

Guide d'accompagnement pour préparer votre inventaire de la 4^e étape selon le programme des Alcooliques Anonymes (AA)

Partie 1 – Explications générales

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

Avant d'utiliser ce Guide nous vous demandons de vous assurer que vous êtes vraiment prêt pour entreprendre cette étape du Programme des Alcooliques Anonymes. Voici donc quelques questions de vérification auxquelles nous vous demandons de répondre, pour vous-même seulement, afin de valider l'état de votre préparation :

- **Avez-vous lu, dans la dernière année, les pages qui précèdent la 4^e étape dans le « Gros livre des AA » ?**
Selon nous, cette lecture est absolument nécessaire. Dans la 4^e Édition française du Gros livre, il s'agit des pages en chiffres romains XI à XXXIV et des pages 1 à 71 inclusivement.
- **Est-ce que vous considérez que vous avez intégré les 1^{ère}, 2^e et 3^e étapes du Programme des AA dans votre vie ?**
- **Avez-vous une marraine ou un parrain AA et avez-vous discuté ensemble de votre cheminement et de votre état de préparation pour faire votre 4^e étape?**

Si vous avez répondu « Oui » à ces trois (3) questions, vous devriez être prêt pour la suite des choses et nous vous encourageons à utiliser ce Guide pour vous accompagner.

Si vous avez répondu « Non » à l'une ou l'autre de ces questions, nous vous invitons à « Pensez, méditez, pensez » avant de poursuivre votre lecture de ce document. Êtes-vous certain que c'est une bonne idée pour vous de débiter maintenant la 4^e étape ? Ne vaudrait-il pas mieux commencer par prendre les actions nécessaires afin de pouvoir répondre « Oui » aux trois (3) questions qui précèdent dans un proche avenir ?

INSTRUCTIONS À SUIVRE POUR COMPLÉTER VOTRE INVENTAIRE (S.v.p., lire une première fois au complet avant de débiter):

- 1) Nous vous demandons d'abord de procéder à la lecture des pages du Gros livre qui portent directement sur la 4^e étape. Dans la 4^e édition française du Gros livre, il s'agit des pages 72 à 80 inclusivement;
- 2) Nous vous demandons ensuite de « penser / méditer / penser » au sens, à la portée et aux objectifs de la 4^e étape;
- 3) À la suite de votre lecture du point 1, nous vous demandons de parler de vos réflexions du point 2 avec votre marraine ou parrain AA;
- 4) Lorsque vous serez prêt à entreprendre votre inventaire, mais avant de débiter celui-ci, nous vous demandons de lire attentivement les pages qui suivent pour finaliser votre préparation pour ce que vous allez entreprendre comme démarche;

5) Pour débiter votre inventaire, nous vous demandons de répondre au questionnaire intitulé « **VOTRE HISTOIRE DE VIE** ».

Ce questionnaire se veut un outil pour vous aider à mieux vous souvenir de votre vie passée et à permettre à vos souvenirs importants, à ce moment-ci de votre vie et pour cet exercice particulier d'inventaire, de « remonter à la surface » afin que vous puissiez les examiner à la lumière de ce processus d'inventaire.

Pour répondre au questionnaire, nous vous demandons d'utiliser un cahier de note dédié uniquement à cet exercice dans lequel vous inscrirez vos réponses à la main (en indiquant le numéro de la question au début) les unes à la suite des autres et uniquement sur la page de droite. La page de gauche ne devra être utilisée que dans les cas de corrections ou pour noter des oublis importants;

Au sujet du questionnaire : ce dernier servira uniquement aux fins de votre inventaire et il sera détruit après votre 5^e étape seulement. À part vous, seule la personne qui écoutera éventuellement votre 5^e étape sera au courant de ce qui y figure. Cette façon de faire est basée sur l'idée que le questionnaire vous aidera à compléter plus facilement les « tableaux d'inventaire » préparés selon le modèle décrit dans le Gros livre AA. Votre inventaire a ainsi de meilleures chances d'être le plus complet possible.

IMPORTANT : D'ici à ce que votre 5^e étape soit complétée, nous vous demandons de conserver votre cahier de note, vos feuilles d'inventaires et le présent Guide dans un endroit verrouillé, accessible par vous seul, afin d'éviter que vos écrits ne soient lus par d'autres personnes et qu'ils risquent ainsi de les blesser inutilement.

6) Lorsque vous aurez terminé de répondre au questionnaire « **VOTRE HISTOIRE DE VIE** », nous vous demandons de passer à la deuxième phase de l'inventaire qui consiste à compléter les tableaux qui portent sur les quatre (4) parties suivantes de l'inventaire:

Inventaire de mes **RESSENTIMENTS**

Inventaire de mes **PEURS**

Inventaire de mes **COMPORTEMENTS SEXUELS**

Inventaire de mes **AUTRES TORTS**

7) Pour chacune des parties de l'inventaire, vous devez lire et suivre les instructions qui sont précisées dans la partie supérieure gauche des quatre (4) modèles de feuilles prévues. De plus, comme vous aurez certainement besoin de feuilles supplémentaires afin de faire la liste complète de chacun des inventaires, nous vous suggérons de vous imprimer d'avance quelques feuilles de chacun des modèles.

Si jamais vous rencontrez des difficultés lors de cet exercice, nous vous demandons de contacter d'abord votre marraine ou votre parrain AA ou un(e) autre confident(e) de confiance pour en discuter. Si jamais vos difficultés persistent, vous pouvez nous contacter afin que nous regardions la situation avec vous pour vous offrir nos suggestions (courriel: info@alco-retab.net). Bien évidemment, nous ne sommes ni médecins, ni psychologues ni thérapeutes et nos suggestions seront donc limitées. En cas de besoin pressant, il ne faut pas hésiter à contacter un(e) des professionnels de la santé que nous venons de citer.

L'inventaire moral approfondi de soi-même : la première étape d'ACTION du programme AA

Jusqu'ici, les trois (3) premières étapes du programme AA que vous avez intégrées dans votre rétablissement ont été des étapes de constat, d'admission, de réflexion et de décision. C'est cependant uniquement à partir de la 3^e étape que vous avez pris la décision de confier votre volonté et votre vie au soin d'une Puissance supérieure de votre choix, ou de votre conception si vous préférez ce terme. En prenant cette décision, vous avez ouvert la porte à l'intégration progressive des neuf (9) autres étapes du programme AA dans votre vie. La majeure partie de celles-ci sont des étapes d'ACTION qui demandent à l'alcoolique en rétablissement de poser des gestes et d'avancer sur la route tracée par ses prédécesseurs dans le mouvement AA. C'est dans cette dynamique que la 4^e étape prend place.

Comme vous avez pu le constater avec certaines de vos lectures, à l'écoute des partages et dans vos discussions avec d'autres membres, les AA considèrent que la maladie de l'alcoolisme touche la personne atteinte de trois (3) différentes façons. Il y a d'abord l'aspect physique (phénomène de l'allergie) et l'aspect mental (phénomène de l'obsession) de la maladie qui sont abordés abondamment par la majorité des membres.

Par contre, l'élément central de l'approche des Alcooliques Anonymes est de considérer que la maladie de l'alcoolisme a principalement un aspect spirituel dont l'ego est le principal responsable. Cet aspect spirituel central ressort très clairement dans le passage suivant du Gros livre (p. 72) :

« (...) nous étions atteints non seulement mentalement et physiquement, mais spirituellement aussi. D'ailleurs, quand la maladie spirituelle n'y est plus, nous nous relevons physiquement et mentalement. »

Conséquemment, le programme AA met donc l'emphase sur le rétablissement spirituel de l'alcoolique en premier lieu.

Une fois que l'alcoolique intègre les trois (3) premières étapes du programme AA dans sa vie, il devient « protégé » de son premier verre d'alcool. Par contre, et c'est une nuance très importante à ne pas perdre de vue, il est bien précisé dans le Gros livre (p. 96) que :

« Nous ne sommes pas guéris de l'alcoolisme; nous bénéficions seulement d'un sursis quotidien, lequel dépend du maintien de notre forme spirituelle. »

Et c'est donc ici que l'inventaire de la 4^e étape du Programme AA prend tout son sens :

L'inventaire est la première ACTION que l'alcoolique en rétablissement pose afin de se rétablir de l'aspect spirituel de la maladie et d'atteindre une « bonne forme spirituelle ». Tel que spécifié dans le Gros livre (p. 72), cet inventaire est très important :

« (...) nous nous sommes lancés dans un vigoureux programme d'action dont la première phase consistait en un sérieux ménage intérieur, chose que nombre d'entre nous n'avions jamais tenté de faire. Toute vitale et cruciale que fut la décision de nous abandonner (aux soins de notre Puissance supérieure), elle ne pouvait avoir d'effet permanent sans être tout de suite suivie d'un gros effort pour faire face aux obstacles qui intérieurement nous avaient nui, et pour les éliminer. Notre problème d'alcool n'était qu'un symptôme. Nous devions donc nous attaquer aux causes. »

Après avoir apprivoisé ces différents éléments entourant l'inventaire, vous êtes maintenant prêt techniquement et conceptuellement à débiter celui-ci. Il ne vous reste qu'à vous préparer **spirituellement**.

