

VIVRE AVEC L'ESPOIR

ÉTAPE UN

Nous avons admis que nous étions impuissants face à la marijuana, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.

L'étape Un se préoccupe d'honnêteté. Il s'agit d'abandonner nos illusions et de finalement faire face à la réalité. Il est essentiel que nous regardions honnêtement notre relation avec la marijuana afin de constater son effet sur nos vies. Pour certains d'entre nous la première étape nous permet d'être honnête pour la première fois de notre vie.

Beaucoup d'entre nous passent des années à tenter de contrôler notre consommation de marijuana. Nous la justifions en rationalisant que nous en avons la maîtrise. Nous avons peut-être juré de consommer seulement la fin de semaine, de ne fumer qu'un joint par jour, ou encore seulement lorsque nous étions seul. Nous avons quelquefois essayé de ne fumer que la drogue des autres, de ne pas en acheter. Nous avons joué avec notre réserve, la donnant à nos amis, la cachant dans des endroits difficiles d'accès, ou l'enterrant loin de la maison. Tous ces efforts sont en vain. Nous constatons que nous sommes incapables de maîtriser notre consommation. Éventuellement, nous recommençons à fumer autant qu'avant, parfois davantage. Certains d'entre nous arrêtent un certain temps, mais nous finissons toujours par recommencer.

Nous vivons l'illusion du contrôle, croyant que non seulement nous sommes capables de contrôler notre consommation, mais aussi ceux qui nous entourent, où que nous soyons, quoique nous fassions. Nous consacrons beaucoup d'efforts à blâmer les autres pour nos problèmes. Nous nous accrochons à l'idée erronée que nous contrôlons quoique ce soit. La plupart d'entre nous étions même convaincus qu'il était impossible de devenir dépendant de la marijuana. Après tout, il ne s'agit que d'une plante naturelle qui pousse dans la plupart de nos jardins. Même si nos vies sont légèrement déglinguées, un peu détraquées, en avons-nous vraiment perdu la maîtrise? Beaucoup d'entre nous n'ont pas perdu leur emploi; nos familles ne nous ont pas désertés; nos vies ne sont pas un désastre. Nous vivons l'illusion que nous sommes fonctionnels.

Quelques-uns d'entre nous ont crus que les gens qui font partie de ce programme pourraient nous apprendre à contrôler notre consommation pour que nous puissions de nouveau en tirer du plaisir. Mais nous avons découvert quelque chose d'autre. Quelques-uns d'entre nous se sont accrochés à l'illusion que nous pourrions de nouveau, un jour, consommer de la marijuana de façon modérée.

Nous souffrons de dépendance, nous sommes enlisés dans le piège sournois de la marijuana. Pendant des années elle a été notre meilleure amie et maintenant, elle s'est retournée contre nous. Adieu journées de bonheur où la marijuana nous ouvrait l'esprit. Maintenant, nous avons seulement mal. Adieu journées d'intuition. Maintenant nous ne vivons que confusion, peur et paranoïa. La marijuana n'ouvre plus la porte aux relations sociales harmonieuses. Quelques-uns d'entre nous sont devenus délirants, vivant dans notre petit monde privé. Adieu jours où la marijuana brisait la glace et nous permettait de nous faire de nouveaux amis. Beaucoup d'entre

nous sont devenus introvertis et isolés. Nous étions trop apeurés, détachés ou léthargiques pour essayer de trouver l'amour, l'amitié ou l'intimité. Notre besoin de nous intoxiquer, et de le rester, détermine la façon dont nous passons notre temps et avec qui. Nos vies émotives sont au point mort ou encore complètement débridées. Nous sommes mal à l'aise avec nos émotions et parfois nous en avons peur.

Nous avons réalisé plusieurs fois que nous étions battus, sans pouvoir arrêter. Tôt ou tard, la maladie spirituelle, mentale, émotive et physique prend le dessus, nous emmenant au bord du gouffre et du désespoir. Avec Marijuana Anonyme, nous découvrons la réalité de l'impuissance; lâcher prise a enfin plus de poids que l'illusion du contrôle et devient notre seul espoir de rétablissement. Nous sommes impuissants face à la marijuana sous toutes ses formes.

Jusqu'au moment où nous admettons notre impuissance, le déni nous empêche de réaliser à quel point nous avons perdu le contrôle de nos vies. Notre vision de réussite et notre désir de démontrer de la sagesse, de l'amour, de la compassion, sont restés des rêves. Nous avons rarement réalisé notre potentiel, nous nous sommes contentés de fonctionner. Quelques-uns d'entre nous sont allés plus loin. Nous avons commencé à perdre nos facultés mentales. Nous ne pouvions plus travailler. Nos familles nous ont abandonnés. Quelques-uns d'entre nous étaient en danger d'aller en prison ou d'être internés dans des hôpitaux psychiatriques. Afin d'assurer notre approvisionnement en marijuana, nous avons commencé à nous associer avec des gens de plus en plus dangereux. Quelques-uns d'entre nous sont devenus victimes d'abus, d'autres sont devenus abuseurs. Quelques-uns se sont retrouvés sans domicile. Mais malgré tout cela, nous avons encore du mal à admettre que nous avons perdu la maîtrise de nos vies! Impuissants? Nous étions convaincus que nous étions le centre de l'univers.

Au cours des années, nous avons tout essayé pour changer la réalité, sans succès. Avec Marijuana Anonyme, nous trouvons enfin le courage de faire face à la musique. Nous arrêtons de nier et devenons prêts à affronter notre maladie. Notre programme tout entier est fondé sur l'honnête admission que nous sommes impuissants face à notre maladie et que nous avons perdu maîtrise de nos vies. Pourtant, nous sommes responsables de notre propre rétablissement.

La première étape est le premier pas vers la liberté. Nous admettons notre absence de contrôle et notre inaptitude à maîtriser nos vies. Nous commençons à reconnaître notre faillite mentale, émotive et spirituelle. Nous devenons honnêtes avec nous-mêmes. Ce n'est qu'après avoir admis notre impuissance dans cette première étape que nous avons la volonté de faire les onze autres.

Le rétablissement n'arrive pas tout d'un coup. Il s'agit d'un processus, pas d'un événement. Le processus est mis en branle le jour où nous arrêtons de consommer, ou celui où nous commençons à assister à des réunions. Il commence par un véritable désir de ne plus consommer, avec un changement sincère de notre attitude, avec la réalisation profonde que nous sommes prêts à tout faire pour changer nos vies. Quand nous admettons que nous sommes dépendants de la marijuana, que nous sommes véritablement impuissants face à elle et que nous avons vraiment perdu la maîtrise de nos vies, alors, enfin, nous réalisons combien futiles sont nos

tentatives de gérer ce qui n'est pas gérable. Nous commençons à abandonner notre arrogance et notre attitude de défi.

Une attitude de lâcher-prise absolue et une nouvelle façon de vivre sont les éléments essentiels à notre rétablissement. Si nous voulons garder quelque espoir de reconstruire nos vies, nous devons simplement trouver une puissance supérieure à nous-mêmes et à notre dépendance. Pour cela, nous passons à l'Étape deux.

ÉTAPE DEUX

Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

L'étape Deux est notre introduction aux principes d'espoir et d'ouverture d'esprit. À l'Étape Un, nous avons fait face à notre dépendance en admettant que nous étions impuissants face à la marijuana et que nous avons perdu la maîtrise de nos vies. Nous avons alors deux choix : rester où nous sommes et continuer à consommer de la marijuana jusqu'à notre mort, ou encore, rechercher une aide spirituelle. Une fois que nous avons admis notre impuissance, nous devons trouver une Puissance supérieure à nous-mêmes par laquelle nous pouvons vivre. Nous sommes maintenant pleinement conscients que notre seule volonté humaine n'a jamais été suffisante pour gérer notre dépendance. Nous commençons à réaliser que seule une Puissance supérieure à nous-mêmes pourra nous aider.

Quand nous assistons à une réunion, que nous écoutons les autres, nous nous reconnaissons dans la folie de la dépendance telle que racontée par les membres du groupe. Un peu à contrecœur, nous commençons à admettre que nous sommes égoïstes, comme les autres membres du groupe. Nous sommes en faillite spirituelle et nous avons besoin d'aide.

Nous pouvons maintenant voir que nos abus de marijuana ont continué bien après notre réalisation qu'il existait un problème. Nous avons continué de consommer même après être devenu de plus en plus rancunier, isolé, paranoïaque, paresseux et désespéré. Malgré l'ampleur de notre désir et de notre besoin d'arrêter, l'idée de consommer prenait toujours le dessus sur toutes les bonnes raisons de ne pas le faire. Il nous était indispensable d'avoir une réserve à portée de la main et nous nous sentions maladivement coupable de ne pouvoir arrêter de consommer. Notre folie était bien évidente puisque nous ne cessions de répéter les mêmes comportements en nous attendant à obtenir des résultats différents à chaque fois. Certains d'entre nous vivons même des expériences négatives à chaque fois que nous consommons, mais nous réussissons toujours à les refouler...jusqu'à ce que nous consommions de nouveau.

Nous en sommes venus à la conclusion qu'essayer de réparer nos vies avec la marijuana ne fonctionne pas. La marijuana a un jour semblé être la meilleure façon de nous aider à faire face à la douleur de vivre, du moins temporairement. Quand nous avons arrêté de consommer, nous ne nous sommes pas automatiquement sentis appréciés et énergétiques. Notre sentimentalité débordante, nos défauts de caractères et nos actions négatives étaient toujours présents. Ils semblaient parfois même plus forts car nous n'avions plus d'agent anesthésique pour nous aider à moins ressentir. Nous n'étions pas des consommateurs abusifs dont les problèmes disparaissent au moment où nous jetons notre réserve. En arrêtant de consommer nous avons réalisé que nous avons un problème avec la vie ; nous étions dépendants de la marijuana.

Nous avons commencé à considérer la possibilité que notre perception de nous-mêmes, formée pendant des années de consommation, était peut-être erronée. Nous avons vu que notre perception était basée sur des illusions. Certains d'entre nous vivions retirés physiquement, ayant très peu de contacts sociaux. Certains d'entre nous vivions isolés émotionnellement, ne laissant personne s'approcher. Et finalement, certains d'entre nous vivions cachés derrière une façade de fonctionnalité, tandis que nos cœurs étaient piégés, et que nous étions incapables de maîtriser notre consommation. Quelquefois cette façade prenait la forme d'attitudes agressives ou défensives, tandis qu'à d'autres moments elle prenait la forme de la passivité et de l'indifférence. Ces manifestations sont des symptômes de notre maladie. Nous n'avons jamais pu, jusqu'à maintenant, trouver la force nécessaire au changement.

C'est à ce point que nous nous sommes retrouvés avec un dilemme qui semblait impossible à résoudre. Notre Puissance supérieure a toujours été nous-mêmes ou encore notre drogue. Et voilà qu'on nous demande d'accepter l'existence d'une nouvelle Puissance. Certains d'entre nous ont dit : « Je ne croirai pas ». D'autres ont dit : « Je ne peux pas croire ». Et d'autres encore ont dit : « Je peux peut-être croire en une Puissance supérieure mais je n'ai guère espoir que cela puisse m'aider de quelque façon que ce soit ».

Les gens qui refusent de croire en une Puissance supérieure à leur ego sont menacés. Nous disons à ces gens que Marijuana Anonyme n'exige rien d'eux. Nous rappelons à ceux qui ne veulent de la Foi qu'il n'y a pas de dogme à l'intérieur de Marijuana Anonyme. Il n'est pas nécessaire d'acquérir une profonde conscience divine pour cesser de consommer. Tout ce dont nous avons besoin est une ouverture d'esprit et un espoir de pouvoir cesser de dire non. Il ne s'agit pas de dire oui, mais simplement de cesser de dire non. Regardez autour de vous et prenez note des rétablissements qui ont eu lieu à l'intérieur du mouvement Marijuana Anonyme. Il faut simplement arrêter de lutter.

Le terme Puissance supérieure a une signification différente pour chacun d'entre nous. Pour certains, il s'agit du Dieu d'une religion organisée ; pour d'autres, il s'agit plutôt d'un état d'âme communément appelé spiritualité. Certains ne croient pas en une divinité ; une Puissance supérieure pourrait être une force acquise en faisant partie et en aimant une communauté. Chez Marijuana Anonyme, il y a place pour toutes les croyances. Nous ne cherchons pas à imposer une opinion quelconque ou une religion. Chez Marijuana Anonyme, nous découvrons un esprit d'humilité et de tolérance, et chacun trouve une Puissance supérieure qui lui convient personnellement.

Certains croient que le groupe est une Puissance supérieure. Après tout, le groupe est plus puissant que n'importe lequel de ses membres et, pendant toutes ces années, il a mis en place certaines procédures et traditions qui fonctionnent. Nos groupes ont trouvé une solution commune à un problème commun, chose impossible à accomplir pour chacun des individus faisant partie du groupe. Presque tout le monde peut facilement et naturellement puiser de la force et du courage dans le groupe. Ce minimum de croyance suffit à ouvrir la porte. Une fois de l'autre côté, notre croyance et notre confiance en une Puissance Supérieure s'élargit et s'approfondit à mesure que nous continuons nos étapes.

Même si beaucoup d'entre nous arrive chez Marijuana Anonyme en croyant déjà à l'existence d'une Puissance supérieure, nous doutions qu'Elle pourrait nous aider puisqu'Elle ne nous a pas aidé à rester sobre par le passé. Durant nos années de consommation nous priions tous les soirs afin de pouvoir arrêter, et pourtant, tous les matins nous nous réveillions et consommions.

Certains d'entre nous sommes simplement trop intelligents pour leur propre bien. Nous pensons que nous savons tout. Nous nous sentons intellectuellement supérieurs. « Je peux faire tout ce que je décide de faire. Savoir c'est pouvoir. » Pourtant, nous sommes nez à nez avec le paradoxe de notre dépendance. Nos réflexions les plus astucieuses nous ont emmenés ici. Nous apprenons que le rétablissement à notre dépendance nécessite plus de ressources que celles disponibles à un seul individu.

