

## Chapitre 5

### NOTRE MÉTHODE

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 complètement à ce simple programme. Ce sont d'habitude des hommes et des femmes qui sont naturellement incapables d'être honnêtes envers eux-mêmes. Il y en a de ces malheureux. Ce n'est pas leur faute, ils semblent être nés ainsi. Leur nature ne leur permet pas de comprendre et de mettre en pratique une façon de vivre qui exige une rigoureuse honnêteté. Leurs chances de réussir se situent au-dessous de la moyenne. Il y a aussi ceux qui souffrent de graves désordres émotifs et mentaux ; mais plusieurs d'entre eux se rétablissent s'ils sont capables d'honnêteté.

Les récits de nos vies révèlent, de façon générale, ce que nous étions, ce qui nous est arrivé et comment nous sommes maintenant. Si vous avez décidé que vous voulez ce que nous avons et que vous voulez tout faire pour l'obtenir, alors vous êtes prêts à prendre certaines mesures.

Devant certaines de ces étapes, nous avons hésité. Nous avons cru pouvoir trouver une méthode plus facile, plus douce. Mais ce fut impossible. Avec toute l'ardeur que nous avons, nous vous supplions d'être sans crainte et sincères dès le début. Certains d'entre nous ont tenté de s'accrocher à leurs vieilles idées, mais le

résultat a été nul tant qu'ils ne se sont pas complètement abandonnés.

N'oubliez pas que nous avons affaire à l'alcool, qui est puissant, déroutant, sournois ! Sans aide, c'est trop pour nous. Mais il y a un Être qui a tout pouvoir, et cet Être, c'est Dieu. Puissiez-vous Le découvrir maintenant !

Les demi-mesures ne nous ont rien donné. Nous nous trouvions à un tournant de notre vie. Nous avons demandé Sa protection et Son aide et nous nous sommes abandonnés à Lui complètement.

Voici les étapes que nous avons suivies et que nous proposons comme programme de rétablissement :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool — que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
8. 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.

9. 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.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. 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.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Plusieurs d'entre nous se sont exclamés : « C'est trop difficile ! Je ne pourrai pas y arriver. » Ne vous découragez pas. Personne d'entre nous n'a réussi à mettre en pratique ces principes à la perfection. Nous ne sommes pas des saints. Ce qui compte, c'est que nous sommes disposés à progresser selon des principes spirituels. Les principes que nous avons énoncés sont des guides vers la croissance. Nous parlons de croissance spirituelle plutôt que de perfection spirituelle.

Notre description de l'alcoolique, le chapitre consacré aux agnostiques et nos aventures personnelles avant et après notre rétablissement font ressortir trois choses importantes :

- a) Nous étions alcooliques et incapables de prendre notre vie en main.

- b) Probablement qu'aucune puissance humaine n'aurait pu nous délivrer de notre alcoolisme.
- c) Dieu pourrait le faire et le ferait si nous Le recherchions.

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

La première condition est d'avoir la conviction qu'une vie menée selon notre volonté personnelle peut difficilement être réussie. En agissant ainsi, nous entrons presque toujours en conflit avec quelque chose ou quelqu'un, même si nos intentions sont bonnes. La plupart des gens essaient de vivre en ne comptant que sur eux-mêmes. Chacun se comporte comme un acteur qui veut diriger tout le spectacle ; il essaie sans cesse de régler à sa façon l'éclairage, la chorégraphie, le décor, et de diriger les autres acteurs. Si seulement tout restait tel qu'il l'a voulu, si seulement les autres faisaient ce qu'il souhaite, le spectacle serait un succès. Tout le monde, y compris lui-même, serait content. La vie serait magnifique. Dans ses efforts pour tout mettre en place, notre acteur peut parfois se montrer très vertueux. D'une part, il peut être bon, attentionné, patient, généreux, même humble et plein d'abnégation. D'autre part, il peut être mesquin, égoïste, infatué et malhonnête. Comme la plupart des êtres humains, il est probable qu'il a divers traits de caractère.

