humaines, lesquelles, non admises et non acceptées, ont été la source de notre inconfort depuis trop longtemps. Pour la plus grande partie de notre vie, nous nous sommes cachés de nous-mêmes. Ceci nous a empêché de faire face à la réalité de notre situation. Avec la Première Étape, nous allons vers l'humilité pour trouver la voie spirituelle en s'appuyant sur une Force Supérieure.

Dans le processus d'acceptation de notre impuissance et de notre perte de maîtrise, nous devons être prêts à laisser tomber le besoin de contrôler qui nous a presque détruits. Même si la Première Étape peut nous être douloureuse, le rétablissement commence avec la capitulation. Ce n'est qu'en acceptant la vérité que nous enlevons les obstacles à notre rétablissement. Même s'il est difficile pour plusieurs d'entre nous d'accepter ce fait, nous devons réaliser que nous avons perdu la maîtrise de notre vie et de notre pensée. La Première Étape est le fondement du travail sur lequel est basé ce programme.

DEUXIÈME ÉTAPE

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

Les nouveaux venus font souvent face à deux difficultés majeures avec cette Étape. La première est la croyance en une Puissance Supérieure à nous-mêmes. Il se peut qu'il soit impossible d'imaginer que même une Puissance Supérieure puisse guérir nos obsessions et nos compulsions. Si nous acceptons le fait que même ceux qui ont sérieusement entrepris une démarche spirituelle ont des moments de doute, notre propre foi en sera renforcée. Notre désir de croire, tout en demandant que notre foi soit renforcée, marque le début de notre développement spirituel.

Comme deuxième difficulté contenue dans cette Étape, nous faisons face à la notion de perte de raison. Lorsque nous reconnaissons que nous avons perdu la maîtrise de notre vie, nous devons reconnaître que nous avons besoin d'un nouveau directeur. Notre manque de confiance envers les autres peut nous empêcher d'accepter le fait qu'une puissance spirituelle pourrait nous offrir l'appui dont nous avons besoin. Il se peut aussi que nos croyances soient fondées sur notre habitude de n'agir que selon notre volonté propre. Nous sommes auto-suffisants et ne voyons pas le besoin d'un appui extérieur. Nous croyons que nous devons tout faire nous-mêmes et nous ne faisons confiance à personne. Nos prières n'ont peut-être pas eu de réponse et nous avons pu perdre confiance en une Puissance Supérieure. Il se peut aussi que nous ayons si peu d'amour propre que nous ne nous croyons pas dignes d'une Puissance Supérieure.

Notre capitulation par la Première Étape et notre confiance dans l'efficacité du programme nous aideront à mettre de côté notre volonté entêtée et permettront à notre Puissance Supérieure de prendre la relève. Alors qu'auparavant nous voulions que notre comportement compulsif change, nous commençons maintenant à comprendre que la vie est un processus qui va dans le sens du rétablissement. Ce changement de point de vue nous révèle la présence d'une Puissance Supérieure qui nous assiste, nous donne du pouvoir et fait des choses pour nous qu'il nous aurait été impossible d'accomplir seuls.

La Deuxième Étape n'implique pas que nous devons immédiatement croire en Dieu tel qu'il est représenté dans diverses religions. En fait, notre croyance en Dieu peut ne venir qu'en voyant Sa Puissance active agir dans notre vie. Ceci requiert uniquement un désir de croire qu'il existe une Puissance Supérieure à nous. Il peut s'agir d'un ami, d'un membre du groupe, du programme lui-même, du groupe ou d'un Dieu plus traditionnel. Pour certains d'entre nous, Dieu peut être l'Amour ou la Vie.

Cette croyance en une Puissance Supérieure est essentielle si nous voulons devenir la personne heureuse, positive et aimante que nous sommes véritablement. Progressivement, nos vieilles habitudes nous ont menés vers un désespoir profond et nous sommes devenus égocentriques, solitaires tout en perdant contact avec nous-mêmes.

La Deuxième Étape implique la notion de perte de raison ou d'aliénation mentale. Le dictionnaire définit la folie ainsi : "l'incapacité de gérer ses propres affaires et d'accomplir ses devoirs sociaux, sans pouvoir reconnaître sa propre maladie". S'il s'agit pour nous d'un

premier contact avec les Étapes, il se peut que nous ne soyons pas totalement conscients de notre maladie. Nous blâmons peut-être encore les circonstances extérieures à notre condition au lieu d'admettre notre responsabilité pour notre comportement.

Plusieurs d'entre nous avons acquis certaines caractéristiques et traits de caractère qui nous protègent des réalités de la vie. Voici certains d'entre eux qui nous sont communs : la provocation, l'autosuffisance, l'indifférence, le ressentiment, l'illusion et l'égoïsme. À eux seuls, ces traits et caractéristiques indiquent que nous souffrons d'une certaine forme de folie, d'une perte de raison et que nous nous comportons de manière malade dans plusieurs secteurs de notre vie.