D'autres encore sont dégoûtés de la religion. Nous ne voyons qu'hypocrisie, illogisme, sectarisme et arrogance. Mais, en examinant attentivement la situation, nous trouvons des boutons de vérité cachés parmi les épines. Nous découvrons que quelques-uns de nos arguments ne sont en fait que des mécanismes destinés à nourrir notre ego, et que nous faisons partie du problème. Ce ne sont que des stratégies pour nous sentir supérieurs. Un peu ironiquement, nous sommes ceux qui sont devenus arrogants. Le moment est venu d'ouvrir notre esprit.

Et puis, il y a ceux d'entre nous qui arrivent convaincus qu'ils sont très religieux, et qui sont confrontés à la question : pourquoi suis-je incapable de maîtriser ma dépendance ? Il est évident que la religion seule ne constitue pas une solution.

Graduellement, en écoutant d'autres toxicomanes en rétablissement, nous devenons prêts à faire le nécessaire pour nous rétablir. Nous en venons à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

Marijuana Anonyme n'offre aucune définition d'une Puissance supérieure. Nous pratiquons des principes spirituels, pas religieux. Nous n'avons pas de doctrines théologiques. Nous savons que nous n'avons jamais été en mesure de rester sobres par nous-mêmes. Nous avons besoin d'une Puissance supérieure pour accomplir cela. Nous réalisons qu'il serait arrogant de croire qu'il n'existe pas de Puissance supérieure à nous-mêmes dans l'univers.

Chez Marijuana Anonyme il y a de la place pour toutes les croyances, ou aucune. Le fait d'être libre-penseur, athée ou de croire en Dieu n'a aucune importance. Il n'y a pas de conflit. Nous donnons notre propre définition d'une Puissance supérieure à nous-mêmes. Il peut s'agir d'une chose puissance et positive avec laquelle nous sommes à l'aise.

Donc, tandis que nous amorçons notre rétablissement, nous cessons d'essayer de convaincre les autres de la nature de la Puissance supérieure pour nous concentrer surtout sur la manière d'utiliser cette Puissance dans notre rétablissement. Nous avons des minutes, des heures, des jours et des semaines de santé mentale. Nous trouvons une nouvelle Foi, ou nous renouvellement une ancienne Foi. Nous voyons qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes accomplit ce que nous ne pouvions accomplir seul. Nous voyons cette force agir dans nos vies et dans la vie des autres.

Pour l'Étape Deux, nous devons simplement répondre à la question : « Est-ce que je crois maintenant ? » ou « Suis-je ouvert à croire en une Puissance supérieure à moi-même ? Après, nous sommes prêts à passer à l'Étape Trois.

ÉTAPE TROIS

Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie au soin de Dieu tel que nous Le concevions.

L'étape trois nous demande d'agir, car c'est seulement en agissant que notre propre volonté peut disparaître. Notre réticence à nous laisser aller a toujours empêché l'entrée efficace d'une Puissance supérieure dans nos vies. La bonne volonté est le levier avec lequel nous retirons cet obstacle. Avec cette étape, nous pratiquons le principe de la Foi. L'Étape trois nous demande de prendre une décision basée sur l'acceptation de notre dépendance et de notre impuissance identifiées lors des Étapes une et deux.

Dans le passé, nous alternions entre contrôler les autres et être contrôlés par eux. Parfois, nous éloignons nos prochains de par notre égoïsme, exigeant qu'ils réagissent comme nous le voulions. Ou encore, nous démissionnions du monde et de la vie en refusant de prendre les décisions qui nous concernaient. D'une extrême à l'autre, l'égoïsme dominait nos vies. Nos choix et notre intoxication ne font qu'empirer la situation. Nous faisons tout en notre pouvoir pour essayer de forcer les autres, les endroits, et les choses à devenir ce que NOUS voulons qu'ils soient. Quand, dans la pratique, il s'avérait impossible de contrôler l'univers, nous étions blessées et blâmions le monde entier pour nos problèmes. Plus nous tentons de contrôler les choses autour de nous, plus nous souffrons. Même si nous pensons être à l'écoute des autres et remplis d'amour, en réalité, nous ne le sommes pas du tout. Puisque plus rien ne fonctionne dans notre vie, pourquoi ne pas décider de la placer entre les mains de Dieu, tel que nous Le concevions? Après tout, nous voyons très bien que notre façon de faire ne fonctionne pas.

Ce programme de rétablissement fonctionne à la fois pour ceux qui croient en Dieu et pour ceux qui n'y croient pas. Mais il ne fonctionne pas pour ceux qui croient qu'ils sont Dieu. Un éveil spirituel n'est pas possible pour ceux qui demeurent malhonnêtes, fermés d'esprit et volontaires. L'intolérance, le déni et la belligérance nous empêchent d'ouvrir nos esprits. Pour les dépendants, les conséquences de ces attitudes sont dangereuses.

L'Étape trois ne dit pas: « Nous confions notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions ». L'Étape trois dit plutôt: « Nous avons décidé » de le faire. Nous ne mettons pas notre vie et notre volonté parfaitement entre Ses mains, ou d'un seul coup. Mais nous avons décidé de le faire. Quelle réalisation! Nous avons pris une décision; elle n'a pas été prise pour nous par la marijuana, nos familles, un agent de probation, un juge, une psychologue ou un médecin. Nous avons décidé par nous-mêmes. Nous avons décidé d'avoir la foi et nous avons commencé à faire confiance à une Puissance supérieure à nous-mêmes. L'Étape trois n'est ni une autre expression de notre volonté ni une autre démission face à nos responsabilités. C'est une décision.

Comment allions-nous faire pour croire que Dieu allait prendre soin de nous? Comment allions-nous apprendre à vivre sans notre volonté et nos obsessions? On nous enseigne qu'un peu de bonne volonté nous aidera grandement à construire notre foi. La plupart d'entre nous ont résisté.

Nous essayons de comprendre cette étape avant de prendre notre décision d'avoir la foi et d'agir en conséquence. Nous réalisons alors que de prendre simplement cette décision nous ouvre la porte vers un lien spirituel, et qu'elle est un acte de foi par elle-même. Nous choisissons de laisser entrer un Dieu d'amour dans nos vies.

L'Étape trois est une décision non seulement d'avoir la foi, mais aussi de vivre par elle. Nos vies ont toujours été centrées autour de la marijuana, sa possession et sa consommation. Nous découvrons qu'en décidant de placer notre volonté et notre vie au soin de Dieu tel que nous Le concevons, notre vie et l'utilisation responsable de notre liberté de choisir nous sont rendues.

Pour beaucoup d'entre nous, cette décision est suivie d'une prière à notre Puissance supérieure qui ressemble à ceci : « Puissance supérieure, je tente de contrôler ce qui n'est pas contrôlable depuis trop longtemps. Je vous demande de porter ce fardeau pour moi. Je reconnais que j'ai perdu le contrôle de ma vie. Je vous demande de prendre soin de moi et de me guider. Accordez-moi honnêteté, courage, humilité et sérénité afin de faire face à ce qui m'éloigne de vous et qui m'éloigne des autres. Je vous donne cette vie pour que vous en fassiez ce que vous voulez. »

Si possible, nous faisons cette étape avec notre parrain, un conseiller spirituel ou quelqu'un de confiance. Si nous ne trouvons personne, alors nous prions avec ferveur. C'est le début de l'apprentissage de « rendre à Dieu » et de « laisser aller et laisser Dieu » (deux maximes bien connues du Mouvement).

En commençant à faire confiance à notre Puissance supérieure, nous ouvrons la voie à la croissance personnelle et au rétablissement. Enfin, nous n'avons plus à nous fier à la faible puissance de notre volonté pour solutionner nos problèmes. La foi et l'acceptation sont nos nouvelles solutions. La puissance de la foi donne à notre vie une nouvelle direction. Apprendre à vivre par la foi demande de la pratique; la voie vers notre Puissance supérieure est ouverte et notre sagesse intérieure est restaurée. Le point tournant pour nous est la décision de renoncer au contrôle. Pourtant, peu importe la sincérité de nos efforts, nous commettons des erreurs. Nous acceptons notre humanité et nous faisons une nouvelle tentative.

Ayant pris la décision de confier notre volonté et notre vie aux soins de notre Puissance supérieure, il est temps d'implanter la décision. Nous devons définir exactement ce que nous confions. Nous devons examiner soigneusement les conditions et modèles de notre vie. Nous devons découvrir ce qui nous fait croire en nous et exprimer de la reconnaissance pour tous ceux qui ont rendu meilleure notre vie. Le temps est venu pour l'Étape quatre.

ÉTAPE QUATRE

Nous avons procédé sans crainte à un inventaire approfondi de nous-mêmes

Après être devenus assez honnêtes pour franchir la première étape, avoir fait preuve de suffisamment d'ouverture d'esprit pour terminer la deuxième et avoir cultivé la volonté pour accomplir la troisième, nous sommes prêts à affronter l'Étape quatre. Nous avons vu ce qui arrive à ceux qui résistent à cette étape. Certaines personnes dépendantes à la marijuana font fi des recommandations et choisissent de la sauter ou s'y attardent trop longuement. Certaines arrêtent d'assister aux réunions et recommencent à consommer. D'autres continuent de venir, mais leur conscience spirituelle cesse de se développer. Elles racontent toujours les mêmes expériences, revivent les mêmes émotions et sont affligées par la même douleur. Rien ne change pour elles et elles semblent s'enliser. Nous savons par expérience qu'aussi longtemps que nous refusons de dresser notre inventaire, nous compromettons notre sobriété. Tout comme le déni nous a empêchés de chercher à nous rétablir, le défi, la honte et la peur peuvent nuire à notre croissance spirituelle. Une fois prise la décision de mettre notre vie et notre volonté entre les mains de Dieu, il est impératif que nous fassions exactement cela. Après tout, la foi acquise à l'Étape trois ne signifie pas grand-chose si nous n'agissons pas immédiatement.

La maladie de la dépendance affaiblit notre capacité à nous connaître et à être francs avec nous-mêmes. Peu importe notre mode de vie, notre déni concernant notre maladie s'allie au manque de conscience de soi pour nous maintenir dans une boucle infernale où nous répétons les mêmes comportements destructifs ad nauseam, tout en attendant toujours des résultats différents. L'Étape quatre est un processus de découverte des faits dont le but est de mettre fin à ce cycle interminable en identifiant les facettes de notre caractère qui nous ont tenus éloignés d'une Puissance supérieure. L'Étape quatre demande du courage.

Certaines personnes croient que nos instincts nous sont donnés par une Puissance supérieure et qu'ils existent pour une raison. Les désirs de sécurité matérielle, émotionnelle et sexuelle assurent la survie de notre espèce. En raison de notre dépendance, nous avons laissé ces instincts prendre le dessus sur tout. Ces sentiments nous motivent, nous dominent et font la loi dans nos vies. Ils en viennent à occuper une place exagérée. La poursuite de ces désirs a causé de la souffrance aux personnes qui nous entourent. Ces personnes ont fini par réagir, et nous leur en voulons.

Nous devons tous trouver notre chemin. Quelquefois, avec l'aide de nos parrains et marraines, nous découvrons certains points communs tissés dans la toile de nos vies. Nous ne sommes pas si fatalement uniques. Nous nous sommes donné la permission de rejeter la responsabilité du vide spirituel que nous ressentons sur des choses et des personnes n'ayant aucun rapport avec la situation. Nous oscillons entre en vouloir aux autres et en vouloir à nous-mêmes. Notre capacité à vivre nos émotions est affaiblie. Nous gardons des rancunes du passé,

rancunes qui nous empêchent de vivre le moment présent et de tirer le maximum de nos vies. Certains d'entre nous sont bourrés de remords et ne peuvent se pardonner les erreurs commises. Nous ne pouvons accepter que nous sommes humains.

Nous sommes effrayés. Ces peurs nous empêchent de faire ce qui doit être fait. Certains d'entre nous délirent; nous vivons dans notre petit univers intime que nous ne partageons avec personne. D'autres songent au suicide, sont déprimés ou ne peuvent même plus interagir avec les autres. Peut-être nous sentons-nous désespérément seuls. Pour beaucoup d'entre nous, l'apitoiement sur notre sort se transforme en colère envers le monde, qui nous a maltraités. Chez certains, cette colère se transforme même en rage. Nous pouvons mentir, tricher et voler dans une vaine tentative de combler nos désirs de sécurité matérielle, émotionnelle et sexuelle.

À l'intérieur du mouvement, nous découvrons que beaucoup d'entre nous ont posé les mêmes gestes, ressenti les mêmes émotions ou eu les mêmes pensées. Nous sommes compulsifs, obsessifs et incapables d'exprimer toute la gamme des émotions humaines. Encore remplis de peur et de rancune, nous nous identifions à ceux qui font du sur place et voulons suivre ceux qui ont trouvé une issue.

Réaliser son inventaire n'est pas un exercice cérébral, mais plutôt un exercice d'écriture. En couchant nos expériences sur papier, nous commençons à abandonner notre ressentiment, nos remords et nos peurs. Nous découvrons les comportements répétitifs qui nous ont fait souffrir inutilement et ceux que nous avons utilisés pour faire souffrir les autres.

Notre colère, notre peur, notre hostilité, notre attitude de défi et notre déni ont-ils fait front commun avec notre maladie pour que nous nous retrouvions en prison, à l'hôpital ou dans la rue? Sommes-nous devenus si insouciant que nous sommes incapables de subvenir aux besoins de notre famille? Est-ce que nous parvenons à fonctionner en marge de la société, en étouffant nos émotions et en devenant des névrosés pleins d'émotions inexprimées? Condamnons-nous rapidement la société et l'humanité toutes entières pour nos problèmes? Sommes-nous des hypocrites cherchant à justifier notre implication dans des activités illégales? Sommes-nous extrêmement lucides, mais incapables de mener à bien les vastes projets envisagés? Sommes-nous des créatures affamées qui utilisent d'autres drogues, l'alcool, le sexe, la nourriture ou les autres pour tenter d'obtenir un peu de satisfaction? Sommes-nous des personnes incroyablement talentueuses avec un potentiel fantastique qui sont incapables d'apprécier leurs réussites? Peu importe les triomphes de notre vie professionnelle ou nos réussites artistiques, nous sentons-nous insatisfaits? Et ressentons-nous un manque ou un vide malgré de nombreux liens sociaux? Sommes-nous des égoïstes toujours à la recherche d'approbation?