Avec ce que vous avez déjà appris sur la spiritualité, dans vos expériences personnelles, dans vos lectures, dans les réunions AA, avec votre marraine ou votre parrain, dans vos discussions ou autrement, **vous êtes maintenant conscient que vous n'êtes plus seul(e) pour faire votre inventaire**. En effet, quel que soit votre conception de votre Puissance supérieure, celle-ci vous accompagne certainement ici comme ailleurs. Nous vous suggérons donc, si vous n'y avez pas déjà pensé, de lui demander son aide dans l'exercice que vous vous préparez à vivre.

Comme cela est exprimé à différents endroits dans les publications AA, souvenez-vous que seuls trois (3) ingrédients sont vraiment nécessaires pour progresser dans le rétablissement avec proposé par les AA et vivre une expérience ou un réveil spirituel. Il s'agit de l'honnêteté, de l'ouverture d'esprit et de la bonne volonté. Pourquoi ne pas demander à votre Puissance supérieure de vous donner ces ingrédients en quantité nécessaire pour faire votre inventaire, avec une pincée de courage et d'humilité peut-être ?

Il est plus que probable que votre inventaire va faire ressurgir par moment des souvenirs douloureux et favoriser la réémergence d'émotions difficiles qui ont été refoulées depuis longtemps. Les personnes en rétablissement qui font un tel inventaire vivent habituellement différents moments de tristesse et de colère. Cela est tout à fait normal... ne paniquez pas. Si l'intensité de vos émotions vous dépasse, tentez d'abord d'échanger avec votre Puissance supérieure puis contactez si nécessaire votre marraine, votre parrain ou votre confident(e) AA afin de laisser sortir le trop-plein d'émotion. Vous verrez, cela se révélera avoir des effets thérapeutiques comme la plupart des membres AA l'ont déjà expérimenté. N'oubliez pas ce fait, démontré par les scientifiques, qu'une partie de notre consommation a souvent été utilisée comme mesure de protection ou de compensation pour passer au travers de différentes situations, épreuves, émotions, etc. auxquelles nous n'étions pas capables de faire face « à froid » au moment où elles se produisaient. L'exercice de l'inventaire et votre 5^e étape vous permettront cette fois-ci d'y faire face, de vivre ces émotions et de les confier pour une dernière fois à votre passé pour qu'ils deviennent des souvenirs sans charge émotive négative. L'important ici est de ne pas paniquer, de garder le contact avec votre Puissance supérieure et avec une personne de confiance à qui vous pourrez parler au besoin. Là comme partout ailleurs dans le Programme AA, le « Nous » fera pour vous ce que le « Je » n'arrivait pas à faire.

En terminant cette partie, pour simplement vous donner un aperçu des bienfaits de l'exercice que vous vous apprêtez à faire, nous nous permettons de vous citer un passage du Gros livre qui concerne l'état dans lequel les premiers membres se sont retrouvés après avoir fait leur 5^e étape à la suite de l'inventaire de la 4^e étape (pp 84-85) :

« Une fois que, sans avoir rien caché, nous avons franchi cette étape, nous sommes enchantés. Nous pouvons regarder le monde en face. Lorsque nous sommes seuls, nous nous sentons en paix et parfaitement à l'aise. Nos craintes nous quittent. Nous commençons à sentir la présence immédiate de notre Créateur. Nous avons peut-être jusque-là des convictions spirituelles, mais maintenant nous commençons à vivre une expérience spirituelle. Cette expérience est souvent accompagnée de l'impression très vive que notre problème d'alcool a disparu. Nous avons l'impression d'être sur la Grande Route, marchant main dans la main avec l'Esprit de l'univers. »

Guide d'accompagnement pour préparer votre inventaire de la 4e étape selon le programme des Alcooliques Anonymes (AA)

Partie 2 – Questionnaire « VOTRE HISTOIRE DE VIE »

Note : Lorsqu'une question ne s'applique pas à vous, indiquez « N/A » (non applicable) ou « Sans objet » comme réponse.

0. As-tu déjà fait un exercice semblable d'inventaire personnel dans AA ou ailleurs ? (Précisions si possible)

PETITE ENFANCE – Questions 1 à 37

1. As-tu été élevé par tes parents ? (Précisions, si ce n'est pas le cas)
2. As-tu été élevé dans un milieu aisé, moyen ou pauvre ? Comment as-tu vécu cela ? Est-ce que tu l'acceptais ?
3. As-tu des frères et/ou des sœurs ?
4. Quel rang occupes-tu parmi les enfants ?
5. As-tu été adopté ?
6. Si tu as été adopté, à quel âge et de quelle façon l'as-tu appris et comment t'es-tu senti face à cela ?
7. Si tu n'as pas été adopté, t'est-il déjà arrivé de penser que c'était le cas ? Si oui, pourquoi pensais-tu avoir été adopté ?
8. Tes parents pratiquaient-ils une religion, étaient-ils non croyants ou avaient-ils des croyances autres ? (Précisions si possible)
9. Tes parents sont-ils encore ensemble, divorcés ou décédés ? Comment te sens-tu par rapport à cela ?
10. Comment était le climat familial dans ton enfance ?
11. Tes parents se chicanait-ils souvent ? Si oui, as-tu eu connaissance des chicanes et comment te sentais-tu face à cela ?
12. Comment ton père était-il ? Que te rappelles-tu de lui ?
13. Est-ce que c'était un homme qui consommait ou qui consomme encore ?
14. Est-ce que c'était un homme violent, autoritaire, criard, chialeur, doux, affectueux ou _____ ?
15. Est-ce que c'était un homme en santé ou malade ?
16. Est-ce que c'était un homme avec qui tu pouvais parler ou échanger ?
17. Est-ce que c'était un homme présent dans ta vie ? (Si absent, expliquer si possible)
18. Comment ta mère était-elle ? Que te rappelles-tu d'elle ?
19. Est-ce que c'était une femme qui consommait ou qui consomme encore ?
20. Est-ce que c'était une femme violente, autoritaire, criarde, chialeuse, douce, affectueuse ou _____ ?
21. Est-ce que c'était une femme en santé ou malade ?
22. Est-ce que c'était une femme avec qui tu pouvais parler ou échanger ?
23. Est-ce que c'était une femme présente dans ta vie ? (Si absente, expliquer si possible)
24. Si tu as des frères et/ou des sœurs, quelles relations as-tu avec eux ?
25. Si tu n'as pas de frères et/ou de sœurs, est-ce que cela t'a manqué ?
26. As-tu connu tes grands-parents ? Les voyais-tu souvent ? Est-ce qu'ils ont eu une influence sur toi ?

27. As-tu des oncles et des tantes ? Les visitais-tu souvent ?
28. Y avait-il souvent des réunions de famille ? Comment cela se passait ?
29. Considères-tu que tu as été un enfant choyé ou gâté ?
30. Les souvenirs de ton enfance sont-ils des souvenirs heureux ?
31. Est-ce qu'il y avait des alcooliques ou des dépendants (autres substances) dans ta famille ?
32. Tes parents ont-ils davantage favorisé une de tes sœurs ou un de tes frères plutôt que toi ?
33. As-tu déjà été rejeté par ta famille à un moment ou à un autre ?
34. As-tu déjà fait du ressentiment contre tes parents ?
35. As-tu eu, avec des membres de ta famille, des expériences qui t'ont marqué ? (Par ex. inceste)
36. As-tu été battu ou agressé, sexuellement ou autrement, par des membres de ta famille ? Si oui, comment as-tu vécu cela ?
37. As-tu été battu ou agressé, sexuellement ou autrement, par des personnes extérieures à ta famille ? Si oui, comment as-tu vécu cela ?

