



## Travailler la quatrième étape dans Narcotiques Anonymes

Traduction de littérature approuvée par la fraternité de NA.

Copyright © 1993 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

*Voici un modèle de ce que pourrait être un inventaire approfondi de quatrième étape. Tout en cherchant à être minutieux, il est possible que nous découvririons, surtout lors de notre première tentative, que nous ne sommes pas en mesure de répondre à toutes les questions. Il se peut en fait que nous nous sentions dépassés, mais que cela ne nous empêche pas d'être aussi minutieux que possible.*

### Travailler la quatrième étape dans Narcotiques Anonymes

*« Nous avons fait un inventaire moral sans peur et approfondi de nous-mêmes. »*

Voici un guide à l'intention de ceux qui écrivent un inventaire de quatrième étape. Il est extrêmement important de travailler avec un parrain ou une marraine de NA. Si vous n'en avez pas, voici l'occasion de trouver quelqu'un qui vous guidera à travers vos étapes. Avant d'entreprendre la quatrième étape, nous vous suggérons de lire d'abord ce guide tout seul, puis de le relire avec votre parrain ou marraine. Pour en savoir plus long sur la quatrième étape, il est aussi très utile de lire d'autres textes de NA et d'aller à des réunions portant sur les étapes. Il y a différentes façons d'écrire un inventaire, la méthode d'une personne ne convenant pas nécessairement à une autre. Ce guide représente la somme d'expériences, de force et d'espoir de nombreux dépendants qui se rétablissent dans Narcotiques Anonymes. Quelle que soit notre méthode, nous réussirons notre quatrième étape si nous faisons un inventaire sans peur et approfondi.

*...sans peur et approfondi...*

La quatrième étape nous invite à faire un inventaire sans peur et approfondi. Il s'agit de nous regarder attentivement tels que nous sommes, débarrassés des illusions que nous avons nourries pour nous cacher la vérité jusqu'à présent. Nous entrons en nous-mêmes, comme dans une maison obscure, avec pour seul guide une simple chandelle. Nous avançons malgré nos résistances et notre peur de l'inconnu. Nous devons accepter d'éclairer tous les coins et les recoins de notre esprit, comme si notre vie en dépendait, car elle en dépend.

Nous cherchons ici à dresser un portrait complet et détaillé de nous-mêmes. Nous avons découvert que cela nécessite de l'honnêteté – l'honnêteté d'examiner nos comportements, nos sentiments, nos pensées et nos motivations, aussi futiles qu'ils puissent paraître. L'honnêteté vis-à-vis de nous-mêmes est primordiale, car elle nous permettra de comprendre comment notre maladie a affecté notre vie. Nous avons vécu avec une image déformée de nous-mêmes, sans jamais nous regarder entièrement. Maintenant, pour la première fois de notre vie peut-être, nous allons commencer à nous voir tels que nous sommes et non pas tels que nous nous imaginions ou rêvions d'être. Plus cette image de nous-mêmes sera précise et complète, plus notre liberté sera grande.

Il faut toutefois souligner qu'un inventaire approfondi ne veut pas dire parfait. Il n'existe pas de quatrième étape *parfaite*. Nous nous efforçons de faire l'examen le plus approfondi possible. Avec application et assiduité, nous essayons d'écrire avec le plus d'honnêteté possible. Vouloir être parfait peut parfois nous empêcher d'écrire notre quatrième étape. Il se peut également que nous ayons entendu des gens dire : « Si tu ne fais pas un inventaire approfondi, tu

consommeras à nouveau. » C'est à ce moment qu'il faut retourner à notre troisième étape et faire totalement confiance à Dieu. Si nous nous laissons dominer par la peur de faire un inventaire inadéquat, ou par la crainte de ce qu'en dira notre parrain ou notre marraine, nous risquons de ne jamais le commencer. Ce ne sera pas le dernier inventaire que nous écrirons. Il ne s'agit pas d'en faire un roman à succès, mais de commencer honnêtement et d'être aussi minutieux que possible. L'une des choses que nous avons apprises dans la troisième étape est de faire confiance à Dieu. Nous sommes désormais capables d'écrire la vérité sans en avoir peur. La quatrième étape nous libère et nous soulage. Nous avons foi en un Dieu d'amour et sommes confiants que ce que nous écrivons est exactement ce que nous devons écrire, pourvu que notre inventaire soit sans peur et approfondi.

