

## Huitième 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. »*

**L**ES Huitième et Neuvième Étapes touchent à nos relations personnelles. Nous examinons d'abord notre passé pour tâcher d'y découvrir à quels moments nous avons été fautifs ; ensuite, nous nous appliquons fermement à réparer les torts que nous avons causés ; en troisième lieu, après avoir nettoyé les débris du passé, nous nous demandons comment nous pourrions, avec notre nouvelle connaissance de nous-mêmes, construire les meilleures relations possible avec chaque personne que nous connaissons.

C'est un très gros contrat. C'est une tâche à laquelle nous pourrions devenir toujours plus habiles, mais que nous n'achèverons jamais réellement. Apprendre à vivre dans la plus grande paix, en communion et en fraternité avec tout homme et toute femme de toutes conditions, c'est une aventure émouvante et fascinante. Chaque membre des AA a compris qu'il ne peut guère progresser dans cette nouvelle façon de vivre sans faire d'abord un retour en arrière pour constater dans toute sa dimension l'ampleur des ravages humains qu'il a

laissés dans son sillage. Jusqu'à un certain point, il l'a déjà fait lors de son inventaire moral, mais le moment est maintenant venu de redoubler d'efforts pour découvrir toutes les personnes qu'il a blessées et comment il l'a fait. À première vue, il lui paraîtra comme une chirurgie parfaitement inutile de rouvrir ces plaies du cœur dont certaines ont vieilli, ou sont peut-être oubliées, ou sont encore infectées et douloureuses. Mais si on y met de la bonne volonté, les précieux avantages de cet exercice se révéleront si rapidement que le malaise en sera apaisé au fur et à mesure de la disparition successive des obstacles.

Ces obstacles n'en sont pourtant pas moins réels. Le premier et le plus difficile a trait au pardon. Dès qu'on se penche sur une relation embrouillée ou rompue, les émotions passent à la défensive. Pour échapper à l'examen de nos torts envers quelqu'un, nous nous tournons avec animosité vers le mal qu'il nous a fait. C'est souvent ce qui arrive si, de fait, sa conduite est pour le moins répréhensible. Triomphalement, nous sautons sur cette inconduite et nous en faisons l'excuse parfaite pour atténuer la nôtre ou l'oublier.

Ici, nous devons nous prendre en mains sérieusement. Il serait insensé que l'éponge reproche au buvard de trop boire. Rappelons-nous que les alcooliques ne sont pas les seuls à être victimes d'émotions déréglées. De plus, il est généralement admis que notre conduite de buveurs intensifiait les défauts des autres. Plus d'une fois, nous avons poussé nos meilleurs amis à la limite de leur patience et nous avons fait ressortir le pire chez ceux qui, de toute façon, ne nous tenaient pas en très haute estime. Dans bien des cas, il s'agit de gens qui

souffrent, et que nous avons rendus plus malheureux. Si nous sommes maintenant prêts à demander le pardon pour nous-mêmes, pourquoi ne pas commencer par leur pardonner à tous et à chacun ?

En faisant la liste des personnes que nous avons lésées, nous nous heurtons la plupart du temps à un autre obstacle de taille. Nous avons eu un choc sévère en constatant que nous nous préparions à admettre en face à face notre conduite méprisante aux gens que nous avons offensés. C'était déjà bien assez embarrassant de faire ces aveux confidentiellement à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain. La perspective d'aller personnellement vers les gens en cause, ou même simplement de leur écrire, nous confondait totalement, surtout lorsque nous pensions que la plupart d'entre eux avaient une piètre estime de nous. Il y avait aussi des cas où nous avons causé du tort à des gens qui, heureusement, n'en savaient encore rien. Pourquoi ne pas simplement enterrer le passé ? Pourquoi réveiller le chat qui dort ? Ce sont là des exemples de détours que nous inspiraient la crainte et l'orgueil pour nous empêcher de faire la liste complète de *toutes* les personnes que nous avons lésées.

Il y en a parmi nous qui avons par contre été confrontés à un tout autre obstacle. Nous prétendions obstinément qu'en buvant, nous n'avions jamais causé de tort à personne si ce n'est à nous-mêmes. Notre famille n'avait pas souffert puisque nous payions les factures et buvions rarement à la maison. Nos associés en affaires n'avaient pas souffert puisque, d'habitude, nous étions assidus au travail. Notre réputation n'avait pas souffert, car nous étions certains que bien peu de gens savaient

que nous buvions. Ceux qui étaient au courant allaient même parfois jusqu'à nous dire que pour une personne rangée, une joyeuse cuite était tout à fait excusable. Qu'avions-nous donc fait de si mal ? Certainement pas plus que des peccadilles qu'il serait facile de réparer par quelques excuses polies.

On reconnaît là, bien sûr, l'attitude de celui qui veut délibérément oublier. Seul un examen honnête et approfondi de nos intentions et de nos actes peut la corriger.

