

## Quatrième Étape

*« Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes. »*

C'EST N'EST PAS sans raison que la nature nous a dotés d'instincts. Sans eux, nous serions des êtres humains incomplets. Si les hommes et les femmes ne recherchaient pas leur sécurité personnelle, s'ils ne faisaient aucun effort pour se procurer à manger et se construire des abris, personne ne pourrait survivre. S'ils refusaient de se reproduire, la terre serait dépeuplée. Si nous n'avions pas d'instinct social et que les gens n'avaient pas le goût de vivre en compagnie les uns des autres, il n'y aurait pas de société. Ainsi donc, ces penchants que nous avons pour les relations sexuelles, pour la sécurité émotive et matérielle ainsi que pour la vie en société, sont tout à fait nécessaires et légitimes, et ce sont certainement des dons de Dieu.

Pourtant, ces instincts si nécessaires à notre existence dépassent souvent leur fonction propre. Avec force, aveuglement et souvent de façon subtile, ils nous mènent, nous dominent et s'évertuent à gouverner notre vie. Notre recherche de satisfactions sexuelles, de sécurité émotive et matérielle, et d'une place importante dans la société, finit souvent par nous tyranniser. Quand ils sortent ainsi de leur orbite, les instincts

naturels de l'homme sont pour lui la source de graves difficultés, de presque toutes ses difficultés. Aucun être humain n'y échappe, si vertueux soit-il. La plupart des problèmes émotifs, sinon tous, peuvent être attribués à la déviation d'un instinct. Et quand cela arrive, nos précieuses ressources naturelles que sont nos instincts se changent en handicaps physiques et psychiques.

La Quatrième Étape, c'est l'effort soutenu et difficile que nous faisons pour découvrir en chacun de nous ce qu'ont été et ce que sont ces handicaps. Nous voulons savoir exactement comment, quand et où nos instincts naturels nous ont trompés. Nous voulons regarder bien en face le malheur qu'il a causé aux autres et à nous-mêmes. En identifiant nos anomalies émotives, nous pouvons entreprendre de les corriger. À défaut de faire cet effort de façon constante et soutenue, nous ne pouvons guère trouver de sobriété et de satisfaction. Sans un inventaire moral approfondi fait sans crainte, la plupart d'entre nous avons constaté que la foi qui marche vraiment dans la vie de tous les jours est encore hors de portée.

Avant de nous attaquer en détail à la question de l'inventaire, examinons de plus près le problème de fond. En réfléchissant sur les exemples tout simples qui suivent, nous pouvons découvrir tout un monde. Prenons le cas d'une personne pour qui le désir sexuel prime sur tous les autres. Son besoin impérieux risque de compromettre sérieusement sa sécurité émotive et matérielle ainsi que sa position sociale. Un autre nourrira une telle obsession de la sécurité financière qu'il ne voudra rien faire d'autre que d'accumuler des biens. À la limite, il peut devenir avare, ou même un solitaire qui

se prive des joies de l'amitié et de la famille.

La recherche de sécurité ne se manifeste d'ailleurs pas toujours du côté de l'argent. Combien de gens craintifs ont résolu de se reposer entièrement sur les conseils et la protection d'une personne plus forte. Ces personnes, qui ne réussissent pas à faire face aux responsabilités de la vie par leurs propres ressources restent toujours des êtres immatures. Elles vivent dans la désillusion et la vulnérabilité. Avec le temps, leurs protecteurs se retirent ou décèdent, et elles se retrouvent une fois de plus dans la solitude et la crainte.

Nous avons aussi vu des hommes et des femmes égarés par la soif du pouvoir, qui n'ont d'autre objectif que celui de dominer leurs semblables. Souvent, ces personnes laissent échapper toutes les occasions de parvenir à une légitime sécurité et à une vie familiale heureuse. Dès qu'un être humain est mû par ses instincts, il n'y a pas de paix possible.

