

NOUS AVONS BESOIN DE PLUS QUE LA SOBRIÉTÉ

Un grave ressentiment rendit sa vie sobre incontrôlable

Ma propre conviction, qui peut aller à l'encontre de la pensée de plusieurs membres A.A., est que, bien que la base sur laquelle nous devons construire est la sobriété, je n-e crois pas que seule la sobriété soit le but d'AA, du moins pas dans mon cas.

Il me faut une raison de rester sobre, ou je pourrais aussi bien dire, soûl. Et c'est la raison pour laquelle j'estime qu'au moins neuf des Douze Étapes ont été formulées.

Ces neuf dernières Étapes concernent la qualité de la sobriété plus que toute autre chose. J'ai peut-être complètement tort, et c'est plus que probablement le cas si j'applique ce prochain énoncé universellement, mais le fait de m'abstenir de boire ne constitue plus mon problème majeur. J'ai vaguement l'impression de pouvoir faire cela indéfiniment pourvu que je le prenne une journée à la fois et que je n'aie jamais plus la prétention de pouvoir prendre ce fameux premier verre.

Mais j'ai découvert que ma vie peut devenir tout aussi incontrôlable sobre que soûl. Et c'est ici que la Sixième Étape m'apporte sa grande contribution.

Les défauts de caractère dont nous consentons l'élimination sont beaucoup plus difficiles à envisager que la boisson qu'ils peuvent avoir causée. Et il est possible que ces défauts de caractère puissent prendre des formes de conduite désordonnée tout aussi implacables que la conduite. En vérité, il est presque facile pour un membre de devenir satisfait de lui-même à l'occasion de son troisième "gâteau" et de croire qu'il est arrivé au but de la sobriété, simplement parce qu'il ne boit plus.

Pendant trois ans, je me suis assis dans mon bureau, nourrissant une haine et un ressentiment qui, par des manifestations autres que la boisson, m'ont rendu tout aussi inutile que ne l'ait jamais fait l'alcool. J'ai dépensé, jusqu'à récemment, autant de temps à inventer des catastrophes imaginaires pour les deux victimes de ma haine que j'en ai jamais dépensé à boire. Oui, j'ai continué à travailler. Mais, ce que j'aurais pu accomplir si j'avais été libéré du ressentiment est quelque chose de difficile à imaginer, Il m'a fallu deux ans pour passer de la Cinquième Étape à la Sixième Étape. On penserait qu'au cours de cette période, je n'aurais jamais pu demeurer sobre

parce que la haine, lorsqu'on lui donne libre cours, augmente en intensité, jusqu'au point d'obsession. Mais, par la Grâce de Dieu, je suis demeuré sec. Et, c'est précisément parce que cette "sécheresse" me fut possible que je dis que le but ultime d'AA. concerne plus la qualité que la durée de la sobriété.

La Sixième étape devient le point tournant de ma pérégrination AA. Elle signifie la fin d'une sécheresse vide et sans issue et le commencement d'une vie que les auteurs des Douze étapes avaient en vue et, sans doute, expérimentée eux-mêmes.

Peut-être certains d'entre eux eurent-ils des difficultés avec ces défauts de caractère. Il est significatif que la correction des défauts requiert trois étapes entières.

La cinquième étape nous demande d'admettre nos défauts de caractère et, dans la sixième, nous demandons à Dieu de les faire disparaître. Mais combien grande est quelquefois la distance entre les deux, car, dans l'entremise, nous devons consentir à l'élimination d-e nos défauts.

Le consentement à l'élimination d'un défaut de caractère est une épreuve atroce, parce qu'il signifie l'élimination d'une autre béquille. Les alcooliques sont friands de béquilles. Il signifie de faire face à la réalité. Et les alcooliques ne sont pas friands de réalité.

La plupart des défauts, comme le ressentiment, sont des défauts précisément parce qu'il y a attribution de mal disproportionnellement à l'objet de la haine.

Dans mon propre cas, la seule consolation que j'avais dans la vie était la croyance que deux individus que je méprisais étaient à la racine de mes problèmes, qu'ils avaient été la cause de ma boisson et étaient la source de tout mon malheur. Le fait est qu'ils ont *réellement* eu quelque chose à faire dans mon malheur. Ils ne sont *pas* totalement exempts de blâme. Estimer qu'ils n'aient rien du tout à faire dans mes difficultés serait aussi irréaliste que si j'allais en faire la personnification du mal. Mais ce n'est pas réellement là la question.