...*inventaire moral*...

Dans la quatrième étape, il nous est demandé de faire un *inventaire moral*. La première fois que nous avons entendu le terme *moral*, certains d'entre nous se sont mépris sur sa signification, tandis que d'autres ignoraient totalement ce qu'il voulait dire. Le mot *moral* décrit tout simplement les valeurs et les principes selon lesquels nous voulons vivre aujourd'hui notre rétablissement. Le but de ce guide n'est pas de définir ce qui est *moral* ni d'établir des principes auxquels les gens devraient se conformer. Nous admettons que chacun d'entre nous a ses propres valeurs. Nous pouvons qualifier de *bon*, ce qui fait ressortir le meilleur en nous et contribue à nous rétablir et de *mauvais*, ce qui provoque le pire et nuit à notre rétablissement.

Il peut être aussi très utile d'examiner nos sentiments. Lorsque nous écrivons notre quatrième étape, nous devons non seulement nous pencher sur ce que nous avons fait, mais aussi sur ce que nous avons ressenti. Aussi vagues et confus qu'ils aient pu être pendant notre consommation active, nous avons quand même des principes moraux. Lorsque nous nous sentions mal, ou pensions que quelque chose n'allait pas, c'était probablement parce que nous avions trahi nos principes ou étions incapables de les respecter.

Ayant compris cela, nous avons vu comment les étapes constituaient un tout. Nous avons commencé à apercevoir *la nature exacte* de nos torts. Non pas simplement les fautes que nous avons commises, mais leur véritable *nature*. Ainsi, si nous avons volé de l'argent à nos parents pour acheter de la drogue, c'était une faute. Mais quelle en était la nature ? Notre égoïsme, notre peur, notre malhonnêteté et notre méchanceté. Notre égoïsme se manifestait dans notre désir de posséder quelque chose aux dépens d'autrui. Nous avons peur de ne pas obtenir ce que nous voulions. En prenant de l'argent à quelqu'un, sans qu'il le sache ni qu'il le permette, nous étions malhonnêtes. En faisant de la peine à quelqu'un d'autre, nous étions malveillants.

...*de nous-mêmes*.

Il est important de nous rappeler qu'il s'agit de *notre* inventaire. Point n'est besoin d'énumérer les fautes et les torts des autres. Lorsque nous examinons notre vie de cette manière, nous comprenons que la nature de nos torts et nos défauts de caractère, sont ce qui, dans notre vie, s'opposent aux principes spirituels. Notre inventaire nous fait donc découvrir combien nos défauts de caractère ont causé de malaise et de souffrance à nous-mêmes et aux autres, mais aussi combien une nouvelle vie, fondée sur les douze étapes, peut nous apporter sérénité, confort et joie. Grâce à la quatrième étape, nous découvrons les choses qui nous nuisent et celles qui nous aident.

### ***Lignes directrices***

Lorsque nous sommes prêts à commencer, nous demandons à Dieu de nous aider à faire un inventaire sans peur et approfondi. Certains d'entre nous écrivent même une prière au début de leur inventaire. L'important est de commencer à écrire. Nous devons être prêts à affronter les sentiments qui surgissent et continuer à écrire. Certains de ces sentiments peuvent parfois nous déranger ou nous bouleverser, mais quoi qu'il arrive, nous savons que Dieu est avec nous. Nous pouvons trouver du réconfort dans le fait que nous faisons quelque chose de positif pour notre

rétablissement. Nous demandons ensuite à un Dieu d'amour de nous aider et essayons de ne pas oublier que ce que nous écrivons est une affaire entre nous et Dieu, tel que nous le concevons.