Mais le danger ne s'arrête pas là. Des ennuis surviennent chaque fois qu'une personne fait porter déraisonnablement le poids de ses instincts sur les autres. Si, à la poursuite de la richesse, on écrase sur son chemin les gens qui s'y trouvent, on ne manquera pas de provoquer colère, jalousie et vengeance. Les mêmes résultats seront obtenus si l'instinct sexuel est déchaîné. À force de réclamer des autres une trop large part d'attention, de protection et d'affection, on ne peut que provoquer, chez ces protecteurs eux-mêmes, la domination et la répulsion — deux sentiments tout aussi malsains que les pressions qui les ont fait naître. Lorsqu'une personne ne peut plus maîtriser sa soif de prestige, que ce soit au club de couture ou à une rencontre internationale,

les autres en souffrent et souvent se révoltent. L'affrontement de ces instincts peut conduire à toutes les réactions, depuis un accueil glacial jusqu'à une révolution ouverte. Dans toutes ces situations, nous sommes en conflit, non seulement avec nous-mêmes, mais avec d'autres personnes qui ont aussi leurs instincts.

Plus que d'autres, les alcooliques devraient pouvoir se rendre compte que leur consommation néfaste d'alcool est attribuable au déchaînement d'un de leurs instincts. Nous avons bu pour noyer des sentiments de peur, de frustration et de découragement. Nous avons bu pour échapper au remords causé par nos passions, puis nous avons bu à nouveau pour en rallumer de nouvelles. Nous avons bu par vaine gloire — pour mieux savourer nos rêves insensés de grandeur et de puissance. Il n'est pas plaisant de considérer le côté pervers de cette maladie de l'esprit. Les instincts débridés n'aiment pas qu'on les juge. Sitôt qu'on tente de les sonder plus profondément, on s'expose à subir de dures représailles.

Si nous sommes portés à la dépression, nous risquons d'être submergés par un sentiment de culpabilité et de dégoût de nous-mêmes. Nous nous vautrons dans la boue de ce marécage, non sans en tirer bien souvent une satisfaction malsaine et pénible. La poursuite morbide de cette triste activité peut nous plonger dans un désespoir si profond que seul l'oubli semble capable de nous en tirer. Il est bien évident qu'à ce point, nous avons perdu toute perspective et, du même coup, toute humilité véritable. Car nous avons ici l'image inversée de l'orgueil. Ce n'est pas du tout un inventaire moral : c'est exactement la démarche qui conduit si souvent les gens dépressifs vers l'alcool et la mort.

Par contre, si nous avons tendance à toujours vouloir nous donner raison ou à avoir des idées de grandeur, nous aurons une réaction tout à fait opposée. Nous serons offensés que les AA nous suggèrent un inventaire. Avec fierté, nous évoquerons sans doute la bonne vie que nous menions avant d'être emportés par la bouteille. Nous soutiendrons que nos gros défauts, si tant est que nous en admettions, ont pour *cause* principale nos excès d'alcool. Ceci étant dit, nous en déduisons que l'abstinence est la seule chose dont nous devons nous préoccuper, toujours et en tout temps. Nous croyons que nous retrouverons notre bon caractère d'antan dès que nous cesserons de boire. Puisque, l'alcool mis à part, nous avons toujours été d'assez bonnes personnes, à quoi peut bien nous servir un inventaire moral maintenant que nous sommes abstinents ?

Pour nous épargner cet inventaire, nous nous accrochons à une autre splendide excuse. Toutes nos angoisses, tous nos problèmes, insistons-nous, sont causés par d'autres personnes, des gens qui ont *réellement* besoin d'un inventaire moral. Nous sommes convaincus que s'ils nous traitaient plus convenablement, tout irait pour le mieux. Nous croyons donc que nous sommes en droit de nous indigner, que notre ressentiment est « justifiable ». Ce sont eux les coupables, pas *nous* !

À ce stade de notre inventaire, le parrain vient à la rescousse. Il en est capable, car il est porteur de l'expérience vécue qu'ont les AA en matière de Quatrième Étape. Il reconforte le mélancolique en lui faisant voir que son cas n'a rien de bizarre ni d'exclusif, que ses défauts ne sont probablement ni plus nombreux ni plus graves que ceux de tout autre membre des AA. Pour en

donner rapidement la preuve, le parrain décrit volontiers, avec simplicité et sans prétention, ses propres défauts anciens et actuels. Cette façon calme et pourtant réaliste de faire son inventaire est extrêmement rassurante. Le parrain fait sans doute remarquer au nouveau qu'il possède des qualités qu'il peut inscrire à côté de ses défauts. Cela contribue à chasser le découragement et à susciter l'équilibre. Dès qu'il devient plus objectif, le nouveau peut procéder, sans appréhension plutôt que dans la crainte, à l'examen de ses propres défauts.

