

## Dixième Étape

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

EN travaillant les neuf premières Étapes, nous nous préparons à l'aventure d'une vie nouvelle. Quand nous entreprenons la Dixième Étape, nous commençons à mettre en pratique le mode de vie des AA, jour après jour, par beau ou mauvais temps. Mais voici venue la minute de vérité : pouvons-nous demeurer abstinents, garder notre équilibre émotif et, en toutes circonstances, mener une vie qui sert à quelque chose ?

Il est nécessaire pour nous, alcooliques, de garder constamment à l'esprit nos forces et nos faiblesses, et de désirer sincèrement apprendre à grandir à travers elles. C'est ce que nous avons appris à rude école. Bien sûr, il y a des sages de toute époque et de tout pays qui ont observé cette pratique de s'examiner et de s'évaluer sans ménagement. Les sages ont toujours su que personne ne peut parvenir à grand-chose dans la vie sans acquérir l'habitude régulière de l'examen personnel, sans en venir à l'aveu et à l'acceptation de ce que révèle cet examen, et sans chercher avec patience et persévérance à corriger ce qui ne va pas.

Lorsqu'un alcoolique se réveille avec une horrible

gueule de bois parce qu'il a trop bu la veille, il ne peut pas passer une bonne journée. Mais il existe une autre sorte de gueule de bois que tous, buveurs ou pas, connaissent par expérience. Elle se situe au plan émotif et résulte directement d'un excès de sentiments négatifs vécus la veille ou parfois le jour même : colère, peur, jalousie, etc. Si nous voulons vivre dans la sérénité aujourd'hui et demain, nous devons certainement nous défaire de cette sorte de gueule de bois. Il ne s'agit pas pour autant de ressasser morbidelement notre passé. Il faut passer tout de suite à l'aveu et à la correction de nos erreurs. Notre inventaire nous permet de régler notre passé. Une fois que c'est fait, nous pouvons vraiment le laisser derrière nous. Si nous avons bien fait notre inventaire, et si nous nous sommes mis en paix avec nous-mêmes, nous en retirons l'assurance de pouvoir relever au fur et à mesure les défis qui se présenteront demain.

Bien qu'en principe tous les inventaires se ressemblent, le facteur temps les distingue les uns des autres. Il y a l'inventaire rapide qu'on fait à n'importe quelle heure du jour dans les moments de confusion. Il y a celui qu'on fait à la fin de la journée pour passer en revue les événements des dernières heures. Dans ce cas, nous dressons un bilan et nous inscrivons ce que nous avons fait de bon à l'actif, et nos manquements au passif. Puis, il y a ces autres occasions où, seuls ou en compagnie de notre parrain ou de notre conseiller spirituel, nous évaluons avec soin le progrès accompli depuis la dernière fois. Bon nombre de membres font un grand ménage une ou deux fois par année. Il y en a beaucoup aussi qui, occasionnellement, se retirent loin du monde pour profiter en toute tranquillité d'une

journée consacrée à l'examen de soi et à la méditation.

Ces pratiques ne sont-elles pas rabat-joie aussi bien qu'une perte de temps ? Les AA doivent-ils perdre le plus clair de leurs journées à ressasser tristement tous leurs péchés d'action et d'omission ? Pas vraiment. L'accent est mis avec insistance sur l'inventaire parce qu'un très grand nombre, chez nous, n'ont jamais vraiment acquis l'habitude de s'analyser à fond. Une fois bien ancrée cette habitude salutaire, elle deviendra si intéressante et profitable qu'on ne regrettera pas le temps qu'on y met. Les minutes ou parfois les heures consacrées à ces examens personnels ne manqueront pas de rendre meilleures et plus heureuses toutes les autres heures de notre journée. À la longue, ces inventaires font partie intégrante de notre vie quotidienne ; ils ne sont plus une pratique inusitée ou isolée.

Avant d'examiner la pratique de l'inventaire rapide, jetons un regard sur le genre d'ambiance qui lui permet d'être efficace.

Dans la vie spirituelle, il y a un principe voulant que tout malaise, quelle qu'en soit la cause, soit l'indice qu'en nous-mêmes, quelque chose ne va pas. Si quelqu'un nous offense et que nous en sommes aigris, là aussi, nous sommes en faute. Mais n'y a-t-il aucune exception à cette règle ? Qu'en est-il de la colère « justifiée » ? Si on est trompé, n'a-t-on pas raison d'être furieux ? Ne peut-on pas s'impatienter de bon droit face aux gens qui se donnent toujours raison ? Pour les membres des AA, ce sont des exceptions dangereuses. Nous avons constaté qu'il valait mieux laisser les colères justifiées aux gens plus habiles que nous à transiger avec elles.