ÂGE SCOLAIRE et ADOLESCENCE – Questions 38 à 66

38. Est-ce que tu étais content de commencer l'école primaire ?
39. Avais-tu de la misère à suivre la matière enseignée et à apprendre selon le rythme demandé ?
40. Étais-tu plutôt parmi les premiers de classe ou parmi les derniers de classe ?
41. Est-ce que tu étais du genre gêné, timide, docile ou renfermé ? Ou étais-tu plutôt du genre frondeur, révolté, indiscipliné ou agressif ?
42. Avais-tu peur de tes professeurs ?
43. Est-ce qu'il y a certains professeurs qui t'ont marqué, positivement ou négativement, plus que les autres ?
44. As-tu été violenté par certains professeurs ?
45. As-tu été la cible des moqueries des autres écoliers ou des enfants de ton entourage ? Par exemple avec des surnoms ou au sujet de ta grosseur ou de ta grandeur ? Quelle a été ta réaction ?
46. As-tu été la cible d'intimidation de la part des autres écoliers ou des enfants de ton entourage ? Quelle a été ta réaction ?
47. Aimais-tu attirer l'attention sur toi ?
48. Est-ce que tu trichais en classe ?
49. Est-ce que tu étais content de commencer l'école secondaire ?
50. Quelles relations avais-tu avec ta famille à l'adolescence ? Avec tes professeurs ? Avec ton entourage ?
51. As-tu déjà fait un séjour dans un pensionnat ou dans un centre spécialisé ?
52. As-tu été placé légalement en institution ou en famille d'accueil ?
53. À quel âge as-tu commencé à fumer la cigarette ? (Si applicable)
54. À quel âge as-tu commencé à consommer de l'alcool, des drogues ou des médicaments non prescrits ou en doses excessives ?
55. Faisais-tu partie d'un « gang » ?
56. As-tu fait des fugues ?
57. As-tu commis des petits délits (vols, vandalisme, etc.) ?
58. As-tu commis des crimes plus graves ?
59. À quel âge as-tu eu ton premier petit ami / ta première petite amie ?
60. À quel âge as-tu eu tes premières expériences sexuelles ?
61. À quel âge as-tu eu tes premières relations sexuelles complètes ?
62. As-tu déjà eu des relations homosexuelles ? Tu avais quel âge les premières fois ?
63. As-tu des comportements sexuels particuliers : voyeurisme, exhibitionnisme, agression, etc. ?
64. Tu es allé à l'école jusqu'à quel âge et tu étais à quel niveau d'étude lorsque tu as quitté l'école ?

65. As-tu obtenu un diplôme à la fin de tes études ?
 66. Considères-tu que tu as réussi tes études ?

ÂGE ADULTE (AFFECTIF – FAMILIAL – SPIRITUALITÉ) – Questions 67 à 103

67. À quel âge as-tu eu ton premier petit ami / ta première petite amie ? (Répondre uniquement si ce n'est pas arrivé à l'adolescence)
 68. À quel âge as-tu eu tes premières expériences sexuelles ? (Idem que 64)
 69. À quel âge as-tu eu tes premières relations sexuelles complètes ? (Idem que 64)
 70. As-tu déjà eu des relations homosexuelles ? Tu avais quel âge ? (Idem que 64)
 71. As-tu des comportements sexuels particuliers : voyeurisme, exhibitionnisme, etc. ? (Idem que 64)
 72. As-tu déjà eu une ou des peines d'amour ? Si oui, comment cela s'est passé pour toi ?
 73. As-tu déjà fait une ou des crises de jalousie ? Si oui, comment cela s'est passé pour toi ?
 74. D'une façon générale, comment qualifierais-tu ta vie affective ?
 75. Es-tu marié(e), en union civile, union libre, etc. ? Depuis combien de temps ?
 76. As-tu eu d'autres relations affectives sérieuses avant celle que tu as présentement ? (Si oui, nombre et durées)
 77. As-tu connu intimement plusieurs hommes ou femmes dans ta vie en dehors des relations sérieuses ? (Relations sans engagement, aventures, etc.)
 78. Quel genre de vie as-tu avec ton (ta) conjoint(e) actuel(elle) ?
 79. Comment te comportes-tu face aux situations de couple difficiles ? Exprimes-tu ce que tu penses et ressens ou bien utilises-tu des moyens plus négatifs (langage déplacé, agressivité, chantage, menace, tromperie, etc.) ?
 80. Es-tu fidèle affectivement et sexuellement dans ton couple ?
 81. As-tu déjà vécu une séparation ou un divorce ?
 82. Comment t'occupes-tu de tes enfants ?
 83. Comment considères-tu tes enfants ?
 84. Es-tu affectueuse(se), patient(e) et présent(e) ou plutôt irresponsable ou agressive(if) avec eux ?
 85. Comment arrives-tu à concilier les différents aspects de ta vie : couple, famille, travail, loisirs, rétablissement etc. ?
 86. As-tu gaspillé ton argent, alors que ta famille, conjoint(e) ou enfants, en avait besoin ?
 87. As-tu été une personne admirée en dehors de ton foyer, alors qu'à la maison tu te comportais comme un dictateur ou une marâtre ?
 88. Es-tu jalouse / jaloux de tes enfants ? Par exemple, face à leurs réussites scolaires, sportives ou professionnelles ?
 89. Quelle est ta réaction lorsque tes enfants vivent des succès ? Et s'ils vivent des échecs ?
 90. As-tu déjà usé de violence avec ton (ta) conjoint(e), tes enfants ou tes proches ? Si oui, était-ce de la violence verbale, psychologique, physique ou plusieurs formes de violence différentes ?
 91. As-tu déjà quitté le foyer familial pour revenir quelques jours plus tard par la suite ? Combien de fois ?
 92. Exiges-tu que tes enfants pratiquent des sports que tu aurais aimé pratiquer dans ta jeunesse mais que tu n'as pas pu faire ?
 93. As-tu l'impression que tes enfants ne t'aiment pas et / ou qu'ils ne te respectent pas ?
 94. Depuis que tu es abstinent, es-tu satisfait de toi, de la façon dont tu prends tes responsabilités, de tes dispositions morales, de l'exemple que tu donnes, de ta vie familiale, etc. ?
 95. Penses-tu qu'il existe une « forme de puissance » plus forte que toi ?
 96. Es-tu prêt à confier ta volonté et ta vie, et ce que cela implique, à une telle puissance supérieure, telle que tu la conçois ?
 97. Fais-tu une distinction entre la spiritualité et la religion ?

98. La religion occupe-t-elle une place dans ta vie ? En pratiques-tu une en particulier ? (Si oui, donner quelques détails)
99. La spiritualité occupe-t-elle une place dans ta vie ? (Si oui, donner quelques détails)
100. Est-ce que tu te considères plutôt comme agnostique, athée, non croyant ou autre ?
101. Si tu t'identifies comme agnostique, athée, non croyant ou autre, peux-tu nous donner quelques détails sur la façon avec laquelle tu arrives quand même à pratiquer le Programme AA en 12 étapes ?
102. À venir jusqu'à aujourd'hui, as-tu vécu des situations difficiles en lien avec la religion ou la spiritualité ? (Conflit familial ou autre, abus, etc.)
103. Que penses-tu des représentants des diverses religions ? (Prêtres, pasteurs, rabbins, imams, etc.)

ÂGE ADULTE (CONSOMMATION et CONSÉQUENCES) - Questions 104 à 127

104. À quel âge as-tu commencé à consommer de l'alcool, des drogues ou des médicaments non prescrits ou en doses excessives ? (Il n'est pas nécessaire de répondre à cette question si la réponse à la question 51 est déjà complète.)
105. Est-ce que tu te considères comme étant alcoolique ? Depuis quand sais-tu, dans ton for intérieur, que tu es alcoolique ?
106. Est-ce que tu te considères comme étant un dépendant, un cocaïnomane ou (autre dépendance) ?
107. Ta consommation est-elle devenue problématique lentement ou rapidement ?
108. Est-ce que tu as pris conscience toi-même de ton problème d'alcool ou bien quelqu'un d'autre te l'a fait réaliser (Conjoint(e), juge, police, employeur, parenté, etc.) ?
109. À quel moment, ta consommation a-t-elle commencé à augmenter ?
110. De quelle façon as-tu consommé ? Quotidiennement, régulièrement, périodiquement, etc. ?
111. Avais-tu des pertes de mémoire reliées à la consommation ? En as-tu encore ?
112. Comment est-ce que l'alcool, la drogue et/ou les médicaments influencent tes comportements ? Qu'est-ce que cela te fait faire ?
113. As-tu déjà volé, fraudé, menti, été hypocrite, fait une faillite frauduleuse ou d'autres actions malhonnêtes semblables ?
114. Est-ce que tu as déjà nuit à quelqu'un au point de lui faire perdre sa réputation ?
115. Comment est ta propre réputation ?
116. As-tu déjà eu des accidents de voiture graves ou nombreux qui sont ou qui peuvent être attribuables à ta consommation ?
117. As-tu déjà eu des comportements agressifs qui sont ou qui peuvent être attribuables à ta consommation ?
118. As-tu déjà eu des idées suicidaires qui sont ou qui peuvent être attribuables à ta consommation ? (Si oui, précisez si ces idées existaient aussi auparavant et l'impact de ta consommation sur leur fréquence et leur intensité)
119. As-tu déjà été arrêté ou accusé pour conduite avec les facultés affaiblies ?
120. As-tu déjà été emprisonné suite à une décision de justice ? Pour quels motifs ?
121. As-tu déjà fait partie d'une ou de plusieurs organisations criminelles ?
122. Fais-tu encore partie de cette ou ces organisations ? Si oui, peux-tu nous donner quelques détails sur la façon avec laquelle tu arrives quand même à pratiquer le Programme AA en 12 étapes ?
123. À quel âge es-tu arrivé sur le marché du travail ?
124. Quel genre d'emploi occupes-tu maintenant ?
125. As-tu déjà perdu un emploi (congédiement) ou démissionné d'un emploi à cause de ta consommation ?
126. As-tu des problèmes financiers à cause de ta consommation ? Si oui, comment fais-tu face à ceux-ci ?
127. Qui administre le budget dans ton foyer ? Toi ou ta (ton) conjoint(e) ? Les deux ?