Devant les nouveaux qui se croient dispensés d'un inventaire, les parrains font face à un problème bien différent, car les gens ainsi gonflés d'orgueil se cachent leurs faiblesses à eux-mêmes. Ces nouveaux n'ont guère besoin de réconfort. Il s'agit plutôt de les aider à découvrir cette fissure qui, dans la muraille de leur amour-propre, permettrait à la lumière de la raison de filtrer.

Tout d'abord, on peut leur dire qu'au temps de leurs abus, la majorité des membres des AA ont gravement souffert de cette manie de se justifier. Pour la plupart, se justifier consistait à inventer des excuses, des excuses pour expliquer leur abus d'alcool et toutes sortes d'écarts idiots et dégradants. Nous étions des maîtres dans l'art d'inventer des alibis. Il fallait boire parce que les temps étaient durs, ou parce qu'ils étaient meilleurs. Il fallait boire parce qu'à la maison, l'amour régnait, ou en était absent. Il fallait boire parce qu'au travail, nous étions des as, ou des ratés. Il fallait boire parce que notre pays avait gagné la guerre, ou l'avait perdue, et ainsi de suite.

Selon nous, c'était les « situations » qui nous portaient à boire. Quand nous avons essayé d'y remédier

pour constater que nous ne pouvions pas réussir comme nous l'aurions vraiment souhaité, nous nous sommes mis à boire de façon incontrôlable et nous sommes devenus alcooliques. Il ne nous est jamais venu à l'esprit qu'il fallait nous changer nous-mêmes pour nous ajuster aux situations, peu importe lesquelles.

Mais chez les AA, nous avons appris peu à peu qu'il fallait intervenir contre nos ressentiments vindicatifs, contre l'apitoiement et l'orgueil injustifié. Il nous fallait prendre conscience que nous tournions les gens contre nous chaque fois que nous voulions jouer les grands seigneurs. Il nous fallait prendre conscience qu'en nourrissant des rancunes et en préparant des vengeance par suite de nos échecs, nous faisons pleuvoir sur nous-mêmes les coups que notre colère destinait aux autres. Nous avons appris que, dans nos crises d'exaspération, notre *premier* souci devait être d'apaiser notre agitation, peu importe à qui ou à quoi on l'attribuait.

Il nous a souvent fallu beaucoup de temps avant de constater à quel point ces émotions excessives faisaient de nous des victimes. Nous pouvions les déceler rapidement chez les autres, mais lentement en nous-mêmes. Tout d'abord, nous avons dû admettre que nous avions plusieurs de ces défauts, même si cette découverte était pénible et humiliante. Lorsqu'il s'agissait des autres, il fallait, en paroles et en pensée, nous abstenir d'accuser. Nous avons dû faire appel à toute notre bonne volonté, rien que pour nous y mettre. Mais une fois franchis les deux ou trois premiers obstacles de cette course, le reste du parcours s'annonçait plus facile. Car nous avons commencé à nous regarder avec un peu plus de recul, c'est-à-dire à acquérir de l'humilité.

Évidemment, le tempérament du dépressif et celui de l'assoiffé de pouvoir sont des types extrêmes de personnalité, et ils sont légion chez les AA et dans le monde entier. Souvent, ces personnalités sont aussi clairement définies que dans les exemples donnés ci-dessus. Mais tout aussi souvent, certains d'entre nous se retrouvent plus ou moins dans l'une et l'autre catégories. Les êtres humains ne sont jamais tout à fait semblables et chacun d'entre nous doit, quand il fait son inventaire, déterminer ses propres défauts. Dès qu'il a trouvé le chapeau qui lui va, il devrait le coiffer et repartir avec l'assurance nouvelle d'être enfin sur la bonne voie.