Quand nous écrivons, les réponses à ces questions surgissent noir sur blanc sur la page. Nous commençons à réaliser que les choses qui nous ont offensés, réelles ou imaginées, nous ont enlisés dans la peur et la colère. Nous commençons à entrevoir nos péchés et le rôle que nous avons joué dans ce qui nous est arrivé. Nous y gagnons une compréhension nouvelle de ceux qui nous ont blessés. Nous voyons enfin qu'ils étaient souvent spirituellement malades ou mal guidés, un peu comme nous-mêmes. Nous constatons que nous avons joué un rôle dans nos soi-

disant malchances. Un inventaire rigoureux et honnête nous montre que nous avons peut-être marché sur les pieds des autres dans notre recherche mal avisée, droguée et égoïste du bonheur. Ainsi, nous gagnons une nouvelle vision de nos relations avec les autres.

Beaucoup d'entre nous craignent de débiter ce processus, mais nous nous sentons finalement si mal dans notre peau que nous devons faire quelque chose. C'est alors que nous cherchons de l'aide auprès de notre parrain ou marraine. Nous ne parcourons pas ce chemin tout seul. Nous demandons à notre Puissance supérieure la volonté, la force et le courage de nous regarder en face et de fouiller au fond de nous-mêmes avec honnêteté, et surtout sans crainte. Nous faisons cette prière chaque fois que nous nous assoyons pour écrire. Il y a beaucoup de façons de réaliser la quatrième étape. Il ne s'agit pas d'écrire une autobiographie. Voici une marche à suivre possible.

Tout d'abord, nous devons dresser une liste de nos rancunes. Nous notons nos rancunes envers des gens ou à l'égard d'endroits, de choses et de principes. Ensuite, nous notons de quelle façon nous avons été affectés. Est-ce que notre estime de nous-mêmes a été touchée? Ou encore nos relations personnelles? Notre sécurité matérielle, émotive ou sexuelle a-t-elle été fragilisée? Est-ce que nos ambitions (sociales, physiques ou sexuelles) ont été menacées?

Ensuite, nous fouillons au fond de notre âme. Quels sont nos erreurs et nos torts? Quels sont nos défauts? Quelles sont nos responsabilités par rapport à chacune de nos rancunes? Sommes-nous égoïstes ou malhonnêtes? Sommes-nous centrés sur nous-mêmes ou envahis par la peur? Rappelons-nous qu'il s'agit de notre inventaire. Nous devons ignorer l'autre côté de la médaille et nous pencher uniquement sur le rôle que nous avons joué. Nous devons faire preuve d'une honnêteté irréprochable et admettre nos erreurs sur papier.

Puis, nous faisons le même exercice pour ce qui est de nos peurs. Nous dressons une liste de nos peurs et la cause de chacune d'elles. Nous écrivons la manière dont chaque peur nous affecte et le rôle que nous jouons dans ce scénario familial.

Ensuite, nous passons en revue nos comportements sexuels à l'aide d'une liste de nos partenaires et déterminons dans quelle relation nous avons été égoïstes. Qui avons-nous lésé? Qui avons-nous utilisé? De qui avons-nous abusé? Qu'avons-nous fait? Nous devons être minutieux dans cette démarche.

Ensuite, nous énumérons toutes les fautes morales qui n'entrent pas dans les catégories précédentes, en incluant les fois où nous avons menti, triché, volé ou lésé les autres. Cette liste doit comprendre nos secrets, car l'expérience nous apprend que nos secrets sont le reflet de notre maladie.

Après avoir énuméré et analysé nos rancunes, nous commençons à réaliser qu'elles n'ont plus grand pouvoir sur nous. Nous réalisons que nos traits de caractère négatifs, que nous aimions exhiber parce qu'ils nous donnaient un certain plaisir malsain, n'ont plus leur place dans notre vie. Nous arrivons à faire face à nos peurs avec l'aide de notre Puissance supérieure. Nous savons ce qui nous effraie et les causes de ces craintes. À l'instant où nous faisons face à nos

peurs, nous commençons à les vaincre. Après avoir examiné nos relations (sexuelles et autres), nous voyons ces relations différemment et avec moins d'égoïsme.

Une fois terminé l'inventaire de tout ce que nous avons refusé de regarder en face pendant si longtemps, nous sommes enfin libres d'énumérer nos qualités. Pour beaucoup d'entre nous, il est aussi important de dresser une liste de nos talents et aptitudes. Nous sommes alors nombreux à découvrir que nous souffrons d'une pauvre estime de nous-mêmes. Nous en venons à comprendre que nous ne sommes ni tout à fait bons, ni tout à fait mauvais, nous sommes simplement humains.

La quatrième étape nous ouvre la porte. Nous redécouvrons ceux qui nous ont aidés et gagnons une nouvelle appréciation pour ceux que nous aimons, nos amis, nos guides spirituels et nos professeurs. Nous commençons à transformer nos peurs en foi et nous trouvons une nouvelle façon d'aimer : inconditionnellement. Notre attitude de déni et de défi devient une attitude de gratitude.

Quelques-uns d'entre nous ne comprennent pas tout la première fois et doivent réaliser de nouveaux inventaires jusqu'à ce que d'autres souvenirs fassent surface. Il n'y a rien de mal à ça. Un inventaire est un processus que nous pouvons répéter. Cependant, une fois que nous commençons à examiner nos attitudes et nos comportements avec détermination et honnêteté, nous découvrons que le processus nous apporte plus de joie que de douleur. La douleur d'une quatrième étape est bien moindre que la douleur que nous aurions eu à vivre en n'accomplissant pas cette étape. Elle donne des dividendes au-delà de tous nos espoirs.

Après avoir réalisé la quatrième étape, nous découvrons une nouvelle appréciation de nos forces et une nouvelle acceptation de nos faiblesses. Nous relisons notre inventaire. Nous le révisons avec soin, seuls avec nous-mêmes. Nous demandons à Dieu de nous aider à déterminer si nous avons oublié quelque chose d'important. Nous nous assurons que tous nos aveux sont honnêtes et complets. Nous sommes prêts pour l'Étape cinq.

ÉTAPE CINQ

Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

L'Étape cinq demande du courage et une honnêteté à toute épreuve. Nous commençons à pratiquer l'intégrité. Nous avons terminé notre inventaire et sommes prêts à le partager. Les secrets que quelques-uns parmi nous avaient juré d'emporter dans leur tombe sont devenus des obstacles à notre croissance spirituelle. Nous devons être prêts non seulement à dévoiler la nature exacte de nos torts, mais il nous faut être spécifiques et précis. Nous révélons les habitudes destructrices qui sont le résultat de nos ressentiments, de nos peurs et de notre égoïsme. Il est temps de les partager avec un parrain ou un guide spirituel dans le but de nous aider à les laisser derrière nous.

Tandis que nous considérons cette étape, le plus grand obstacle pour la plupart d'entre nous constitue un manque de confiance. Nous ne nous faisons pas entièrement confiance et faisons encore moins confiance aux autres. Certains d'entre nous justifient de remettre cette étape à plus tard en insistant qu'ils n'ont pu trouver la personne idéale avec qui partager leur inventaire. Certains disent qu'ils sont en thérapie et qu'ils ne ressentent pas le besoin d'utiliser un outil spirituel. Pour d'autres cette étape ressemble trop à la confession d'une religion autrefois rejetée. Toutes ces excuses sont des expressions d'un manque d'humilité. Nous craignons de dire à une autre personne qui nous sommes vraiment. Le temps est venu de retirer le masque derrière lequel nous nous cachons depuis des années.

Nous passons finalement par-dessus notre orgueil et rencontrons un conseiller spirituel, un parrain ou une marraine, ou encore, dans certains cas, un pur étranger. Nous partageons notre inventaire et faisons très attention de ne cacher aucun de nos secrets. En admettant précisément la nature de nos torts et ce qui a causé, à nous et à ceux qui nous entourent, le plus de peine, nous méritons un nouveau départ dans la vie. La plupart d'entre nous se sentent immédiatement plus légers. Nous découvrons qu'admettre nos torts à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain aide à accomplir une puissante transformation de notre personnalité ou, à tout le moins, emmène à vivre une expérience spirituelle. Notre inventaire jette la lumière sur des tas de ressentiments, de craintes et d'égoïsme. Nous commençons à réaliser la façon dont ils nous ont détruits. Nous réalisons, peut-être pour la première fois, que ces comportements étaient mauvais. En sachant cela, nous sommes libres d'agir d'une façon nouvelle qui nous rend plus heureux et qui rend ceux qui nous entourent plus heureux. Nous entamons notre croissance spirituelle en laissant tomber nos habitudes de ne rendre service qu'à nous-mêmes et en tentant d'être utile à notre prochain.

La cinquième Étape peut donner à dépendant en rétablissement un puissant sentiment d'appartenance et d'unité spirituelle. Il s'agit d'un exercice d'humilité très spécial. La découverte que le partage des secrets qui nous remplissaient de honte et de culpabilité avec un autre être humain sont compris et acceptés par elle ou lui, nous va droit au cœur. Nous faisons donc très attention de ne taire aucun petit secret spécial. Nous apprenons que très souvent, les toxicomanes

peuvent utiliser la honte et la culpabilité pour grossir leurs défauts de caractère de façon un peu grandiose : « Nous ne sommes pas simplement mauvais, nous sommes pires que tout! ». Mais, plus souvent qu'autrement, nous trouvons une personne empathique qui a fait des choses très similaires aux nôtres. Nous ne sommes plus isolés de l'aide dont nous avons besoin à cause d'une croyance que ce que nous avons fait était particulièrement honteux. Nous avons une chance de rejoindre la race humaine.

Nous ne dévoilons pas seulement nos actions répréhensibles. Nombreux sont ceux qui dévoilent aussi les actes qu'ils regrettent ne pas avoir accomplis. Nous creusons au plus profond de nous-mêmes, dressons une liste de nos erreurs passées, voyons une ligne de conduite commune émerger d'elles, et les admettons. Écrire notre inventaire nous aide à effectuer un tri de nos comportements dans notre esprit. Parler franchement de nous-mêmes à notre Puissance Supérieure et à un autre être humain agrandit notre connaissance de nous-mêmes et nous libère du fardeau du passé. Un sentiment d'appartenance commence à grandir en nous.

Sans l'Étape cinq, notre décision de ne pas consommer serait restée en grande partie théorique. Simplement connaître nos torts ne suffit pas; il est trop facile de battre en retraite en justifiant, minimisant, exagérant ou en niant. C'est un jeu très dangereux. Tenter de vivre une vie sobre en agissant de la même façon que lorsque nous consommons est, au mieux, très, très douloureux. Au pire, cela mène à une rechute ou au suicide. L'Étape cinq ouvre la voie à l'amour qui peut nous guérir.

L'étape cinq consiste à faire davantage que de lire l'inventaire réalisé à la quatrième Étape. Avec l'aide de Dieu et d'un autre être humain, nous faisons face à la musique. Nous faisons un pas vers la sagesse. À travers l'Étape cinq, nous obtenons un outil que nous pouvons utiliser pour nous regarder avec objectivité. Avec l'aide et le conseil d'une autre personne, nous sommes en mesure de confirmer ce que nous trouvons. Nous utilisons nos facultés humaines, le conseil d'une autre être humain et notre relation avec une Puissance Supérieure pour renaître. Ceci est le début d'une expérience d'acceptation de soi.

Les aspects les plus importants de la cinquième Étape sont l'acceptation, la compassion et le pardon que nous recevons de la part de notre parrain ou marraine et de la part de notre Puissance Supérieure. Les sentiments de culpabilité nés de notre passé commencent à s'estomper. Nous commençons à sentir la présence presque intime de toutes les créations du monde. Les erreurs du passé deviennent soudainement une source d'expérience à partir de laquelle nous pouvons débiter un nouvel apprentissage et une nouvelle croissance.

En écoutant notre cinquième Étape, certains parrains ou marraines, nous aident à créer une liste préliminaire des personnes à qui nous avons fait du tort et à qui nous devons réparation. D'autres nous laissent créer cette liste nous-mêmes. Nos parrains et marraines nous aident à identifier ceux qui nous ont fait du tort et ceux à qui nous avons fait du tort. Nous sommes libérés de notre façon de penser puérile, qui nous fait accepter le blâme pour les erreurs de comportements des autres, en refusant la responsabilité de nos propres actions et inactions.

Cette étape nous aide à devenir sains d'esprit. Elle coupe à travers les toiles d'araignée de notre esprit tel une épée de flamme et tue les dragons de la désillusion qui nous piègeaient. Nous

découvrons que nous n'avons plus besoin d'agir d'une certaine façon à cause d'un ressentiment acquis des années auparavant. Nous n'avons plus à adopter une attitude cavalière, égoïste et manipulatrice envers nos partenaires sexuels. Nous commençons l'aventure qui fera de nous un véritable ami, un travailleur de valeur, un frère ou une sœur aimante, un enfant à qui l'ont fait confiance et un parent aimant. Nous savons ce qu'étaient nos peurs et pourquoi nous en souffrions. Elles sont enfin sorties de l'ombre et sont connues de nous-mêmes, de notre parrain ou marraine, de nos confidents et de Dieu. Nous trouvons une nouvelle complicité avec notre Puissance Supérieure.

Nous pensions que la cinquième Étape serait humiliante, mais après celle-ci, nous la trouvons habilitante. Nous nous retrouvons. Nous puisons au puits de l'honnêteté de notre passé et nous recevons de la force et de l'espoir. Faire la cinquième Étape nous emmène au cœur des groupes MA. Nous commençons à nous sentir puissamment connectés à un concept de Dieu aimant et aux autres toxicomanes de notre groupe. Cela nous suffit pour avoir la volonté nécessaire à l'Étape six.

ÉTAPE SIX

Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

Le principe spirituel de l'Étape six est la bonne volonté. Au début, cette étape semble quasi impossible, du moins jusqu'à ce que nous réalisons qu'il s'agit d'un processus qui dure toute une vie. Devenir soudainement conscients de nos défauts de caractère et réaliser que se débarrasser d'eux pourrait prendre le reste de notre vie, est, pour certains d'entre nous, pénible et ardu. Pourtant, tout ce qu'on nous demande est d'être tout à fait prêts à laisser derrière nous ces défauts de caractère qui bloquent notre relation avec notre Puissance Supérieure. Nous avons simplement besoin de cette bonne volonté, et d'une ouverture d'esprit suffisante, pour laisser notre Dieu d'amour effectuer un travail profond et durable dans nos cœurs et dans nos esprits.