Voici un plan pour procéder à un examen personnel. Il contient les bases de notre inventaire. Pour éviter de tomber en panne, restez en contact avec votre parrain ou marraine.

1. Suivez le plan, section par section ;
2. Laissez une grande marge où noter les pensées qui vous passeront par la tête lorsque vous écrirez ;
3. N'effacez ni ne rayez rien et ne retouchez pas votre inventaire.

Des exemples du genre de questions que nous nous posons figurent tout au long de ce guide. Certaines ne semblent peut-être pas se rapporter à vous. Elles sont là cependant pour vous aider à écrire votre inventaire. Écrivez chaque question au fur et à mesure. Chaque fois que vous répondez simplement « oui », donnez des exemples. Pour chaque situation, essayez de voir en quoi vous avez eu tort, quelles étaient vos motivations et quel rôle vous avez joué.

En analysant l'attitude que nous avions avant, pendant et durant la période où nous consommions, des types de comportements commencent à émerger. L'objet d'un inventaire approfondi et sans peur est de découvrir la vérité, de regarder la réalité en face. Notre but, dans la quatrième étape, n'est pas seulement de voir en quoi nous avons tort, mais de comprendre quel était notre rôle et dans quelle mesure nous répétons peut-être ces comportements. C'est ce genre de découvertes et d'éclaircissements qui nous permet d'être libérés de nos défauts lors des étapes suivantes. Même s'il est pénible, voire douloureux, d'être honnête avec nous-mêmes à propos de nos torts et de nos défauts, le simple fait de les mettre par écrit ne peut nous faire de mal.

*Revue des trois premières étapes.* Vous avez déjà travaillé les trois premières étapes avec votre parrain ou marraine. Ces étapes nous préparent à un inventaire moral sans peur et approfondi de nous-mêmes : elles en sont la base. Beaucoup d'entre nous ont trouvé utile d'écrire les trois premières étapes. Ainsi, avant d'écrire votre inventaire, passez en revue vos trois premières étapes. Elles nous rappellent que c'est seulement grâce à une Puissance supérieure, et non par notre simple pouvoir, que nous pouvons avancer sans peur. Avant de nous mettre à écrire, nous observons quelques moments de silence pour demander à Dieu, tel que nous le concevons, de nous donner le courage de faire un inventaire sans peur et approfondi. Nous sommes maintenant prêts à écrire notre quatrième étape.

- I. **Ressentiments.** Nos ressentiments nous ont mis mal à l'aise. Nous avons sans cesse revécu en pensée des expériences désagréables. Des événements passés nous mettaient en colère et nous étions rancuniers. Nous regrettions les choses brillantes que nous n'avions pas dites et pensions à des représailles que nous mettions ou non à exécution. Obsédés par le passé et l'avenir, nous nous privions du présent. Nous devons écrire sur ces ressentiments maintenant pour voir comment nous avons pu contribuer à les créer.
  - A. *Dressez une liste des gens, des institutions et des idées envers lesquelles vous éprouvez du ressentiment.* La plupart d'entre nous commencent à partir de leur enfance, mais l'ordre adopté importe peu, pourvu que la liste soit complète. Énumérez tout ce qui vous met en colère : les gens ( parents, partenaires, amis, ennemis, vous-mêmes, etc. ), les administrations et les institutions ( prisons, police, hôpitaux, écoles, etc. ) et les idées ( religions, politique, préjugés, coutumes, Dieu, etc. ).
  - B. *Énumérez la ou les causes de chaque ressentiment.* Pour chaque ressentiment, nous examinons les raisons de notre colère et l'effet qu'elle a eue sur nous. Voici quelques questions qui nous aident à identifier nos sentiments :
    - Est-ce par orgueil que je me sentais blessé ?
    - Est-ce que ma sécurité était menacée ?