Réfléchissons maintenant à la nécessité de faire la liste des défauts de personnalité les plus évidents que nous avons tous en commun à divers degrés. Pour ceux qui ont reçu une éducation religieuse, cette liste se présenterait comme une série de violations graves des principes moraux. D'autres la percevront comme un exposé des défauts. D'autres encore diront que c'est l'énumération de leurs inadaptations. Certains seront plutôt agacés si on fait référence à l'immoralité ou, pire encore, au péché. Mais tous ceux qui sont pour le moins raisonnables seront d'accord sur un point : il y a beaucoup de désordre chez nous, les alcooliques, et nous aurons beaucoup à faire si nous voulons obtenir la sobriété, nous améliorer et être vraiment en mesure de faire face à la vie.

Pour éviter la confusion et nous entendre sur le nom à donner à ces défauts, utilisons une liste universellement reconnue des principales faiblesses humaines — celle des sept péchés capitaux : l'orgueil, l'avarice, la luxure, la colère, la gourmandise, l'envie et la paresse.

Ce n'est pas par accident que l'orgueil vient en tête de liste, car l'orgueil, qui mène à l'autojustification et qui est toujours aiguillonné par quelque peur consciente ou inconsciente, est la principale source des difficultés humaines, le principal obstacle à tout progrès véritable. L'orgueil nous entraîne à imposer, aux autres et à nous-mêmes, des exigences qu'on ne saurait satisfaire sans dénaturer ou mal utiliser les instincts que Dieu nous a donnés. Quand notre vie n'a plus d'autre objectif que de satisfaire notre instinct sexuel, notre besoin de sécurité ou notre ambition sociale, l'orgueil entre alors en scène pour justifier nos excès.

Toutes ces faiblesses engendrent la peur, qui est en soi une maladie de l'âme. À son tour, la peur engendre d'autres défauts. La crainte déraisonnable de ne pas pouvoir satisfaire nos instincts nous porte à convoiter les biens des autres, à avoir soif de pouvoir ou de sexe, à nous mettre en colère quand nos besoins instinctifs sont menacés, à envier les autres quand leurs rêves semblent se réaliser, et non les nôtres. Nous mangeons, nous buvons, nous nous jetons sur un peu tout, au-delà de nos besoins, comme si nous avions toujours peur d'en manquer. Et littéralement affolés à l'idée de travailler, nous restons dans l'oisiveté. Nous tuons le temps, nous remettons tout au lendemain, et au mieux, nous travaillons à contrecœur et à demi-régime. Ces craintes sont comme des termites qui ne cessent de miner les fondations de tous les projets de vie que nous essayons de réaliser.

Lorsque les AA lui proposent de faire sans crainte un inventaire moral, le nouveau croit qu'on lui en demande plus qu'il n'est capable de faire. Son orgueil et

sa peur se liguent pour le faire reculer chaque fois qu'il tente de s'examiner. L'orgueil lui souffle : « Tu n'as pas besoin de passer par là », et la peur ajoute : « Tu n'oseras pas regarder ! » Mais, d'après le témoignage des membres qui ont vraiment fait l'expérience de l'inventaire moral, cet orgueil et cette peur ne sont que des épouvantails, rien de plus. Du moment que nous sommes entièrement disposés à faire notre inventaire et que nous nous appliquons à le mener à terme, une merveilleuse lumière vient dissiper la brume. Par suite de notre persévérance, naît en nous un tout nouveau type de confiance, et nous éprouvons un soulagement indescriptible de pouvoir enfin nous regarder en face. Tels sont les premiers fruits de la Quatrième Étape.