Bien qu'en certains cas, il nous soit tout à fait impossible de réparer, ou qu'il soit préférable d'en retarder le moment, nous devrions quand même faire l'examen détaillé et complet de la façon dont notre vie a pu affecter les autres. Nous découvrirons qu'en plusieurs occasions, les dommages causés aux autres ont peut-être été minimes, mais que nous nous sommes infligé un dur choc émotif. Des conflits émotifs néfastes et très profonds, parfois tout à fait oubliés, persistent cependant au niveau de notre subconscient. Au moment où ils se sont produits, nos émotions ont pu être mises à rude épreuve, créant de ce fait un effet négatif sur notre personnalité et notre vie.

Bien qu'il soit extrêmement important de réparer nos torts, il demeure tout aussi nécessaire, dans l'examen de nos relations personnelles, de dégager dans les moindres détails tout renseignement sur notre façon d'être et sur nos difficultés les plus profondes. Puisque la mauvaise qualité de nos relations avec les autres a presque toujours été la cause immédiate de nos malheurs, y compris notre alcoolisme, c'est certainement le champ d'examen qui devrait nous fournir les résultats les plus précieux et les plus satisfaisants. Une réflexion

calme et attentive sur nos relations peut nous aider à nous connaître plus en profondeur. Nous pouvons dépasser de beaucoup l'aspect superficiel de nos travers et découvrir nos faiblesses fondamentales, celles qui expliquent notre façon d'être et d'agir. Comme nous l'avons constaté, ici, c'est le souci d'être absolument intègre qui rapporte — et qui rapporte beaucoup.

Nous pourrions ensuite nous demander ce que nous entendons par le terme « léser » d'autres personnes. Comment, en fin de compte, peut-on léser une autre personne ? Pour définir ce mot d'une façon concrète, nous pourrions dire que c'est le résultat d'un conflit d'instincts qui cause chez les autres des dommages physiques, mentaux, émotifs ou spirituels. Par notre constante mauvaise humeur, nous incitons les autres à la colère. Par nos mensonges et nos tricheries, nous ôtons aux autres non seulement leurs biens matériels, mais aussi leur sécurité émotive et leur paix d'esprit. C'est comme si nous les invitons au mépris et à la vengeance. Par notre conduite sexuelle égoïste, nous pouvons susciter de la jalousie, de la détresse, et un puissant désir de vengeance.

Ces grands écarts de conduite sont bien loin d'épuiser le répertoire des torts infligés aux autres. Pensons un peu à certains autres plus subtils qui peuvent parfois produire tout autant de dégâts. Supposons qu'au foyer, nous nous montrons grippe-sous, irresponsables, sans cœur et distants. Supposons que nous sommes irritables, grincheux, impatientes et sans humour. Supposons que nous accordions toute notre attention à notre préféré dans la famille en négligeant les autres. Qu'arrive-t-il quand nous voulons agir en dictateur au foyer

en imposant des règles rigides ou en donnant constamment des directives sur la façon dont chacun devrait se comporter à tout instant ? Qu'arrive-t-il quand nous sombrons dans la dépression, quand nous sommes envahis par l'apitoiement et que nous en accablons notre entourage ? On pourrait prolonger presque à l'infini cet inventaire des torts infligés à notre entourage, qui rendent difficile et souvent insupportable la vie aux autres auprès d'alcooliques actifs. Si nous nous montrons sous ce jour à l'usine, au bureau et en compagnie de nos semblables, nous pouvons faire presque autant de ravages qu'à la maison.

Après avoir soigneusement fait l'examen de toute la sphère de nos relations humaines, et après avoir déterminé avec précision les traits de notre personnalité qui blessaient ou dérangent les autres, nous pouvons maintenant commencer à fouiller notre mémoire pour identifier les personnes que nous avons offensées. Il ne devrait pas être difficile de repérer les plus proches et les plus gravement touchés. Puis, en reculant d'année en année dans notre passé, aussi loin que notre mémoire peut nous conduire, nous finirons par dresser une longue liste de personnes qui ont été affectées d'une façon ou d'une autre. Nous devrions évaluer avec soin chacun des cas en particulier. Nous voudrions nous en tenir à reconnaître *nos* torts, tout en pardonnant le mal qui nous a été fait, réel ou imaginaire. Nous devrions éviter les jugements radicaux, tant à notre sujet qu'au sujet des personnes concernées. Nous ne devons exagérer ni leurs défauts ni les nôtres. Nous veillerons à être résolument calmes et objectifs.

Dès que notre crayon deviendra hésitant, nous trouverons force et courage en songeant aux bienfaits qu'ont récoltés tant d'autres membres par la pratique de cette Étape. C'est le commencement de la fin de l'isolement par rapport à nos semblables et à Dieu.