- Ai-je été blessé ou menacé dans une relation effective ou sexuelle ?
  - Mon ambition m'a-t-elle opposé à d'autres ?
- C. *Pour chaque ressentiment, nous essayons de voir en quoi nous avons tort et quel rôle nous avons joué dans la situation. Comment avons-nous réagi à nos sentiments dans chaque situation ? Nous devons être aussi honnêtes que possible et découvrir quels défauts nous ont poussé à agir ainsi. Voici certaines des questions que nous nous posons :*
- Quand ai-je agi par avidité ou par soif de pouvoir ?
  - Jusqu'où ai-je laissé aller mes ressentiments ?
  - Comment ai-je manipulé les autres ? Pourquoi ?
  - Quand me suis-je comporté de manière égoïste ?
  - Ai-je pensé que tout m'était dû ?
  - Quels problèmes ont été causés par ce que j'attendais des autres ?
  - Comment se sont manifestés mon orgueil et mon égoïsme ?
  - Comment ai-je été motivé par la peur ?
- D. *Nous devons examiner attentivement et discuter avec notre parrain ou marraine les situations dans lesquelles nous sommes sûrs d'avoir raison. Répondre à ces questions, et à d'autres qui s'appliquent à nous, nous aide à identifier nos défauts de caractère. Nous devons le faire avec honnêteté, sans rien oublier. Si on nous a causé du tort, nous devons comprendre qu'il faut cesser d'attendre la perfection chez les autres. Dans notre rétablissement nous devons cesser de vouloir avoir toujours raison. Si nous voulons trouver le calme un jour, nous devons apprendre à accepter les autres tels qu'ils sont.*

II. *Notre rapport aux autres.* Cette partie ne comprendra pas seulement la liste de nos relations sexuelles. Nous avons rencontré des problèmes dans tous nos rapports avec les gens. Nombre de nos défauts interviennent et nous empêchent d'entretenir des relations saines et réussies.

- A. *Faites la liste de vos relations personnelles.* Elle comprendra les collègues de travail, les amis, les proches, la famille, les voisins, etc. Dans chaque cas, examinez les points positifs et négatifs de vos relations ; regardez avec honnêteté en quoi vous avez eu tort ou raison. Évitez de vous attarder sur les erreurs des autres. Nous nous concentrons sur nos erreurs ; nous nous préoccupons des situations où notre égoïsme et nos autres défauts ont semblé dominer. Nous devons regarder en nous-mêmes et évaluer en toute honnêteté nos motivations. Nous cherchons comment se manifestent nos défauts dans nos relations, par exemple, l'intolérance. Nous avons parfois refusé aux autres le privilège de s'exprimer, voire même d'avoir une opinion : cette attitude a entraîné de l'indifférence, de l'hostilité et d'autres problèmes. Nous ressentions le besoin, engendré par la peur, « d'avoir toujours raison. » Nous critiquions les autres inutilement et pourtant, lorsqu'on nous adressait des critiques constructives, nous faisons la sourde oreille. Voici certaines des questions que nous nous posons :

- Quand ai-je été intolérant envers les autres ?
- Quand me suis-je senti supérieur aux autres ?
- De quelle façon me suis-je servi des gens et les ai-je maltraités ?
- Par quels moyens ai-je essayé de faire sentir aux autres qu'ils étaient nuls ?

L'apitoiement sur soi est un autre exemple. C'est un moyen de manipuler les autres à notre avantage. Se laisser aller à l'apitoiement sur soi revenait à demander aux autres de changer ou de se soumettre à nos exigences ; c'était une façon d'éviter les responsabilités. Nous nous posons les questions suivantes :

- Comment ai-je utilisé l'apitoiement sur moi pour obtenir ce que je voulais ?
- Ai-je menti ou déformé la vérité ? Si oui, pourquoi ?
- Comment ai-je culpabilisé les autres ?
- En quoi mon entêtement et mon égoïsme ont-ils joué un rôle dans mes rapports avec les autres ?
- Quand je n'obtenais pas ce que je voulais, est-ce que je devenais craintif, jaloux ou malhonnête ?
- Étais-je tellement préoccupé par moi-même que je perdais toute perspective ou compréhension des autres ?