Que se passe-t-il habituellement ? Le spectacle ne se déroule pas très bien. L'acteur commence à croire que la vie est injuste envers lui. Il décide de se forcer davantage. La fois suivante, il devient plus exigeant ou

plus bienveillant, selon le cas. Mais la pièce ne le satisfait toujours pas. Tout en reconnaissant sa part de responsabilité, il est convaincu que les autres ont encore plus de torts. Il se fâche, s'indigne et s'apitoie sur son sort. Quel est son problème fondamental ? Ne recherche-t-il pas sa propre satisfaction, même lorsqu'il essaie d'être bon avec les autres ? N'est-il pas victime de l'illusion que l'on peut tirer bonheur et satisfaction de ce monde à la seule condition de savoir s'y prendre ? N'est-il pas évident pour le reste des acteurs que c'est à cela qu'il travaille ? Son attitude n'entraîne-t-elle pas les autres à se venger en retirant du spectacle tout ce qu'ils peuvent ? Même dans ses meilleurs moments, ne crée-t-il pas plus de confusion que d'harmonie ?

Notre metteur en scène ne pense qu'à lui ou, pour employer un terme à la mode, c'est un égocentrique. Il est comme l'homme d'affaires à la retraite qui se prélasserait sous le soleil de la Floride en se plaignant de l'état pitoyable de la nation, comme le pasteur du culte qui soupirerait sur les péchés du XXe siècle, comme l'homme politique et le réformateur, convaincus que la terre serait un paradis si seulement le reste du monde était meilleur ; comme le pilleur de coffres-forts qui trouverait que la société est injuste envers lui ; enfin, comme l'alcoolique qui a tout perdu et qui est enfermé. Quelles que soient nos protestations, ne sommes-nous pas, pour la plupart, tournés sur nous-mêmes, sur nos ressentiments ou notre apitoiement ?

Égoïsme et égocentrisme, c'est là, croyons-nous, la source de nos problèmes. Animés par une centaine de sortes de peurs, déçus de nous-mêmes, ne recherchant que nos intérêts et nous apitoyant sur notre sort, nous marchons sur les pieds de nos sem-

blables et ils réagissent. Ils nous blessent parfois, apparemment sans avoir été provoqués, mais invariablement, nous découvrons que dans le passé, nous avons pris une décision égoïste qui nous a exposés à être blessés plus tard.

Nous sommes donc les principaux artisans de nos malheurs. Ils viennent de nous, et l'alcoolique fournit l'exemple parfait de la volonté personnelle déchaînée, même si, la plupart du temps, il ne s'en rend pas compte. Avant toute chose, nous, les alcooliques, devons nous corriger de notre égoïsme, sinon il nous tuera ! Et avec Dieu, c'est possible. Il semble souvent que seule Son aide 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 pouvoir vivre selon nos principes, mais nous en avons été incapables. Nous n'avons pas non plus réussi à réduire de beaucoup notre égoïsme par notre seul désir ou en comptant sur notre propre force. Il nous fallait l'aide de Dieu.

Voilà le pourquoi et le comment de notre méthode. D'abord, nous avons dû cesser de jouer à Dieu car cela ne donnait rien. Nous avons ensuite décidé que dorénavant, Dieu serait le Metteur en scène de la pièce qu'est notre vie. Il est le Directeur et nous sommes ses agents. Il est le Père et nous sommes ses enfants. Ce concept, simple comme la plupart des bonnes idées, fut la clé de voûte de l'arche nouvelle et triomphante qui s'ouvrirait sur notre liberté.

