

## Chapitre 6

### À L'ŒUVRE !

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

Cette étape peut être difficile, particulièrement lorsqu'il s'agit de discuter de nos défauts avec une autre personne. On pourrait croire que se les admettre à soi-même est bien assez. Mais nous avons des doutes à ce sujet. Dans la pratique, nous trouvons, en général, l'autoévaluation solitaire insuffisante. Beaucoup ont cru nécessaire d'aller plus loin. Nous acceptons plus facilement de parler de nous-mêmes avec une autre personne si nous voyons de bonnes raisons de le faire. D'abord, la première et la meilleure : si nous brûlons cette étape vitale, nous pourrions ne jamais surmonter notre problème d'alcool. Combien de fois les nouveaux

n'ont-ils pas tenté de cacher certains faits de leur vie ! Essayant de se soustraire à cette expérience humiliante, ils ont eu recours à des méthodes plus faciles et, presque invariablement, ils ont bu. Comme ils avaient suivi le reste du programme, ils se sont demandé pourquoi ils avaient rechuté. Nous croyons que c'est parce qu'ils n'avaient pas fini leur ménage intérieur. Ils avaient bien passé leur vie en revue, mais ils avaient omis les points les plus accablants. Ils *s'imaginaient* seulement être libérés de leur égoïsme et de leur crainte ; ils *s'imaginaient* seulement avoir montré de l'humilité. Ils n'en avaient pas encore appris assez sur l'humilité, la confiance et l'honnêteté tels que nous les considérons nécessaires, tant qu'ils n'avaient pas dévoilé *toute* l'histoire de leur vie à quelqu'un.

Plus que la plupart des gens, l'alcoolique mène une double vie. Il est un grand comédien. Il présente à la face du monde son personnage de scène, celui qu'il aime montrer à son entourage. Il cherche à se créer une certaine réputation en sachant au fond de lui-même que ce n'est pas celle qu'il mérite.

L'écart entre sa réputation et sa conduite s'aggrave encore en état d'ébriété. Lorsqu'il reprend ses sens, les quelques faits qui lui reviennent vaguement en mémoire le révoltent. Ces souvenirs sont un cauchemar pour lui. L'idée que quelqu'un ait pu le voir dans cet état le fait trembler. Aussi vite qu'il le peut, il chasse ces pensées loin au fond de lui-même en espérant qu'elles ne referont jamais surface. Il est constamment en proie à la crainte et à la tension, et cela le pousse à boire davantage.

Les psychologues ont tendance à partager notre avis. Nous avons dépensé des milliers de dollars en examens médicaux ; dans de rares cas seulement avons-nous

donné aux médecins qui nous traitaient une chance de nous aider. Nous leur avons rarement dit toute la vérité, pas plus que nous n'avons suivi leurs conseils. Peu disposés à être honnêtes avec ces hommes compatissants, nous ne l'étions pas davantage avec les autres. Pas étonnant que tant de membres de la profession médicale aient une piètre opinion des alcooliques et doutent de leurs chances de se rétablir !

Nous devons être parfaitement honnêtes avec quelqu'un si nous voulons vivre longtemps ou heureux ici-bas. Naturellement – et c'est légitime – nous réfléchissons longuement avant de choisir la ou les personnes avec qui nous allons franchir cette étape intime et confidentielle. Ceux qui pratiquent une religion où la confession est obligatoire voudront nécessairement s'adresser à l'autorité désignée pour faire entendre ces révélations. Même si nous ne sommes rattachés à aucune foi particulière, nous avons intérêt à nous confier à un prêtre d'une religion reconnue. Souvent, une telle personne cerne vite notre problème et le comprend. Certes, il nous arrive quelquefois de rencontrer des gens qui ne comprennent pas les alcooliques.

Si nous ne pouvons ou ne désirons pas de cette solution, nous cherchons un ami discret et compréhensif. Cet ami peut être notre médecin ou notre psychologue. Il peut également se trouver dans notre propre famille, mais nous ne pouvons pas dévoiler à notre femme ou à nos parents des choses qui les blesseraient ou les rendraient malheureux. Nous n'avons pas le droit de sauver notre peau au détriment d'une autre personne. Nous faisons ces confidences à quelqu'un qui va comprendre mais qui n'en sera pas affecté. Si la règle nous impose d'être durs avec nous-mêmes, elle nous demande d'être toujours pleins d'égards pour les autres.

