

Septième Étape

« Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts. »

PUISQUE cette Étape concerne spécifiquement l'humilité, nous devrions prendre ici un moment pour nous demander ce qu'est l'humilité et ce que sa mise en pratique signifie pour nous.

En fait, atteindre à une plus grande humilité est le principe de base de chacune des Douze Étapes des AA. Car aucun alcoolique ne peut demeurer sobre sans un certain degré d'humilité. Les membres des AA ont presque tous pu constater qu'à moins de cultiver cette précieuse qualité bien au-delà de ce qui est requis pour simplement demeurer abstinents, ils ont encore peu de chances de devenir vraiment heureux. Sans l'humilité, leur vie serait peu utile et, dans l'adversité, ils ne pourraient compter sur les ressources de la foi qu'exigent les situations critiques.

L'humilité, le mot lui-même et l'idéal qu'il évoque, connaît un bien mauvais sort dans notre société. Non seulement on en connaît mal la notion, mais on déteste cordialement l'entendre prononcer. Bien des gens ne soupçonnent même pas que l'humilité puisse constituer un mode de vie. La majorité des conversations de tous les jours et une bonne partie de ce qu'on peut lire font

valoir la fierté de l'homme dans ses propres réalisations.

Avec grande intelligence, les hommes de science ont forcé la nature à leur livrer ses secrets. Les immenses ressources qu'on a réussi à maîtriser promettent tellement de bien-être matériel que plusieurs croient que nous *sommes* à l'aube d'un millénaire conçu et fabriqué par l'être humain. La pauvreté disparaîtra et nous vivrons dans une telle abondance que chacun pourra jouir de toute la sécurité et de toutes les satisfactions personnelles qu'il désire. Selon cette théorie, il semblerait qu'une fois comblés les instincts primaires de chacun, il n'y aurait plus beaucoup de place pour la dispute. Le monde serait alors heureux et libre de se consacrer au développement de la culture et à la formation individuelle. Par la seule force de leur intelligence et de leur travail, les hommes auront forgé leur propre destinée.

Certainement aucun alcoolique, et sûrement aucun membre des AA, ne souhaite déprécier le progrès matériel. Il n'est pas non plus dans notre intention d'ouvrir un débat avec tous ceux qui croient encore dur comme fer que le but premier, dans la vie, consiste à satisfaire ses instincts naturels primaires. Nous *sommes* certains, cependant, qu'aucune catégorie de personnes au monde n'a aussi lamentablement échoué en essayant d'appliquer cette formule que les alcooliques. Depuis des milliers d'années, nous n'avons pas cessé de réclamer plus que notre part de sécurité, de prestige et d'affection. Quand il semblait que nous arrivions à nos fins, nous retournions vers l'alcool pour y rêver d'autres rêves encore plus grands. Lorsque nous étions frustrés, ne fût-ce que légèrement, nous buvions encore afin d'oublier.

Nos désirs n'étaient jamais assouvis.

Dans tous ces efforts, le plus souvent bien intentionnés, ce qui nous faisait le plus défaut était notre manque d'humilité. Il nous manquait le recul nécessaire pour accorder la priorité à la formation de notre caractère et aux valeurs spirituelles, et pour reconnaître que les satisfactions matérielles ne sont pas le but de la vie. D'une façon tout à fait caractéristique, nous nous étions lancés à fond sans faire la différence entre la fin et les moyens. Au lieu de voir dans la satisfaction de nos désirs matériels un moyen qui nous aiderait à vivre et à évoluer en tant qu'êtres humains, nous en avons fait le but ultime de la vie.

Il est vrai que la plupart d'entre nous croyaient souhaitable d'avoir bon caractère, mais de toute évidence, on en avait besoin pour sa propre satisfaction. On obtient plus facilement ce que l'on veut vraiment avec suffisamment d'honnêteté et de sens moral. Par contre, chaque fois qu'il fallait choisir entre notre caractère et notre confort, l'amélioration de notre caractère disparaissait dans la poussière soulevée par la poursuite de ce que nous croyions être le bonheur. Rarement considérions-nous la formation de notre caractère comme un objectif désirable en soi, comme un but que nous voudrions nous fixer, que nos besoins instinctifs aient été comblés ou non. Il ne nous venait jamais à l'esprit de faire de l'honnêteté, de la tolérance et du véritable amour de l'homme et de Dieu la base quotidienne de notre vie.