Tous les hommes et femmes sont imparfaits. Ce qu'il *fallait* que je vienne à comprendre était que, si je m'étais trouvé dans leurs souliers, j'aurais peut-être réagi comme eux. La plupart des gens agissent à partir de motifs variés. Il

est rare qu'une personne ne justifie pas de quelque façon sa conduite.

La question, dans le cas présent, est que plusieurs des intentions malveillantes que je leur attribuais étaient, en réalité, une projection sur eux du plus mauvais de moi-même. Lorsqu'il y a en nous des choses auxquelles nous ne pouvons faire face, nous trouvons des boucs émissaires. Il est beaucoup plus facile de détester ces choses chez un autre que de les détester en nous-mêmes.

La sixième étape présume que Dieu éliminera nos défauts. C'est que Sa Méthode est différente de la mienne. Je m'y prends comme un taureau dans une boutique de porcelaine. C'est-à-dire que je ne vais pas réellement au fond des choses. Lorsque je m'attaque moi-même à mes défauts, j'ai tendance à faire des généralisations impétueuses et à en arriver à de fausses conclusions.

Par exemple, j'ai vraiment essayé de me débarrasser de mes ressentiments. Mais il devenait toujours nécessaire pour moi, intellectuellement du moins, d'essayer de croire qu'en réalité, j'avais seulement mal compris les deux membres que je détestais et qu'ils n'étaient coupables d'aucun mal.

Mais ceci n'a pas fonctionné. Pour Dieu, il n'y a pas de distorsion des faits. Il ne Lui est pas nécessaire de me faire croire que ces deux membres sont réellement des saints au fond de leur cœur pour que je ne les déteste pas. Ils *ne sont pas* des saints. Et je ne les aime toujours pas. Mais, maintenant, je peux m'admettre à moi-même qu'une partie de ma haine était une projection de ma propre imperfection. Je peux maintenant admettre que je suis coupable de cette imperfection et je peux la détester en moi-même sans écraser personne. S'il me faut ne pas aimer quelqu'un, au moins, je devrais être capable de ne pas les aimer à cause de leurs propres fautes, et non à cause des miennes.

Je prie pour qu'avec le temps, tout comme j'en suis venu à m'accepter moi-même, même avec ma propre imperfection, je puisse les accepter avec les leurs. Mais le formidable miracle qui s'est produit est que je ne passe plus de temps à mépriser qui que ce soit. Je suis *libre* de vaquer à ma vie. Ce n'est pas moi qui ai rendu cela possible. C'est Dieu. Il me libère de mes ressentiments en me rendant capable d'envisager les choses telles qu'elles sont. En

d'autres mots, je peux fonctionner en sachant qu'une partie de ce que je sais sur ces deux personnes est vrai et, en même temps, je peux agir en sachant ce qui est vrai à mon propre sujet.

C'est de faire face à la vérité à mon sujet qui cause la douleur impliquée dans la sixième étape. Dans la cinquième étape, nous ne sommes pas réellement obligés de mettre nos défauts où est notre bouche, pour paraphraser un autre dicton.

Dans la cinquième étape, je peux admettre le défaut qu'est le ressentiment, mais dans la sixième étape, je dois l'envisager clairement et cela signifie faire l'expérience de l'insécurité de me retrouver seul sans la béquille du ressentiment que j'admettais avoir en moi dans la cinquième étape.

Il est difficile de décrire cette insécurité qu'on éprouve en rejetant la béquille d'un défaut de caractère. C'est plutôt comme un petit garçon qui saute d'une haute cheminée dans les bras de son père. La hauteur de la cheminée fait peur. Mais ça semble plus sûr et moins terrifiant que la perspective de tomber dans le vide. Et, ainsi, le petit garçon prie son père de le retirer de la cheminée et de le placer en sécurité sur le plancher. Mais le père ne développerait pas chez son fils un sens de confiance ou de foi s'il rendait cela si facile. Le père se tient près de la cheminée, et, gentiment, mais fermement, dit au petit garçon qu'il doit sauter dans les bras qui lui sont tendus, s'il veut réellement descendre.

Et cette expérience du saut est précisément ce qui est impliqué dans ce mot tant galvaudé, le mot « foi ».

Si seulement je consens à sauter du haut de la fausse sécurité de mes défauts, je peux connaître la vraie sécurité des bras de mon Père. Il est là, prêt à me recevoir, si seulement je veux répondre à son appel. Et je dois répondre, même si ce n'est que pour me rendre compte que je peux réellement abandonner la "sécurité" de mon perchoir de défauts et vivre enfin.

Dieu merci, j'ai finalement sauté de la hauteur angoissante de mon ressentiment. Et je me sens beaucoup plus en sécurité maintenant.

P.K