Malgré la grande nécessité de se livrer à quelqu'un, il peut arriver qu'un individu soit dans une situation telle qu'il n'y ait personne qui lui convienne. En pareil cas, cette étape peut être reportée, à condition toutefois que l'alcoolique reste disposé à se confier entièrement dès que l'occasion se présentera. Nous le mentionnons parce qu'il est très important que chacun puisse s'adresser à la bonne personne. Il est tout aussi essentiel que cette dernière soit capable de garder des confidences, qu'elle comprenne et approuve entièrement notre démarche, qu'elle n'essaie pas de changer nos projets. En revanche, nous ne devons pas utiliser cela comme un prétexte pour remettre l'étape à plus tard.

Une fois que nous avons choisi qui recevra nos confidences, nous ne perdons pas de temps. Nous avons en mains notre inventaire écrit et nous sommes prêts à parler longtemps. Nous expliquons à notre partenaire ce que nous nous apprêtons à faire et pourquoi nous devons le faire. La personne doit comprendre qu'il s'agit pour nous d'une question de vie ou de mort. Lorsque nous présentons les choses de cette façon, la plupart des gens acceptent avec plaisir de nous aider ; ils se sentent honorés de recevoir nos confidences.

Nous mettons notre orgueil de côté et nous y allons de nos secrets en explicitant bien chaque repli de notre caractère, chaque coin et recoin de notre passé. Une fois que, sans avoir rien caché, nous avons franchi cette étape, nous sommes enchantés. Nous pouvons regarder le monde en face. Lorsque nous sommes seuls, nous nous sentons en paix et parfaitement à l'aise. Nos craintes nous quittent. Nous commençons à sentir la présence immédiate de notre Créateur. Nous avons peut-être jusque-là des convictions spirituelles, mais

maintenant nous commençons à vivre une expérience spirituelle. Cette expérience est souvent accompagnée de l'impression très vive que notre problème d'alcool a disparu. Nous avons l'impression d'être sur la Grande Route, marchant main dans la main avec l'Esprit de l'univers.

De retour à la maison, nous nous retirons dans un endroit paisible pendant une heure pour réfléchir soigneusement à ce que nous venons de faire. Nous remercions Dieu du fond du cœur pour nous avoir permis de mieux Le connaître. Reprenant ce livre, nous allons à la page où sont énumérées les Douze Étapes. Nous relisons attentivement les cinq premiers points, nous essayons de voir si nous n'aurions pas omis quelque chose car nous construisons une arche que nous allons traverser pour devenir enfin un être libre. La construction est-elle solide ? Les pierres sont-elles bien en place ? Avons-nous lésiné sur les matériaux de la fondation ? Avons-nous essayé de fabriquer du mortier sans sable ?

Si nous pouvons répondre de façon satisfaisante à ces questions, alors nous passons à la *Sixième Étape*. Nous avons déjà dit et répété que la bonne volonté est indispensable. Sommes-nous prêts maintenant à laisser Dieu nous enlever toutes les choses que nous avons reconnues comme répréhensibles en nous ? Peut-Il maintenant les prendre toutes et chacune ? Si nous nous accrochons encore à quelque chose dont nous ne voulons pas nous départir, nous demandons à Dieu de nous aider à y renoncer.

Quand nous sommes prêts, nous Lui disons quelque chose qui ressemble à ceci : « Mon Créateur, je suis maintenant disposé à ce que Vous preniez tout ce que je suis, bon ou mauvais. Je Vous demande d'ôter de

moi chacun des défauts qui m'empêche de Vous être utile, à Vous et à mes semblables. Accordez-moi la force de faire Votre volonté à partir de maintenant. Ainsi soit-il. » Nous venons de faire la *Septième Étape*.

Nous devons encore demeurer dans l'action, sans quoi nous découvrirons que « la foi sans les œuvres est une foi morte ». Jetons un coup d'œil à la *Huitième* et à la *Neuvième Étape*. Nous avons la liste de toutes les personnes que nous avons lésées et envers qui nous sommes prêts à réparer nos torts. Nous avons dressé cette liste au moment de notre inventaire et à cette occasion, nous nous étions soumis à un examen sévère. Maintenant nous allons vers nos semblables dans le but de réparer le dommage fait dans le passé. Nous tentons de réparer les dégâts que nous avons causés en voulant imposer nos volontés et diriger nous-mêmes le spectacle. Si nous n'avons pas la force de le faire, nous prions jusqu'à ce qu'elle nous soit donnée. Souvenez-vous qu'il était entendu au début *que nous ne reculerions devant rien pour vaincre l'alcool*.