Après avoir adopté cette position en toute sincérité, toutes sortes de choses remarquables se sont produites. Nous avons un nouvel Employeur. Étant tout-puissant, Il pourvoyait à nos besoins à condition que nous restions près de Lui et que nous fassions bien Son travail. Bien

établis dans notre nouvelle attitude, nous avons cessé progressivement de nous intéresser à notre moi, à nos petits projets et desseins personnels. De plus en plus, nous cherchions à apporter notre contribution à la vie. Au fur et à mesure que nous sentions en nous une force nouvelle, que la paix s'installait dans notre esprit, que la réussite de notre vie devenait chose possible, à mesure que nous devenions conscients de Sa présence, nous avons commencé à perdre notre peur d'aujourd'hui, de demain et de l'avenir. Nous naissions à nouveau.

Nous en étions alors à la Troisième Étape. Plusieurs d'entre nous ont adressé à notre Créateur, tel que nous Le concevions, la prière suivante : « Mon Dieu, je m'offre à vous pour que vous fassiez de moi et avec moi comme bon Vous semble. Délivrez-moi de l'esclavage de l'égoïsme pour que je puisse mieux faire Votre volonté. Éloignez de moi les difficultés de sorte que ma victoire sur elles soit, pour ceux et celles que j'aurai aidés, un témoignage de Votre force, de Votre amour et de Votre mode de vie. Que j'accomplisse toujours votre volonté ! » Nous avons mûrement réfléchi avant de franchir cette étape car nous voulions être bien prêts ; nous voulions être sûrs qu'enfin, nous pouvions nous abandonner à Lui complètement.

Nous avons grandement souhaité faire cette étape spirituelle en compagnie d'une personne compréhensive comme notre femme, un ami intime ou notre guide spirituel. Toutefois, mieux vaut la solitude pour rencontrer Dieu que la présence de quelqu'un qui pourrait ne pas comprendre. Bien sûr, les mots utilisés dans cette circonstance importaient peu, mais l'idée devait être bien exprimée et cela, sans réserve. Ce n'était qu'un début ; si cet abandon était fait honnêtement et humblement, l'effet, souvent très grand, se faisait sentir immédiatement.

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

Nous avons donc commencé par un inventaire personnel. C'était la Quatrième Étape. Une entreprise dont on ne fait pas l'inventaire régulièrement est vouée à la faillite. Dresser un inventaire commercial consiste à recueillir des faits et à les examiner. On essaie de bien connaître les marchandises en stock. Un des buts de l'opération est de déterminer quelles sont les marchandises endommagées ou impropres à la vente, puis de s'en débarrasser rapidement et sans regret. Si un chef d'entreprise veut réussir, il ne doit pas se leurrer sur la valeur de son actif.

C'est précisément ce que nous avons fait avec nos vies. Nous avons réuni les faits honnêtement. D'abord, nous avons cherché les faiblesses de notre personnalité qui avaient causé notre faillite. Convaincus que notre moi, sous toutes ses formes, avait entraîné notre perte, nous avons étudié les façons dont il se manifestait le plus souvent.

Le ressentiment est l'ennemi « n°1 ». Ce sentiment détruit plus d'alcooliques que toute autre chose. Il donne lieu à toutes les formes de maladies spirituelles car nous étions atteints non seulement mentalement et physiquement, mais spirituellement aussi. D'ailleurs, quand la maladie spirituelle n'y est plus, nous nous



relevons physiquement et mentalement. Pour examiner nos ressentiments, nous avons inscrit ceux-ci sur une feuille. Nous avons dressé la liste des personnes, des institutions ou des principes qui suscitaient notre colère. Nous nous sommes demandé pourquoi nous étions fâchés. 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). Cela nous faisait souffrir et même enrager.

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

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

<i>Objet de mon ressentiment</i>	<i>Cause</i>	<i>Blessure</i>
M. Tremblay	L'attention qu'il porte à ma femme A dit à ma femme que j'avais une maîtresse. Pourrait prendre mon poste au bureau.	Relations sexuelles, amour-propre (peur). Relations sexuelles, amour-propre (peur). Sécurité, amour-propre (peur).
Mme Leblanc	Elle est sotte. Elle m'a Regardé de haut. A fait interner son mari alcoolique. Son mari et moi sommes amis. C'est une commère.	Relations personnelles, amour-propre (peur).
Mon employeur	Manque de jugement. Injuste. Exigeant. Menace de me congédier parce que je bois et que je gonfle mes notes de frais.	Amour-propre (peur), sécurité.