B. *Faites la liste de vos relations sexuelles.* Il peut s'agir de relations prolongées ou d'aventures passagères, de conjoints, d'amants ou d'autres. Dans chacun des cas, nous répondons aux questions suivantes :

- Ai-je eu recours à la manipulation ou au mensonge pour obtenir ce que je voulais ?
- Est-ce que je me souciais de l'autre ?
- Comment l'ai-je manifesté ?
- Est-ce que je me sentais supérieur ou inférieur à mon partenaire ?
- Comment mes dépendances envers d'autres m'ont-elles poussé à me compromettre ?
- Combien de fois ai-je dit « oui » quand je voulais dire « non » ? Pourquoi ?
- Est-ce qu'à la fin je me sentais nul, exploité ou abusé ?
- Ai-je cru que l'acte sexuel m'aiderait et arrangerait les choses ?
- Mes relations se terminaient-elles dans la souffrance et le malheur pour moi ou l'autre ?
- Quel genre de partenaire est-ce que je choisissais lorsque je consommais ? Est-ce encore vrai aujourd'hui ?
- Ai-je considéré l'acte sexuel comme une marchandise ou monnaie d'échange ?
- En quoi étais-je malhonnête dans mes relations ?
- Quand ai-je satisfait mes besoins sexuels aux dépens de quelqu'un d'autre ?

Certains d'entre nous ont vécu des expériences sexuelles qui n'entrent pas dans la catégorie « relations ». Nous devons écrire sur ces expériences et les sentiments qu'elles ont suscités, notamment la honte et la culpabilité.

C. *Pour chaque relation mentionnée sous A et B, résumez ses effets sur vous et essayez d'identifier les défauts de caractère qu'elle a mis à jour.* Nombre de nos défauts ont nui à nos relations personnelles. Chez nous, dépendants, les émotions sont souvent extrêmes, au-delà de ce qui convient. Écrire notre inventaire nous aide à voir le rôle de notre dépendance dans nos rapports avec les gens, les lieux et les choses.

III. *Obsession de soi et égoïsme.* Une fonction de la quatrième étape est de voir comment nous avons été obsédés par nous-mêmes. Beaucoup de nos sentiments, voire même de nos défauts, prennent leur source dans notre égoïsme. Nous ressemblons à des enfants qui n'ont jamais grandi. Tout au long de notre dépendance active, et peut-être même au cours de notre rétablissement, nous étions centrés exclusivement sur nos besoins et nos désirs. Nous voulions tout sans rien donner en échange. Nous n'étions pas prêts à travailler pour obtenir ce que nous voulions ni à en payer le prix. Nous nous sommes rendus compte que nous exigeons énormément des gens et des situations. Nous voulions que les gens, les lieux et les choses nous apportent bonheur, satisfaction et plénitude. Maintenant, dans le rétablissement, nous découvrons que Dieu seul peut accomplir cette tâche.

Tout au long de la quatrième étape, nous avons examiné les situations que nous avons vécues, pour voir ce qui nous poussait à agir d'une certaine façon. Mais il est aussi utile de se pencher sur les sentiments. Il est important d'apprendre à identifier les sentiments que nous pouvons éprouver. Nous aurons peut-être besoin de regarder certains mots dans le dictionnaire pour savoir ce qu'ils signifient. Il est facile de dire : « Je sens que je n'ai pas été correct », mais nous devons aller plus loin et comprendre quels sont ces sentiments. Voici une liste de termes qui peuvent vous aider à identifier vos sentiments :

culpabilité	honte	intolérance
apitoiement sur soi	ressentiment	colère
dépression	frustration	confusion
solitude	anxiété	trahison
désespoir	échec	peur
déni	arrogance	infériorité

A. *Étudiez chacun des sentiments énumérés ainsi que ceux que vous avez identifiés dans votre inventaire. Énumérez plusieurs situations où ceux que vous éprouvez souvent se produisent habituellement. Examinez les circonstances de chaque situation. Énumérez les raisons qui vous ont fait éprouver ces sentiments. Posez-vous les questions suivantes :*

- Comment ce sentiment m'a-t-il affecté ?
- Est-ce que la situation justifiait ce sentiment ?
- Est-ce que la situation justifiait le comportement que j'ai eu ?
- Qu'est-ce que cela m'a rappelé ?