Sans doute reste-t-il encore quelques réticences. En récapitulant la liste des amis et des compagnons de travail que nous avons blessés, il pourrait arriver que nous soyons peu confiants des résultats d'une démarche à caractère spirituel auprès d'eux. Rassurons-nous. Il n'est pas nécessaire, et probablement pas indiqué, d'aborder certaines personnes en insistant sur le caractère spirituel de notre visite. Nous pourrions éveiller des préjugés chez elles. Pour l'instant, nous tentons de mettre de l'ordre dans notre vie. Cela ne constitue cependant pas une fin en soi. Notre but véritable est de nous préparer à nous mettre en état de servir le plus possible Dieu et les personnes qui nous entourent. Il est rarement sage, en revenant vers un

individu encore affecté par les injustices que nous lui avons fait subir, de lui annoncer que nous sommes désormais tournés vers la religion. Dans l'arène, cela équivaldrait à foncer sans penser aux conséquences. Pourquoi nous exposer à nous faire traiter de fanatiques ou de raseurs religieux ? Nous pourrions gâcher toute chance éventuelle de livrer un message positif. Par ailleurs, notre interlocuteur ne pourra qu'être impressionné par notre désir sincère de réparer le tort que nous lui avons causé. Il sera plus intéressé par notre démonstration de bonne volonté que par le récit de nos découvertes spirituelles.

Il ne s'agit cependant pas d'un prétexte pour échapper à la peur de parler de Dieu. Nous sommes prêts à exposer nos convictions avec tact et bon sens quand c'est utile. La question de notre démarche auprès de quelqu'un que nous avons détesté va surgir à son heure. Peut-être cette personne nous a-t-elle causé plus de tort que nous ne lui en avons fait ; en dépit de meilleurs sentiments envers elle, nous ne sommes pas très enthousiastes à l'idée d'admettre nos torts. Avec une personne qui nous est antipathique, nous devons tout de même prendre sur nous. Il est plus difficile d'aller vers un ennemi que vers un ami, mais cela nous rapporte davantage. Nous abordons alors l'autre dans un esprit d'aide et de pardon, nous avouons notre inimitié passée et exprimons notre regret.

Nous évitons à tout prix de critiquer cette personne ou de discuter avec elle. Nous lui disons simplement que nous ne pourrions pas surmonter notre problème d'alcool tant que nous n'aurons pas fait tout notre possible pour mettre de l'ordre dans notre passé. Nous sommes là pour réparer les dégâts dont nous sommes responsables, conscients que nous ne pourrions rien faire

de valable tant que le passé n'aura pas été nettoyé. Nous évitons de lui dire ce qu'elle devrait faire. Seuls nos torts à nous sont mentionnés, jamais les siens. Si nous parlons avec calme, franchise et sans rien cacher, les résultats seront satisfaisants.

Neuf fois sur dix, l'inattendu se produit. Notre interlocuteur avoue parfois ses propres fautes et l'inimitié vieille de plusieurs années s'efface en une heure. Nous réussissons presque toujours à marquer des progrès. Il arrive que nos ennemis d'hier nous félicitent pour notre démarche et nous souhaitent bonne chance. Parfois, certains nous offrent leur aide. Il ne faut cependant pas nous en faire si quelqu'un nous chasse de son bureau. Nous aurons démontré notre bonne volonté, nous aurons fait ce qu'il fallait. C'est fini.

La plupart des alcooliques doivent de l'argent. Nous ne cherchons pas à échapper à nos créanciers. Nous leur expliquons notre objectif sans faire de manières au sujet de notre alcoolisme. En général, ils sont déjà au courant, que nous nous en doutions ou non. Nous ne craignons pas non plus de révéler notre problème d'alcool sous prétexte que notre franchise pourrait nous causer des ennuis financiers. Abordé sans détours, le plus dur des créanciers peut parfois nous surprendre. Tout en discutant du meilleur arrangement possible, nous laissons savoir à ces gens que nous regrettons notre conduite passée. Notre alcoolisme a fait de nous de mauvais payeurs. 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.