*Objet de mon  
ressentiment*

*Cause*

*Blessure*

Ma femme

Ne me comprends pas  
et trouve toujours à  
redire. Elle aime Tremblay.  
Elle veut la maison.

Orgueil –  
Vie sexuelle  
–Sécurité (peur).

Nous avons passé notre vie en revue. Rien n'avait plus d'importance que d'être précis et d'honnête. Puis, nous avons soigneusement analysé ce qui en ressortait. Nous avons d'abord remarqué que notre entourage et le monde entier avaient souvent tort. Nous n'étions jusque-là jamais allés plus loin que de conclure que les autres étaient fautifs. Il en résultait naturellement qu'ils continuaient de nous causer du tort et de nous irriter. Parfois, il nous arrivait d'avoir des remords, ce qui revient à dire que nous nous irritions contre nous-mêmes. Mais plus nous nous efforcions d'imposer nos volontés, plus les choses s'aggravaient. Comme à la guerre, le vainqueur ne l'était qu'en apparence. Nos moments de triomphe étaient brefs.

Une chose est claire : celui qui vit dans le ressentiment profond finit par mener une existence futile et malheureuse. Dans la mesure exacte où nous nous laissons aller à ce sentiment, nous gaspillons un temps précieux qui autrement, pourrait être employé avec profit. Mais pour l'alcoolique, dont le salut dépend du maintien et de l'évolution de son expérience spirituelle, le ressentiment est extrêmement grave. Il nous est même fatal car en cultivant notre rancune, nous nous coupons de la lumière de l'Esprit. La démence de l'alcool revient et nous recommençons à boire. Et pour nous, boire c'est mourir.

Si nous voulions vivre, nous devons nous libérer de la colère. Les crises et l'irritabilité ne sont pas pour nous.

Les gens normaux peuvent peut-être s'offrir ce luxe douteux mais pour les alcooliques, c'est un poison.

Nous sommes retournés à notre liste, car la clé de notre vie future s'y trouvait. Nous étions disposés à l'examiner dans un esprit totalement différent. Nous avons constaté que nous nous étions vraiment laissés dominer par le monde et par nos semblables. C'est pourquoi les travers des autres, qu'ils fussent réels ou imaginaires, pouvaient effectivement nous tuer. Comment échapper au danger ? Il était clair que nous devons dominer nos ressentiments. Mais comment y parvenir ? Pas plus que pour l'alcool, nous ne pouvions nous contenter d'espérer qu'ils disparaîtraient.

Voici ce que nous avons fait. Nous nous sommes rendu compte que ceux qui nous avaient causé du tort pouvaient être malades spirituellement. Même si leurs symptômes et les ennuis qu'ils nous causaient nous irritaient, ils étaient tout comme nous, des malades. Nous avons demandé à Dieu de nous aider à leur démontrer la même tolérance, la même pitié et la même patience que nous aurions été heureux de témoigner à un ami malade. Lorsqu'une personne nous blessait, nous nous disions : « Elle est malade. Que puis-je faire pour l'aider ? Mon Dieu, gardez-moi de la colère. Que Votre volonté soit faite. »

Nous évitions la vengeance et les disputes, comme nous l'aurions fait avec une personne malade. Si nous n'avions pas agi ainsi, nous aurions perdu nos chances de nous rendre utiles. Nous ne pouvons pas venir en aide à tout le monde, mais au moins, grâce à Dieu, nous apprenons à être bons et tolérants envers tout un chacun.