Afin de voir des changements se réaliser dans notre vie, nous devons être prêts à nous regarder sincèrement et à reconnaître notre propre degré de perte de raison. Il est relativement facile pour un alcoolique ou un toxicomane d'accepter sa perte de raison car son comportement compulsif est évidemment malade. Pour les enfants adultes, il est plus difficile d'accepter la perte de raison parce que nous ne sommes pas conscients de notre problème. Il est facile pour nous de nous duper et de trouver des sources extérieures comme cause de notre dysfonction.

Nous réalisons éventuellement que tout ce que nous faisons ou pensons qui est destructif pour nous-mêmes ou pour quelqu'un d'autre est l'expression de la perte de raison. Par conséquent, l'inquiétude est une forme de perte de raison ainsi que les dépressions, les compulsions et les obsessions. Le seul fait que nous pensons pouvoir contrôler les autres est aussi une expression de la perte de raison.

En venir à la croyance en une Puissance Supérieure et admettre notre perte de raison nécessitent une très grande humilité. C'est le manque d'humilité qui nous a amenés à la position dans laquelle nous vivons aujourd'hui. L'humilité est un thème sous-jacent à tout le programme et notre développement est accru par notre désir d'être humble. En participant aux réunions et en pratiquant les Étapes, nous découvrons une paix et une sérénité qui ne sont possibles que par la capitulation et le désir d'améliorer la qualité de notre vie.

TROISIÈME ÉTAPE

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

La Troisième Étape requiert que nous passions résolument à l'action, et ceci, comme résultat de la prise de conscience qu'a suscitée le travail des deux premières Étapes. Il semble que la Troisième Étape demande beaucoup plus que les deux premières parce que, maintenant, on nous demande de nous abandonner totalement à une Puissance Supérieure.

La clé du succès dans le travail de la Troisième Étape consiste simplement dans un désir de s'abandonner aux soins de Dieu. Ceci est très difficile pour plusieurs d'entre nous parce que nous sommes habitués de diriger notre vie avec notre seule volonté "entêtée". Notre suffisance a éliminé Dieu de nos vies et l'idée de lâcher prise est menaçante. Nous avons appris à prier Dieu pour Lui demander des choses que nous désirions, mais nous étions toujours en contrôle. Nous sommes habitués de Lui demander de l'aide pour atteindre nos buts. Ceci est très différent que d'abandonner tout notre être à Ses soins pour qu'Il fasse avec nous ce qu'Il désire sans que nous intervenions.

Si nous avons travaillé avec succès les deux premières Étapes, nous avons accepté notre situation et nous sommes prêt à accepter un nouveau directeur pour notre vie. Laisser notre Puissance Supérieure guider nos vies devient un peu plus facile lorsque nous réalisons que nous n'avons pas tellement réussi jusqu'à maintenant. Nos peurs et nos ressentiments deviennent plus légers lorsque nous choisissons Dieu comme notre nouveau directeur. Nous découvrons que nous pouvons ainsi orienter nos vies d'une façon positive. Comme nous commençons à nous fier à une Puissance Supérieure, nous devenons disposés à Lui abandonner nos vies, à faire confiance aux résultats.

Lorsque nous allons commencer à nous abandonner à Dieu, nous allons expérimenter de la résistance. Ceci peut être attribué à notre besoin d'indépendance car la plupart d'entre nous essaient tellement de tout contrôler et s'accrochent à l'illusion d'être libres de tout faire à notre manière. Nous pouvons céder seulement devant les problèmes qui nous causent le plus de souffrances au début. C'est un départ et cela nous donnera progressivement la confiance nécessaire que Dieu a les réponses à tous nos problèmes. Comme nous devenons plus confiants en voyant nos problèmes diminuer, nous sommes de plus en plus disposés à accepter la notion d'abandonner nos vies à Ses soins.

L'expérience nous révèle que plus nous serons patients face à nos progrès, plus vite nous pourrons intégrer le programme, en comprendre le sens et le vivre. Si nous forçons trop, nous bloquerons notre progrès avec de la frustration, de l'irritation, du ressentiment et de l'apitoiement.

Le thème central de la Troisième Étape est bien exprimé dans le slogan "Abandonne et laisse Dieu agir". Abandonner notre volonté et faire confiance à Dieu pour les résultats nous libère, nous permet de guérir nos vieilles blessures et de progresser. Nous commençons alors à réaliser que Dieu prend bien soin de nous. Aussi longtemps que nous faisons notre 2 % et que nous n'attendons pas que Dieu fasse tout pour nous, nous trouverons la volonté de Dieu pour nous et nous serons capables de suivre Son plan. Aussi étrange que cela puisse

paraître, plus on dépend de Dieu, plus on devient indépendant. Notre dépendance de Dieu est le moyen d'atteindre la vraie indépendance spirituelle que nous recherchons.

Quel que soit le comportement impliqué - alcool, relations, dépression, argent, drogues ou nourriture - nous faisons face à l'éventualité d'une mort spirituelle aussi bien que physique. Nous avons commencé ce programme parce que le chemin que nous suivions était en train de nous détruire. Ce comportement était une façon temporaire d'ankyloser notre souffrance émotionnelle, de distraire notre ennui ou de soulager notre "stress". Cette demande de faire confiance à une Puissance Supérieure présente un défi car nous ne pouvons d'aucune façon manipuler ou contrôler Dieu.