Il se peut que nous ayons commis un acte criminel pour lequel nous pourrions être mis en prison s'il était connu des autorités. Peut-être le manque d'argent nous empêche de nous racheter. Nous avons déjà avoué ces

circonstances à une autre personne, confidentiellement. Cependant, si ces gestes étaient révélés, nous serions certainement incarcérés ou nous perdrons notre emploi. Dans d'autres cas, il peut s'agir seulement d'un délit mineur, comme d'avoir gonflé nos notes de frais. La plupart d'entre nous avons fait des choses de ce genre. Divorcés et remariés, peut-être avons-nous cessé de verser la pension à notre première femme. Furieuse, elle a fait délivrer un mandat d'arrestation contre nous. C'est là une forme d'ennuis également répandue.

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

En général, d'autres personnes sont mêlées à nos histoires. Nous prendrons garde de ne pas jouer le rôle du martyr qui, dans un geste aussi précipité qu'inconsidéré, sacrifierait inutilement les autres pour échapper au piège de l'alcoolisme. Nous connaissons un homme qui s'était remarié. À cause de l'alcool et par ressentiment, il ne payait pas de pension alimentaire à sa première femme. Elle en était furieuse. Elle s'est présentée à la cour et l'a fait incriminer. Il avait commencé à vivre selon nos principes, il possédait un bon emploi et commençait à sortir la tête de l'eau. Il aurait fait preuve d'un héroïsme impressionnant s'il s'était présenté devant le juge en disant : « Me voici. »

Nous étions d'avis qu'il devait se montrer disposé à le faire si nécessaire. Seulement, une fois emprisonné, il ne pourrait plus pourvoir aux besoins d'aucune de ses deux familles. Nous lui avons suggéré d'envoyer à sa première femme une lettre dans laquelle il admettait ses fautes et demandait pardon. Il a envoyé la lettre en y ajoutant une petite somme d'argent. Il lui disait aussi ce qu'il s'efforcerait de faire à l'avenir. Il a ajouté qu'il serait prêt à aller en prison si elle y tenait. Bien sûr elle a renoncé à ses poursuites, et la situation est depuis longtemps rentrée dans l'ordre.

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

Cela nous fait penser à l'expérience de l'un de nos amis. Du temps où il prenait un verre, il avait accepté, sans donner de reçu, une somme d'argent d'un homme d'affaires et rival qu'il détestait. Par la suite, il a nié avoir reçu l'argent et s'est servi de cet incident pour discréditer son ennemi. Il utilisait donc ses propres méfaits pour détruire la réputation d'un autre homme. Et, effectivement, son rival fut ruiné.

Il avait le sentiment d'avoir causé un tort qu'il serait incapable de redresser. S'il ramenait cette affaire sur le tapis, il risquait de détruire la réputation de son associé, d'exposer sa famille à la disgrâce et d'être privé de son gagne-pain. Avait-il le droit de mêler à son histoire toutes les personnes qui dépendaient de lui ? Comment pouvait-il s'y prendre pour blanchir publiquement son rival ?

Après avoir consulté sa femme et son associé, il en vint à la conclusion qu'il valait mieux prendre tous ces risques que de se tenir pour coupable de cette diffamation devant son Créateur. Il a constaté qu'il devait s'en remettre à Dieu quant à l'issue de cette affaire sinon, il recommencerait à boire et tout serait perdu de toute façon. Il s'est rendu à l'église pour la première fois depuis des années. Après le sermon, il s'est levé tranquillement et a exposé la situation à l'assistance. Il s'est ainsi attiré l'approbation générale ; aujourd'hui, c'est un des citoyens les plus respectés de sa ville. Tout cela s'est passé il y a longtemps.