Nous sommes revenus à notre liste. En ne tenant pas compte des torts des autres envers nous, nous avons

résolu d'examiner nos propres fautes. Dans quels cas avions-nous été égoïstes, malhonnêtes, calculateurs et effrayés ? En face d'une situation donnée dont nous n'étions pas entièrement responsables, nous tentions de faire totalement abstraction de l'autre personne en cause. Étions-nous à blâmer ? Nous faisons notre inventaire à nous, pas celui de l'autre. Quand nous constatons nos fautes, nous les prenions en note. Elles étaient là, écrites noir sur blanc. Après avoir honnêtement reconnu nos torts, nous avons consenti à les redresser.

Remarquez que le mot « peur » est entre parenthèses dans les quatre cas : M. Tremblay, Mme Leblanc, l'employeur et la conjointe. Ce petit mot affecte d'une certaine façon presque tous les aspects de notre vie. La peur était comme un fil mauvais et pourri, la trame sur laquelle nos existences étaient tissées. Elle a engendré des situations qui nous ont causé des malheurs que nous ne croyions pas avoir mérités. Mais n'avions-nous pas été à l'origine de tout cela ? Il nous arrive parfois de penser que la peur est aussi grave que le vol ; elle semble même entraîner plus d'ennuis.

Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes en les écrivant, même si aucun ressentiment n'y était rattaché. Nous nous sommes interrogés sur la cause de nos peurs. N'était-ce pas parce que notre autosuffisance nous avait lâchés ? L'autosuffisance nous avait servis jusqu'à un certain point, mais pas encore assez. Certains parmi nous avaient déjà eu une grande confiance en eux-mêmes mais cela n'avait pas suffi pour venir à bout de leurs peurs et autres difficultés. Lorsque notre peur nous rendait suffisants, c'était encore pire.

Nous croyons qu'il existe peut-être une meilleure méthode car maintenant nous avons d'autres assises : la confiance en Dieu et l'abandon à Ses soins. Plutôt que de nous fier à notre moi limité, nous faisons confiance à un Dieu infini. Nous sommes dans le monde pour tenir le rôle qu'Il nous a assigné. Dans la mesure où nous faisons ce que nous croyons qu'Il veut et où, humblement, nous nous en remettons à Lui, Il nous aide à accepter les calamités avec sérénité.

Jamais nous ne nous excusons auprès de quiconque de dépendre de notre Créateur. Nous pouvons faire fi de ceux qui considèrent la spiritualité comme la voie de la faiblesse. Au contraire, elle est plutôt la voie de la force. L'histoire a démontré que la foi est synonyme de courage. Tous les hommes de foi ont du courage. Ils ont confiance en leur Dieu. En aucun cas nous n'avons à nous excuser à cause de Dieu. Nous Le laissons plutôt démontrer, à travers nous, ce qu'Il peut faire. Nous Lui demandons de nous libérer de notre peur et de nous faire voir ce qu'Il attend de nous. Dès lors, nous sentons la crainte nous quitter.

Venons-en maintenant à la question sexuelle. Plusieurs d'entre nous avaient besoin d'une réforme dans ce domaine. Mais avant tout, nous avons tâché de faire preuve de bon sens sur cette question, car il est très facile de s'égarer. C'est un point sur lequel les opinions sont parfois diamétralement opposées, et vont peut-être à des extrêmes absurdes. D'une part, il y a ceux pour qui les relations sexuelles ne font que satisfaire les bas instincts et sont nécessaires pour procréer. D'autre part, il y a ceux qui en redemandent toujours davantage ; ils s'en prennent à l'institution du mariage ; ils considèrent que la plupart des problèmes du genre humain sont, au fond, des problèmes d'ordre

sexuel. Ils croient que leurs relations ne sont pas assez fréquentes ou qu'elles ne sont pas bonnes. Tout leur semble relever de la vie sexuelle. Pour les uns, le piment de la vie devrait être interdit, pour les autres, seul le piment devrait compter. Nous ne voulons pas entrer dans cette controverse. Nous ne voulons pas arbitrer la conduite sexuelle de quiconque. Nous avons tous des problèmes de sexualité. Nous ne serions pas tout à fait humains si nous n'en avions pas. Mais comment les résoudre ?