Peu de gens ont autant souffert de leur ressentiment que nous. Il importait peu qu'il soit justifié ou non. Une saute d'humeur suffisait à gâcher toute une journée, et pour quelque rancœur bien alimentée, nous pouvions tomber dans une pitoyable léthargie. De plus, nous n'avons jamais été très habiles à distinguer la colère justifiée de la colère non justifiée. À nos yeux, elle l'était toujours. La colère, ce luxe que peuvent parfois se payer des gens mieux équilibrés, pouvait nous garder indéfiniment dans une sorte d'ivresse émotive. Souvent, ces « cuites sèches » émotives nous ont conduits directement à la bouteille. Il en était de même des autres émotions fortes comme la jalousie, l'envie, l'apitoiement ou l'humiliation.

L'inventaire rapide, pratiqué au beau milieu de semblables agitations, peut nous être d'un grand secours pour apaiser une tempête d'émotion. L'inventaire quotidien, lui, concerne les situations qui se sont déroulées durant la journée. Il vaut mieux, lorsque c'est possible, reporter à un autre moment choisi à cette fin l'analyse des difficultés de plus longue date. L'inventaire instantané vise les hauts et les bas de chaque jour, en particulier ceux qui, à cause de certaines personnes ou d'événements nouveaux, nous font perdre l'équilibre et nous portent à commettre des erreurs.

Dans toutes ces situations, il nous faut de la maîtrise, il faut analyser honnêtement ce qui est en cause, et nous disposer à nous avouer coupables, si nous le sommes, ou à pardonner si le coupable est ailleurs. Il ne faut pas nous décourager si nous commettons les mêmes erreurs qu'autrefois, car il est difficile de se corriger. Nous devons viser le progrès, et non la perfection.

Notre premier objectif sera d'acquérir de la maîtrise de soi. Cet objectif doit être prioritaire. Lorsque nous parlons trop vite ou sans réfléchir, nous perdons sur-le-champ toute chance d'être équitables et tolérants. Une seule remarque malicieuse, un seul jugement brusque et emporté peut gâcher une relation pour le reste de la journée ou même pour toute une année. Rien ne rapporte autant que de retenir sa langue ou sa plume. Nous devons éviter les critiques irréfléchies ainsi que les discussions violentes et orageuses. Il en va de même de la bouderie ou du silence méprisant. Ce sont des pièges émotifs avec des appâts d'orgueil et de vengeance. Notre première tâche consiste à les contourner. Si l'appât nous tente, nous devons prendre l'habitude de nous éloigner et de réfléchir. Tant que la maîtrise de soi n'est pas devenue une seconde nature, il nous est impossible de penser et d'agir de façon profitable.

Il n'y a pas que les problèmes désagréables ou inattendus qui exigent de la maîtrise de soi. Nous devons être tout aussi prudents avec nos premiers succès matériels ou sociaux. Plus que quiconque, nous avons été assoiffés de triomphes personnels ; nous nous abreuvions du succès comme d'un vin qui ne manquait jamais de nous enivrer. Si le sort nous favorisait pour un temps, nous rêvions de triomphes encore plus éclatants sur les gens et les choses. Aveuglés par une telle confiance orgueilleuse en nous-mêmes, nous étions portés à jouer les grands personnages. Évidemment, les gens nous fuyaient, dégoûtés ou meurtris.

Nous voici maintenant chez les AA, abstinents et en voie de regagner l'estime de nos amis ou de nos compagnons de travail : encore là, nous voyons qu'il nous faut

exercer une vigilance particulière. Pour nous préserver de ces élans de supériorité, nous pouvons nous modérer en nous rappelant que si nous sommes abstinents aujourd'hui, c'est uniquement par la grâce de Dieu ; les succès que nous avons pu récolter sont bien plus les Siens que les nôtres.

En fin de compte, nous commençons à constater que tous les êtres humains, y compris nous-mêmes, souffrent jusqu'à un certain point de faiblesses émotives et qu'ils sont fréquemment dans l'erreur. Nous nous approchons alors de la vraie tolérance et nous découvrons ce que signifie l'amour authentique du prochain. Plus nous progresserons, plus nous verrons clairement qu'il est inutile de nous mettre en colère ou de nous sentir blessés par des personnes qui souffrent, comme nous, de douleurs de croissance.

Il faudra du temps, peut-être beaucoup de temps, pour obtenir une transformation aussi radicale. Peu de gens peuvent franchement prétendre qu'ils aiment tout le monde. Pour la plupart, nous devons admettre que nous avons aimé bien peu de gens, que nous sommes restés indifférents à la majorité jusqu'à ce que l'un ou l'autre nous cause des ennuis ; quant aux autres, nous ne les aimions vraiment pas et même, nous les détestions. Bien que ce soit là des attitudes assez courantes, les AA constatent que, pour garder leur équilibre, il leur faut faire beaucoup mieux. Nous ne pouvons pas vivre avec des haines profondes. Il nous faut abandonner l'idée, ne serait-ce que petit à petit, que nous pouvons aimer quelques personnes de façon possessive, ignorer le grand nombre et entretenir de la crainte ou de la haine envers qui que ce soit.