Il est probable que nous ayons des problèmes de ménage. Peut-être entretenons-nous avec les femmes des relations dont nous préférons que la nature ne soit pas connue. Sur ce point, nous doutons que les alcooliques soient fondamentalement bien pires que les autres. Quoi qu'il en soit, il est certain que boire complique les relations sexuelles avec le conjoint. Après quelques années aux côtés d'un alcoolique, une femme s'use, devient amère et incapable de communiquer. Comment pourrait-il en être autrement ? Le mari commence à se sentir seul et à s'apitoyer sur son sort. Il se met à chercher quelque chose d'autre que l'alcool dans les boîtes de nuit ou autres endroits du même genre. Peut-être vit-il une aventure secrète passionnée avec une « femme qui comprend » ? En toute honnêteté, nous devons dire qu'elle peut très bien comprendre. Mais que faire devant une situation comme celle-ci ? Souvent, celui dont c'est le cas éprouve de gros remords, surtout s'il est marié à une femme loyale et courageuse qui a vécu et vit littéralement l'enfer à cause de lui.

Quelle que soit la situation, nous devons généralement faire quelque chose pour la corriger. Si nous

sommes certains que notre femme ne sait rien, devons-nous lui dire ce qui se passe ? Pas nécessairement. Si, dans l'ensemble, elle sait que nous avons fait bien des folies, devons-nous lui en raconter les détails ? Certes, nous devons avouer nos fautes. Elle peut cependant insister pour avoir tous les détails. Elle voudra savoir qui est l'autre femme et où elle habite. Nous considérons qu'il vaut mieux répondre que nous n'avons pas le droit de mêler une autre personne à nos problèmes de couple, que nous regrettons ce que nous avons fait et que, si Dieu le veut, cette situation ne se représentera pas. Nous ne pouvons pas faire plus ; nous n'avons pas le droit d'aller plus loin. Même s'il y a parfois des exceptions légitimes et bien que nous ne voulions pas tracer de règle à suivre, nous avons souvent trouvé que c'était là la meilleure façon de procéder.

Notre mode de vie n'est pas à sens unique. Il est aussi bon pour la femme que pour le mari. Si les hommes sont capables d'oublier, les femmes le peuvent aussi. Toutefois, il vaut mieux ne pas révéler inutilement l'identité d'une personne sur qui, par la suite, notre femme pourrait décharger sa jalousie.

Dans certains cas, c'est peut-être la franchise la plus totale qui est de rigueur. Une tierce personne ne peut pas toujours évaluer ces situations intimes. Il peut arriver que les deux conjoints, préférant laisser parler la raison et faire preuve d'une indulgence affectueuse, décident d'oublier le passé. Chacun pourrait prier en pensant surtout au bonheur de l'autre. N'oubliez jamais que vous traitez avec le plus terrible des sentiments humains, la jalousie. En général, il vaut mieux attaquer stratégiquement le problème et éviter l'affrontement.

Même si nous ne connaissons pas ces complications

chez nous, il y a beaucoup à faire dans nos relations familiales. Parfois, un alcoolique vous dira que la seule chose qu'il a à faire est de ne pas boire ; de toute façon, s'il buvait, il n'aurait pas de foyer. Mais il doit faire beaucoup plus encore pour réparer ses torts envers sa femme ou ses parents qu'il a tant malmenés pendant des années. La patience de certaines mères et de certaines femmes d'alcooliques dépasse tout entendement. Sans elles, un grand nombre d'entre nous seraient aujourd'hui sans famille et peut-être morts.

L'alcoolique est comme un ouragan qui ravage la vie des autres sur son passage. Il brise des cœurs, détruit de tendres relations, déracine des affections. Son égoïsme et son manque d'égard constants maintiennent le foyer dans le tumulte. À notre avis, celui qui prétend qu'il suffit de ne pas boire n'a pas assez réfléchi à la question. Il est comme le fermier qui, en sortant de son abri après le passage du cyclone qui a démoli sa maison, se tourne vers sa femme pour lui dire : « Je ne vois aucun problème ici, m'man. N'est-ce pas merveilleux, le vent est tombé. »

Oui nous avons un long travail de reconstruction devant nous. Et nous devons en prendre l'initiative. Marmonner des excuses contrites ne suffit pas. Nous devons nous asseoir avec notre famille et analyser le passé franchement, tel que nous le voyons maintenant, en prenant bien soin de ne critiquer personne. Les défauts des autres peuvent être flagrants, mais il y a de bonnes chances que nos façons d'agir soient partiellement la cause des difficultés. Nous mettons donc de l'ordre dans nos relations familiales. Chaque matin au cours de notre méditation, nous demandons à notre Créateur de nous enseigner la patience, la tolérance, la bienveillance et l'amour.

