Cinquième Étape

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

Chacune des Douze Étapes des AA nous demande d'aller à l'encontre de nos désirs naturels... toutes dégonflent notre ego. Quand on en vient au dégonflement de l'ego, peu d'Étapes sont aussi rudes à franchir que la Cinquième. Par contre, presque aucune n'est aussi indispensable à une sobriété durable et à la paix d'esprit.

L'expérience des AA nous a appris que nous ne pouvons pas vivre seuls avec les problèmes qui nous accablent et avec les défauts qui les causent ou les aggravent. Si nous avons bien fait l'examen de notre vie à la lumière de la Quatrième Étape, nous avons vu se détacher en relief des expériences que nous aimerions mieux oublier ; si nous avons enfin pu voir tout le mal que nous avons fait aux autres et à nous-mêmes par notre mauvais esprit et notre mauvaise conduite, alors, nous ressentons avec plus d'urgence que jamais le besoin de ne plus vivre seuls avec les fantômes traumatisants de notre passé. Nous devons en parler à quelqu'un.

Pourtant, cette démarche nous fait tellement peur et nous répugne tant que plusieurs membres sont

d'abord tentés de passer outre la Cinquième Étape. Nous cherchons un moyen plus facile, qui consiste ordinairement à faire l'aveu général et relativement peu pénible que nous étions parfois de mauvais acteurs lorsque nous buvions. Puis, pour faire bonne mesure, nous ajoutons quelques descriptions dramatiques de ces épisodes d'alcoolisme que nos amis connaissent probablement de toute façon.

Mais nous ne soufflons pas un mot de ce qui nous tracasse et nous tourmente vraiment. Il existe de ces souvenirs troublants et humiliants, pensons-nous, qu'il ne faut partager avec personne. Nous en ferons notre secret. Personne ne doit jamais savoir. Nous souhaitons qu'ils nous suivent dans la tombe.

Pourtant, si on reconnaît quelque valeur à l'expérience des AA, c'est là un choix non seulement insensé, mais dangereux. Cette réticence devant la Cinquième Étape nous a sans doute valu plus d'ennuis que toutes nos autres indécisions. Certaines personnes sont totalement incapables de demeurer abstinentes ; d'autres feront des rechutes périodiques jusqu'à ce qu'elles fassent vraiment le grand ménage. Même les plus vieux membres, abstinents de longue date, doivent souvent payer très cher pour avoir bâclé cette Étape. Ils vous raconteront comment ils ont tenté de porter seuls leur fardeau, et tout ce qu'ils ont souffert parce qu'ils étaient irascibles, anxieux, bourrés de remords et dépressifs ; ils vous diront comment, dans leur recherche inconsciente de soulagement, ils accusaient même leurs meilleurs amis de ces défauts qu'ils essayaient de cacher. Ils ont toujours constaté que ce n'est jamais en relevant les péchés des autres qu'on trouve le soulagement. Chacun doit faire sa propre confession.

La coutume d'avouer ses fautes à quelqu'un d'autre est fort ancienne. La valeur de cette pratique s'est confirmée au cours des siècles et on la retrouve de façon caractéristique dans la vie de toutes les personnes profondément spirituelles et vraiment religieuses. Mais de nos jours, la religion n'est pas la seule, loin de là, à promouvoir cette pratique salutaire. Les psychiatres et les psychologues font valoir eux aussi ce besoin profond qu'éprouve tout être humain de rentrer concrètement en lui-même, d'identifier les faiblesses de sa personnalité et d'en discuter avec une personne compréhensive et digne de confiance. Dans le cas des alcooliques, les AA iraient encore plus loin. Nous serions presque tous prêts à dire qu'à moins d'avouer sans crainte nos défauts à un autre être humain, nous ne pourrions pas demeurer abstinents. Il semble évident qu'à défaut d'un tel effort, la grâce de Dieu ne pourra pas pénétrer à l'intérieur de nous pour y déloger nos obsessions destructrices.

Quels résultats pouvons-nous attendre de la Cinquième Étape ? Pour commencer, nous serons débarrassés de cette terrible impression d'isolement que nous avons toujours eue. Tous les alcooliques, presque sans exception, sont tourmentés par la solitude. Même avant que notre alcoolisme s'aggrave et que les gens commencent à s'éloigner de nous, nous avons presque tous éprouvé le sentiment de ne pas être tout à fait à notre place. Ou nous étions timides et n'osions pas trop nous rapprocher des autres, ou nous devenions de joyeux compères tapageurs, cherchant désespérément l'attention et la compagnie des gens sans jamais y parvenir, du moins dans notre esprit. Il y avait toujours cette mystérieuse barrière que nous ne pouvions ni franchir ni comprendre. Nous avions l'impression d'être des comédiens sur scène prenant soudainement

conscience de ne pas connaître une seule ligne de leur texte. C'est une des raisons qui nous faisaient tant aimer l'alcool : il nous permettait d'improviser la réplique. Mais Bacchus lui-même prenait le dessus ; en fin de compte, nous étions terrassés, abandonnés à cette terrifiante solitude.