Nous pouvons essayer d'arrêter nos exigences déraisonnables envers ceux que nous aimons. Nous pouvons démontrer de la bonté envers ceux pour qui nous n'en avons pas. Quant à ceux que nous n'aimons pas, nous pouvons commencer à exercer envers eux justice et courtoisie, et peut-être nous donner la peine de les comprendre et de les aider.

Si nous fautons envers ces personnes, nous pouvons l'avouer sans délai — à nous-mêmes, toujours, et aussi à elles si notre aveu peut avoir quelque utilité. La courtoisie, la bonté, la justice et l'amour sont les notes clés qui nous permettent d'entrer en harmonie avec presque tout le monde. Dans le doute, on peut toujours s'arrêter et dire : « Que Ta volonté soit faite, et non la mienne. » Et nous pouvons souvent nous poser la question : « Est-ce que je fais aux autres ce que je voudrais qu'ils me fassent — aujourd'hui ? »

Le soir venu, au moment de nous mettre au lit par exemple, plusieurs d'entre nous dressent le bilan de la journée. C'est une bonne occasion de nous rappeler qu'un inventaire ne s'écrit pas toujours en rouge. Quelle pauvre journée, en effet, si nous n'y avons rien fait de bon ! En réalité, depuis notre réveil, nous avons ordinairement accompli toutes sortes d'actions constructives. Nos bonnes intentions, nos bonnes pensées, nos bonnes actions sont là, nous pouvons les voir. Même lorsque nos efforts les plus grands et les plus honnêtes ont échoué, nous pouvons les inscrire comme nos plus grandes victoires. Vus sous cet angle, nos pénibles échecs se transforment en gains. C'est là que nous trouvons la motivation nécessaire pour avancer. Parlant d'expérience, quelqu'un un jour faisait observer

que la souffrance est le point de départ de tout progrès spirituel. Comme il est facile, pour nous, les AA, de dire que c'est vrai ! En effet, nous savons qu'il nous a fallu connaître la souffrance de l'alcoolisme avant la sobriété, et le bouleversement émotif avant la sérénité.

En parcourant la colonne des débits de notre grand livre quotidien, nous devrions examiner avec soin les motifs de chaque pensée ou de chaque action qui nous semble mauvaise. La plupart du temps, ces motifs ne seront pas difficiles à détecter ni à comprendre : nous avons réagi sous la poussée de l'orgueil, de la colère, de la jalousie, de l'anxiété ou de la peur, et c'est tout. Aujourd'hui, il nous suffit d'avouer nos pensées ou nos actions fautives, d'essayer d'imaginer l'attitude plus souhaitable que nous aurions pu avoir et de décider, avec l'aide de Dieu, de mettre ces leçons à profit pour demain, sans oublier, bien sûr, de réparer nos torts si nous avons négligé de le faire.

En d'autres circonstances, cependant, seul un examen très approfondi pourra nous révéler nos véritables motivations. Ce sont les cas où notre ennemi de vieille date, notre esprit rationnel, aura voulu justifier une conduite vraiment mauvaise. Nous sommes alors tentés de nous attribuer des raisons ou des motifs que nous n'avions pas réellement.

Nous avons fait une « critique constructive » à une personne qui en avait réellement besoin alors que notre but véritable était de gagner une discussion sans importance. Ou encore, en l'absence de l'intéressé, nous avons prétendu aider les autres à le comprendre, alors qu'en réalité, notre objectif inavoué était de le rabaisser pour nous donner un sentiment de supériorité.

Nous blessons parfois les gens que nous aimons sous prétexte qu'il faut leur « donner une leçon », alors qu'en réalité, nous voulons les punir. Nous nous plaignons d'être déprimés et de nous sentir mal lorsqu'en fait nous cherchions surtout des marques de sympathie et d'attention. Cette curieuse tournure de notre esprit et de nos sentiments, cette tendance malsaine à masquer nos mauvaises intentions sous une apparence favorable, s'infiltré dans toutes les affaires humaines, des plus petites aux plus grandes. Cette inclination subtile et trompeuse à nous justifier nous-mêmes peut se refléter jusque dans nos moindres façons de penser et d'agir. Apprendre jour après jour à identifier, avouer et corriger nos faiblesses, telle est l'essence de la formation du caractère et d'une vie droite. Le regret sincère des injustices faites, la gratitude pour les bienfaits reçus et le désir de tendre demain vers des résultats meilleurs, telles sont les valeurs permanentes que nous voudrions rechercher.

Après avoir ainsi revu notre journée, sans oublier de prendre bonne note de nos réussites, et après avoir examiné notre cœur sans crainte ni partialité, nous pouvons vraiment remercier Dieu pour les bienfaits que nous avons reçus et nous endormir la conscience en paix.