Nos défauts sont, par leur nature même, l'expression de notre volonté. Nous réalisons qu'en continuant à les laisser nous gouverner, il est impossible de vivre avec nos nouveaux principes spirituels. Nous ne pouvons plus nous permettre de les nier et de les étouffer avec de la drogue ou avec notre volonté. Nous devenons responsables de notre rétablissement et nous devons laisser Dieu travailler au plus profond de nous-mêmes.

Pendant de nombreuses années, nous ne voyions pas nos défauts de caractère pour ce qu'ils sont : des défauts. En fait, nous nous appuyions souvent sur eux comme sur une béquille, les utilisions comme des mécanismes de défense. Par exemple, au lieu de tenter de faire face à nos angoisses vis-à-vis l'intimité, nous nous plaignions à saboter nos relations en utilisant nos défauts pour repousser les autres. Nous avons menti, triché et manipulé de façon à non seulement obtenir ce que nous voulions, mais aussi pour projeter une fausse image que nous avions de nous-mêmes et que nous voulions que les autres aient de nous. En réalité, nos vies n'étaient qu'un long conflit. C'était une guerre de tous les instants: nous contre eux. Il y avait une compétition féroce pour le pouvoir, la richesse, les idées et l'amour. Nous craignions toujours de ne pas être à la hauteur, d'être les perdants. Nous avons perdu notre estime de nous-mêmes, notre dignité, notre respect de nous-mêmes. Nous sommes devenus isolés de la société, de notre travail, de nos familles et de nos amis.

Certains parmi nous étaient incapables d'accepter les limites imposées à nos besoins, nos passions et nos ambitions. Nous avons perdu notre sens d'harmonie sociale. Nous ne nous préoccupions guère de nos capacités, de notre conscience ou même de nos facultés. L'étiquette « hors-la-loi » nous allait comme un gant. Nous défions la société de nous discipliner en ignorant ses lois, ses normes et ses coutumes. Ensuite, nous étions surpris, et même outrés, quand la société agissait contre nous!

D'autres, au contraire, ont pris une route différente, et peut-être encore plus triste et dangereuse. Nous étions fatalistes. Nous acceptions les contraintes des autres sur nos

besoins, nos désirs et nos ambitions. Nous étions convaincus que notre sort était inévitable et misérable. Finalement, nous avons atteint un point où notre maladie nous enchaîne. Nos besoins ne sont pas comblés, et nos passions sont étouffées. La triste vérité c'est que nous nous écrasons et trouvons en général d'autres personnes qui veulent en faire autant.

Une autre source de nos défauts de caractère est la façon dont nous intégrons la société. Nous choisissons l'effacement et sommes égocentrique, ou nous choisissons l'implication et sommes effacés. D'un côté, nous devenons si amoureux de nos propres projets, plans et personnalités que nous perdons notre humanité. De l'autre, nous sommes si impliqués dans la vie des autres que nous nous oublions.

Quand nous choisissons de nous immerger dans la vie des autres, il est facile de croire que nous démontrons un certain héroïsme et que nous avons leur intérêt à cœur. Il est souvent très difficile d'admettre que notre vraie préoccupation est le contrôle, que notre inquiétude est de la manipulation et que notre anxiété pour la vie des autres est une façon d'éviter nos propres besoins, désirs et ambitions. Nous avons choisi de ne pas développer notre propre personnalité et nous en avons payé le prix. Puisque nous n'avons pas laissé aux autres la chance de grandir et d'apprendre, ils peuvent avoir beaucoup de ressentiment et de haine envers nous. Puisque nous n'avons pas développé notre propre personnalité, d'autres ont peut-être profité de nos faiblesses.

Lors de la troisième Étape, nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions. Nous étions plein de bonne volonté. Pourtant, à cette étape, nous ne sommes pas totalement conscients de ce que représentent notre volonté et notre vie. Après la quatrième et la cinquième Étape, nous prenons conscience, de façon très vive, de ce que nos vies sont devenues. Nous avons écrit, noir sur blanc, la vraie nature de ce qui faisait obstacle à la réalisation de ce que nous avons entrepris lors de la troisième Étape. L'Étape Six nous demande de laisser une Puissance Supérieure à nous-mêmes travailler dans nos vies. Mais avons-nous toujours la bonne volonté de le faire?

Arrivés à l'Étape Six, il est devenu apparent que nos besoins sont disproportionnés, que nos passions sont parfois anormales et que nos ambitions sont tordues. Beaucoup d'humains éprouvent de la difficulté à trouver une façon adéquate de s'associer aux autres et à la société en général. Les toxicomanes ont le même problème, conjugué à une maladie spirituelle, mentale, émotionnelle et physique. Nos défauts de caractère, de même que nos vertus, nous donnaient une direction. La différence entre nos défauts et nos vertus est l'efficacité de ces dernières à nous aider à vivre des vies spirituelles propres.

Nous avons fait un inventaire moral et avons admis nos torts. Il est facile de voir que ces étapes sont des étapes d'action. Il est difficile pour beaucoup d'entre de réaliser que l'Étape Six en est une qui requiert autant, sinon plus, d'action. L'action consiste à devenir tout à fait prêt à laisser notre Puissance Supérieure ôter ou transformer ces imperfections de notre caractère. Être ainsi tout à fait prêts s'applique autant à nos petites

imperfections qu'à nos défauts majeures: l'orgueil, la colère, l'envie, la luxure, la gourmandise, l'avarice et la paresse. Notre objectif est d'être prêt à laisser aller chacun de nos défauts et de pratiquer la foi nécessaire pour laisser Dieu les éliminer.

Pour devenir tout à fait prêts, quelques-uns d'entre nous effectuent des exercices comme l'écriture, le partage et la prière. Beaucoup de défauts sont si reprehensibles qu'il est facile de les laisser aller. Mais nous sommes devenus attachés à d'autres et il est plus difficile de se débarrasser d'eux. Nous devons prier pour avoir la bonne volonté de le faire. Donc, nous utilisons les défauts identifiés lors de l'Étape Cinq en tant que base lorsque nous écrivons des exemples de la façon dont ces défauts ont influencé nos vies. Nous découvrons en écrivant comment nous avons blessé les personnes que nous aimons. En parlant avec nos parrains et marraines ou aux réunions, nous exprimons ce que nous avons écrit dans le but d'augmenter notre aptitude à laisser-aller ces défauts.

Notre nouvelle conscience rend impossible la pratique de nos défauts de caractère. Aller plus loin que notre propre intérêt et se préoccuper des autres et de leurs émotions devient notre nouveau comportement. Cette nouvelle attitude est diamétralement à notre ancienne obsession sur nous-mêmes, qui était en fait la racine de notre maladie.

Personne ne nous demande d'être parfait dans l'application de cet objectif spirituel. L'Étape Un a été le commencement de la fin de notre obsession avec la marijuana et la consommation compulsive. Arrivés à l'étape Six, la compulsion de consommer et l'obsession envers la drogue ont été enlevées. Puisque nous avons pratiqué cette bonne volonté une fois, pourquoi ne pas tenter la même stratégie pour éliminer nos imperfections? Notre foi a libéré la voie et fait de la place au rétablissement. Pouvons-nous continuer en abandonnant nos défauts de caractère? Oui. En pratiquant l'Étape Six, nous obtenons l'humilité nécessaire à l'Étape Sept.

ÉTAPE SEPT

Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

À l'Étape Sept, nous demandons à notre Puissance Supérieure de travailler dans nos vies, en croyant que Dieu sait ce qu'il nous faut mieux que nous le savons nous-mêmes. Cette étape demande de lâcher prise de façon encore plus intense que lors de notre capitulation initiale. Pour bien vivre l'Étape Sept, nous devons laisser place à Dieu. Nous Lui demandons de nous libérer de tout ce qui limite notre rétablissement et qui nuit à notre relation avec notre Puissance Supérieure.

L'étape sept est le point où les six premières étapes convergent. C'est la porte à une nouvelle façon de vivre C'est un peu comme si, à l'Étape un, nous réalisons que notre jardin est envahi de mauvaises herbes. A la deuxième Étape, nous réalisons que nous avons besoin d'aide pour avoir un beau jardin. A l'Étape trois, nous décidons de demander l'aide du Maître jardinier. A l'Étape quatre, nous identifions tout ce qui pousse dans le jardin. A l'Étape cinq, nous disons à notre voisin et au Maître jardinier ce que nous avons trouvé exactement. A l'Étape six, nous identifions les mauvaises herbes de façon spécifique et avons la bonne volonté nécessaire s'en débarrasser. Et ici, à l'Étape sept, nous cherchons l'aide du Maître jardinier pour les arracher.

L'étape Sept requiert une bonne dose d'humilité. Considérons la signification du mot humilité, le principe fondamental des 12 étapes. Les ingrédients de base de l'humilité sont l'absence de prétention et la volonté de se soumettre à une Puissance Supérieure. Par expérience, nous savons que la plupart des toxicomanes arrive dans ce programme avec peu ou pas d'humilité. Il est vital pour la conservation de notre abstinence, et pour avoir une chance d'être heureux, que nous trouvions une façon de développer et de pratiquer ce principe.

Nous vivons dans un monde rempli d'idées tordues sur la façon d'être heureux. Certains croient que nous devrions toujours être heureux. D'autres croient que l'atteinte du bonheur passe par le confort matériel. Pour nous, la poursuite du bonheur nous a souvent menés à la drogue. Certains d'entre nous ont cru que si nous possédions toutes choses, alors nous serions libres de commencer notre quête de culture et de caractère, du vrai bonheur et de la sérénité.

Le matérialisme semble nous dire que nous devons nous fier à notre intelligence et à notre imagination pour obtenir ce qui est nécessaire au bonheur. Nous qui sommes des toxicomanes sont arrivés à l'amère conclusion que nos réflexions les plus astucieuses et que notre volonté inflexible nous ont emmenés à un état de désespoir et de démoralisation incompréhensible. Nos plans et nos méthodes ne fonctionnent pas. Nous exigeons plus que notre part de richesse, de prestige et d'amour. Quand tout allait bien, nous fumions pour fêter ou pour rêver encore plus. Quand nos plans s'envolaient en fumée, parce nous

avons tout simplement échoué ou parce que nous n'avions pas vraiment agi de façon à atteindre nos objectifs, nous fumions pour tout oublier.

La base du problème est un manque d'humilité. Nous étions incapables de voir que le caractère et les valeurs spirituelles solides doivent venir en premier. Nous avons tout compris de travers. Nous découvrons que la gratification égoïste de nos envies et que l'acquisition de valeurs matérielles ne donnent pas un sens à notre vie.

Bien sûr que la plupart d'entre nous croient que le caractère est une chose désirable! Mais beaucoup d'entre nous pensaient qu'il s'agissait de quelque chose qui venait tout seul APRÈS avoir obtenu tout ce que nous voulons. Quelques-uns d'entre nous pensaient que les valeurs morales et l'honnêteté sont des choses à afficher si elles nous donnent une meilleure chance d'obtenir ce que nous voulons. Très peu d'entre nous croyaient que l'honnêteté, la tolérance, la patience and l'amour de notre prochain et d'une Puissance supérieure étaient des valeurs qui devraient constituer la base de nos vies.

Aussi longtemps que notre propre gratification et que la satisfaction de nos besoins quotidiennes, et désirs demeurent notre priorité principale, nous ne pouvons jamais trouver une foi fonctionnelle en une Puissance Supérieure. Ceci reste impossible, même si nous sommes croyants. Tant et aussi longtemps que nous nous fions tout d'abord à notre propre volonté, et basons nos vies sur la poursuite de ce que nous sommes de nos besoins, il nous sera impossible de croire et de nous fier à une Puissance Supérieure.

Le processus d'acquisition de cette nouvelle vision de la vie est douloureux pour la plupart d'entre nous. Beaucoup doivent répéter encore et toujours les mêmes erreurs avant de vraiment saisir le concept. Souvent, nous vivons des leçons d'humilité apprises avec l'aide de notre orgueil, notre ego et notre arrogance. Nous apprenons que plus nous laissons aller notre égoïsme et tentons de vivre ce que nous percevons comme la volonté de Dieu, et plus nous commençons à vivre de la sérénité.

Admettre notre impuissance lors de l'Étape un est souvent le premier sentiment de libération et de liberté que nous vivons. C'est un moment de véritable humilité et de l'effet d'apaisement qu'elle procure. Mais ce n'est que le début. Nous avons vécu une vie entière centrée sur nous-mêmes. Cette attitude ne change pas du jour au lendemain. C'est un processus qui dure une vie entière qui demande de la persévérance. On nous le dit souvent: le rétablissement n'est pas un événement, c'est un processus. Nous tendons vers le progrès, pas la perfection.

Demander humblement à Dieu de nous libérer de tous nos défauts signifie que nous nous ouvrons complètement à Dieu et à sa présence dans nos vies, malgré nos craintes souvent non-fondées. L'humilité est une relation continue avec notre Puissance Supérieure. C'est de pouvoir demander de l'aide calmement. À force de travail quotidien à notre relation avec Dieu, nous découvrons que notre idée du temps qu'il faudra pour être libéré de nos défauts de caractère n'est pas la même que celle de Dieu. L'humilité est une simple demande et un lâcher-prise. Nous posons une action et nous laissons les résultats de cette action entre les mains de notre Puissance Supérieure.

Rendus à cette phase de notre rétablissement, nous sommes libérés jusqu'à un certain point de notre obsession à consommer. Considérant d'où nous sommes partis, cette libération est remarquable, sinon miraculeuse. Nous avons regardé en face les défauts de caractère qui nous empêchaient d'avoir une meilleure relation avec la puissance même qui pouvait nous aider. Nous avons quelquefois des moments de véritable joie et de sérénité. Ce sont des cadeaux qui n'ont pas de prix. Les récompenses que nous retirons du Programme sont en grande partie proportionnelles au niveau d'humilité dont nous avons fait preuve dans nos vies.

Nous commençons à réaliser que l'humilité est la clé de la sérénité et du bonheur. Notre vision des choses commence à changer. Dans le passé nous avons toujours évité les choses qui nous effrayaient. La drogue nous servait d'anesthésique. Nous ne voulions jamais faire face à la souffrance. Mais maintenant nous commençons à réaliser que la souffrance peut encourager la croissance spirituelle et développer le caractère.