La Troisième Étape est l'occasion de laisser une Puissance Supérieure à nous-mêmes prendre la charge du reste de nos vies. Fondamentalement, cela veut aussi dire que nous pouvons arrêter de nous sentir responsables de tout et de tout le monde. La seule façon d'obtenir la paix et la sérénité passe par l'abandon.

Quand nous aurons mis en pratique la Troisième Étape, nous constaterons un changement en nous. Nous serons plus calmes et sentirons qu'un poids a été soulevé de nos épaules. Cela peut arriver tout de suite ou graduellement, quand notre conscience commence à reconnaître qu'une Puissance Supérieure semble prendre la charge.

Ne vous attendez pas de toujours demeurer dans cet état d'euphorie. Il y aura des moments où vous reprendrez votre volonté; vous devrez le reconnaître. Il n'y a pas de saints dans ce programme; nous aurons des rechutes. Toutefois, comme nous continuons de travailler le programme sur une base quotidienne, nous allons devenir de plus en plus consentants à remettre nos vies entre Ses mains.

La plupart d'entre nous débutons ce programme en quête de réponses à des questions complexes de la vie et aussi, pour trouver une manière de mettre fin aux cycles douloureux et répétitifs de comportements inefficaces. Ce que nous recherchons en réalité est une expérience personnelle de Dieu, qui surpassera tous les arguments à propos des dogmes contradictoires du genre humain.

QUATRIÈME ÉTAPE

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

Notre arrivée au programme des Enfants Adultes se produit comme résultat d'une série d'événements douloureux qui nous sont amenés par les pressions extérieures de la réalité. La douleur a affaibli les défenses de notre système de négation et nous sommes alors forcés de nous regarder en face et de voir les conséquences de nos comportements de dépendance. La Quatrième Étape nous aide à faire face à la négation qui a été une de nos techniques de survie les plus importantes.

La négation a déformé notre perception et détruit notre jugement, au point où nous en sommes arrivés à nous illusionner et à être incapables d'une conscience précise de nous-mêmes. Cette négation se présente sous plusieurs formes et fonctionne de différentes façons. En voici quelques-unes :

- prétendre qu'une chose n'existe pas quand en réalité elle existe;
- admettre qu'il existe un problème, mais ne pas être prêt à en voir la gravité;
- croire que le problème est causé par quelqu'un ou quelque chose d'autre;
- présenter des excuses, des alibis, des justifications et d'autres explications pour le comportement;
- faire face au problème au niveau cérébral, en évitant la conscience personnelle et émotionnelle de la situation;
- changer le sujet de conversation pour éviter les sujets menaçants;
- être en colère et irrité lorsque quelqu'un touche un point sensible : cela aide à éviter le problème.

Un inventaire n'est pas un historique. Il se rapporte à ce que l'on vit en ce moment et non à notre passé. En regardant l'inventaire de cette façon, il est plus facile de le faire sans peur parce nous n'avons pas raison de craindre le présent.

L'écriture est importante, c'est la clé du succès dans le travail de la Quatrième Étape. À mesure que nous ferons la liste de ce que nous sommes aujourd'hui et que nous identifierons les racines de nos comportements, nous découvrirons des traits de caractère qui nous surprendront. Il est important de ne pas nous juger, mais plutôt d'accepter ce que nous découvrons. À mesure que nous comprendrons mieux que la plupart de nos comportements prennent leur origine de notre enfance, nous développerons une perspective plus mature sur notre vie.

Sans doute avons-nous déjà identifié quelques-uns de nos comportements d'enfant et nous comprenons qu'ils sont dysfonctionnels. Toutefois, nous continuons à les répéter et sommes frustrés par le fait qu'ils réapparaissent. Cela peut être comparé au jardinier qui enlève la tête

des mauvaises herbes, qui ont la fâcheuse habitude de repousser constamment ... Il n'a pas compris que le but du travail est d'arracher les racines cachées sous la surface. La Quatrième Étape nous permet de découvrir plusieurs racines que notre Puissance Supérieure pourra éliminer si nous Lui en offrons l'occasion. Ce travail est d'une importance vitale pour notre transformation personnelle.

Deux des piliers de nos problèmes sont le ressentiment et la peur. Ils ont eu un impact important sur notre enfance et ils influencent encore profondément notre comportement d'adulte. Le ressentiment, parmi d'autres émotions de colère non exprimées, est la cause de plusieurs maladies mentales et physiques. Vivre avec des ressentiments profonds ne peut avoir comme résultat que la futilité et le malheur. Si nous laissons nos ressentiments nous dominer, ils peuvent nous détruire.