ÂGE ADULTE (SEXUALITÉ) – Questions 128 à 164

128. Est-ce que tu désires des plaisirs sexuels d'une façon désordonnée, compulsive ou excessive ?
129. Sexuellement, es-tu ce qui est communément appelé une personne « facile » ?
130. Pratiques-tu la masturbation ? Qu'est-ce qu'elle t'apporte ? Considères-tu que ta pratique est excessive ?
131. As-tu déjà eu des liaisons sexuelles en dehors de ton couple lorsque tu étais en relation ?
132. Est-ce que tu manques de considération ou respect pour l'autre être humain dans tes rapports sexuels ?
133. As-tu déjà été malhonnête avec une personne dans le but d'avoir des relations sexuelles avec elle (par mensonge, déformation de la vérité, omission de certaines informations, manipulation ou chantage) ?
134. As-tu déjà été abusé ou harcelé sexuellement ? Si oui, quelle a été ta réaction ?
135. Utilises-tu la sexualité comme une monnaie d'échange dans ton couple ou dans tes relations personnelles ou autres ?
136. As-tu déjà mêlé « amour » et « sexe » ? Est-ce que cela t'arrive encore depuis que tu es abstinent ?
137. Que penses-tu de la prostitution ?
138. As-tu déjà payé pour avoir des relations sexuelles ?
139. As-tu déjà fait / pratiqué la prostitution, de façon régulière, occasionnelle ou autrement ?
140. Fais-tu une distinction entre une personne qui pratique la prostitution et une personne qui offre des services d'escorte (sexuels) ?
141. Fais-tu une distinction entre une personne qui pratique la prostitution et une personne qui a un « Sugar daddy » ou une « Sugar mommy » ?
142. Fais-tu une distinction entre une personne qui pratique la prostitution et une personne qui recourt à ce type de services ?
143. As-tu déjà vécu des fruits de la prostitution, directement ou en exerçant un rôle de « soutien » (souteneur, chauffeur, etc.) ?
144. Fréquentes-tu les clubs de danseuses ou de danseurs ?
145. Fréquentes-tu des bordels ou autres lieux du même type ?
146. As-tu déjà été égoïste dans tes relations sexuelles ?
147. Réagis-tu avec une forme ou une autre de violence (physique, verbale, psychologique, etc.) ou exerces-tu une forme ou une autre de vengeance, lorsqu'une personne refuse tes avances ?
148. Du fait de tes pratiques sexuelles, as-tu déjà eu des ITS / ITSS / MTS ? Est-ce arrivé souvent ?
149. Du fait de tes pratiques sexuelles, as-tu déjà eu d'autres types de problèmes de santé ?
150. Du fait de tes pratiques sexuelles, as-tu déjà ressentis de la honte, de la culpabilité ou du dégoût de toi-même ?
151. Du fait de tes pratiques sexuelles, as-tu nui ou brisé ta réputation ?
152. Du fait de tes pratiques sexuelles, considères-tu que tu as « gâché ta vie » ?
153. Es-tu homosexuel ou bisexuel ou transsexuel ou autres ?
154. As-tu des préjugés envers les homosexuels ou bisexuel ou transsexuel ou autres ?
155. As-tu déjà eu des expériences homosexuelles ou bisexuelles ou autres ?
156. As-tu déjà eu peur que d'autres sachent que tu as des relations homosexuelles, bisexuelles ou autres ?
157. As-tu connu des problèmes de dysfonction érectile (impuissance), de façon passagère ou continue, depuis que tu es abstinent ?
158. As-tu eu des problèmes à atteindre l'orgasme depuis que tu es abstinent ?
159. Penses-tu avoir blessé ton(ta) conjoint(e), lorsque tu as exigé de faire avec lui (elle) des choses que tu avais vues dans les films pornographiques ou des revues ?
160. As-tu un amant ou une maîtresse présentement ? En as-tu déjà eu ?
161. As-tu déjà eu des expériences sexuelles avec des animaux ?
162. Que penses-tu de ceux qui ont des expériences sexuelles avec des enfants (inceste ou pédophilie) ?

163. Est-ce qu'il t'est arrivé d'avoir des attouchements ou des relations sexuelles, ou de désirer en avoir, avec tes enfants ? Avec d'autres enfants que les tiens ?
164. As-tu déjà eu, dans ta jeunesse (âge mineur) des expériences sexuelles avec tes frères ou tes sœurs ou avec un professeur ou un ami d'enfance ?

RÉTABLISSEMENT – Questions 165 à 184

165. À quel moment es-tu arrivé dans les Alcooliques Anonymes ? Tu avais consommé pendant combien de temps et tu avais quel âge à ton arrivée ?
166. Dans quelles circonstances es-tu arrivé dans les Alcooliques Anonymes ?
167. As-tu accroché tout de suite au mouvement ou as-tu eu des rechutes ? Si oui, combien et quelle a été l'intensité des rechutes ?
168. Est-ce que tu fais preuve d'honnêteté, d'ouverture d'esprit et de bonne volonté dans ton rétablissement ? Des exemples ?
169. As-tu une marraine ou un parrain AA ? Si oui, comment cela se passe-t-il entre vous ?
170. Est-ce que tu lis le Gros livre AA ? À quelle fréquence (jour, semaine, mois, parfois, rarement, jamais) ?
171. Est-ce que tu lis d'autres livres AA ? Lesquels et à quelle fréquence (jour, semaine, mois, parfois, rarement, jamais) ?
172. As-tu une implication dans un groupe AA ou une responsabilité active à un niveau ou un autre des AA ?
173. Hésites-tu à prendre des responsabilités dans AA ?
174. Te considères-tu comme un membre AA sérieux ? Qu'est-ce que c'est, selon toi, un membre AA sérieux ?
175. As-tu déjà partagé le « message des Alcooliques Anonymes » lors d'une réunion de type conférencier / messenger ?
176. Est-ce que tu soulignes tes anniversaires d'abstinence dans AA en prenant ton jeton ? Quelle importance accordes-tu à ce geste ?
177. As-tu déjà utilisé les AA pour des fins sociales, personnelles, professionnelles, financières ou autres, dont tu as tiré des bénéfices personnels d'une sorte ou d'une autre ?
178. Compares-tu ton vécu d'alcoolique avec celui des autres membres AA avec lesquels tu échanges ?
179. Compares-tu ta façon de boire (dans ta période d'alcoolique actif) avec celle d'autres personnes, membres ou non des AA ?
180. Ces comparaisons (Q-178 et Q 179) ont-elles pour effet de faire naître des doutes dans ton esprit concernant ton propre alcoolisme ?
181. As-tu déjà eu des préjugés face aux gens qui consomment ou envers ceux qui ont cessé de consommer ? En as-tu encore même si tu es toi-même dans cette situation ?
182. As-tu une forme de dépendance par rapport à ta marraine ou ton parrain dans AA ? Participes-tu à des réunions sans elle ou sans lui ?
183. Tu participes à combien de réunions AA par semaine pour ton rétablissement ?
184. Ton (ta) conjoint(e) participe-t-il (elle) aux réunions AL-ANON ? Tes enfants ont-ils été initiés aux rencontres Alateen ?