Ce manque d'ancrage à des valeurs permanentes, cette ignorance du but véritable de notre vie produisait un autre mauvais résultat. Tant et aussi longtemps que

nous étions convaincus de pouvoir vivre exclusivement par notre propre force et notre propre intelligence, il nous a été impossible d'accéder à une foi efficace en une Puissance supérieure, même si nous croyions en l'existence de Dieu. Nous pouvions effectivement avoir les plus profondes convictions religieuses, mais elles demeuraient stériles parce que nous tentions encore de jouer le rôle de Dieu. Tant que notre autosuffisance occupait la première place, il était hors de question d'avoir une véritable confiance en une Puissance supérieure. Il manquait cet ingrédient de base de toute humilité, ce désir de chercher la volonté de Dieu et de l'accomplir.

Dans notre cas, la démarche pour acquérir une nouvelle perspective a été incroyablement douloureuse. C'est seulement après des humiliations répétées que nous avons été obligés d'apprendre quelque chose sur l'humilité. Ce n'est qu'au terme d'une longue route, marquée par une série de défaites et d'humiliations, et par la disparition totale de notre autosuffisance, que nous avons commencé à percevoir autre chose dans l'humilité qu'un état de profond désespoir. Chez les Alcooliques anonymes, on répète aux nouveaux, qui ne tardent d'ailleurs pas à s'en rendre compte, que l'humble aveu de leur impuissance devant l'alcool marque la première étape de leur libération de cette emprise paralysante.

C'est ainsi que l'humilité nous apparaît d'abord comme une nécessité. Mais ce n'est là que le tout premier pas. Il faut beaucoup de temps à la plupart d'entre nous pour écarter à jamais de nous cette répugnance à l'idée de devenir humbles, pour considérer l'humilité comme une voie vers la vraie liberté de l'esprit humain,

pour être prêt à désirer l'humilité pour soi-même. Une vie entière axée sur l'égoïsme ne peut pas se transformer subitement. Au début, la révolte talonnera chacun de nos pas.

Dès que nous avons enfin admis sans restriction que nous sommes impuissants devant l'alcool, nous sommes tentés de nous exclamer avec un grand soupir de soulagement : « Eh bien ! Dieu merci, c'est fini ! Je n'aurai plus jamais à passer *par là* ! » Puis nous apprenons, souvent avec consternation, que c'est seulement le premier pas sur notre nouvelle route. Toujours poussés par la stricte nécessité, nous nous attaquons de mauvais gré aux pires de nos faiblesses qui ont fait de nous des buveurs à problèmes, des faiblesses dont il importe de nous occuper pour prévenir un autre retour à l'alcoolisme. Nous voudrions nous débarrasser de certains de ces défauts, mais parfois, la tâche nous paraît impossible et nous reculerons. Nous nous accrochons avec une persistance farouche à d'autres tout aussi dangereux pour notre équilibre, parce que nous les aimons encore trop. Comment réussir à trouver assez de force et de bonne volonté pour de nous débarrasser de désirs et compulsions aussi écrasants ?

Une fois de plus, nous serons confrontés à l'implacable choix que nous laisse l'expérience des AA : essayer de toutes nos forces ou retomber. À ce stade de la progression, nous subissons une forte pression, une contrainte qui nous pousse vers la bonne décision. Nous sommes forcés de choisir entre le prix de l'effort et les conséquences du refus d'essayer. Les premiers pas se font d'assez mauvaise grâce dans ce cheminement, mais nous les faisons tout de même. Nous n'avons peut-être

pas encore une très haute opinion de l'humilité comme vertu personnelle à rechercher, mais nous voulons bien la reconnaître comme un soutien nécessaire à notre survie.

Puis, une fois que nous avons accepté de regarder bien en face certains de nos défauts, que nous en avons parlé avec une autre personne et que nous avons consenti à ce qu'ils soient éliminés, notre perception de l'humilité commence à s'élargir. En toute probabilité, à ce stade, nous avons été quelque peu libérés de nos défauts les plus graves. Nous avons connu des moments qui ressemblaient à la vraie paix d'esprit. Pour ceux d'entre nous qui n'ont jusqu'à maintenant connu que l'excitation, la dépression et l'angoisse — en d'autres mots, pour nous tous — cette paix nouvelle est un cadeau sans prix. Quelque chose de nouveau s'y est ajouté. Alors qu'auparavant l'humilité était forcée, elle devient maintenant l'ingrédient nourrissant qui peut nous apporter la sérénité.