La puissance destructrice de la peur est également corrosive et détruit les tissus mêmes de nos vies. À ce point de notre rétablissement, il se peut que nous retrouvions la peur dans tous nos comportements, quelles que soient nos origines. À mesure que nous faisons l'inventaire de nos peurs, nous pourrions remarquer qu'elles sont particulièrement présentes lorsque nous manquons de confiance en nous-mêmes. On peut croire que si seulement nous avions assez confiance en nous, elles disparaîtraient. Ici encore, le fait de nous illusionner prolonge notre souffrance. Si nous avons fait avec sincérité la Troisième Étape, nous sommes prêts à faire confiance et à nous fier à un Dieu infini plutôt qu'à notre moi fini.

Il faut du courage pour être prêt à faire face à nos ressentiments et à nos peurs. Notre foi en une Puissance Supérieure nous permettra de Lui laisser démontrer ce qu'Il peut faire. La maladie spirituelle, liée au ressentiment et à la peur, peut être surmontée en travaillant sincèrement les Douze Étapes avec notre Puissance Supérieure.

L'inventaire que vous préparez est pour votre propre bénéfice. Il vous permet une percée majeure dans votre rétablissement et vous établit sur la route de la liberté. À mesure que vous rédigez cet inventaire, certaines émotions peuvent surgir. Si vous remarquez que vous avez de la difficulté à être complètement honnête, il se peut que la négation soit encore au travail. Arrêtez un moment et essayez de sentir vos vraies émotions, prenez le temps de vous y ajuster et d'en parler avec une autre personne au besoin, de telle sorte que vous puissiez vous débarrasser de l'excès de bagages que vous transportez. Rappelez-vous que votre Puissance Supérieure est avec vous et qu'Elle est prête à vous offrir Son support et à vous guider pour compléter ce travail.

CINQUIÈME ÉTAPE

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

Quelques vérités de nos vies nous ont été révélées dans la Quatrième Étape. Si elle a été faite honnêtement, elle a mis en lumière des émotions non résolues, des souvenirs non guéris et les principaux défauts de caractère qui ont produit du ressentiment, de la dépression et la perte de notre valeur personnelle. Ce processus nous a aidés à affronter la négation et le mensonge face à nous-mêmes qui ont été des modes de fonctionnement dans nos vies.

Il est important de reconnaître que notre relation avec notre Puissance Supérieure est la source et la base du courage nécessaire pour accomplir la tâche devant nous. La confiance en cette Puissance Supérieure nous permettra de prendre des risques en Cinquième Étape.

Nous raconterons notre vie à trois personnes : Dieu, nous-mêmes et un autre être humain. Il est important de dire tout ce qui nous a dérangés pour nous libérer du poids de la culpabilité et progresser vers une spiritualité plus profonde. La Cinquième Étape est le chemin pour sortir de notre isolement. C'est un pas vers la plénitude, le bonheur et un sens réel de gratitude.

Admettre à nous-mêmes la nature exacte de nos torts est la partie la moins menaçante de cette étape. Cette partie nous prépare pour notre conversation avec Dieu.

Cette étape nous permet de progresser vers l'abandon ultime à une Puissance Supérieure, puisque nous décidons d'abandonner le passé et que nous le confions à un Dieu de compassion, compréhensif et miséricordieux. Admettre nos torts à Dieu n'est pas pour Son bénéfice. C'est une occasion pour nous de réaliser que notre Puissance Supérieure nous connaît déjà et attend patiemment l'aveu que nous essayons encore aujourd'hui de tout contrôler.

Si nous avons été humbles et honnêtes avec Dieu et avec nous-mêmes, le fait de compléter la partie finale de la Cinquième Étape sera relativement facile. Cela peut être une perspective effrayante que de permettre à une autre personne de voir les parties de nous-mêmes cachés derrière le mur de nos illusions et de nos masques. Certains d'entre nous peuvent craindre le ridicule ou le rejet à cause des horreurs que nous croyons révéler.

La confiance en la personne que nous choisissons est essentielle à notre succès, de sorte que nous nous sentions en sécurité quand nous nous laisserons voir tels que nous sommes et que nous avouerons notre comportement. Le partage avec un autre être humain de nos pensées cachées nous permet de connaître un autre point de vue sur notre vie et d'améliorer ainsi la conscience de nous-mêmes. Le "feedback" et les questions posées d'une façon compréhensive et aimante peuvent révéler des émotions et des situations dont nous n'étions pas conscients avant de partager l'histoire complète de notre vie.

Voici quelques suggestions pour compléter votre Cinquième Étape avec un autre être humain :

- partagez votre vulnérabilité à votre confident;
- allouez un temps suffisant pour compléter chaque pensée ou réflexion, mais restez centré sur le sujet; évitez les explications inutiles;
- évitez les distractions: le téléphone, les enfants, les visiteurs et les bruits extérieurs peuvent briser la concentration;
- rappelez-vous que la Cinquième Étape demande seulement l'admission de nos torts : il n'est pas nécessaire de discuter comment les changements seront apportés.

Quand cette partie est complétée, chacun peut partager ses émotions face à l'expérience et face à l'autre personne.

SIXIÈME ÉTAPE

Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous nos défauts.