À ce stade, le nouveau membre en est probablement venu aux conclusions suivantes : son usage abusif de l'alcool et son échec dans la vie sont en tout premier lieu attribuables à ses défauts, qui sont eux-mêmes le reflet de ses instincts désordonnés ; à moins d'être désormais disposé à faire de grands efforts pour éliminer les plus graves de ces défauts, il n'est pas encore près de connaître ni sobriété ni paix d'esprit ; il lui faudra démolir les fondations boiteuses qu'il a données à sa vie et reconstruire à neuf sur du roc. Maintenant qu'il veut bien se mettre à la tâche pour identifier ses défauts, il demandera : « *Comment* dois-je m'y prendre au juste ? *Comment* fait-on l'inventaire de soi-même ? »

Comme la Quatrième Étape n'est que le départ d'une pratique qui doit durer toute la vie, on peut suggérer au nouveau d'examiner en premier lieu les faiblesses personnelles qui lui causent ses plus sérieux ennuis et qui sont assez évidentes. Au meilleur de son jugement

pour définir ce qui lui apparaît bien ou mal, il pourrait faire un examen sommaire de sa conduite en ce qui concerne ses instincts primaires pour l'appétit sexuel, la recherche de sécurité et l'ambition sociale. En passant sa vie en revue, il peut tout de suite se mettre au travail en réfléchissant sur des questions comme celles-ci :

Quand, comment, et dans quelles circonstances ma recherche égoïste de relations sexuelles a-t-elle causé du tort à d'autres ou à moi-même ? Quelles sont les personnes qui en ont souffert, et jusqu'à quel point ? Ai-je gâché mon mariage et causé du tort à mes enfants ? Ai-je compromis ma position sociale ? Quelle était ma réaction à ces situations à l'époque ? Étais-je tourmenté de remords que rien ne pouvait apaiser, ou est-ce que je soutenais n'être que la victime et non l'agresseur, ce qui revenait à m'absoudre moi-même ? Comment ai-je réagi à la frustration en matière sexuelle ? Quand on refusait mes avances, est-ce que je devenais agressif ou déprimé ? Est-ce que je me défoulais sur d'autres personnes ? Si je sentais du rejet ou de la froideur chez mon conjoint, est-ce que j'en faisais un prétexte au libertinage ?

Pour la plupart des alcooliques, il importe également d'interroger leur conduite sur les plans de la sécurité émotive et de la sécurité financière. C'est trop souvent dans ces domaines que la peur, la cupidité, la possessivité et l'orgueil ont exercé leurs pires ravages. En scrutant leurs antécédents sur le plan du travail ou des affaires, les alcooliques peuvent presque tous se poser des questions comme : quels sont, en plus de mon problème d'alcool, les défauts qui ont contribué à mon instabilité financière ? Est-ce que la peur ou un sentiment

d'incompétence au travail ont miné ma confiance et engendré des conflits intérieurs ? Ai-je tenté de masquer mon impression d'inaptitude en bluffant, en trichant, en mentant ou en fuyant les responsabilités ? Ai-je réagi en maugréant contre ceux qui ne pouvaient pas remarquer mes talents tout à fait exceptionnels ? Est-ce que je me prenais pour un autre et jouais les personnages importants ? Étais-je dévoré par une ambition sans scrupule qui m'amenait à trahir mes associés et à leur couper l'herbe sous le pied ? Étais-je extravagant ? Étais-je un emprunteur sans limites, peu soucieux de rembourser ? Étais-je pingre au point de refuser à ma famille un soutien convenable ? Ai-je fait des transactions douteuses ? Qu'en est-il des combines, des spéculations boursières, et des paris aux courses ?

Les femmes d'affaires qui sont membres des AA trouveront naturellement que bon nombre de ces questions leur conviennent également. Mais la femme alcoolique qui reste à la maison peut aussi compromettre la sécurité financière du foyer : elle peut truquer les factures, manipuler le budget de l'alimentation, passer ses après-midi à jouer, et endetter son mari par son irresponsabilité, son gaspillage et son extravagance.

Tous les alcooliques qui ont perdu des emplois, des proches ou des amis à cause de leurs excès, doivent s'imposer un examen serré afin d'établir comment ils ont fait crouler leur sécurité sous leurs défauts de personnalité.

Les symptômes les plus courants de l'insécurité émotionnelle sont l'inquiétude, la colère, l'apitoiement et la dépression, dont les causes semblent parfois se trouver à l'intérieur de nous-mêmes et d'autres fois à l'extérieur.