La vie spirituelle n'est pas une théorie. *Nous devons la vivre.* À moins que notre famille n'exprime le désir de vivre selon des principes spirituels, nous croyons qu'il ne faut pas pousser les nôtres sur ce point. Nous devons éviter de leur parler constamment de spiritualité. Ils y viendront à leur heure. Nous prêcherons mieux par notre façon d'agir que par nos paroles. Nous devons nous rappeler que dix ou même vingt années d'alcoolisme actif peuvent rendre sceptique à peu près n'importe qui.

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

Si nous sommes sérieux et appliqués dans les efforts que demande cette phase de notre évolution, nous serons étonnés des résultats, même après n'avoir parcouru que la moitié du chemin. Nous connaissons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur. Nous ne regretterons pas plus le passé que nous ne voudrions l'oublier. Nous comprendrons le sens du mot sérénité et nous connaissons la paix. Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres. Nous perdrons le sentiment d'être inutiles et cesserons de nous apitoyer sur notre sort. Mettant nos propres inté-

rêts de côté, nous nous intéresserons davantage à nos semblables. Nous ne serons plus tournés exclusivement vers nous-mêmes. Désormais nous envisagerons la vie d'une façon différente. La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtra. Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient. Soudain, nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes.

Est-ce que ce sont là des promesses extravagantes ? Nous ne le croyons pas. Ces promesses se réalisent parmi nous parfois rapidement, parfois lentement. Mais elles se matérialisent toujours si nous travaillons dans ce sens.

Cette réflexion nous amène à la *Dixième Étape* qui demande de poursuivre notre inventaire personnel et de continuer de redresser toute nouvelle erreur comise en cours de route. En mettant de l'ordre dans notre passé, nous étions vigoureusement entrés dans ce genre de vie. Nous sommes entrés dans le monde de l'Esprit. Notre prochaine tâche est de grandir en compréhension et en efficacité. Cela ne se fait pas en un jour, mais doit durer toute la vie. Nous devons toujours être vigilants pour éviter l'égoïsme, la malhonnêteté, le ressentiment et la peur. Lorsque ces tendances veulent se manifester, nous demandons à Dieu de nous en délivrer tout de suite. Nous en discutons immédiatement avec quelqu'un et présentons nos excuses le plus vite possible si nous avons causé du tort à quiconque. Puis, résolument, nous pensons à une personne que nous pourrions aller aider. L'amour et la tolérance envers les autres, voilà notre code.

Et nous avons cessé de combattre qui que ce soit ou quoi que ce soit, même l'alcool. Cette fois, la raison

nous est revenue. Nous sommes rarement intéressés par l'alcool. Si nous sommes tentés, nous le fuyons comme la peste. Nous réagissons sainement et normalement, et nous constatons que cela arrive automatiquement. Notre nouvelle attitude devant l'alcool nous est venue sans effort ou réflexion de notre part. Cela se fait tout seul ! C'est là le miracle. Nous ne combattons pas, mais nous n'évitons pas non plus la tentation. C'est comme si nous avions été mis dans une position de neutralité, en sécurité et à l'abri. Nous n'avons même pas eu à jurer de ne plus recommencer. Au contraire, le problème nous a été enlevé. Il n'existe pas pour nous. Nous ne nous sentons ni effrayés ni suffisants. Voilà ce que nous vivons, et il en est ainsi tant que nous restons spirituellement en forme.

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

Nous avons déjà beaucoup dit de la force, de l'inspiration et des directives qui nous viennent de Celui qui est toute connaissance et toute puissance. Si nous avons très sérieusement suivi Ses conseils, nous avons

commencé à nous sentir pénétrés de Son Esprit. Nous sommes en quelque sorte devenus conscients de la présence de Dieu. Nous avons commencé à développer ce sixième sens, d'une importance vitale. Mais nous devons aller plus loin encore, et cela signifie plus d'action.

La *Onzième Étape* suggère la prière et la méditation. La question de la prière ne devrait pas nous rendre timides. Des hommes meilleurs que nous s'en servent constamment. Si nous adoptons la bonne attitude ou que nous essayons de l'adopter, la prière donne des résultats. Il serait facile de traiter cette question d'une manière vague. Mais nous croyons pouvoir vous faire des suggestions claires et utiles.