Les traits de caractère que nous avons identifiés comme des défauts sont des "patterns" de comportement profondément ancrés en nous. Ce sont des moyens de défense que nous avons appris à utiliser pour survivre dans nos vies quotidiennes. À mesure que nous devenons conscients de ces défauts et que nous les acceptons, nous pouvons les partager avec notre Puissance Supérieure et faire confiance qu'Elle pourra les éliminer de notre vie.

Dans notre culture, la volonté est un trait de caractère grandement apprécié. On nous enseigne depuis notre enfance que nous devons essayer de nous améliorer. Nos parents, nos professeurs, nos employeurs nous ont dit que nous devons utiliser notre volonté et travailler sur nos défauts pour obtenir du succès. Rares sont les personnes qui attribuent leur succès à une Puissance Supérieure et s'abandonnent à Elle.

Nous sommes souvent confortables avec certains de nos défauts. Ils sont des outils familiers. L'idée qu'ils nous soient enlevés peut être menaçante pour notre sécurité. Nous devons cependant consentir à laisser aller ces défauts, ce qui signale que nous sommes entièrement prêts à ce que Dieu les enlève. Être entièrement prêt implique également la confiance et la croyance que notre Puissance Supérieure répondra à notre demande.

Une qualité importante dans la préparation de la Sixième Étape est l'humilité. Nous devons abandonner notre ego, vraiment rechercher la volonté de Dieu pour nous, consentir à ce que Dieu nous enlève le désir de ce qui n'est pas bon pour nous. Éliminer nos défauts de caractère dépasse nos capacités, nous ne pouvons le faire seuls. La Sixième Étape ne dit pas que nous devons éliminer nous-mêmes ces défauts; tout ce que nous avons à faire est de consentir à ce que cela arrive, à abandonner. Ce n'est pas une Étape d'action, c'est un état d'être qui s'empare de nous.

Certaines personnes sont prêtes rapidement à ce que Dieu élimine tous leurs défauts de caractère. Pour la plupart d'entre nous, le processus est lent et graduel. Quand nous nous accrochons à de vieilles habitudes ou à des façons improductives de penser, nous bloquons le processus de changement et le courant de l'inspiration. Une façon d'utiliser l'aide de Dieu, c'est de laisser venir les solutions à nos problèmes en nous tournant vers notre Puissance Supérieure.

Les défauts qui restent dans notre inventaire après que ce processus est amorcé doivent demeurer là pour l'instant. C'est l'occasion de permettre à Dieu de les changer en traits positifs. Les chefs naturels peuvent continuer de rechercher le pouvoir, mais sans le désir de mal l'utiliser. Les natures amoureuses garderont une sexualité raffinée avec assez de bon sens pour ne pas blesser les autres.

SEPTIÈME ÉTAPE

Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.

L'acquisition d'une plus grande humilité est le principe fondamental du programme des Douze Étapes. L'ingrédient de base de l'humilité est le désir de faire la volonté de Dieu. Nous changeons ainsi notre attitude et passons d'un état égocentrique à un état d'ouverture aux autres. L'humilité est la conscience grandissante de ce que "par moi-même, je ne peux rien faire, c'est le Père qui demeure en moi qui fait les œuvres". C'est seulement par cette conscience approfondie que nous pouvons demander à Dieu d'enlever nos déficiences.

Il est important de faire face à nos déficiences une à la fois, en commençant de préférence par la plus facile afin de développer la confiance dans le processus. Si nous demandons à Dieu de nous enlever une déficience et qu'il ne le fait pas, nous n'avons pas à nous décourager ou à nous fâcher. Nous ne sommes peut-être pas tout à fait prêts ou nous ne l'avons pas demandé avec assez d'humilité ou de sincérité.

En se préparant à l'élimination de nos déficiences, nous devons montrer de la bonne volonté sur une base continue. Nous devons coopérer. À chaque fois que nous sommes conscients de nos déficiences, il est important d'être tolérants avec nous-mêmes et de réaliser que Dieu nous aime comme nous sommes. En méditant sur ces comportements immatures, il est sage de nous rappeler qu'il est normal que notre enfant intérieur ne soit pas mature. Ce processus de développement spirituel prend une vie et nous le pratiquons un jour ou une minute à la fois si nécessaire.

De nombreux facteurs peuvent entraver le processus de renoncement. L'un des plus courants et des plus puissants remonte à l'enfance, pendant laquelle l'individu a pris certaines habitudes de comportement parce que les parents, ne répondant pas aux besoins de l'enfant, lui ont "enlevé" des choses avant qu'il ne soit psychologiquement prêt à les abandonner ou assez fort pour accepter leur perte.

De telles expériences au cours de l'enfance sensibilisent l'enfant à toute perte et créent en lui une tendance, beaucoup plus importante que chez des individus plus chanceux, à s'accrocher aux choses pour éviter la douleur de la perte ou du renoncement. Une grande partie du travail des Étapes est centrée sur la guérison de la douleur de l'enfant.

Demander à Dieu d'enlever nos déficiences et ensuite essayer de les enlever nous-mêmes peut être comparé au fait de demander à un enfant de mettre la table pour ensuite le faire soi-même de façon impatiente. Personne ne peut enlever ses déficiences par lui-même. Si nous nous attendons à cela, nous allons vers l'échec.