Cette perception améliorée de l'humilité apporte un autre changement radical dans notre vision des choses. Nous entrevoyons les immenses bienfaits qui résultent directement de ce douloureux dégonflement de l'ego. Jusqu'ici, nous avons consacré une large part de notre existence à fuir la souffrance et les difficultés. Nous les fuyions comme la peste. Nous n'avons jamais voulu faire face à la souffrance. Nous choisissons toujours de nous évader par la bouteille. Les saints peuvent bien forger leur caractère dans la souffrance, mais nous ne voyions là certainement aucun attrait.

Puis, chez les AA, nous avons observé et écouté. Partout, nous avons vu comment l'humilité transforme les échecs et les malheurs en ressources sans prix. Chaque

histoire que nous entendions démontrait comment l'humilité avait tiré de la force de la faiblesse. Dans chaque cas, la souffrance était le prix à payer pour entrer dans une nouvelle vie. Ce prix d'admission nous avait procuré plus que nous attendions. Il nous a apporté une dose d'humilité et bientôt, nous avons découvert qu'elle soulageait la souffrance. Nous avons commencé à moins redouter la souffrance et à vouloir l'humilité plus que jamais.

Pendant cet apprentissage de l'humilité, le résultat le plus marquant a été notre changement d'attitude envers Dieu. C'était vrai autant chez les croyants que chez les incroyants. Nous avons peu à peu cessé de croire que la Puissance supérieure était une espèce de suppléant dans une obscure équipe mineure à qui on fait appel seulement dans les cas d'urgence. L'idée que nous mènerions encore notre propre vie, avec de temps en temps l'aide de Dieu, s'est peu à peu évaporée. Plusieurs d'entre nous qui se croyaient religieux ont pris conscience de leurs limites. En refusant de donner la première place à Dieu, nous nous sommes privés de son aide. Mais la phrase suivante : « De moi-même, je ne suis rien, c'est le Père qui agit en moi » a commencé à porter ses promesses merveilleuses et a pris tout son sens.

Nous avons compris que pour devenir humbles, il n'était point toujours nécessaire d'y être forcés. Nous pouvons rechercher l'humilité de plein gré ou l'acquérir sous le coup d'une souffrance continue. Il s'est produit un tournant important dans notre vie quand l'humilité est devenue une valeur recherchée plutôt qu'une obligation. Nous étions alors arrivés au point où nous pouvions commencer à comprendre toute la signification

de la Septième Étape : « Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts. »

Au moment d'entreprendre réellement la Septième Étape, il y aurait lieu pour nous, membres des AA, de nous interroger une fois de plus sur la nature de nos objectifs fondamentaux. Chacun de nous souhaiterait vivre en paix avec lui-même et avec son entourage. Nous aimerions être assurés que la grâce de Dieu peut accomplir pour nous ce que nous ne pouvons pas faire par nous-mêmes. Nous avons vu comment certains défauts, alimentés par des désirs bornés et futiles, sont des obstacles qui nous éloignent de ces objectifs. Nous voyons très bien maintenant combien nous avons été déraisonnables dans nos exigences envers nous-mêmes, envers les autres et envers Dieu.

Nos défauts ont été principalement alimentés par la peur égoïste, en particulier la peur qui nous faisait craindre de perdre un bien déjà acquis ou celle de ne pas obtenir ce que nous demandions. À toujours exiger sans jamais obtenir satisfaction, nous étions constamment perturbés et frustrés. Nous ne pouvions donc connaître la paix à moins de trouver le moyen de réduire nos exigences. Chacun connaît bien la différence entre une exigence et une simple attente.

C'est par la Septième Étape que nous changeons d'attitude, ce qui nous permet, guidés par l'humilité, de sortir de nous-mêmes pour aller vers les autres et vers Dieu. La Septième Étape met entièrement l'accent sur l'humilité. Elle nous dit réellement qu'il nous faut maintenant être disposés à mettre l'humilité en œuvre dans notre tentative d'éliminer nos autres défauts, tout comme nous l'avons fait quand nous avons admis que

nous étions impuissants devant l'alcool et quand nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison. Puisque c'est par un tel acte d'humilité que nous avons pu trouver la grâce d'être soustraits à notre fatale obsession, il y a sûrement lieu d'espérer le même résultat avec tout autre problème que nous pourrions avoir.