QUESTIONS DIVERSES – Questions 185 à 225

185. T'arrive-t-il de t'attribuer le mérite qui revient à quelqu'un d'autre, en sachant qu'il ne t'appartient pas ?
186. T'arrive-t-il de faire croire que tu as raison alors que tu sens ou que tu sais que tu as tort ?
187. Est-ce que tu juges (au sens de « condamner ») facilement les autres ?
188. As-tu déjà dit des choses, par calomnie (mensonge) ou par médisance, pour détruire la réputation de quelqu'un ?
189. Essaies-tu de faire tes propres règles ou lois, au lieu de suivre ta conscience ou tes valeurs profondes ?

190. Arrives-tu à te pardonner tes actions passées ?
191. Est-ce que tu te sens supérieur, ou inférieur, aux autres ?
192. Juges-tu les gens qui ont un langage vulgaire ou bien ceux qui un langage plus soigné que le tien ?
193. Es-tu capable d'apprécier ce que les autres font de bien ? Est-ce aussi le cas lorsque la personne n'est pas quelqu'un que tu apprécies vraiment ?
194. Manifestes-tu de l'impatience, lorsque quelqu'un d'autre te fait attendre ? Es-tu porté(e) à justifier ton impatience ?
195. Es-tu malheureux de constater que quelqu'un possède davantage d'argent ou de biens matériels que toi ou qu'il réussit mieux que toi matériellement ou professionnellement ?
196. As-tu déjà remis au lendemain des choses que tu avais à faire aujourd'hui (procrastination) ?
197. Penses-tu que tout le monde ou que beaucoup de gens parlent en mal de toi dans ton dos ?
198. Dans ta relation avec l'argent et les biens matériels, est-ce que tu considères ceux-ci comme un moyen ou comme une fin en soi dans ta vie ?
199. T'arrive-t-il de te venger pour le mal que l'on t'a fait dans le passé ?
200. Te sens-tu coupable de ne pas t'affirmer ? Si oui, pourquoi ?
201. Te sers-tu de ta force physique pour amener les autres à penser comme toi (par intimidation) ?
202. Es-tu paresseux par rapport à tes responsabilités et à tes besoins matériels, enclin à la nonchalance et à l'indifférence ? Si oui, pourquoi ?
203. As-tu du mépris pour la discipline personnelle ?
204. As-tu déjà été accusé (en cour de justice ou non) de quelque chose que tu n'avais pas fait ?
205. As-tu déjà eu sérieusement peur de mourir ? (Nous parlons ici d'une peur justifiée par un événement)
206. As-tu peur de la mort ? (Nous parlons ici d'une crainte générale non reliée à un événement particulier)
207. As-tu déjà eu des idées suicidaires ? En as-tu encore depuis que tu es abstinent ?
208. As-tu déjà été traité professionnellement pour ta consommation (alcool, drogues et/ou médicaments) ? Combien de fois ?
209. As-tu déjà été traité(e) professionnellement pour des troubles mentaux (dépression, tentative de suicide, trouble de personnalité limite, troubles bipolaires ou autre) ?
210. Dans le cas où tu as été traité(e) pour des troubles mentaux, as-tu une prescription de médicament(s) d'un médecin et suis-tu la posologie prévue? Est-ce que tu te sens coupable ou différent du fait
211. Dans le cas où tu as été traité(e) pour des troubles mentaux, est-ce que tu te sens coupable ou différent(e) de ce fait ? Connais-tu la position officielle des AA à l'égard de cette question ?
212. T'es-tu déjà fait avorter ? Une ou plusieurs fois ? Comment te sens-tu par rapport à cela ?
213. As-tu déjà été impliqué dans l'avortement d'une autre personne ?
214. Aimes-tu réellement les gens (ceux qui t'entourent, ceux que tu ne connais pas, etc.) ?
215. Trouves-tu que tu es empathique envers les autres ?
216. Entretiens-tu de bonnes relations avec tes voisins ?
217. As-tu déjà fait un cadeau à quelqu'un dans le but de te faire pardonner la peine précédemment causée?
218. Est-ce que tu te sens habituellement apprécié par les autres, à ta juste valeur ?
219. Penses-tu que tes problèmes sont causés par la société ou par d'autres personnes ?
220. As-tu déjà été endossé par d'autres personnes pour un ou des emprunts ? As-tu remboursé ces personnes ?
221. As-tu déjà prêté de l'argent (le tien ou celui d'une autre personne) en pratiquant un taux d'intérêt usuraire (Au Canada cela représente un taux annuel de 60% et cela inclut les frais divers)?
222. Donnes-tu ta pleine mesure au travail pour les journées qui te sont payées par ton employeur ?
223. As-tu des ambitions tellement élevées que tu as déjà nuit à d'autres personnes ou à ta famille ?
224. Est-ce que tu te fais justice toi-même ?
225. Quels sont les comportements qui te sont le plus souvent reprochés par les autres ?

CONCLUSION de la PARTIE 2

Maintenant que vous avez écrit un portrait assez détaillé de votre histoire personnelle, plusieurs souvenirs oubliés ont probablement refait surface. D'autres, que vous n'aviez pas oubliés du tout, ont peut-être ressurgis avec force à votre esprit, comme s'ils attendaient que vous vous occupiez d'eux. Plusieurs de ces souvenirs sont fort probablement négatifs. Et plusieurs de ces souvenirs négatifs expliquent probablement des difficultés récurrentes que vous avez pu vivre depuis dans votre vie.

Vous arrivez donc maintenant à l'étape de l'inventaire proprement dit. C'est donc le moment d'identifier clairement dans quel état vous êtes, vous et l'ensemble des aspects de votre vie. C'est le moment pour vous de faire le ménage, d'identifier les éléments de votre passé qu'il est nécessaire de « régler » afin de ne pas trainer inutilement et nuisiblement les excès de bagages qui n'apportent rien de positif dans votre nouvelle vie en rétablissement et qui vont même vous nuire si vous ne vous en occupez pas.

Contrairement à « VOTRE HISTOIRE DE VIE » que vous venez d'écrire avec beaucoup de détails, nous vous suggérons maintenant d'être succinct en complétant les quatre tableaux de l'inventaire. Laissez monter les idées et écrivez-les comme elles se présentent. Prenez le temps qu'il faut pour faire cet exercice mais éviter la procrastination, surtout si elle découle d'une difficulté à surmonter. Prenez le temps de vous reposer, de manger... et de laisser vos émotions s'exprimer. Si vous avez des problèmes ou un besoin de parler, contactez votre marraine ou votre parrain AA. Ne restez pas perturbé et dans l'isolement si vous faites face à des éléments difficiles de votre inventaire.

Dernier point : comme la plupart d'entre-vous le savez déjà, la 4^e étape sera suivie de la 5^e étape lors de laquelle vous partagerez votre inventaire avec votre Puissance supérieure ET AVEC UN AUTRE ÊTRE HUMAIN. Comme vous le savez aussi, l'inventaire de la 4^e étape servira aussi de base aux 8^e et 9^e étapes qui portent sur la RÉPARATION DES TORTS CAUSÉS AUX AUTRES.

Face à ces deux aspects, plusieurs auront la tentation de laisser des événements importants de leur passé de côté par PEUR ou par COLÈRE. La peur du jugement de la personne qui va écouter votre 4^e étape et la colère face à l'idée d'aller faire une amende honorable à une personne qui vous a fait encore plus de tort que celui que vous lui avons causé.

**NOUS VOUS DEMANDONS DE NE PAS LAISSER LA PEUR OU LA COLÈRE PRENDRE LE DESSUS :
DES SOLUTIONS EXISTENT ET SERONT DISCUTÉES AVEC VOUS EN TEMPS ET LIEU.**

Pour le moment, essayez seulement de faire preuve
d'**HONNÊTÉTÉ**, d'**OUVERTURE D'ESPRIT** et de **BONNE VOLONTÉ**.

N'oubliez pas que vous n'êtes plus seul(e) pour vivre cette expérience de la 4^e étape.

Si vous avez fait votre 3^e étape du mieux que vous pouviez, votre Puissance supérieure est avec vous ICI, MAINTENANT et pour les prochaines phases et étapes du Programme AA.

Guide d'accompagnement pour préparer votre inventaire de la 4e étape selon le programme des Alcooliques Anonymes (AA)

Partie 3 – Préparation des quatre (4) tableaux de l'inventaire

NOUS EN SOMMES MAINTENANT À FAIRE L'INVENTAIRE EN TANT QUE TEL

C'est la phase principale qui consiste à compléter les quatre (4) tableaux qui portent sur les éléments suivants :

- 1) Inventaire des **RESSENTIMENTS**
- 2) Inventaire des **PEURS**
- 3) Inventaire des **COMPORTEMENTS SEXUELS**
- 4) Inventaire des **TORTS AUTRES QUE SEXUELS**

1- Inventaire des RESSENTIMENTS

Pour dresser l'inventaire de vos ressentiments, nous vous demandons d'abord de lire les instructions que nous reproduisons sur cette page-ci. Le point le plus important est de compléter le tableau une colonne à la fois. Si vous oubliez certains ressentiments, vous pourrez les ajouter à la suite. Il n'y a pas d'ordre chronologique à respecter, le tableau se complète plutôt selon l'ordre dans lequel vos souvenirs vont se présenter. Vous pouvez commencer le tableau en utilisant une approche chronologique si vous le voulez mais nous vous suggérons de ne pas le faire. Vous vous trouveriez rapidement à faire face à des souvenirs qui ne respecteraient pas cet ordre et la spontanéité du processus en serait affecté.