B. *Pour chaque sentiment et chaque situation, essayez de voir comment l'obsession de soi et l'égoïsme sont intervenus. Demandez-vous :*

- Dans cette situation, est-ce que je pensais ou agissais comme si je n'avais aucun tort ?
- Ai-je agi par égoïsme ?
- Qu'est-ce que j'attendais de moi-même et des autres ?
- Ai-je insisté pour que les choses se passent comme je le voulais, et suis-je devenu furieux lorsque cela ne s'est pas produit ?
- Comment ai-je réagi à mes sentiments ?

IV. **Honte et culpabilité.** Un des prétextes qui nous fait reculer le plus souvent devant la quatrième étape est l'existence de nos « noirs secrets ». Les situations où nous nous sommes sentis terriblement honteux et coupables, les événements que nous n'avons jamais voulu regarder en face sont souvent ce qui nous est le plus difficile à écrire et à partager. Refuser de faire face à ces situations peut constituer un obstacle à notre rétablissement. Confrontés à la honte et à la culpabilité, nous devons nous souvenir que beaucoup de choses ont été causées par notre maladie. Il est important de comprendre que nous ne sommes pas responsables de tout ce que nous avons pu faire durant notre dépendance active, mais que nous sommes responsables de notre rétablissement.

Arrivés à ce stade, vous avez peut-être découvert certains sentiments de honte. Il est très important de continuer à explorer les situations où vous avez éprouvé ces sentiments parce qu'ils sont au cœur de nombre de vos actions. Voilà pourquoi nous vous encourageons à écrire le plus honnêtement possible. Nous décrivons des situations qui nous culpabilisent. Nous décrivons aussi des situations où nous n'étions pas véritablement fautifs. Parfois, nous nous sommes culpabilisés alors que nous n'avions aucun tort. Il est important d'étudier cet aspect-là aussi, afin de bien identifier nos sentiments et de comprendre comment ils peuvent nous influencer encore aujourd'hui.

A. *Il est important que nous identifions aussi nos sentiments et nos défauts de caractère dans les situations suivantes. Interrogez-vous :*

- Quelles sont les choses que je n'ai jamais dites à personne ?
- Pourquoi n'en ai-je jamais parlé ?
- Ai-je vécu des expériences (sexuelles, financières, familiales ou professionnelles) qui ont provoqué en moi des sentiments de honte, de culpabilité ou de confusion ?
- Ai-je été victime de violence physique, ou en ai-je infligé ?
- Quels rôles ont joué la peur et l'égoïsme ?
- Pourquoi ai-je entretenu des sentiments de honte et de culpabilité ?
- Comment ai-je réagi quand les événements ne se sont pas déroulés comme je le voulais ?
- Ai-je pris sur moi les torts d'autrui ?
- Comment mes sentiments de honte et de culpabilité ont-ils influencé d'autres aspects de ma vie ?

V. *Les occasions où nous nous sommes sentis victimes.* Tout au long de notre vie, nous nous sommes peut-être vus comme des victimes, pour différentes raisons. Par exemple, enfants, certains d'entre nous ont été victimes de violence physique, psychologique et émotionnelle, perpétrée par des adultes. Nous étions des victimes dans le vrai sens du terme, parce que nous ne pouvions pas nous protéger de ces attaques. Malheureusement, pour une raison inconnue, certains d'entre nous ont pris l'habitude de réagir à la vie et à tous les événements qui leur arrivaient comme s'ils étaient des victimes à tout jamais. Se mettre en situation de faiblesse et de détresse, ne pas prendre ses responsabilités sont des attitudes propres à notre maladie. Comme nous étions incapables de voir notre part de responsabilité dans les problèmes que nous avons, nous blâmions les autres et nous leur en voulions. C'est un cercle vicieux. Nous nous retrouvons sans cesse dans des situations où nous devenons soit des victimes, soit des bourreaux.