Des changements rapides peuvent se produire et se produisent en effet, mais nous ne devons pas les attendre ou essayer de les diriger. C'est Dieu qui les produit quand nous sommes prêts. Quand nous Lui demandons d'enlever nos déficiences, cela devient Sa responsabilité : nous ne pouvons pas prendre le crédit ou le blâme des conséquences qui s'ensuivent.

HUITIÈME ÉTAPE

Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons résolu de réparer nos torts envers ces personnes.

Plusieurs peuvent avoir un choc en réalisant que nous devons être prêts à admettre nos erreurs à ceux que nous avons blessés. Cependant, nous découvrons souvent que la personne que nous avons le plus blessée est nous-mêmes. Nous réalisons que nous sommes devenus notre pire ennemi et nos ressentiments contre nous-mêmes se manifestent sous la forme de blâme excessif, de culpabilité et de honte.

Pour commencer la Huitième Étape, nous faisons la liste des gens avec lesquels nous nous sentons inconfortables, sans nous soucier des détails. Notre liste peut commencer par les membres de notre famille, des associés en affaires, des amis, des créanciers et des voisins.

Pour compléter cette Étape, nous devons être prêts à faire face à la réalité, à accepter de bonne volonté les conséquences de nos actes et à prendre toutes les mesures qui sont nécessaires pour en arriver à une réparation. Cela implique qu'il est nécessaire de reconnaître pleinement et complètement nos torts dans nos relations avec les autres, peu importe la cause, peu importe nos justifications, peu importe les torts des autres. Ce n'est qu'en exprimant un regret véritable pour nos torts que nous pouvons compléter le nettoyage de notre intérieur.

Le pardon est un autre facteur clé pour compléter cette Étape. Notre désir de faire des amendes doit provenir d'un désir réel de pardonner, à nous-mêmes et à ceux qui nous ont fait du tort. Nous sommes déjà conscients que les ressentiments sont des luxes que nous ne pouvons nous offrir.

Un ressentiment ou un désir de vengeance, c'est comme une plaie ouverte qui nous ronge de l'intérieur, nous rendant irritables, amers, coléreux, incapables de nous concentrer sur notre croissance parce que notre énergie est dépensée en pure perte.

Le moyen le plus efficace pour dépasser le ressentiment est le pardon à nous-mêmes et aux autres. Le pardon à nous-mêmes commence lorsque nous comprenons notre impuissance réelle devant nos comportements dysfonctionnels. Le pardon aux autres débute quand nous devenons conscients de notre propre contribution aux difficultés dans nos relations.

Quand nous examinons la liste de ceux que nous avons blessés, nous voyons comment nos défauts de caractère ont joué un rôle majeur dans le fait de nous saboter nous-mêmes et de nuire aux autres.

À mesure que nous avançons à travers les Étapes, nous apprenons à pardonner, à aimer et à apprécier l'ennemi à l'intérieur de nous. En comprenant et en acceptant notre ennemi intérieur, notre croissance spirituelle avance à un rythme rapide.

NEUVIÈME ÉTAPE

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

S'engager dans le processus du pardon est comme se faire une chirurgie spirituelle. Les anciens souvenirs peuvent être encore douloureux et diminuer notre vitalité et notre joie de vivre. Faire des amendes amène la disparition des émotions rattachées à ces souvenirs. Le fait de rester attaché à quelqu'un comme résultat d'une expérience désagréable et de lui faire des amendes ensuite peut être comparé au fait de relâcher un papillon pris dans les mains d'un enfant curieux.

La Neuvième Étape demande que des amendes directes soient faites chaque fois que cela est possible. Il se peut que nous soyons tentés d'éviter les rencontres les plus humiliantes et celles qui nous font le plus peur, ou que nous essayons de trouver des excuses pour passer complètement à côté du problème. Les amendes sont possibles avec presque tout le monde, même ceux qui peuvent ne pas être conscients de ce que nous leur avons fait. La réponse généreuse de la plupart des gens à une telle sincérité nous étonnera souvent.

Les situations ne nous permettant pas un contact personnel peuvent impliquer des gens qui ne font plus partie de notre vie ou qui sont morts. Dans ces cas, des amendes indirectes peuvent satisfaire notre besoin de replacer les choses. Cela peut être fait par la prière ou en écrivant une lettre comme si nous communiquions avec la personne.

Nous devons également analyser le tort qui pourrait être causé si des amendes complètes étaient faites. C'est spécialement vrai dans les cas où l'infidélité aurait eu lieu dans le mariage. Même dans les cas où la question pourrait être discutée, nous devons éviter de blesser une tierce personne. Cela ne nous soulage pas de notre fardeau quand nous rendons celui des autres plus lourd à porter. Ces amendes peuvent être faites indirectement en changeant de comportement ou en donnant plus d'affection et d'attention sincères à la personne trompée.