Voici maintenant les instructions. À la prochaine page, vous avez une feuille complète du tableau que nous vous suggérons d'imprimer ou de photocopier en quelques exemplaires. Par la suite, vous trouverez aussi une LISTE DE RESSENTIMENTS POSSIBLES, autre outil pour vous aider dans cette démarche.

INVENTAIRE DES RESSENTIMENTS

INSTRUCTIONS POUR COMPLETER CET INVENTAIRE

Instruction 1 – Nous commençons par faire la liste de nos ressentiments. Nous énumérons les personnes, les institutions ou les idées ou principes envers qui nous vivons de la colère. Nous complétons d'abord la Colonne 1, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 2 – Une fois que la Colonne 1 est terminée, nous repartons du haut de la liste et nous nous demandons pourquoi nous sommes en colère. Nous écrivons alors succinctement nos réponses dans la Colonne 2, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 3 – Une fois que la Colonne 2 est terminée, nous retournons au premier ressentiment de la liste et nous inscrivons, dans la Colonne 3, ce qui nous a blessé et mis en colère. Est-ce notre estime de soi, notre sécurité, nos ambitions, nos relations personnelles ou sexuelles qui ont été menacées ? Pour chacun des ressentiments, nous inscrivons le ou les aspects qui ont été touchés par la situation (possibilité de plusieurs). Nous n'écrivons rien dans la Colonne 4 pour le moment.

Instruction 4 - Une fois que la Colonne 3 et les sous-colonnes sont terminées, nous retournons au premier ressentiment de la liste et nous nous demandons si nous avons une part de responsabilité dans la situation. Il est alors très important de mettre de côté les torts que les autres nous ont faits. Nous sommes rendus ici à examiner notre conduite et non pas celle des autres. Nous cherchons donc à déterminer qu'elles ont été nos propres erreurs. Où avons-nous été égoïstes, et malhonnêtes, où avons-nous été affecté par nos peurs, où avons-nous manqué de considération pour les autres ? En nous posant ces questions, nous complétons la Colonne 4 et les sous-colonnes concernées.

INVENTAIRE DES RESENTIMENTS

INSTRUCTIONS POUR COMPLÉTER CET INVENTAIRE

Instruction 1 – Nous commençons par faire la liste de nos ressentiments. Nous énumérons les personnes, les institutions ou les idées ou principes envers qui nous vivons de la colère. Nous complétons d'abord la Colonne 1, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 2 – Une fois que la Colonne 1 est terminée, nous repartons du haut de la liste et nous nous demandons pourquoi nous sommes en colère. Nous écrivons alors succinctement nos réponses dans la Colonne 2, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 3 – Une fois que la Colonne 2 est terminée, nous retournons au premier ressentiment de la liste et nous inscrivons, dans la Colonne 3, ce qui nous a blessé et mis en colère. Est-ce notre estime de soi, notre sécurité, nos ambitions, nos relations personnelles ou sexuelles qui ont été menacées ? Pour chacun des ressentiments, nous inscrivons le ou les aspects qui ont été touchés par la situation (possibilité de plusieurs). Nous n'écrivons rien dans la Colonne 4 pour le moment.

Instruction 4 - Une fois que la Colonne 3 et les sous-colonnes sont terminées, nous retournons au premier ressentiment de la liste et nous nous demandons si nous avons une part de responsabilité dans la situation. Il est alors très important de mettre de côté les torts que les autres nous ont faits. Nous sommes rendus ici à examiner notre conduite et non pas celle des autres. Nous cherchons donc à déterminer qu'elles ont été nos propres erreurs. Où avons-nous été égoïstes, et malhonnêtes, où avons-nous été affecté par nos peurs, où avons-nous manqué de considération pour les autres ? En nous posant ces questions, nous complétons la Colonne 4 et les sous-colonnes concernées.

		Colonne 3				Colonne 4								
		Cela m'affecte dans...								Qu'elle est ma part de responsabilité dans la situation ?				
		Instinct social		Instinct sécurité		Instinct sexuel		Ambitions						
		Estime de soi	Relations personnelles	Matériel	Émotionnel	Relations normales	Relations cachées	Sociales	Sécuritaires	Sexuelles	Égoïsme	Malhonnêteté	Peurs	Manque de considération
		Colonne 1		Colonne 2										
		Je fais du ressentiment après...		Parce que ... (la cause)										
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

Une fois l'inventaire terminé, en lisant de gauche à droite, nous voyons maintenant nos ressentiments (Colonne 1), ses causes (Colonne 2), les parties de notre moi / ego qui ont été affectées (Colonne 3) et la nature exacte des carences présentes en nous qui ont permis au ressentiment de faire surface et de nous bloquer de la volonté de notre Puissance supérieure (Colonne 4).

TYPES DE RESENTIMENTS POSSIBLES

Envers des PERSONNES	Envers des INSTITUTIONS	Envers des PRINCIPES ou CONCEPTS
<ul style="list-style-type: none"> - Père (Beau-père) - Mère (Belle-mère) - Sœurs (Belles-sœurs) - Frères (Beaux-frères) - Grands-mères - Grands-pères - Beaux-parents - Maris - Femmes - Tantes et Oncles - Cousins et Cousins - Membres du clergé - Policiers - Avocats - Juges - Médecins - Psychologues - Travailleurs sociaux - Thérapeutes - Employeurs - Employés - Collègues de travail - Créanciers - Amis d'enfance et/ou d'école - Enseignants - Amis de la longue date - Meilleurs amis - Connaissances - Amis de fille - Amis de garçon - Agents de libération conditionnelle - Agents de probation - Amis AA - _____ - _____ 	<ul style="list-style-type: none"> - Mariage - Bible / Coran / Torah / etc. - Églises - Religions - Races - Nationalités - Lois - Autorité - Gouvernements - Systèmes d'éducation - Systèmes correctionnels - Systèmes de santé mentale - Philosophies - _____ - _____ <p>Peuvent également être ajoutés à la liste :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centres de thérapies - Hôpitaux 	<ul style="list-style-type: none"> - Les dieux - Les déités - Les châtements divins - Les 10 commandements - Satan et/ou le diable - Jésus, Mahomet, etc. - La mort - La vie après la mort - Le paradis - L'enfer - Le péché - L'adultère - La règle d'or - Les 7 péchés capitaux - _____ - _____ - _____ - _____

2- Inventaire des PEURS

Pour dresser l'inventaire de vos peurs, nous vous demandons d'abord de lire les instructions que nous reproduisons sur cette page-ci. Le point le plus important est de compléter le tableau une colonne à la fois. Si vous oubliez certaines peurs, vous pourrez les ajouter à la suite. Il n'y a pas d'ordre chronologique à respecter, le tableau se complète plutôt selon l'ordre dans lequel vos souvenirs vont se présenter. Vous pouvez commencer le tableau en utilisant une approche chronologique si vous le voulez mais nous vous suggérons de ne pas le faire. Vous vous trouveriez rapidement à faire face à des souvenirs qui ne respecteraient pas cet ordre et la spontanéité du processus en serait affecté.

Voici maintenant les instructions. À la prochaine page, vous avez une feuille complète du tableau que nous vous suggérons d'imprimer ou de photocopier en quelques exemplaires.

Par la suite, vous trouverez aussi une LISTE DES PEURS POTENTIELLES, autre outil pour vous aider dans cette démarche.

INVENTAIRE DES PEURS

INSTRUCTIONS POUR COMPLÉTER CET INVENTAIRE

Instruction 1 – Nous commençons par faire la liste de nos peurs. Nous énumérons les personnes, les institutions ou les idées ou principes envers qui nous vivons de la peur. Nous complétons d'abord la Colonne 1, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 2 – Une fois que la Colonne 1 est terminée, nous repartons du haut de la liste et nous nous demandons pourquoi nous avons peur. Nous écrivons alors succinctement nos réponses dans la Colonne 2, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 3 – Une fois que la Colonne 2 est terminée, nous retournons à la première peur de la liste et nous inscrivons, dans la Colonne 3, dans quelle partie de nous nous avons été affectés par ces peurs. Est-ce notre estime de soi, notre sécurité, nos ambitions, nos relations personnelles ou sexuelles qui ont été menacées ? Pour chacune des peurs, nous inscrivons le ou les aspects qui ont été touchés par la situation (possibilité de plusieurs). Nous n'écrivons rien dans la Colonne 4 pour le moment.