A l'intérieur du groupe et du programme, nous entendons et voyons presque tous les jours comment la vie des gens a été transformée en une existence de joie et de contentement par l'humilité. Nos pires défauts peuvent devenir nos atouts les plus précieux dans notre désir d'aider les autres à se rétablir de cette maladie. La douleur est le prix d'entrée, mais nous en tirons beaucoup plus de bonheur que nous l'avions espéré. Pendant le processus, il devient plus facile de moins craindre avoir mal et de désirer plus d'humilité. Cette douleur est celle qui permet d'acquérir du caractère. Nous ne nous cachons plus derrière un nuage de fumée chaque fois que la vie nous présente une occasion de croissance spirituelle.

Une des joies de la sobriété est le retour de la gamme complète des émotions humaines. Au début, nous mélangeons parfois sentiments et défauts, car le retour en force de nos émotions nous désoriente et nous effraie. Nous ne savons toujours pas quoi en faire. Certains parmi nous demandons même à notre Puissance Supérieure de nous libérer d'elles. Cela est non seulement futile, mais dangereux. Nous découvrons que nier, bloquer ou enfouir nos émotions nous fait agir de façon compulsive. Les comportements compulsifs peuvent nous entraîner vers d'autres manies et, ultimement, vers la toxicomanie active. Lorsque nous reconnaissons nos émotions et les acceptons, nous agissons de façon modérée. Nous ne risquons pas de rechuter en changeant de manie ou de toxicomanie.

Pratiquer l'humilité mène à la guérison. L'Étape sept est un remède puissant pris avec joie et humour. Nous ne nous prenons moins au sérieux. Les défauts sont humains, personne n'est parfait. De concert avec Dieu, nous devenons plus sereins. Nous voyons nos choix car nous ne sommes plus prisonniers de vieux comportements conditionnés par le ressentiment et la peur. La peur égoïste de perdre quelque chose que nous avons, ou de ne pas obtenir quelque chose que nous voulons, nous gardait dans un perpétuel état de déséquilibre qui bloquait de l'atteinte de nos vrais objectifs. Par conséquent, il était impossible d'avoir une paix réelle jusqu'à ce que nous trouvions le moyen de réduire ces demandes. Nous demandons la foi, avec foi, et y gagnons de la clarté sur la volonté de Dieu pour nous.

Quand nous souffrons, nous faisons une pause et nous nous demandons si nous avons tort. Si c'est le cas, nous demandons à Dieu de faire disparaître nos défauts de caractère. Si nous n'avons pas tort, nous demandons à Dieu de nous donner la sérénité d'accepter les choses que nous ne pouvons pas changer. Être humble est de véritablement accepter ce qui arrive.

La véritable humilité acquise lors de l'Étape Sept nous donne la capacité de regarder calmement vers le passé et de déterminer où et quand nous avons lésé les autres. Elle nous donne une façon de demander l'honnêteté et la volonté de changer nos relations. Quand nous demandons humblement, nous découvrons qu'une Puissance Supérieure peut faire disparaître nos imperfections et nous aider à nous pardonner pour les torts que nous avons causés. Nous sommes prêts pour l'Étape huit.

ÉTAPE HUIT

Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.

Un grand nombre de principes spirituels sont liés à l'Étape huit : honnêteté, ouverture d'esprit, acceptation et, en particulier, amour et pardon. Lors des sept premières étapes nous avons travaillé à restaurer notre relation avec notre Puissance Supérieure et - grâce à la mise en place de ces fondations, nous sommes maintenant prêt à commencer à réparer nos relations avec les autres.

En pratiquant nos défauts de caractère, nous avons fait du tort à nous-mêmes et à ceux qui se trouvaient autour de nous. À l'Étape sept, nous avons demandé à notre Puissance Supérieure de nous rendre la raison. Avant l'Étape sept, nous n'avions pas acquis le degré d'humilité nécessaire pour réparer nos torts avec sincérité. Après quelques réunions, certains parmi nous avons réalisé le niveau de chaos que nous avons imposé à nos amis, à notre famille et à nos proches. Notre première réaction est de nous dépêcher de faire des excuses à ceux que nous aimons et à qui nous avons fait tort. Mais si nous faisons cette étape trop tôt, nous risquons d'échouer et d'être rejeté, ce qui peut menacer notre rétablissement.

Beaucoup d'entre nous avons pris l'habitude de demander pardon continuellement sans changer notre façon d'agir. Comment quelqu'un pourrait-il nous faire confiance? Comment est-il possible de considérer la sincérité de nos excuses avant de nous voir acquérir un certain niveau d'humilité et d'observer un véritable changement dans notre comportement. C'est le processus que nous débutons avec l'Étape huit.

Pour obtenir la vraie liberté offerte par ce programme, nous devons accepter la responsabilités pour les actions et les réactions qui sont le résultat de nos défauts de caractère. A première vue, on pourrait croire que nous faisons l'Étape huit pour les autres. En fait, nous la faisons pour nous-mêmes. Le but de l'Étape huit est d'améliorer notre propre rétablissement.

Notre objectif était de commencer à nettoyer les débris de notre passé afin de favoriser notre propre éveil spirituel. A mesure que nous poursuivons le processus de réparation de nos torts, le niveau de liberté que nous atteignons est stupéfiant.

Pour commencer l'Étape Huit, nous écrivons qui nos défauts de caractère ont lésé et de quelle façon. Cette liste comprend souvent des personnes décédées ou que nous avons très peu de chance de revoir. À ce point de notre rétablissement pourtant, la capacité de réparer nos torts n'est pas pertinente. Nous nous concentrons sur la bonne volonté de le faire. Les gens, les choses et les endroits de notre liste se placent d'elles-mêmes dans certaines catégories : ceux à qui des excuses immédiates sont appropriées, ceux à qui nous pensons faire des excuses bientôt, ceux à qui nous avons la volonté de

faire des excuses plus tard, et ceux finalement à qui nous ne pouvons possiblement imaginer faire des excuses.

Il est à noter que faire des excuses ne doit pas être pris au sens littéral mais plutôt une façon de réparer nos torts, par des mots autant que par des actions.

Nous examinons notre liste sous un autre angle. Quels genres de torts avons-nous causés? Quel était la gravité de ces torts? Comment pouvons-nous rectifier la situation? Les types de torts se classent généralement en cinq catégories de bases : spirituels, sociaux, mentaux, physiques et financiers. Ouvrir de vieilles blessures que nous croyons guéries peut sembler inutile et douloureux, mais nous découvrons que ce processus est essentiel à notre nouvelle vie et à notre nouveau départ.

Spirituellement, avons-nous empêché nos proches d'avoir la foi? Les avons-nous forcés à adhérer à nos croyances sans respecter les leurs? Avons-nous moqué leurs croyances avec notre cynisme et déchiré leurs âmes avec nos sarcasmes? Avons-nous présenté un exemple adulte d'être compatissant en quête spirituelle?

Socialement, nous sommes-nous isolés de la société, refusant à nos amis notre compagnie et notre soutien? Nous sommes-nous absents du sein de nos familles et avons-nous négligé leurs besoins? Avons-nous placé la marijuana, le travail, l'argent, les sports ou le divertissement avant nos responsabilités envers notre famille et nos amis? Avons-nous passé nos journées à tenter de contrôler nos proches ou nos collègues en les harcelant jusqu'à ce qu'ils cèdent à tous nos caprices? Avons-nous monté nos amis les uns contre les autres? Avons-nous été cruels ou malveillants envers les gens faisant partie de notre vie? Les avons-nous traités de la façon dont nous aimerions être traités? Avons-nous menti directement ou indirectement? Avons-nous exagéré notre importance tout en diminuant celle des autres? Avons-nous potiné, calomnié ou injustement critiqués amis, collègues ou proches?

Mentalement, avons-nous choisi de vivre dans notre tête plutôt que dans le moment présent? Avons-nous donné libre cours à nos illusions, nos fantasmes et souhaits au lieu d'utiliser nos facultés à bon escient pour notre propre bien et celui des autres? Avons-nous joué avec les sentiments de nos proches avec nos ruses et manigances? Avons-nous fait tort à certains pour ensuite laisser quelqu'un d'autre prendre le blâme?

Avons-nous abusé physiquement ceux qui nous entouraient? Sommes-nous restés passifs tandis que d'autres nous battaient ou battaient nos enfants? Avons-nous attaqué, frappé ou tué quelqu'un? Avons-nous abusé de quelqu'un sexuellement en les utilisant ou en leur étant infidèle? Avons-nous utilisé notre corps comme monnaie d'échange? Avons-nous été paresseux n'abattant pas notre juste part de travail? Financièrement, avons-nous été avares privant les autres de choses dont ils avaient besoin? Ou, au contraire, avons-nous été prodigues ne plaçant jamais un sou de côté pour le nécessaire? Avons-nous volé ou escroqué quelqu'un? Étions-nous dignes de confiance?

Un regard honnête sur notre liste nous fait prendre une pause. Après avoir composé cette liste nous la montrons à notre parrain (marraine) ou à notre conseiller

spirituel. Nous avons besoin d'être conseillé car, en tant que toxicomanes, nous allons souvent aux extrêmes. Certains parmi nous croient qu'ils ont fait tort à presque tous ceux qu'ils ont rencontrés. D'autres nient avoir fait du mal à qui que ce soit. Aucune de ces positions n'a de mérite. Il est grandiose de croire que nous avons fait du tort à tout le monde. Après tout, nous n'avons pas tant d'influence. Nous ne sommes pas le nombril du monde, même si nous avons déjà cru l'être. Il est aussi arrogant de croire qu'un être humain peut vivre toute une vie sans faire de tort à personne. Nous touchons les vies de tous ceux qui nous entourent, quelquefois de façon douloureuse. Nos parrains (ou marraines) nous aident à faire la part des choses.

Il est parfois difficile de déterminer si la personne sur notre liste nous a fait du tort ou si nous lui en avons fait. Ceux d'entre nous qui ont vécu des expériences traumatiques durant l'enfance ont tendance à croire que le mal qui nous a été fait était notre faute. L'une des raisons pour laquelle il est important de partager notre liste avec notre parrain, marraine ou un conseiller spirituel, est d'obtenir un point de vue objectif, ce qui procure d'immenses bénéfices. Occasionnellement, nous avons autant de mal à admettre notre responsabilité dans des situations où nous pouvions uniquement voir le tort qui nous a été fait.

Parfois, nous n'étions pas prêts à réparer nos torts envers quelqu'un qui, selon nous, avait causé beaucoup de tort dans une situation particulière. Pour pouvoir réparer nos torts envers ces gens, il est important de se concentrer sur nos propres comportements, ignorant les actions de l'autre personne. Nous devons apprendre à pardonner avant de commencer à réparer nos torts. Nous avons besoin de les pardonner ou nous risquons de ne jamais être prêts à réparer nos torts envers eux directement. Nous faisons cela même si nous ne nous sentons pas très bien le pardon dans nos cœurs. Le sentiment de pardonner peut venir quelques temps après l'action de pardonner. Ceci constitue une des façons dont le principe de la foi est pratiqué dans l'Étape huit.

Afin de trouver la bonne volonté de réparer nos torts envers tous et chacun, nous devons parfois prier pour avoir la bonne volonté d'avoir la bonne volonté. Nous réalisons que le simple fait de faire partie de MA est le début de ce processus de réparation. Nous ne sommes plus des toxicomanes malades, nous sommes des toxicomanes en rétablissement qui pratiquent une façon de vivre saine.

Un obstacle intimidant au processus est la réalisation que nous nous retrouverons bientôt face à face avec des gens qui peuvent être hostiles, ou qui ne seront peut-être même pas conscient du fait que nous leur avons fait du tort. Il a été si difficile d'admettre nos torts à nous-mêmes, à notre Puissance Supérieure et à notre parrain (marraine), que de visiter ou d'écrire à ces personnes (ou groupes) à qui nous avons fait tort semble accablant. Ces sentiments sont parmi ceux qui ont rendu la rédaction de notre liste difficile. Il est par conséquent nécessaire de faire l'Étape huit comme s'il n'y avait pas d'Étape neuf. Certains d'entre nous doivent réparer leurs torts envers eux-mêmes avant de pouvoir les réparer envers les autres. Mais quel que soit la façon dont nous approchons le problème, il devient évident que de s'accrocher aux ruines du passé est plus douloureux que de changer notre vie.

L'un des miracles de l'Étape huit est qu'elle nous donne la permission d'être loyal envers nous-mêmes. Nous arrêtons de pratiquer nos défauts et éliminons les comportements qui nous ont fait tant de tort à nous-mêmes et aux autres pendant la plus grande partie de notre vie. Nous reprenons confiance en nous et en notre capacité à avoir des relations avec les autres. Nous découvrons une nouvelle habileté à nous faire confiance et à faire confiance à ceux qui nous entourent. Nous découvrant quelles actions sont dommageables et nous acceptons volontairement de cesser de les poser. Nos sentiments de honte et de culpabilité diminuent à mesure que notre volonté de changer augmente. Nous commençons à ressentir le besoin d'effacer l'ardoise et de faire face à chaque nouvelle journée sans nous sentir coupable. Nous sommes moins attirés par le drame et le traumatisme et plus par la santé mentale et la sérénité. Nous avons la volonté de réparer nos torts envers ceux que nous avons blessés. L'Étape huit est le commencement de la fin de notre isolation. Nous sommes prêts pour l'Étape neuf.

ÉTAPE NEUF

Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquons, leur nuire ou de nuire à d'autres.

L'Étape neuf nous permet de pratiquer tous les principes spirituels faisant partie des huit premières étapes, en y ajoutant le principe de justice. L'Étape neuf est une série d'actions que nous posons dans le but de compléter un processus débuté à l'étape Quatre, c'est-à-dire nettoyer les épaves de notre passé. Même si beaucoup d'entre nous approchent l'étape Neuf avec hésitation, nous croyons qu'il s'agit d'une des expériences les plus gratifiantes et spirituelles de notre existence. L'étape Neuf ne veut pas dire que nous ne pensons pas de bien de nous-mêmes, mais plutôt que nous pensons moins à nous-mêmes.