En examinant notre passé, nous avons découvert la nécessité d'étudier les occasions où nous avons peut-être subi ou fait subir des relations dégradantes. Nous souffrons d'une maladie autodestructrice qui amplifie ce genre de problème. Notre désir de nous rétablir peut rendre particulièrement urgent le besoin d'approfondir cette question. En examinant honnêtement cette situation, nous voyons mieux comment nous nous sommes mis en position de victime. De cette manière, nous pouvons nous libérer de notre mentalité et de nos réactions de victime.

A. *Nous répondons aux questions suivantes :*

- Me suis-je senti en position de victime dans les situations que j'ai déjà décrites ( ou dans des situations que je n'ai pas encore mentionnées ) ?
- Qu'attendais-je de mes parents ?
- Ai-je toujours les mêmes attentes aujourd'hui ?
- Enfant, quel était mon comportement quand je n'obtenais pas ce que je voulais ?
- Comment est-ce que je me comporte aujourd'hui quand je n'obtiens pas ce que je veux ?
- Quelle forme prend mon comportement de victime aujourd'hui ?
- Quels sont mes sentiments lorsque je me trouve dans ces situations ?
- Quel est le rapport entre ces situations et l'opinion que j'ai de moi ?
- Quelle est ma part de responsabilité dans la répétition de ce comportement ?

VI. *Peur.* Après avoir examiné de près notre égoïsme, nos ressentiments et nos rapports avec les gens, nous voyons que la peur, le doute et l'insécurité ont presque toujours été

au cœur de nos actes. Nous voulions ce que nous voulions quand nous le voulions et nous étions terrifiés à l'idée de ne pas l'obtenir. Au fond, nous avons peur de ne pas être pris en charge. Nos défauts et leur manifestation n'étaient en fait souvent que les efforts inadéquats que nous faisons pour satisfaire nos besoins et prendre soin de nous. En regardant attentivement, nous nous apercevons que nous avons peur de presque tout. Nos peurs nous ont empêchés de faire les choses que nous voulions et de devenir les personnes que nous voulions être.

- A. *Nous énumérons toutes nos peurs.* On peut y trouver la peur de l'inconnu, la peur de la souffrance, la peur du rejet, la peur de l'abandon, la peur des responsabilités, la peur de l'engagement, la peur de grandir ainsi que la peur de la réussite ou de l'échec. Nous avons peur de ne jamais avoir assez, ou de perdre ce que nous avons.
- B. *Nous répondons aux questions suivantes qui portent sur nos peurs :*
- Pourquoi est-ce que j'éprouve cette peur ?
  - Comment cette peur me paralyse-t-elle et m'empêche-t-elle de changer ?
  - Ai-je peur parce que je sens que je ne peux compter que sur moi ?
  - Comment est-ce que je réagis à cette peur ?
  - Comment cette peur se manifeste-t-elle dans ma vie aujourd'hui ?

**VII. Qualités.** Nous avons examiné nos actions ainsi que nos sentiments et nous avons découvert la nature exacte de nos torts. Il est temps de regarder quelles sont nos qualités.

N'oubliez pas qu'un inventaire doit comprendre les qualités aussi bien que les défauts. En étudiant notre comportement, il est important de voir ceux que nous voulons changer en nous-mêmes. Nos qualités nous indiquent les objectifs à atteindre. Nous apprenons l'humilité en reconnaissant honnêtement que nous sommes des êtres humains, ni parfaitement bons, ni entièrement mauvais. Nous sommes faits de qualités et de défauts et nous pouvons nous améliorer. Si nous sommes incapables de discerner nos qualités, nous devons faire un effort supplémentaire. En cherchant bien, nous découvrirons certainement quelques qualités. La liste suivante peut vous aider à reconnaître certaines de vos qualités :

bonne volonté	foi	honnêteté
ouverture d'esprit	conscience de Dieu	patience
acceptation	action positive	courage
sens du partage	générosité	confiance
bonté	bienveillance	mansuétude
tolérance	abstinence	amour
gratitude		