Une fois chez les AA, nous nous sommes trouvés, pour la première fois de notre vie, au milieu de gens qui semblaient nous comprendre : ce sentiment d'appartenance était extrêmement excitant. Nous avons cru que c'en était fini de notre problème d'isolement. Mais nous nous sommes vite aperçus que, sans être isolés désormais sur le plan social, nous traversions encore plusieurs crises d'angoisse et d'esseulement comme auparavant. Tant que nous n'avons pas pu parler ouvertement de nos conflits intérieurs, et entendre d'autres personnes en faire autant, nous ne nous sommes pas intégrés au groupe. La solution était la Cinquième Étape. C'était le début d'une authentique relation avec les hommes et avec Dieu.

Cette Étape vitale fut aussi pour nous le moyen d'acquérir le sentiment que nous pouvions être pardonnés de tout ce que nous avions pu faire ou penser. Souvent, c'est en travaillant à cette Étape avec l'aide de notre parrain ou de notre conseiller spirituel que nous avons senti, pour la première fois, que nous étions vraiment capables de pardonner aux autres les pires offenses dont nous les pensions coupables envers nous. Notre inventaire moral nous avait persuadés que le pardon total était souhaitable, mais ce n'est qu'en nous attaquant résolument à la Cinquième Étape que nous avons acquis la *certitude* profonde d'être dignes de pardon et de pouvoir pardonner aussi.

L'autre dividende remarquable que nous pouvons espérer de l'aveu de nos défauts à un autre être humain est l'humilité, un mot souvent mal compris. Pour ceux qui ont fait quelque progrès chez les AA, l'humilité consiste à reconnaître clairement qui nous sommes et ce que nous sommes, et à chercher sincèrement ensuite à devenir ce que nous pourrions être. Alors, pour faire un premier pas vers l'humilité, on doit reconnaître ses faiblesses. Il est impossible de corriger un seul défaut sans l'avoir bien identifié. Mais nous ne devrons pas nous limiter à simplement *voir* nos défauts. L'objectif de notre Quatrième Étape n'était, après tout, qu'un examen de nous-mêmes. Nous avons tous remarqué, par exemple, que nous manquions d'honnêteté et de tolérance, que nous étions parfois tenaillés par des accès d'apitoiement ou par des idées de grandeur. C'était sans doute une expérience humiliante, mais nous n'avons pas acquis pour autant beaucoup d'humilité véritable. Nous avons identifié nos défauts, mais ils étaient toujours là. Il fallait agir. Nous avons bientôt découvert qu'il ne suffisait pas de vouloir s'en débarrasser par la seule force de notre volonté.

La Cinquième Étape rapporte de gros dividendes, dont plus de réalisme et de ce fait plus d'honnêteté envers nous-mêmes. En faisant notre inventaire, nous avons commencé à entrevoir tous les ennuis qu'avaient pu nous causer nos illusions sur nous-mêmes. Il en était résulté une réflexion fort troublante. Si nous avions passé la majeure partie de notre vie à nous tromper nous-mêmes, comment pouvions-nous être si sûrs de ne pas nous leurrer une fois de plus ? Comment nous assurer que nous avions dressé une liste intègre de nos défauts et que nous en avions vraiment fait l'aveu,

y compris à nous-mêmes ? Comme nous étions encore gênés par la peur, l'apitoiement et le dépit, il est probable que nous n'étions aucunement en mesure de nous évaluer objectivement. Un excès de culpabilisation et de remords devrait sans doute nous amener à dramatiser et à exagérer nos faiblesses. Ou encore, la colère et notre amour-propre blessé avaient pu dresser un écran de fumée derrière lequel nous cachions certains défauts tout en les attribuant aux autres. Il est possible aussi que nous portions encore le fardeau de plusieurs défauts, petits et grands, dont jamais nous n'avions cru être affligés.

Il devenait donc bien évident qu'il ne pouvait suffire, loin de là, de faire seuls notre propre évaluation et de partir de là seulement pour procéder à l'aveu de nos défauts. Pour être assurés de découvrir et d'admettre la vérité à notre sujet, nous allions devoir compter sur une aide extérieure, l'aide de Dieu et d'un autre être humain. Ce n'est qu'en discutant notre cas sans rien cacher, qu'en étant bien disposés à demander conseil et à suivre des recommandations, que nous pourrons nous engager dans la voie d'une pensée droite, d'une honnêteté rigoureuse et d'une humilité authentique.

Néanmoins, beaucoup de membres continuaient de récriminer ainsi : « Pourquoi ce 'Dieu-tel-que-nous-Le-concevons' ne peut-il pas nous indiquer nos égarements ? Si c'est le Créateur qui, dès le départ, nous a donné la vie, il doit donc savoir dans le détail où nous avons fait fausse route depuis ce temps. Pourquoi ne pas Lui faire directement nos aveux ? Pourquoi devons-nous mêler quelqu'un d'autre à cette affaire ? »

À ce stade, il se présente deux types de difficultés dans notre tentative de nous entendre directement avec Dieu. Même si au premier abord, nous sommes étonnés de nous rendre compte que Dieu sait tout à notre sujet, nous avons tendance à nous y habituer assez rapidement. D'une certaine manière, il semble moins embarrassant de nous trouver seuls avec Dieu que de faire face à une autre personne. Tant que nous ne prenons pas la peine de nous arrêter pour parler ouvertement de ce que nous avons caché si longtemps, notre bonne disposition à mettre de l'ordre dans nos affaires reste encore grandement théorique. Si nous sommes honnêtes face à une autre personne, c'est la confirmation que nous avons été honnêtes avec nous-mêmes et avec Dieu.