Il y a aussi des situations où l'action devra être remise à plus tard. Il serait peu sage d'approcher un individu qui est encore en colère à propos des injustices que nous lui avons faites. Dans les situations où nos propres blessures sont encore profondément ancrées, la patience s'avère sage.

On ne doit pas confondre "faire des excuses" avec "faire des amendes". S'excuser, c'est souvent ce qu'il faut faire, mais une excuse n'est pas une amende. Faire des amendes, c'est agir différemment. Si notre comportement ne change pas, cela peut signifier que nous essayons de faire notre propre volonté au lieu de celle de notre Puissance Supérieure, ou peut-être avons-nous oublié quelque chose dans notre inventaire; il se peut aussi que nous ayons un défaut de caractère que nous ne sommes pas prêts à abandonner et que nous devons retourner à la Sixième Étape.

En réparant le tort que nous avons fait aux autres, nous allons aussi réparer nos propres vies. L'importance de la Neuvième Étape est évidente. Elle nous donne finalement la chance de déraciner les soucis du passé et de commencer à vivre dans le présent.

Voici un résumé des points importants à se rappeler en ce qui concerne la mise en pratique de cette Étape :

- soyez prêts à vous aimer, à vous pardonner et à pardonner aux personnes concernées;
- soyez prêts à accepter les résultats et à confier votre démarche à Dieu;
- prenez du temps pour prier et méditer. Si vous êtes en colère ou bouleversé, remettez l'amende à plus tard et faites plus de travail dans l'inventaire de la Quatrième Étape;
- rappelez-vous que les amendes ne concernent pas la part que l'autre personne a prise dans la situation;
- avant de débiter, exprimez à la personne concernée votre désir ou demandez-lui la permission de faire des amendes;
- sachez ce que vous voulez dire et faites attention de ne pas blâmer l'autre personne dans votre communication;
- prenez la pleine responsabilité de vos actes;
- gardez cela simple. Les détails et les explications ne sont pas nécessaires;
- ne vous attendez pas à une réponse particulière de l'autre personne.

DIXIÈME ÉTAPE

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

Puisque la croissance spirituelle est le processus d'une vie entière, nous devons nous occuper de notre programme sur une base quotidienne, un jour à la fois. Quand nous acceptons cette notion que le processus de guérison doit durer toute la vie, l'urgence de finir ce travail diminue.

Le processus de la Dixième Étape est important dans notre rétablissement. Nous ne pouvons pas nous payer le luxe de nous accrocher à des pratiques et à des attitudes inutiles qui peuvent nous blesser. Il est nécessaire de porter attention aux signes qui annoncent qu'on essaie de contrôler nos vies seul, retombant ainsi dans les modèles de comportement du passé, comme le ressentiment, la peur, la malhonnêteté ou l'égoïsme. Quand nous voyons nos défauts réapparaître, il est temps de demander à Dieu de les enlever, d'en parler avec quelqu'un et de faire des amendes rapidement si nous avons causé du tort.

La pratique quotidienne de la Dixième Étape nous aide à maintenir notre honnêteté et notre humilité et nous permet de continuer à nous développer. Voici quelques-unes des questions que nous pouvons nous poser de façon régulière.

- "Est-ce que je suis en train de retomber dans le contrôle et la manipulation ?"
- "Est-ce que j'essaie d'arranger les événements ?"
- "Suis-je en train de me comparer à d'autres et de me sentir inférieur, pour ensuite m'isoler ?"
- "Suis-je en train de devenir obsédé compulsif et de me négliger ?"
- "Ai-je peur des gens en colère et des figures d'autorité ? Est-ce que j'hésite à me tenir debout devant eux ?"
- "Est-ce que je redeviens le sauveur en me sentant responsable de toutes les personnes et de tous les événements ?"
- "Est-ce que je suis déprimé ?"
- "Est-ce que je cache mes vraies émotions et trouve difficile d'exprimer mes désirs et mes besoins, ou est-ce que je me sou mets souvent à ceux des autres ?"

Une ou deux fois par année, un inventaire périodique complet nous donne l'occasion de réfléchir sur notre progrès à partir d'une meilleure perspective et nous aide à reconnaître les domaines problématiques dans nos vies.

ONZIÈME 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.

Cette Étape est l'occasion de développer une relation plus profonde avec notre Puissance Supérieure : si par périodes, nous sommes troublés par les difficultés quotidiennes, c'est l'enfant en nous qui réagit. L'enfant intérieur de notre passé tolère peu la frustration, il a tendance à vouloir que les choses se fassent tout de suite et il est impatient face aux délais.

Cette réaction dans notre vie adulte résulte de la tendance à vivre sous pression. Les grands projets, les grands schèmes abondent. Malheureusement, ils ne vont pas toujours avec notre capacité de les réaliser. Il est clair que nous ne faisons pas la volonté de Dieu lorsque nous nous comportons ainsi. Comme le chat avec ses neuf vies, l'ego a une capacité extraordinaire de fuir pour se protéger, un peu contrarié peut-être, mais revenant aussitôt à la charge avec tout son aplomb antérieur, convaincu que maintenant, il peut maîtriser tous les événements et aller de l'avant.