Ces qualités nous prouvent que nous ne sommes pas de « mauvaises personnes », comme nous le pensions au départ ; elles nous donnent le courage et la force d'avancer. Nous sommes abstinents, nous avons la bonne volonté de changer et de grandir, et nous accomplissons des actes positifs pour notre rétablissement. Nous avons confié notre volonté et notre vie à une Puissance supérieure à nous-mêmes et nous apprenons à vivre selon de nouveaux principes. En continuant à travailler les étapes, nous modifions les attitudes et les comportements qui nous empêchaient d'être en paix avec nous-mêmes. Par le rétablissement, nous essayons de bâtir une vie heureuse : la quatrième étape est un pas décisif dans ce sens.

- A. *Écrivez un paragraphe sur chacune des qualités énumérées dans la section VII.* Essayez de penser à un événement passé ou présent au cours duquel ces qualités se sont manifestées. Donnez des exemples où vous mettez ces qualités en pratique aujourd'hui. Ici comme ailleurs, il est important de ne rien omettre. Si vous n'arrivez



pas à reconnaître en vous une qualité donnée, parlez-en avec votre parrain ou marraine. Nous pouvons d'autre part en parler à des membres que nous respectons et dans notre propre groupe d'appartenance.

La capacité de trouver des qualités chez les autres est une qualité en soi. Il est temps de profiter vous-mêmes de cette capacité, d'être aussi bons envers vous-mêmes que vous pouvez l'être envers les autres. Nous découvrons que bien des qualités potentielles ne deviennent réelles que lorsqu'elles sont mises en pratique.

Quels résultats obtenons-nous de l'inventaire moral, sans peur et approfondi de nous-mêmes ? Notre quatrième étape nous aide à abandonner nos illusions et nos idées fausses sur la vie, sur la réalité et sur nous-mêmes. Le monde imaginaire où nous vivions quand nous consommions se dissipe dès lors que nous percevons et acceptons la vie telle qu'elle est.

Maintenant que nous avons dévoilé nos secrets, il est temps de lâcher prise sur eux. En continuant à travailler les étapes, nous changerons : les défauts qui nous empêchaient d'être en paix avec nous-mêmes commencent à s'atténuer. En même temps que nous découvrons la nature exacte de nos torts, nous réalisons à quel point nous sommes impuissants. Nous nous rendons compte qu'il est vain d'essayer de vivre en ne comptant que sur soi. En travaillant les étapes, nous en venons à croire en une Puissance supérieure à nous-mêmes. L'honnêteté dont nous avons fait preuve dans la quatrième étape confirme notre troisième étape : nous voyons maintenant en toute lucidité le soulagement qu'apporte la confiance en une Puissance supérieure à nous-mêmes. En appliquant les principes spirituels d'honnêteté, d'ouverture d'esprit et de bonne volonté, nous découvrons que l'amour, l'acceptation, la tolérance, la foi, la dignité et la confiance deviennent possibles. Lorsque nous vivons les douze étapes, nous commençons à nous libérer du passé, à nous permettre d'être nous-mêmes et à mieux nous connaître. C'est un processus de rétablissement, un grand pas vers la liberté. Dans cet état d'esprit, nous sommes prêts à passer à la cinquième étape, pour partager notre inventaire avec Dieu et un autre être humain.

## **Les Douze Étapes de Narcotiques Anonymes**

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant notre dépendance, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous le concevions*.
4. Nous avons fait un inventaire moral sans peur et approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.
7. Nous lui avons humblement demandé de nous enlever nos déficiences.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et avons résolu de leur faire amende honorable.
9. Nous avons directement fait amende honorable à ces personnes dans tous les cas où c'était possible, sauf lorsque cela pouvait leur nuire ou faire tort à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et avons promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous le concevions*, le priant seulement pour connaître sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un éveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux dépendants et d'appliquer ces principes à tous les domaines de notre vie.

Les douze étapes sont reproduites et adaptées avec l'aimable autorisation  
de AA World Services, Inc.