Nous avons analysé notre conduite des années passées. Quand avons-nous fait preuve d'égoïsme, de malhonnêteté ou de manque de considération ? Qui avons-nous blessé ? Avions-nous inutilement suscité la jalousie, la méfiance ou la rancune ? Où étaient nos erreurs et qu'aurions-nous dû faire à la place ? Nous avons tout inscrit sur une feuille et nous avons examiné le résultat.

En agissant ainsi, nous avons tenté de nous tracer pour l'avenir un idéal de vie sexuelle sensé et réaliste. Pour chaque relation, nous nous sommes posé la question suivante : avons-nous été égoïstes ou non ? Nous avons demandé à Dieu de nous façonner un idéal et de nous aider à nous y conformer. Toujours, nous gardions à l'esprit que nos facultés sexuelles nous ont été données par Dieu et que, par conséquent, elles ne pouvaient pas être mauvaises ; nous ne pouvions pas non plus en user à la légère ou égoïstement, pas plus que nous devons les mépriser ou les avoir en aversion.

Quel que soit l'idéal adopté, nous devons toujours tendre à nous en approcher pour grandir. Nous devons être prêts à réparer les torts que nous avons causés pourvu que cette réparation ne cause pas des torts plus graves encore. En d'autres mots, nous traitons

la question sexuelle comme toutes les autres. Dans nos méditations, nous demandons à Dieu ce que nous devons faire devant chaque situation spécifique. La bonne réponse nous sera donnée si nous le désirons.

Dieu seul peut juger notre vie sexuelle. Souvent nous aimions prendre conseil auprès d'autres personnes, mais nous laissons Dieu être le dernier juge. Nous avons constaté qu'autant certaines personnes sont fanatiques pour tout ce qui a trait au sexe, autant d'autres sont sans limites. Nous évitons les points de vue extrêmes ou les conseils excessifs.

Supposons que nous manquions à notre idéal. Allons-nous aller boire pour autant ? Certains sont de cet avis. Mais ce n'est qu'une demi-vérité. Tout dépend de nous et de nos motifs. Si nous regrettons notre erreur et que nous avons le désir sincère de laisser Dieu nous guider vers des choses meilleures, nous croyons que nous serons pardonnés et que nous aurons appris notre leçon. Si nous n'éprouvons aucun regret et que notre conduite continue de léser les autres, il est à peu près sûr que nous recommencerons à boire. Nous ne faisons pas de la théorie. Nous nous fondons sur des faits tirés de notre expérience.

Résumons : en matière de vie sexuelle, nous prions ardemment pour le juste idéal, la ligne de conduite à suivre dans chaque situation critique, le bon sens et la force de faire ce qui est bien. Si notre vie sexuelle nous cause de graves ennuis, nous nous mettons encore plus au service des autres. Nous pensons à leurs besoins et tâchons de les aider à les combler. Cela nous force à nous oublier. Le don de soi calme les désirs impérieux dont la satisfaction entraînait de la souffrance.

Si vraiment nous avons fait un inventaire exhaustif, nous avons beaucoup écrit. Nous avons énuméré et

analysé nos ressentiments. Nous avons commencé à comprendre leur futilité et le danger mortel qu'ils représentaient. Nous avons commencé à voir combien ils sont terriblement destructeurs. Nous avons commencé à apprendre ce que sont la tolérance, la patience et la bonne volonté envers nos semblables, même envers nos ennemis, que nous avons vus comme des êtres malades. Nous avons fait la liste des personnes que notre conduite a blessées et nous nous sommes disposés à réparer, si possible, le tort que nous avons causé dans le passé.

Dans ce livre, vous avez lu maintes et maintes fois que la foi a fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes. Nous espérons vous avoir convaincus que Dieu peut vous libérer de toute forme de volonté personnelle, de ce qui vous isolait de Lui. Si déjà vous avez pris une décision et que vous avez fait un inventaire de vos fautes les plus graves, vous êtes bien parti. Ainsi, vous avez absorbé et digéré quelques grosses vérités sur vous-même.