Instruction 4 - Une fois que la Colonne 3 et les sous-colonnes sont terminées, nous retournons à la première peur de la liste et nous nous demandons si nous avons une part de responsabilité dans la situation. Il est alors très important de mettre de côté les torts que les autres nous ont faits. Nous sommes rendus ici à examiner notre conduite et non pas celle des autres. Nous cherchons donc à déterminer qu'elles ont été nos propres erreurs. Où avons-nous été égoïstes, et malhonnêtes, où avons-nous été affecté par nos peurs, où avons-nous manqué de considération pour les autres ? En nous posant ces questions, nous complétons la Colonne 4 et les sous-colonnes concernées.

INVENTAIRE DES PEURS

INSTRUCTIONS POUR COMPLÉTER CET INVENTAIRE

Instruction 1 – Nous commençons par faire la liste de nos peurs. Nous énumérons les personnes, les institutions ou les idées ou principes envers qui nous vivons de la peur. Nous complétons d'abord la Colonne 1, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 2 – Une fois que la Colonne 1 est terminée, nous repartons du haut de la liste et nous nous demandons pourquoi nous avons peur. Nous écrivons alors succinctement nos réponses dans la Colonne 2, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 3 – Une fois que la Colonne 2 est terminée, nous retournons à la première peur de la liste et nous inscrivons, dans la Colonne 3, dans quelle partie de nous nous avons été affectés par ces peurs. Est-ce notre estime de soi, notre sécurité, nos ambitions, nos relations personnelles ou sexuelles qui ont été menacées ? Pour chacune des peurs, nous inscrivons le ou les aspects qui ont été touchés par la situation (possibilité de plusieurs). Nous n'écrivons rien dans la Colonne 4 pour le moment.

Instruction 4 - Une fois que la Colonne 3 et les sous-colonnes sont terminées, nous retournons à la première peur de la liste et nous nous demandons si nous avons une part de responsabilité dans la situation. Il est alors très important de mettre de côté les torts que les autres nous ont faits. Nous sommes rendus ici à examiner notre conduite et non pas celle des autres. Nous cherchons donc à déterminer qu'elles ont été nos propres erreurs. Où avons-nous été égoïstes, et malhonnêtes, où avons-nous été affecté par nos peurs, où avons-nous manqué de considération pour les autres ? En nous posant ces questions, nous complétons la Colonne 4 et les sous-colonnes concernées.

		Colonne 3								Colonne 4				
		Cela m'affecte dans...								Qu'elle est ma part de responsabilité dans la situation ?				
		Instinct social		Instinct sécurité		Instinct sexuel		Ambitions						
		Estime de soi	Relations personnelles	Matériel	Émotionnel	Relations normales	Relations cachées	Sociales	Sécuritaires	Sexuelles	Égoïsme	Malhonnêteté	Peurs	Manque de considération
		Colonne 1		Colonne 2										
		J'ai peur de ...		Parce que ... (la cause)										
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

Une fois l'inventaire terminé, en lisant de gauche à droite, nous voyons maintenant nos peurs (Colonne 1), leurs causes (Colonne 2), les parties de notre moi / ego qui ont été affectées (Colonne 3) et la nature exacte des carences présentes en nous qui ont permis à ces peurs de faire surface et de nous bloquer de la volonté de notre Puissance supérieure (Colonne 4).

TYPES DE PEURS POTENTIELLES

- Voici une liste de peurs potentielles qui peut vous être utile pour dresser l'inventaire de vos propres peurs.
- Vérifiez et notez d'abord celles que vous avez et ajoutez ensuite les peurs que vous avez et qui ne figurent pas sur cette liste.

LISTE DE PEURS POTENTIELLES		LISTE SUPPLÉMENTAIRE DE MES PEURS
Peur d'une personne en particulier	Peur du succès	
Peur de Dieu	Peur des responsabilités	
Peur de mourir	Peur de la douleur physique	
Peur de la folie	Peur de la peur	
Peur de l'insécurité	Peur de la noyade	
Peur du rejet	Peur des hommes	
Peur de la solitude	Peur des femmes	
Peur de la maladie	Peur d'être seul	
Peur de l'alcool	Peur des gens	
Peur des drogues	Peur de pleurer	
Peur de la rechute	Peur de la pauvreté	
Peur du sexe	Peur des autres ethnies	
Peur du péché	Peur de l'inconnu	
Peur de m'exprimer	Peur de l'abandon	
Peur de l'autorité	Peur de l'intimité	
Peur des hauteurs	Peur de la désapprobation	
Peur du chômage	Peur du rejet	
Peur de l'emploi	Peur de la confrontation	
Peur des parents	Peur de la sobriété	
Peur de perdre une femme	Peur des hôpitaux	
Peur de perdre un mari	Peur des sentiments	
Peur de perdre un enfant	Peur de vieillir	
Peur des animaux	Peur de blesser les autres	
Peur des insectes	Peur de la violence	
Peur de la police	Peur de l'écriture de l'inventaire	
Peur de la prison	Peur d'être en vie	
Peur du médecin	Peur du gouvernement	
Peur du vol	Peur des gangs	
Peur des créanciers	Peur du commérage	
Peur d'être découvert	Peur des gens riches	
Peur des gays et lesbiennes	Peur des armes à feu	
Peur de l'échec	Peur du changement	

3- Inventaire des COMPORTEMENTS SEXUELS

Pour dresser l'inventaire de vos comportements sexuels, nous vous demandons d'abord de lire les instructions que nous reproduisons sur cette page-ci. Le point le plus important est de compléter le tableau une colonne à la fois. Si vous oubliez certaines peurs, vous pourrez les ajouter à la suite. Il n'y a pas d'ordre chronologique à respecter, le tableau se complète plutôt selon l'ordre dans lequel vos souvenirs vont se présenter. Vous pouvez commencer le tableau en utilisant une approche chronologique si vous le voulez mais nous vous suggérons de ne pas le faire. Vous vous trouveriez rapidement à faire face à des souvenirs qui ne respecteraient pas cet ordre et la spontanéité du processus en serait affecté.

Voici maintenant les instructions. À la prochaine page, vous avez une feuille complète du tableau que nous vous suggérons d'imprimer ou de photocopier en quelques exemplaires.

EXAMEN DE NOTRE CONDUITE SEXUELLE

INSTRUCTIONS POUR COMPLÉTER CET INVENTAIRE

Instruction 1 – Nous commençons par faire la liste de toutes les personnes que nous avons blessées d'une façon ou d'une autre. Nous complétons d'abord la Colonne 1, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 2 - Nous inscrivons ensuite ce que nous leur avons fait dans la Colonne 2. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 3 - Pour chacune de ces situations, nous inscrivons le ou les aspects de notre personne qui ont été touchés par la situation (possibilité de plusieurs). Est-ce notre estime personnelle, notre sécurité, nos ambitions ou notre instinct sexuel qui est à l'origine de cette situation ? Nous n'écrivons rien dans la Colonne 4 pour le moment.

Instruction 4 - Se référant à notre liste à nouveau, nous nous demandons quelles sont nos torts dans ces situations. Il est alors très important de mettre de côté les torts que les autres nous ont faits. Nous sommes rendus ici à examiner notre conduite et non pas celle des autres. Nous cherchons donc à déterminer qu'elles ont été nos propres erreurs. Où avons-nous été égoïstes, et malhonnêtes, où avons-nous été affecté par nos peurs, où avons-nous manqué de considération pour les autres ? En nous posant ces questions, nous complétons la Colonne 4 et les sous-colonnes concernées.

EXAMEN DE NOTRE CONDUITE SEXUELLE

INSTRUCTIONS POUR COMPLÉTER CET INVENTAIRE

Instruction 1 – Nous commençons par faire la liste de toutes les personnes que nous avons blessées d'une façon ou d'une autre. Nous complétons d'abord la Colonne 1, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 2 - Nous inscrivons ensuite ce que nous leur avons fait dans la Colonne 2. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 3 - Pour chacune de ces situations, nous inscrivons le ou les aspects de notre personne qui ont été touchés par la situation (possibilité de plusieurs). Est-ce notre estime personnelle, notre sécurité, nos ambitions ou notre instinct sexuel qui est à l'origine de cette situation ? Nous n'écrivons rien dans la Colonne 4 pour le moment.