Dans ce domaine, l'inventaire exige un examen attentif de toutes les relations personnelles qui donnent lieu à des difficultés permanentes ou occasionnelles. Il faut se rappeler que ce genre d'insécurité peut se manifester dans tous les cas où nos instincts sont menacés. À cette fin, on peut se poser les questions suivantes : en analysant aussi bien le présent que le passé, quels sont les incidents de ma vie sexuelle qui m'ont laissé dans l'anxiété, l'amertume, la frustration ou la dépression ? En évaluant honnêtement chaque situation, puis-je voir où j'ai été fautif ? Serait-ce à cause de mon égoïsme ou de mes exigences déraisonnables que je me suis retrouvé dans ces situations perplexes ? S'il me semble que mon inconfort est attribuable à la conduite d'autres personnes, pourquoi suis-je si peu capable d'accepter les situations que je ne peux changer ? Telles sont les questions fondamentales qui peuvent me révéler la source de mon malaise et m'indiquer si je suis en mesure de modifier ma conduite et de m'adapter avec sérénité à des règles de discipline personnelle.

Supposons que l'insécurité financière éveille constamment ces mêmes émotions. Je peux me demander jusqu'à quel point mes propres erreurs ont nourri cette angoisse qui me ronge. Et si d'autres personnes ont leur part de responsabilité, que puis-je y faire ? Si je suis incapable de changer l'état actuel des choses, suis-je disposé à prendre les moyens qui s'imposent pour ajuster ma vie à la situation telle qu'elle est ? Les questions de ce genre, et d'autres qui nous viendront facilement à l'esprit selon les cas particuliers, nous aideront à découvrir les racines de notre mal.

Mais ce qui nous a fait le plus souffrir, dans plusieurs

cas, ce sont nos relations tordues avec nos proches, nos amis et la société en général. À cet égard, nous avons été particulièrement stupides et entêtés. Le principal facteur que nous ne savons pas reconnaître est notre incapacité totale à établir une véritable association avec un autre être humain. Notre manie égocentrique nous mène vers deux pièges désastreux. Ou nous exigeons de dominer les gens que nous connaissons, ou nous comptons beaucoup trop sur eux. Si nous comptons trop sur les autres, tôt ou tard, ils nous feront faux bond, car se sont des humains, eux aussi, et ils ne pourront jamais satisfaire nos demandes incessantes. C'est ainsi que notre insécurité augmente et empire. Quand nous avons pour habitude de manipuler les autres selon nos désirs les plus tenaces, ils se révoltent et nous résistent avec fermeté. Nous voilà donc de plus en plus offensés : nous nous croyons persécutés, et nous avons envie de nous venger. En redoublant nos efforts pour avoir le contrôle, sans y parvenir, la douleur devient plus aiguë et constante. Jamais nous n'avons cherché qu'à occuper simplement notre place dans la famille, à n'être qu'un ami parmi les amis, qu'un travailleur parmi les autres, qu'un membre utile de la société. Toujours nous nous débattons pour être au sommet de la pyramide ou nous camoufler en dessous. Notre conduite égocentrique bloquait toute ouverture sur une relation d'association avec les différentes personnes de notre entourage. Nous ne comprenions pas le sens de la vraie fraternité.

Certains s'élèveront contre plusieurs de nos questions en se disant qu'ils ne souffraient pas de défauts aussi prononcés. À ceux-là, on peut indiquer qu'un examen consciencieux pourrait bien leur révéler ces défauts

mêmes dont parlent ces questions choquantes. Comme notre dossier ne paraissait pas si mal en surface, nous étions souvent très confus de découvrir que s'il en était ainsi, c'était pour la très simple raison que nous avons enfoui ces défauts au plus profond de nous-mêmes sous d'épaisses couches d'autojustification. Ces mêmes défauts, quel que soit leur nom, nous ont finalement piégés et conduits à l'alcoolisme et au malheur.

En conséquence, il faudra se montrer très minutieux au moment de faire son inventaire. Et à cette fin, il est sage de mettre par écrit nos questions et nos réponses. Cela nous aidera à penser avec plus de clarté et à juger avec plus d'honnêteté. Ce sera la première preuve *concrète* de notre complète bonne volonté d'avancer.