L'autre difficulté est la suivante : il est facile, à coup de rationalisations et de vœux pieux, de déformer ce qui se présente spontanément à notre esprit. L'avantage de nous adresser à une autre personne, c'est que nous pouvons sur-le-champ recevoir ses commentaires et ses conseils en ce qui concerne notre situation, et il ne peut y avoir aucun doute dans notre esprit sur le sens de cette intervention. Il est dangereux de faire cavalier seul dans le domaine spirituel. Que de fois nous avons vu des gens se réclamer de l'inspiration de Dieu alors que leur fâcheuse méprise n'était que trop évidente. Manquant d'expérience et d'humilité, ils s'étaient donné des illusions et pouvaient justifier les sottises les plus aberrantes en soutenant que Dieu leur avait dit de les faire. Il est bon de souligner que les gens spirituellement très avancés vérifient presque toujours auprès d'un ami ou d'un conseiller spirituel les inspirations qu'ils croient avoir reçues de Dieu. Dès lors, il est évident qu'un novice ne devrait pas s'exposer au risque de commettre ainsi des erreurs

idiotes, voire même tragiques. Les commentaires et les opinions des autres sont sans doute loin d'être infaillibles, mais ils seront probablement plus pertinents que l'inspiration directe que nous pourrions recevoir, à une étape où nous manquons réellement d'expérience dans nos relations avec une Puissance supérieure à nous-mêmes.

L'étape suivante consiste à trouver la personne à qui nous allons nous confier. Nous devons ici procéder avec soin et nous rappeler la suprématie de la prudence sur les autres vertus. À cette personne, nous aurons peut-être des révélations à faire qu'aucune autre personne ne doit connaître. Nous voudrons nous adresser à quelqu'un d'expérience, qui a su non seulement rester abstinent mais triompher aussi d'autres sérieuses difficultés qui ressemblent peut-être aux nôtres. Il n'est pas impossible qu'il s'agisse en fait de notre parrain, mais ce n'est pas indispensable. Si vous en êtes venus à avoir une grande confiance en votre parrain et que son tempérament et ses problèmes ressemblent aux vôtres, vous aurez alors fait un bon choix. D'ailleurs, votre parrain à déjà l'avantage de connaître un peu votre situation.

Il se peut cependant que la nature de vos relations avec lui vous incite à ne lui révéler qu'une partie de votre histoire. Si telle est la situation, de grâce, n'hésitez pas, car vous devez le plus tôt possible faire un bout de chemin. Par la suite, cependant, vous choisirez peut-être quelqu'un d'autre pour les confidences plus difficiles ou plus intimes. Cette personne peut très bien être de l'extérieur du Mouvement – comme, par exemple, votre pasteur ou votre médecin. Pour certains d'entre nous, un parfait étranger peut s'avérer le meilleur choix.

Les véritables critères dans cette expérience sont, d'une part, vo-

tre bonne volonté à vous confier à quelqu'un, et d'autre part, votre entière confiance en celui ou celle à qui vous ferez part de ce premier examen fidèle de vous-mêmes. Même quand on a trouvé la bonne personne, il faut souvent beaucoup de courage pour l'aborder. On ne devrait jamais dire que la méthode des AA n'exige pas d'efforts de volonté : voici justement une circonstance où vous en aurez besoin comme jamais. Heureusement, par contre, vous vous préparez probablement à une très agréable surprise. Lorsque vous aurez soigneusement expliqué le but de votre démarche et que votre confident aura compris le grand service qu'il peut vous rendre, la conversation s'engagera sans problème et ne tardera pas à s'animer. Bientôt, il se pourrait que votre interlocuteur vous raconte quelques épisodes de sa vie, ce qui vous mettra encore plus à l'aise. Si vous ne cachez rien, votre soulagement grandira à chaque minute. Certaines émotions refoulées depuis des années feront surface et s'évanouiront comme par magie aussitôt que vous les aurez révélées. Votre douleur s'apaisera, faisant place à une tranquillité apaisante. Et quand la sérénité est ainsi combinée à l'humilité, de grandes choses peuvent se produire. De nombreux membres, jadis agnostiques ou athées, nous avouent qu'à ce stade de la Cinquième Étape, ils ont senti pour la première fois la présence de Dieu. Même ceux qui avaient déjà la foi ont souvent pris conscience de Dieu comme jamais auparavant.

Cette sensation de nous trouver en union avec Dieu et les hommes, cette émergence de notre isolement par l'aveu franc et honnête de notre terrible fardeau de culpabilité, nous amène à une aire de repos où nous pourrons nous préparer aux Étapes suivantes et reprendre la route d'une sobriété complète et significative