Instruction 4 - Se référant à notre liste à nouveau, nous nous demandons quelles sont nos torts dans ces situations. Il est alors très important de mettre de côté les torts que les autres nous ont faits. Nous sommes rendus ici à examiner notre conduite et non pas celle des autres. Nous cherchons donc à déterminer qu'elles ont été nos propres erreurs. Où avons-nous été égoïstes, et malhonnêtes, où avons-nous été affecté par nos peurs, où avons-nous manqué de considération pour les autres ? En nous posant ces questions, nous complétons la Colonne 4 et les sous-colonnes concernées.

	Colonne 1		Colonne 2		Colonne 3						Colonne 4						
	J'ai blessé ...		Je lui ai fait ...		Cela m'affecte dans...						Qu'elle est ma part de responsabilité dans la situation ?						
					Instinct social	Instinct sécurité	Instinct sexuel	Ambitions									
					Estime de soi	Relations personnelles	Matériel	Émotionnel	Relations normales	Relations cachées	Sociales	Sécuritaires	Sexuelles	Égoïsme	Malhonnêteté	Peurs	Manque de considération
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	

En lisant de gauche à droite, nous voyons maintenant à qui (Colonne 1) nous avons fait du mal (Colonne 2), la partie de nous qui est à l'origine de ce mal (Colonne 3), et la nature exacte de nos défauts qui ont causé du tort et qui nous ont éloigné de la volonté de notre Puissance supérieure (Colonne 4).

4- Inventaire des TORTS AUTRES QUE SEXUELS

Pour dresser l'inventaire de vos torts autres que sexuels, nous vous demandons d'abord de lire les instructions que nous reproduisons sur cette page-ci. Le point le plus important est de compléter le tableau une colonne à la fois. Si vous oubliez certaines peurs, vous pourrez les ajouter à la suite. Il n'y a pas d'ordre chronologique à respecter, le tableau se complète plutôt selon l'ordre dans lequel vos souvenirs vont se présenter. Vous pouvez commencer le tableau en utilisant une approche chronologique si vous le voulez mais nous vous suggérons de ne pas le faire. Vous vous trouveriez rapidement à faire face à des souvenirs qui ne respecteraient pas cet ordre et la spontanéité du processus en serait affecté.

Voici maintenant les instructions. À la prochaine page, vous avez une feuille complète du tableau que nous vous suggérons d'imprimer ou de photocopier en quelques exemplaires.

EXAMEN DE MES TORTS AUTRES QUE SEXUELS

INSTRUCTIONS POUR COMPLÉTER CET INVENTAIRE

Instruction 1 – Nous commençons par faire la liste des personnes à qui nous avons fait du tort et dont le nom n'est pas déjà inscrit dans une autre partie de notre inventaire. Nous complétons d'abord la Colonne 1, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 2 - Nous inscrivons ensuite ce que nous leur avons fait dans la Colonne 2. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 3 - Pour chacune de ces situations, nous inscrivons le ou les aspects de notre personne qui ont été touchés par la situation (possibilité de plusieurs). Est-ce notre estime personnelle, notre sécurité, nos ambitions ou notre instinct sexuel qui est à l'origine de cette situation ? Nous n'écrivons rien dans la Colonne 4 pour le moment.

Instruction 4 - Se référant à notre liste à nouveau, nous nous demandons quelles sont nos torts dans ces situations. Il est alors très important de mettre de côté les torts que les autres nous ont faits. Nous sommes rendus ici à examiner notre conduite et non pas celle des autres. Nous cherchons donc à déterminer qu'elles ont été nos propres erreurs. Où avons-nous été égoïstes, et malhonnêtes, où avons-nous été affecté par nos peurs, où avons-nous manqué de considération pour les autres ? En nous posant ces questions, nous complétons la Colonne 4 et les sous-colonnes concernées.

EXAMEN DE MES TORTS AUTRES QUE SEXUELS

INSTRUCTIONS POUR COMPLÉTER CET INVENTAIRE

Instruction 1 – Nous commençons par faire la liste des personnes à qui nous avons fait du tort et dont le nom n'est pas déjà inscrit dans une autre partie de notre inventaire. Nous complétons d'abord la Colonne 1, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 2 - Nous inscrivons ensuite ce que nous leur avons fait dans la Colonne 2. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 3 - Pour chacune de ces situations, nous inscrivons le ou les aspects de notre personne qui ont été touchés par la situation (possibilité de plusieurs). Est-ce notre estime personnelle, notre sécurité, nos ambitions ou notre instinct sexuel qui est à l'origine de cette situation ? Nous n'écrivons rien dans la Colonne 4 pour le moment.

Instruction 4 - Se référant à notre liste à nouveau, nous nous demandons quelles sont nos torts dans ces situations. Il est alors très important de mettre de côté les torts que les autres nous ont faits. Nous sommes rendus ici à examiner notre conduite et non pas celle des autres. Nous cherchons donc à déterminer qu'elles ont été nos propres erreurs. Où avons-nous été égoïstes, et malhonnêtes, où avons-nous été affecté par nos peurs, où avons-nous manqué de considération pour les autres ? En nous posant ces questions, nous complétons la Colonne 4 et les sous-colonnes concernées.

		Colonne 3		Colonne 4										
		Cela m'affecte dans...						Qu'elle est ma part de responsabilité dans la situation ?						
		Instinct social		Instinct sécurité		Instinct sexuel		Ambitions						
		Estime de soi	Relations personnelles	Matériel	Émotionnel	Relations normales	Relations cachées	Sociales	Sécuritaires	Sexuelles	Égoïsme	Malhonnêteté	Peurs	Manque de considération
		Colonne 1	Colonne 2											
		J'ai blessé ...	Je lui ai fait ...											
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

En lisant de gauche à droite, nous voyons maintenant à qui (Colonne 1) nous avons fait du tort (Colonne 2), la partie de nous qui est à l'origine de ce tort (Colonne 3), et la nature exacte de nos défauts qui ont causé du tort et qui nous ont éloigné de la volonté de notre Puissance supérieure (Colonne 4).

NOTRE INVENTAIRE ÉTANT FAIT, NOUS NOUS REPOSONS UN PEU ET NOUS REPENSONS À LA SITUATION

Nous avons inscrit plusieurs noms dans les quatre (4) tableaux de notre inventaire. Nous sommes même souvent surpris de constater à quel point nos listes sont longues. Il est certain que le fait d'avoir d'abord revu notre histoire de vie nous a permis de nous souvenir de bien des événements que nous avons oubliés. Dans certains cas, il nous arrive même de penser sur le coup que nous aurions préféré ne pas nous en souvenir. Dans bien des cas, des remords peuvent nous assaillir. Des colères peuvent aussi nous envahir et nous pousser à vouloir nous venger. Les pensées que nous avons à l'effet de nous corriger, de nous excuser ou de réparer nos torts vont souvent être nombreuses à se bousculer dans notre esprit.

CE N'EST TOUTEFOIS PAS ENCORE LE TEMPS D'AGIR À CE NIVEAU ET CE N'EST PAS NÉCESSAIRE DE PANIQUER NON PLUS.

L'écriture de l'inventaire n'est que la première partie d'un processus qui, pour la grande majorité des gens qui l'ont déjà fait, s'est révélé extrêmement bénéfique. La suite du processus, soit la 5^e étape du programme des AA, est toutefois nécessaire pour donner sa pleine valeur à l'ensemble.

« Une fois que, sans avoir rien caché, nous avons franchi cette étape, nous sommes enchantés. Nous pouvons regarder le monde en face. Lorsque nous sommes seuls, nous nous sentons en paix et parfaitement à l'aise. Nos craintes nous quittent. Nous commençons à sentir la présence immédiate de notre Créateur. Nous avons peut-être jusque-là des convictions spirituelles, mais maintenant nous commençons à vivre une expérience spirituelle. Cette expérience est souvent accompagnée de l'impression très vive que notre problème d'alcool a disparu. Nous avons l'impression d'être sur la Grande Route, marchant main dans la main avec l'Esprit de l'univers. »

Par la suite, les autres étapes, particulièrement les étapes 6 à 9, seront les étapes les plus importantes pour compléter ce processus de nettoyage du passé et de préparation de l'avenir.

Pour le moment, préparons-nous plutôt pour la 5^e étape. À ce sujet, une courte feuille de route sera préparé prochainement par Alco-Rétab et diffusé à partir de notre site web.

Pour commencer à vous préparer à cette étape, nous allons nous limiter pour l'instant à vous demander de lire les pages du Gros livre qui traitent de la 5^e étape. Il s'agit des pages 81 à 85 (1^{er} para.) dans la 4^e Édition française. Sur ce...

À BIENTÔT POUR LA 5^E ÉTAPE