Se rétablir de la dépendance à la marijuana nécessite un changement profond dans la façon dont nous vivons nos vies. Tout d'abord, nous arrêtons de consommer de la marijuana, quelque chose que nous ne pouvions même pas considérer il n'y a pas si longtemps! En plus, nous abandonnons l'illusion que nous étions en mesure de contrôler notre vie. Nous nous impliquons de tout notre cœur pour vivre un changement spirituel. Nous cherchons le progrès spirituel pour des raisons pratiques : pour ne plus fumer de marijuana et pour aider le dépendant qui souffre encore à se libérer. Nous avons fait des gestes concrets pour nous libérer et pour montrer aux autres comment faire. Les Douze Étapes de Marijuana Anonyme sont faites pour être vécues, pas seulement être discutées en réunion.

Réparer nos torts envers ceux que nous avons lésés requiert un aveu que notre conduite était inappropriée, des excuses sincères, et, si cela s'applique, une offre de faire restitution pour le dommage que nous avons causés. Avec nos proches, s'excuser ne suffit pas. Nous acceptons de changer notre comportement et de renouveler notre participation à leur vie, s'ils le souhaitent. Pour eux, nous devons démontrer que nous avons changé.

La forme de notre réparation et le moment où nous réparons nos torts varient selon les circonstances, mais notre attitude dans chaque cas est la même : la volonté d'accepter la responsabilité des conséquences de notre comportement. La volonté est particulièrement efficace lorsqu'elle est combinée à des actes qui sont différents de ceux qui ont fait tort dans le passé. La bonne volonté et un nouveau mode de comportement changent miraculeusement nos vices et la vie de ceux qui nous entourent.

Nous ne pouvons pas nous fier uniquement à notre bonne volonté en nous attendant à ne pas vraiment avoir à réparer nos torts. Grâce à notre Puissance Supérieure, nous apprenons à vaincre nos peurs et à agir. Nous nous fions sur la puissance spirituelle pour obtenir la force et le courage requis pour faire réparation. Nous confions le résultat de nos efforts aux soins de Dieu. Bien entendu, bon nombre d'entre nous trouvent que de discuter l'Étape Neuf avec notre parrain ou notre marraine est bénéfique. Nous parlons de réparations, à qui les faire, et ce que nous pensons faire dans chaque cas individuel. Nos actions doivent convenir au tort que nous tentons de réparer.

Le paradoxe de l'Étape neuf est que nous devons accepter la responsabilité de notre passé pour faire place à notre volonté de donner notre vie à Dieu dans le présent. Nous sommes sur un nuage, nous nous sentons tellement bien par rapport au présent que nous sommes tentés de tourner le dos à notre passé plus sombre. Il se peut que nos circonstances présentes soient telles que nous n'avons guère envie de passer le temps ou d'investir l'énergie nécessaire à corriger les erreurs du passé. Dans les deux cas, nous réalisons que tant que nous ne faisons pas réparation, nous continuons à payer le gros prix pour nos erreurs passées. Nous gardons rancune envers nos vieux ennemis, perpétons les vieux mensonges, la peur d'être découvert et ressentons les remords et l'auto-condamnation associés à nos souvenirs douloureux. Aussi longtemps que nous transportons de tels fardeaux, nous mettons notre rétablissement en danger et limitons notre capacité à servir Dieu et à aider le dépendant qui souffre encore.

Nous sommes en train de devenir des personnes intègres. Nous acceptons humblement ce que nous étions et ce que nous sommes en train de devenir. Cette étape demande que nous réparions notre attitude et nos actions. Nous commençons à prendre en considération l'effet de nos actions, et l'effet de ne pas poser d'actions. Cette étape nécessite de progresser dans nos communications, notre discipline et nos engagements. Nous apprenons des choses sur le respect de nous-mêmes. Notre attitude de base dans la réparation de nos torts en est une d'amour. Nous vivons souvent une expérience de connexion spirituelle en travaillant l'Étape neuf, et il y a un sentiment de pardon après avoir réparé nos torts.

La raison d'être de l'Étape neuf, croyons-nous, n'est pas d'obtenir l'admiration des autres, mais de restaurer notre estime de nous-mêmes et de favoriser notre croissance spirituelle. Il est merveilleux de se faire de nouveau confiance et de regagner la confiance des autres, mais l'Étape neuf ne doit pas être abordée dans l'attente que nos réparations guérissent magiquement les torts que nous avons causés dans le passé. Souvent, la réponse obtenue est positive et gratifiante. De vieilles blessures sont guéries et de nouvelles portes s'ouvrent après l'admission de nos erreurs et la tentative de réparation. Nous sommes souvent étonnés des bénédictions que nous recevons de cette façon. Mais, parfois nos efforts sont mal reçus, et notre tentative de réparation est ridiculisée. Si nous avons fait notre part, nous cherchons le pardon pour nous-mêmes d'une Puissance Supérieure, ou d'un autre humain, peut-être d'un parrain ou d'une marraine. Nous avons agi avec considération et nous laissons les résultats de nos actions entre les mains de Dieu.

À l'Étape huit, nous avons fait très attention de ne pas minimiser, rationaliser, ou nier les torts que nous avons causés. À l'Étape neuf, nous sommes tout aussi vigilants. Nous faisons face à ceux que nous avons lésés. Quand nous nous sommes isolés, nous sommes devenus négligeant et renfermés. Nos amis, notre famille et nos collègues de travail en ont tous été affectés. Nous devons réparer nos torts pour ce que nous n'avons pas fait autant que pour ce que nous avons fait.

Nous pouvons aussi réparer nos torts auprès des dépendants qui consomment encore. Nous ne voulons pas faciliter la dépendances, mais nous devons souvent de réparer des torts financiers à des dépendants qui consomment. Nous avons des choix. Quand nous payons ces dettes, nous ne le faisons pas d'une façon qui nous mettrait à risque de rechute ou d'activités illégales en raison de notre proximité aux drogues. Nous ne nous plaçons pas non plus dans une position où le revendeur puisse nous faire du tort ou se venger. Parfois, nos réparations doivent être faites de façon indirecte. Notre objectif est de réparer nos torts auprès de ceux que nous avons blessés, pas

de les guérir ou de les contrôler. De plus, si nous expliquons pourquoi nous réparons nos torts, et l'importance du rétablissement dans nos vies, nous devenons un exemple pour les autres dépendants et nous plantons ainsi la graine pour un avenir dans lequel eux aussi seront en mesure d'accepter une solution spirituelle dans leurs vies. Nous faisons réparation même à ceux qui nous ont causés plus de tort que nous leur en avons fait, sans nous préoccuper de réciprocité. Leur inventaire moral ne nous regarde pas. Ce qui nous regarde est de nettoyer notre côté de la rue, pas de forcer les autres à admettre leurs torts envers nous. Nous préoccuper des conséquences ne nous excuse pas et nous réparons nos torts à moins que d'autres puissent être blessés par notre processus.

Dans certains cas, des réparations directes ne sont pas possibles. La personne à qui nous avons fait des torts peut être morte ou introuvable. Dans ces cas, une réparation indirecte constitue notre meilleure approche. Une lettre sincère peut être écrite même si elle n'est pas envoyée. Nos collègues du moment peuvent devenir les bénéficiaires d'actes de réparation faits pour compenser notre mauvais traitement de nos anciens collègues. Des contributions peuvent être envoyées à des œuvres de charité, ou un travail de bénévolat peut être accompli pour des organisations d'aide au rétablissement ou autres causes valables. Il y a toujours quelque chose à faire. Nous discutons les cas difficiles avec parrains, marraines et conseillers spirituels. Notre objectif en est un de spiritualité. Notre propre jugement est souvent erroné et dans la prière et la méditation nous cherchons la clarté pour connaître la volonté de Dieu pour nous et le courage de la réaliser. Nous utilisons ces outils pour développer notre courage, notre sérénité et l'humilité qu'il nous faut pour faire nos réalisations.

Le but de l'Étape neuf n'est pas de libérer notre conscience au dépend des autres. Nous faisons attention que nos réparations n'aient pas un effet négatif sur les autres. Nous n'impliquons pas ceux qui ont fait partie de nos erreurs. Nous nous assurons que les répercussions possibles de nos réparations, comme la perte d'emploi ou une punition criminelle, ne nous empêchent pas de faire notre devoir comme parent, époux ou épouse, travailleur ou ami. Nous n'avons pas le droit d'agir sans égard pour l'intérêt des autres.

La tentation de remettre à plus tard est particulièrement forte lorsque nous faisons face à des gens impliqués dans nos épisodes les plus honteux. Même s'il est prudent d'attendre le bon moment, nous devons faire très attention et discuter avec notre parrain/marraine pour examiner nos motifs véritables. Une fois certain des actions à poser, nous agissons sans délai. Nous devons nous rappeler les mots de Notre Méthode : la pratique d'une honnêteté rigoureuse, d'une ouverture de cœur et d'esprit et la volonté d'aller aussi loin qu'il le faut pour vivre un éveil spirituel sont essentiels à notre rétablissement.

Les récompenses reçues après les Étapes huit et neuf sont profondes et sublimes. Ces actions nous donnent un but noble et le pouvoir de rendre service aux autres. Les miracles deviennent une réalité quotidienne. Nous faisons des choses que nous n'aurions jamais pu faire seul. Dieu devient une force vivante dans nos vies. Nous sommes devenus libres et joyeux. Rendre service aux autres remplace notre égoïsme. Nous cessons d'avoir peur et reprenons confiance en Dieu et en nos compagnons humains. Les petits problèmes cessent de nous concerner. Notre attitude passe du déni, du défi et de la belligérance à la reconnaissance, à l'humilité et à un effort sincère de rendre service. Nous avons retrouvé notre dignité et notre place dans la société. Le dur travail

mis dans les neuf premières étapes est un accomplissement et un cadeau précieux. Pour conserver ces cadeaux, nous nous tournons vers l'Étape dix.

ÉTAPE DIX

Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

L'Étape dix consolide le travail accompli lors des neuf premières étapes. Cette expérience fait maintenant partie de notre vie quotidienne, dans les bons et les mauvais moments. En conjonction avec les Étapes onze et douze, c'est la façon dont nous entretenons nos acquis spirituels et construisons notre vie sur des bases solides. C'est ainsi que nous pratiquons les principes de ce programme dans tous les domaines de notre vie. Nous renouvelons quotidiennement notre engagement à la croissance spirituelle dans le but de garder une longueur d'avance la maladie progressive de la toxicomanie. Nous pratiquons la persévérance.

Le verbe "poursuivre" est le mot clé de cette étape. Un inventaire quotidien de nos atouts et de nos défauts nous permet de rester à jour. Nous laissons de moins en moins le ressentiment, les peurs et les inquiétudes s'envenimer dans notre cœur au point de nous pousser à faire du mal aux autres et à nous-mêmes. Nous vivons une vie émotive de plus en plus équilibrée. Nous avons retrouvé la raison en ce qui concerne la marijuana. Nos facultés intuitives nous permettent de conquérir aisément des situations qui nous déroutaient auparavant. Nous grandissons et apprenons à mieux nous connaître, et nous admettons promptement nos torts. Nous restons vigilants afin d'identifier nos pensées obsessives et nos comportements compulsifs. Notre but est de laisser aller les habitudes qui caractérisaient notre vie de dépendance et de laisser Dieu nous indiquer de nouvelles façons de vivre.

Ce processus continu et régulier d'auto-évaluation nous permet de ne pas vivre nos vies en état perpétuel d'ivresse mentale. Lorsque nous pratiquons notre toxicomanie, nous devons continuellement faire face aux conséquences physiques de nos abus de marijuana. Maintenant, dans notre rétablissement, nous réalisons que nous devons plutôt faire face aux conséquences émotives issues de nos abus de volonté propre. Avec l'Étape dix, nous commençons à mettre en place des habitudes d'auto-évaluations régulières suivie d'une correction rapide de nos mauvaises actions.

Nous ne pouvons pas nous permettre de démontrer de la complaisance. Nous avons appris que de vivre un jour à la fois veut dire que nous n'avons que la journée présente. Nous ne pouvons permettre à notre mal de vivre de nous emporter avant d'avoir la bonne volonté de faire ce qu'il faut. Nous devons tous les jours poser des actions qui visent à améliorer notre programme spirituel. Notre rétablissement en dépend.

Le processus continu de dresser un inventaire prend plusieurs formes. Parfois, une brève réflexion sur les raisons pour lesquelles un événement particulier nous dérange suffit à définir

notre part dans tout cela. À un autre moment, il nous faut examiner par écrit une partie de notre vie pour conserver notre sobriété émotive. Certains d'entre nous se retirent périodiquement et participent à des séances de réflexion planifiée pour évaluer les problèmes qui les troublent et les torts qu'ils ont pu causer, et pour tenter de trouver des façons de les réparer et de découvrir de nouveaux outils spirituels. Quelquefois, en compagnie d'un parrain ou d'une marraine, nous révisons avec attention les progrès accomplis depuis notre dernier inventaire. En pratiquant l'Étape dix, nous démontrons que nous avons retrouvé la raison.

En dressant notre inventaire, nous trouvons les motifs derrière nos actions. Nous apprenons à les reconnaître, à cesser de rationaliser, minimiser ou justifier nos comportements. Quand nous perdons notre sang-froid ou prononçons des paroles dures, nous perdons notre habileté à être juste et tolérant. Nous voyons aussi la folie d'agir en victime. L'isolation et le boudage sont simplement des façons subtiles de nous venger. Nous gagnons la faculté de penser avant d'agir. Nous pouvons choisir de ne pas répéter une ancienne façon d'agir parce que nous pouvons accéder à une nouvelle façon de penser pour évaluer les conséquences probables de notre comportement. Nous pouvons choisir de stopper ces vieux comportements avant qu'ils débutent. Quand nous blessons les autres, ou nous-mêmes, nous sommes beaucoup plus capables et prêts à admettre et à corriger nos erreurs.

Nous prenons bien entendu toujours avantage de l'aide que parrains et conseillers spirituels peuvent apporter et nous les consultons quand il le faut. Nous leur confions tous les secrets qui pourraient mettre notre rétablissement en danger. Souvent, nous avons besoin des conseils de ces amis chers pour nous aider à clarifier le rôle que nous jouons dans les problèmes et les relations qui nous troublent. L'humilité de demander de l'aide nous permet d'éviter l'autosatisfaction et nous protège contre les poussées de grandiosité et d'apitoiement sur nous-mêmes. Avec l'aide des autres, nous reconnaissons une fois de plus nos défauts de caractère et nous demandons humblement à Dieu de retirer nos lacunes.