La Onzième Étape nous centre sur le processus quotidien nécessaire à notre réveil spirituel. Elle implique que notre Puissance Supérieure est une force aimante qui ne désire que le meilleur intérêt de chaque individu. Les moyens recommandés pour améliorer notre contact conscient avec cette Puissance sont la prière et la méditation. Ce sont les canaux par lesquels nous L'atteignons et par lesquels Il nous atteint. Les techniques de méditation et la prière sont aussi utilisées pour calmer nos esprits et nous débarrasser de nos pensées et soucis quotidiens.

Les méthodes de prière et de méditation peuvent varier. Toutefois, ce sont nos intentions et le contenu de notre prière qui importent. Notre premier engagement est d'approfondir notre relation et notre communication avec Dieu. Ensuite, cette Étape indique précisément pourquoi nous devons prier seulement pour connaître Sa volonté et avoir le courage de l'exécuter.

Le miracle de cette Étape est qu'elle change notre ancienne façon de prier en une forme de méditation, que nous sachions méditer ou pas. Prier ainsi nous libère de nos soucis personnels et nous permet de nous concentrer uniquement sur les intérêts de Dieu. Cette prière vide notre esprit de nos désirs et laisse Dieu y entrer. Chercher à être guidé est difficile parce que nous sommes habitués à mener nos vies de façon rigide et d'exiger de Dieu ce que nous désirons. Nos désirs et nos opinions font tellement partie de nous qu'il se peut que nous voyions Sa volonté avec les yeux de nos émotions ou de nos sentiments.

La Onzième Étape nous rappelle la nécessité de maintenir ce merveilleux mode de vie. Ce n'est pas un remède rapide. En réalité, c'est la pratique quotidienne des Deuxième et Troisième Étapes. Il y a un prix à payer dans cette Étape si nous voulons des résultats favorables. Abandonner notre volonté qui nous a conduits dans le trouble est ce prix. Faire face à la nécessité d'ouvrir notre esprit et être disposés à changer fait aussi partie du prix à

payer. Aussitôt que nous acceptons la volonté de Dieu comme nôtre, nous vivons une paix complète et une joie profonde.

DOUZIÈME ÉTAPE

Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à ceux qui souffrent encore et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Si nous avons pratiqué les onze autres Étapes le mieux possible, nous avons eu un réveil spirituel. Le processus du travail des Étapes peut être comparé à la transformation d'une chenille en papillon. Tout ce qui fait partie de sa mort et de sa renaissance dans le cocon doit être vécu, incluant son combat pour sortir, puisqu'il a besoin de la force acquise dans son effort de libération pour survivre dans le monde extérieur. De la même façon, notre travail avec les Étapes ne peut être fait que par nous-mêmes. Le désir qu'une autre personne fasse notre travail ou trouve nos réponses retarde notre rétablissement et limite la croissance de notre force.

Il est important de se rappeler que notre réveil spirituel est un processus continu. Il peut avoir commencé tôt dans les Étapes, mais il continue pour le reste de nos vies. Nous devenons capables de faire, de ressentir et de croire des choses, ce qui nous était impossible par nous-mêmes. Nos nouvelles valeurs sont basées sur une vue réaliste de nous-mêmes comme enfants de Dieu et nous reconnaissons le besoin d'un équilibre émotionnel et spirituel dans nos vies.

Lorsque nous constatons que ce programme fonctionne pour nous, nous sommes prêts à porter le message à d'autres. Partager ce message renforce notre propre rétablissement et contribue à notre croissance spirituelle et émotionnelle. Quels que soient les résultats, nous pouvons être assurés d'une grande satisfaction dans notre désir d'aider un autre être humain.

Nous n'avons pas besoin de qualifications formelles pour travailler cette Étape, seulement la volonté ou le désir de raconter l'histoire de notre vie le plus honnêtement possible. À mesure que nous partageons notre histoire avec les autres et que nous les aidons à reconnaître leur besoin, nous apprenons à être humbles et honnêtes. Nous prenons le temps de partager nos expériences miraculeuses avec d'autres personnes qui ont besoin d'aide. Nous leur expliquons ce que nous étions, ce qui est arrivé avant et après notre arrivée dans le programme et ce que nous sommes maintenant.

Un message qui revient à travers les Étapes est l'importance de l'humilité et de l'obéissance à notre Puissance Supérieure. En pratiquant ces principes dans notre vie de tous les jours, la clé du succès est notre relation avec notre Puissance Supérieure. Nous admettons personnellement que nous sommes impuissants et commençons à travailler à notre développement spirituel, un jour à la fois, pour le reste de nos vies.

Un facteur clé dans la pratique des Étapes dans tous les domaines de notre vie est de prendre l'habitude d'essayer de vivre les Étapes. Si nous nous sommes vraiment engagés dans ce travail, nous verrons que tous nos problèmes peuvent être résolus de cette façon. Cette habitude de prendre un problème et de l'examiner à la lumière des Étapes est très apaisante et cela peut être fait dans un temps relativement court.