Avant de nous mettre au lit le soir, nous passons notre journée en revue de façon constructive. Avons-nous été égoïstes ou malhonnêtes ? Avons-nous éprouvé du ressentiment, de la peur ? Devons-nous des excuses à quelqu'un ? Avons-nous gardé pour nous-mêmes quelque chose dont nous aurions dû discuter tout de suite avec une autre personne ? Avons-nous été bons et bienveillants avec chacun ? Y a-t-il quelque chose que nous aurions pu mieux faire ? Avons-nous pensé à nous-mêmes la plupart du temps ? Avons-nous cherché à être utiles aux autres, à apporter quelque chose dans la vie ? Toutefois nous devons prendre garde de ne pas tomber dans l'inquiétude, le remords ou la réflexion morbide, car cela nuirait à notre action auprès des autres. Une fois notre examen de conscience terminé, nous demandons à Dieu de nous pardonner nos erreurs et de nous indiquer quelles mesures correctives nous devons prendre.

À notre réveil, nous pensons au vingt-quatre heures devant nous et nous regardons nos projets pour la jour-

née. Nous demandons d'abord à Dieu de nous guider dans nos pensées et surtout de libérer notre esprit de l'apitoiement comme de tout mobile malhonnête ou égoïste. Ainsi disposés, nous pouvons sans inquiétude nous servir de nos facultés mentales car après tout, Dieu nous a donné un cerveau pour nous en servir. Nos pensées seront plus élevées si notre esprit est débarrassé de tout motif nuisible.

Il se peut que nous soyons indécis au moment de planifier notre journée, que nous éprouvions de la difficulté à définir notre plan d'action. Dans ce cas, nous demandons à Dieu de nous donner l'inspiration, l'intuition qui nous fera prendre la bonne décision. Nous restons calmes et détendus. Nous ne nous débattons pas. Après avoir appliqué cette méthode un certain temps, nous sommes souvent étonnés de voir comme les bonnes réponses nous viennent. Ce qui auparavant n'était qu'un pressentiment ou une inspiration occasionnelle devient graduellement un mécanisme de notre esprit. Comme nous manquons d'expérience et que nous venons d'établir un premier contact conscient avec Dieu, nous ne serons probablement pas inspirés chaque fois. Il nous arrivera peut-être d'avoir des idées ridicules et de poser des gestes absurdes. Néanmoins, avec le temps, notre façon de réfléchir se rapprochera de plus en plus de l'inspiration. Nous finirons par nous y fier.

En général, nous terminons notre période de méditation par une prière par laquelle nous demandons à Dieu de nous indiquer, tout au long de la journée, ce que nous devons faire dans chaque circonstance nouvelle et de nous fournir ce dont nous avons besoin pour régler les problèmes qui s'y rattachent. Nous souhaitons surtout être libérés de notre volonté personnelle

et nous veillons à ne rien réclamer seulement pour nous-mêmes. Nous pouvons toutefois faire des demandes pour nous si les autres peuvent en bénéficier. Nous nous abstenons toujours de prier pour l'accomplissement de nos désirs égoïstes. Nombreux sont ceux qui ont perdu beaucoup de temps en priant exclusivement pour eux-mêmes, et ils n'ont obtenu aucun résultat. Vous comprenez facilement pourquoi.

Si les circonstances le permettent, nous demandons à notre femme ou à nos amis de se joindre à nous dans la méditation du matin. Si notre religion nous prescrit des dévotions matinales, nous les incluons dans notre séance. Si nous n'appartenons à aucune religion, parfois nous choisissons, pour les mémoriser, quelques prières toutes faites qui mettent en lumière les principes dont nous avons discutés. Il existe également plusieurs livres utiles dans ce domaine. Un prêtre, un pasteur ou un rabbin peuvent nous en recommander. Empressez-vous de trouver les bons côtés de la religion et mettez à profit ce que ces adeptes proposent.

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

Ça marche ! Ça marche vraiment !

Nous, les alcooliques, sommes indisciplinés. Alors, nous laissons Dieu nous montrer la voie par la simple méthode que nous venons d'exposer.

Mais ce n'est pas tout. Il nous faut agir, toujours agir davantage, car « la foi sans les œuvres est une foi morte ». Le chapitre suivant est entièrement consacré à la *Douzième Étape*.