En faisant rapidement amendes honorables, nous développons des traits de caractère positifs. Notre vie mentale devient de plus en plus centrée sur le moment présent et de moins en moins sur le passé ou le futur. Souvent, nous sommes capables d'admettre nos erreurs aussitôt que nous les faisons. Cette capacité nous permet de garder vivante notre rapport avec une Puissance supérieure. Elle nous donne le désir et les moyens de connaître mieux Dieu.

En poursuivant un inventaire régulier, nous révisons constamment notre passé proche. Avons-nous laissé la peur nous empêcher de saisir une occasion intéressante? Est-ce que nos ressentiments nous ont poussé à faire des choses que nous regrettons? Avons-nous sombré dans la sentimentalité ou avons-nous été en mesure d'exprimer nos émotions adéquatement? Est-ce que nous avons pris soin de nous-mêmes ou nous sommes-nous isolés? Est-ce que notre attitude était aimante? L'apitoiement sur nous-mêmes nous a-t-il tenu éloigné de ceux qui nous aiment, ou avons-nous été capable de concentrer notre attention vers l'extérieur assez longtemps pour rendre service aux autres et nous amuser en le faisant? Avons-nous été honnêtes? Avons-nous fait preuve de préjudice, de critique excessive, ou avons-nous été tolérants et ouverts d'esprit? Est-ce que nous avons imposé une attitude négative à ceux qui nous entourent, ou au contraire tenter d'emmener plus de joie dans leurs vies? Étions-nous si déçu de ne pouvoir contrôler ni les gens ni les choses, que nous avons dû commérer sur eux et les dénigrer? Ou étions-nous si contents de

rester humbles que nous avons pu rendre à Dieu ce qui Lui appartient et retenir nos langues et nos stylos pour trouver des raisons de trouver de chanter les louanges de ceux qui nous entourent.

Questionner et ré-évaluer sans cesse nous-mêmes et nos actions nous permet de rester à la hauteur. Avec le temps, la qualité de nos vies s'améliore naturellement. Pendant que nous récoltons les fruits de notre nouveau style de vie, il est facile de jouer les caïds. Nous risquons de ne pas reconnaître nos torts parce que nous croyons souvent que nous avons toujours raison. Nous pouvons rester humble en nous souvenant de nos origines. Nous sommes ici, aujourd'hui, grâce à Dieu. Plus nous grandissons dans ce programme et plus nous réalisons que nous connaissons bien peu de choses.

Pour le dépendant en rétablissement qui perçoit que les autres lui ont nui, il n'y rien de plus important que de développer la maîtrise de soi. Ce programme nous a donné un ensemble d'outils nouveaux et positifs pour gérer notre douleur émotive : nous partageons lors de réunions, nous étudions la littérature, nous écrivons et nous parlons à un parrain et à d'autres dépendants. Le but de la dixième étape est d'avoir la bonne volonté d'examiner notre comportement pour voir ce qui doit être changé en nous, pas ce qui doit être changé chez les autres. C'est par l'entremise de ce processus que nous commençons à accepter les autres et nous-mêmes. Et, quand nous le pouvons, nous apprenons à pardonner.

Les étapes nous ont offert une nouvelle façon de vivre qui marche pour nous. Cette nouvelle façon consiste à vivre une journée à la fois; c'est une vie d'amour et de service. Nous apprenons à résoudre les conflits de manière saine et constructive. Dans notre cas, c'est une question de survie.

Nous ne cherchons plus à mesurer l'hypocrisie du monde et cherchons plutôt à découvrir comment se passe la vie des gens spirituels. Notre humilité nous permet d'admettre notre confusion. Il nous est possible d'arrêter et demander à Dieu de nous guider. L'orientation que nous procure notre Puissance supérieure nous laisse utiliser notre intuition, cette merveilleuse faculté humaine. Nous pouvons vivre avec un certain degré de certaine sagesse et d'intelligence. Nous y gagnons plus de confiance en Dieu, en nous-mêmes et en nos prochains. Nous pouvons être la meilleure version de nous-mêmes parce que nous avons trouvé un nouveau compas moral. Nous réparons nos torts *promptement* lorsque nous faisons du mal aux autres.

La pratique de l'Étape dix nous garde en bons termes avec le monde qui nous entoure. À mesure que nous nous éloignons du chaos qui nous entourait, nous commençons vraiment à vivre la paix et la sérénité. Nous sommes maintenant dans un nouvel état d'esprit à partir duquel nous pouvons renforcer notre relation avec un Dieu d'amour. Nous améliorons notre contact conscient avec notre Puissance supérieure en pratiquant l'Étape onze.

ÉTAPE ONZE

Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

L'Étape onze se préoccupe de conscience spirituelle. Pour grand nombre d'entre nous, notre dépendance a commencé par la recherche d'une réalité plus grande, et même d'une expérience mystique à travers la drogue. Pour certains, nos premiers voyages ont eu une nature presque spirituelle, semblant nous emmener au-delà de nous-mêmes, dans un état de conscience accrue. À mesure qu'a progressé notre toxicomanie et que nous nous sommes tournés de plus en plus vers la drogue pour nous évader de la réalité de tous les jours, celle-ci a perdu son habileté à satisfaire nos besoins. Au lieu de nous sentir mieux, nous avons commencé à nous sentir mal.

Un grand nombre de toxicomanes ressentent un vide douloureux, un trou au plus profond d'eux-mêmes, qu'ils essaient de boucher avec la marijuana. Certains décrivent ce trou comme ayant la forme de Dieu, puisque la seule façon de vraiment remplir le vide est de s'ouvrir à la présence d'une Puissance Supérieure. En continuant à vivre les Étapes et en pratiquant les pratiques spirituelles, nous enlevons de nos vies les barrières qui nous ont empêchés de bâtir une relation avec notre Puissance Supérieure. Nous pouvons maintenant nous concentrer sur nourrir et améliorer cette relation. En recherchant régulièrement cette expansion par la prière et la méditation, au lieu de la rechercher avec la marijuana, nous nous sentons de plus en plus nourris; l'expérience devient plus forte, plus vraie et plus bénéfique. Nous cherchons, et nous trouvons. Il semble que le vieil adage est vrai : pour chaque pas fait vers Dieu, Dieu en fait mille vers nous.

Beaucoup d'entre nous sont venus à Marijuana Anonyme avec peu ou pas de relation avec une Puissance Supérieure, et sans idée sur la façon de créer un contact et de bâtir cette relation comme la onzième Étape suggère que nous le fassions. Certains sont athées ou agnostiques, aliénés de Dieu à cause de certaines expériences du passé ou par d'autres personnes mal intentionnées ayant utilisé leurs croyances pour satisfaire des besoins égoïstes.

En rétablissement, nous commençons à développer une relation avec une Puissance Supérieure, ou à renouveler celle que nous avons déjà. Nous venons à croire à un Dieu que nous comprenons en tant qu'individu, une Puissance Supérieure qui nous aide dans toutes les phases de notre vie. Certains croient que la dépendance signifie la restriction. Pourtant, un grand nombre d'entre nous trouvent que de dépendre d'une Puissance Supérieure signifie la liberté de choisir et de grandir comme individus. Beaucoup d'entre nous doivent laisser aller les vieilles idées d'un Dieu qui juge et qui punit. Nous venons à croire en une présence aimante et empathique; un ami/une mère/un père qui nous accepte; un guide puissant et un professeur, une force qui nous supporte. Si nous associons les mots Dieu et Puissance Supérieure avec quelque chose de négatif, nous sommes libres de choisir un terme qui nous convient. Chacun d'entre nous est libre de former sa propre conception d'une Puissance Supérieure, peu importe ce qu'elle est.

Nous n'avons pas besoin d'attendre pour commencer à travailler cette étape. Les principes et pratiques de l'Étape onze sont utiles en lien avec n'importe laquelle des autres étapes. La prière et la méditation sont une vraie source de puissance et de force pour vivre notre programme.

L'Étape onze en est une d'action. Elle nous demande de chercher un contact avec Dieu, tel que nous Le concevons, en pratiquant la prière et la méditation. Plus nous faisons cela, plus nous cherchons régulièrement cette aide et ce contact, plus nous sommes ouverts à recevoir soutien et orientation dans notre vie.

L'Étape onze suggère que nous demandions par la prière non pas que nos désirs soient exaucés, ou que notre volonté soit faite, mais de recevoir le cadeau d'une sagesse sûrement plus profonde que la nôtre. Le mot le plus important dans la formulation de la onzième étape est « seulement ». Nous devons garder à l'esprit que nous prions *seulement* pour connaître la volonté de Dieu à notre égard et le courage de l'exécuter. Nous n'allons pas vers notre Puissance Supérieure avec une liste d'épicerie, et nous n'exigeons pas de résultats spécifiques. À mesure que nous nous abandonnons à notre pratique quotidienne, nous réalisons que nos vies prennent une direction nouvelle et plus claire. Nous agissons en faisant confiance aux résultats même s'ils ne sont pas ce que nous désirons ou ce que nous avons envisagé. Nous lâchons prise.

La volonté et la peur ont imposé une idée de limitation à nos vies. Mais une foi grandissante et la compréhension d'une Puissance Supérieure ouvrent des possibilités nouvelles et illimitées. La foi nous donne la motivation de nous abandonner à la volonté de Dieu. Nous sommes, en vérité, sous les soins de Dieu. Comme nous détachons nos doigts des rennes de notre vie, nous sommes lentement, mais sûrement, guidés dans la bonne direction. Nous rentrons chez nous.

Beaucoup d'entre nous ont de la difficulté à faire la distinction entre notre volonté et la volonté de Dieu. Nous avons souvent injustement attribué à la volonté de Dieu des situations de notre vie, ou encore nous avons utilisé cette excuse pour cesser d'agir. D'un autre côté, beaucoup d'entre nous ont impulsivement posé des gestes pour éviter de faire face à la vie et de l'accepter telle qu'elle est. Nous avons appris qu'être en harmonie avec la volonté de Dieu peut tout simplement vouloir dire pratiquer les principes spirituels de MA, plutôt que nos propres défauts de caractères. Ces défauts représentent notre volonté et non celle de Dieu.

Il existe un grand nombre de façons de prier de méditer. Il ne faut jamais oublier que chacun est libre de choisir une Puissance telle qu'il la conçoit, et d'interagir avec Elle comme bon lui semble. Même si les religions organisées ne sont que rarement mentionnées (et jamais acceptées comme doctrines) en réunions, beaucoup d'entre nous sont retournés à leur héritage religieux ou sont partis à la recherche de nouvelles expériences. Nous devons conserver notre ouverture d'esprit et nous continuer de progresser, même quand la pratique spirituelle nous met mal à l'aise. Nous devons persévérer et continuellement rechercher notre propre voie spirituelle.

Pour prier, il suffit parfois de répéter quelque chose que nous avons mémorisé. Il existe un grand nombre de prières. Dire ces prières de façon consciente, être conscient de ce que nous disons, rester présent avec les mots, est une expérience à la fois puissante et touchante. Demander l'aide de Dieu dans nos douleurs et nos difficultés est une autre forme réconfortante et utile de prière. Nous faisons de plus en plus confiance à Dieu. Nous croyons obtenir réponse à nos prières, mais

peut-être pas nécessairement de la façon que nous voulons ni au moment que nous le voulons. Elles sont répondues à Sa façon et quand Il le veut, de la meilleure façon possible pour nous.

Quand nous éprouvons de la difficulté à exercer notre foi, beaucoup d'entre nous trouvent que la gratitude ouvre souvent la porte. La pratique de la gratitude est la façon la plus touchante et la plus puissante de cultiver une relation avec notre Puissance Supérieure. Nous prions et nous méditons pour obtenir ce contact, et nous sommes régulièrement reconnaissants pour les bénédictions dont nous sommes bénéficiaires, les grandes et les petites, pour notre santé, notre vue et notre ouïe, si nous les avons, pour nos amis, un travail et pour le soleil; pour la pluie, les enfants et les fleurs, pour notre rétablissement même. Avec la gratitude nous pouvons partager notre joie et rehausser notre sentiment de joie, de paix et de sécurité. Nous nous réjouissons de savoir que nous sommes aimés. Avec le temps, la prière devient partie intégrante de notre vie, comme l'air que nous respirons.

Il a déjà été dit que la prière est de parler à Dieu tandis que la méditation consiste plutôt à écouter Dieu. Il existe un grand nombre de formes de méditation. Nous nous encourageons les uns les autres à trouver la forme qui fonctionne pour nous. Il y a des cours, des vidéos et des livres sur le sujet. Certaines proviennent de philosophes ou de religions, d'autres de la communauté médicale. On peut méditer assis, en marchant, en chantant, en répétant un mantra et en dansant. La plupart englobent des techniques pour calmer et concentrer l'esprit, ce qui peut faciliter le développement d'un contact conscient avec Dieu. Certains d'entre nous méditent en répétant silencieusement une phrase comme laisse faire, laisse faire Dieu. Nous concentrons notre esprit et restons avec les mots. Quand nos esprits vagabondent, et ils le feront inévitablement, nous pouvons nous ramener avec gentillesse et amour vers notre pratique. Une autre méthode est de s'asseoir silencieusement et de centrer notre attention sur notre respiration: inspirer, expirer, inspirer, expirer. Lorsque nous devenons conscients de pensées qui vagabondent, nous nous concentrons de nouveau vers notre respiration avec gentillesse. Une des grandes récompenses de la méditation est que nous en venons à répondre avec de plus en plus de gentillesse quand notre attention s'égare. Nous cultivons une relation plus aimante avec nous-mêmes, les autres et notre Puissance Supérieure. Nous commençons à remplacer l'acceptation par le pardon.

Quand nous atteignons cette étape, la paix et la sérénité ont remplacé la douleur, la peur et le désespoir en tant que forces motivatrices dans notre vie. Nous sommes à la recherche d'un contact conscient notre Dieu. En grandissant spirituellement, nous ne pouvons nous empêcher de remarquer que nos vieilles attitudes égoïstes et défauts de caractère ont profondément changés. Nos désirs se transforment avec le temps. En maintenant nos efforts de vivre selon des principes spirituels, nous en venons à comprendre que notre premier instinct est souvent un mauvais indicateur du bon chemin à suivre. Nous découvrons que si nous donnons la priorité à la croissance spirituelle, il est moins probable que notre propre volonté et nos défauts entraveront notre croissance spirituelle.

Malheureusement, presque chacun d'entre nous passe à travers des périodes où nous ne méditons et ne prions pas (peu importe les raisons). Ces périodes ne durent généralement pas très longtemps, et nous ne nous critiquons pas nous-mêmes lorsqu'elles arrivent. Nous recommençons simplement aussitôt que possible. Nous sommes humains, nous ne sommes pas parfaits. Nous adhérons au concept des douze étapes : le progrès et non la perfection. Le principe

de bonne volonté de cette étape se manifeste dans la discipline qui est nécessaire pour développer une nouvelle façon de vivre et des relations saines.

Nous pensons souvent à notre Puissance Supérieure comme à l'Amour, et notre deuxième tradition parle d'un « Dieu d'amour ». La solitude, l'isolation et un désir d'éloignement de l'amour caractérisaient souvent nos vies avant le rétablissement. À mesure que nous recherchons activement un contact avec notre Puissance Supérieure, nous découvrons que la solitude s'en va et que l'isolation est remplacée par un sentiment de camaraderie. Nous recherchons l'aide aimante qui est toujours là pour nous. Cette étape nous permet de réaliser que nous ne sommes plus seul, et nous apporte le sentiment de certitude qui vient avec l'amour inconditionnel. Comme résultat de cette étape, nous commençons à ressentir du contentement, de la sérénité et un sentiment d'accomplissement.

À travers la prière et la méditation, notre contact avec une présence aimante est sans cesse renouvelé. Nous ressentons la force de Dieu dans nos vies. Comme résultat de ce contact, nous commençons à savoir que nous sommes aimés inconditionnellement et notre capacité à nous aimer et à aimer les autres inconditionnellement grandit. En grandissant dans notre capacité de comprendre et d'aimer, nous pouvons tendre les bras au-delà de nous-mêmes. L'Étape onze nous procure la sobriété émotive nécessaire à la pratique des principes de notre programme dans tous les aspects de notre vie. Nous pouvons aider et rendre service à nos frères humains. Nous sommes fin prêts pour l'Étape douze.

ÉTAPE DOUZE

Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres dépendants et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

L'étape douze consiste à pratiquer le principe du service. À ce point de notre rétablissement, les douze étapes font partie de notre vie quotidienne. Si nous avons fait preuve d'honnêteté et si nous avons été assidus, le résultat est assuré et nous avons vécu un éveil spirituel. Cela signifie que nous sommes maintenant en mesure de vivre et de ressentir toute la gamme de nos émotions avec la connaissance, et la foi, que nous n'avons plus à dépendre uniquement de nos propres ressources et de notre simple force humaine. Nous sommes transformés. Nous ne sommes plus des toxicomanes cherchant à être soulagés de notre maladie, mais plutôt des personnes capables de joie, de bonheur et de liberté. Par la grâce de notre Puissance Supérieure, nous avons reçu le cadeau du rétablissement. Pour la plupart d'entre nous, le rétablissement est un processus qui va de la conscientisation à l'éveil. Nous vivons un grand nombre d'expériences spirituelles avant d'avoir la permanence d'un éveil spirituel venant de ces étapes.

Nous avons reçu un cadeau qui, en fait, consiste en nouvel état d'âme. Nous réalisons que notre potentiel est illimité. Nous possédons maintenant les outils qui nous aideront à grandir. Nos objectifs peuvent être atteints. Nous sommes en possession de nouveaux degrés d'honnêteté, de tolérance, de patience, de sérénité et d'amour. Nous ne sommes plus égoïstes. L'expérience nous a démontré que nous pouvons apprendre à vivre selon des principes spirituels.

L'Étape douze et notre éveil spirituel ont comme résultat une merveilleuse libération d'énergie. Nous pouvons maintenant passer le message, de façon puissante et joyeuse, aux dépendants qui souffrent encore. C'est possible parce nous sommes devenus des preuves vivantes que le programme fonctionne. L'une des plus grandes satisfactions du rétablissement et d'une vie basée sur les principes spirituels des douze étapes est de pouvoir donner à un autre le cadeau du rétablissement.

Cette étape stipule que nous pouvons servir Dieu, nous-mêmes et les autres. Ceux d'entre nous qui vivent ce programme depuis assez longtemps pour avoir fait toutes les étapes savent très bien que ce type de don est une récompense en soi. Plus nous aidons les autres et plus nous nous aidons nous-mêmes. C'est l'une des grandes vérités du programme. Il n'existe pas de satisfaction plus grande que de savoir que nous avons fait une tentative honnête d'aider quelqu'un, peu importe les résultats.

À l'Étape douze, nous passons à l'action pour apporter le message aux toxicomanes qui souffrent encore. Il existe un grand nombre de façons de faire l'Étape douze; se présenter à une réunion est une manière de transmettre le message. Même si nous ne parlons pas, notre simple présence est rassurante et donne de la force aux autres. Quand nous parlons, nous essayons d'apporter le message des douze étapes de notre mieux en gardant en tête les douze traditions. Nous essayons de parler de rétablissement plutôt que de nous-mêmes, nous évitons de nous complaire dans

l'apitoiement de soi. Notre message en est un d'espoir: en respectant les principes spirituels des douze étapes, n'importe quel toxicomane peut arrêter de consommer de la marijuana et se libérer de l'obsession et du désir de s'intoxiquer. Nous allons vers les autres. Nous les approchons et sommes facile d'approche et d'accès avant les réunions, après les réunions et pendant les pauses. C'est souvent durant ces moments que nous rencontrons le nouveau venu, timide et discret. C'est souvent là qu'il trouve le courage de s'ouvrir et qu'il commence à pouvoir accepter la puissance et le réconfort de la fraternité. Quand nous vivons une mauvaise journée, nous parvenons à sortir de nous-mêmes en nous tournant vers les autres.

Le service est la fondation de MA; sans service il n'y a pas de programme. Ceux d'entre nous qui ont commencé leur rétablissement avant la naissance de MA ont vécu à la fois le dur labeur nécessaire à la mise en place de cette organisation, et la joie de la voir grandir. Nous avons tous une immense dette envers le patrimoine de service laissé par les autres programmes en douze étapes. Pour chacun d'entre nous, notre survie dépend d'une fraternité en santé qui fonctionne bien. C'est notre responsabilité de faire ce qui est en notre pouvoir pour nous assurer que MA continue à être là pour nous, pour le toxicomane qui souffre encore, et pour le toxicomane qui n'est pas encore né.

Nous sommes les serviteurs de confiance de nos groupes. Nous dévouons notre temps et acceptons des tâches. Il existe un grand nombre de tâches essentielles qui doivent être faites. Nous plaçons les chaises, emmenons des biscuits, faisons le café, imprimons de la littérature et devenons des représentants au niveau du district. Nous servons sur divers comités, répondons au téléphone et transmettons le message en parlant dans les hôpitaux et les institutions. Nous allons aux réunions, aux réunions d'affaires, aux conférences et aux conventions. Nous pouvons même transmettre le message en allant à des événements de nature sociale, autant pour notre rétablissement que notre bonheur personnel. Partager des bons moments avec nos amis toxicomanes permet aux nouveaux de voir qu'il est possible d'apprécier la vie en rétablissement.

L'un des plus grands plaisir et privilège du service vient du parrainage. Une relation extrêmement gratifiante, avec des défis uniques peut se développer lorsqu'un toxicomane en aide un autre à se libérer de l'emprise de la marijuana et à grandir selon des principes spirituels. Cette partie du rétablissement peut sembler miraculeuse pour ceux pour qui les relations personnelles étaient très difficiles lorsqu'ils consommaient.

Certains parrains sont hautement directifs; d'autres considèrent la littérature comme le véritable parrain et eux-mêmes comme des guides. Le niveau d'engagement de chaque parrain dépend des individus et des besoins de la relation. Au minimum, un parrain encourage son filleul à faire ses étapes et l'aide durant ce processus, car il l'a déjà vécu. Certains parrains encouragent simplement leur filleul à prendre leurs propres décisions et à rechercher leur propre direction spirituelle. Lorsqu'un filleul a un problème avec un domaine particulier de sa vie, un parrain trouve souvent que la meilleure façon de l'aider est de partager sa propre expérience dans ce domaine, au lieu de dire spécifiquement à son filleul quoi faire. Si nous, en tant que parrains ou marraines, sommes simplement nous-mêmes et que nous demandons conseil à notre Puissance Supérieure et à notre propre parrain ou marraine, nous trouverons sûrement notre façon propre de transmettre le message.

Nous devons nous rappeler de prendre notre travail avec les nouveaux avec un grain de sel. Nous rencontrons souvent des gens et devenons déterminés à les aider mais ne pouvons pas. Parfois même nos efforts les plus sincères ne suffisent pas. Nous ne pouvons donner à quelqu'un le bénéfice des douze étapes et nous ne pouvons pas grandir à leur place. Quand un toxicomane rechute, nous l'acceptons et nous nous consolons de savoir que nos efforts finiront peut-être par être utiles à long terme, si et quand la personne effectuera une nouvelle tentative de sobriété. Après tout, la douzième étape dit que nous tentons de transmettre le message. Les parrains font ce qu'ils peuvent, mais nous devons nous souvenir que notre sobriété ne dépend pas de quelqu'un d'autre et que personne d'autre ne peut causer une rechute. Il n'y a pas de sauveur dans MA; chacun d'entre nous est responsable de sa sobriété et son rétablissement.

À ce point de notre rétablissement nous nous tournons de plus en plus vers les principes contenus dans les douze étapes et les douze traditions, et, de façon encore plus primordiale, vers notre Puissance Supérieure comme guide de notre vie de tous les jours. C'est ainsi que nous pratiquons ces principes dans tous les domaines de notre vie. Nous appliquons ces principes non seulement aux gens et aux situations que nous rencontrons à l'intérieur du programme, mais aussi dans tous les aspects de notre vie.

Nous utilisons ces principes en tant que guide pour nos comportements. Ils nous mènent à l'honnêteté, l'ouverture d'esprit, l'espoir, la foi et le courage. Nous pratiquons l'intégrité. Nous nous efforçons de faire preuve de bonne volonté et de rester humble et aimant. Nous pardonnons. Nous apprenons à pratiquer la justice et la persévérance. Nous sommes conscients spirituellement. Nous rendons service, à la maison, au travail et dans le mouvement. Nos familles bénéficient de notre transformation. Nos amis remarquent le changement. Ils voient comment notre demande d'aide peut avoir comme résultat l'acceptation, le courage et la sagesse. Ils nous voient faire face à nos problèmes et les régler. Nous avons l'occasion de faire le bien. Nous sommes reconnaissants d'avoir retrouvé notre humanité.

Nous pouvons maintenant gérer de façon constructive les peines causées par la solitude, la maladie et la mort. Nous sommes en mesure de conserver un certain courage et une certaine sérénité face à l'apathie, la colère et la violence. Si nous avons été assidus, honnête et méticuleux avec notre rétablissement, les outils que nous avons acquis dans ce programme viendront nous aider lorsque nous sommes confrontés à de sérieux défis de la vie: une perte d'emploi, une peine de cœur, la mort d'un ami ou d'un proche... Durant ces périodes, une Puissance Supérieure, nos camarades et un état d'esprit spirituel nous gardent sains d'esprit et sobres. Nous pouvons même apprendre à transformer de telles calamités en sources de croissance personnelle. Bien entendu, nous sommes tous parfois bien en deçà de ces idéaux. Lorsque nous avons été en rétablissement pour un certain nombre d'années, nous risquons de devenir indifférents. Nous sommes si à l'aise et si contents de nos nouvelles vies que nous pouvons en arriver à nous penser guéris. Pourquoi ne pas relaxer? Parce que pour nous, l'inaction est la même chose que la régression.

Une action continue et profonde est essentielle à notre rétablissement. Il est important de noter que l'étape douze ne dit pas comme résultat de certaines de ces étapes... Nous devons faire toutes ces étapes et pratiquer tous ces principes si nous voulons maintenir notre rétablissement. La toxicomanie est une maladie fatale, et nous ne sommes pas en rémission simplement parce que

nous ne consommons pas. Une vigilance constante est primordiale si nous voulons tenir cette maladie loin de nous.

Ceux d'entre nous qui ont fait toutes les étapes de façon rigoureuse attestent qu'ils sont devenus plus forts. Grâce à notre croissance spirituelle, nous avons plus confiance en nous. Notre nouvelle attitude nous habite d'une estime de soi, d'une force intérieure et d'une sérénité qui ne sont pas ébranlées par les moments difficiles de la vie. Notre éveil est arrivé après que nous ayons procédé à un nettoyage spirituel profond. Nous sommes devenus conscients de notre vraie nature et nous avons choisi d'alimenter une relation avec notre Puissance Supérieure. Cette relation peut diminuer le rôle de la peur en tant que source de motivation principale dans nos vies. Nous savons que nos besoins seront remplis, peut-être pas de la façon que nous le voulions, mais de façon à ce que nous puissions vraiment grandir. Nous découvrons qu'être libérés de la peur est aussi important qu'être libérés du désir. Nous commençons à accepter les choses moins plaisantes de la vie et devenons reconnaissants lorsque nous sommes en mesure de croître à cause d'elles.

Nous apprenons à donner sans rien attendre en retour. Nous agissons comme des membres responsables de la société, ne vivant plus isolés, mais plutôt en communauté. Nous devenons de véritables partenaires en amitié et en amour. Avec l'aide de notre Puissance supérieure, nous répondons à l'adversité avec positivisme. La pratique des principes que nous avons appris en faisant les douze étapes rapportent au delà de tous nos espoirs. Avec une reconnaissance profonde et l'aide d'une Puissance supérieure à nous-mêmes, nous vivons un rétablissement spirituel, émotif et physique; nous vivons avec sérénité, un jour à la fois. En cherchant humblement à accomplir la volonté de notre Puissance supérieure, nous découvrons que nous pouvons maintenant vivre une vie utile. Nous obtenons des résultats que nous avions crus inatteignables, et même inimaginables.

Tandis que nous travaillons le programme à notre façon, nous découvrons les principes spirituels que nous avons tous en commun. Nous sommes tous des exemples uniques de la façon dont fonctionne le programme, chacun d'entre nous ayant des cadeaux distincts à donner. Nous faisons ces étapes pour nous-mêmes mais pas tout seul. D'autres les ont faites avant nous, d'autres suivront. Nous nous rétablissons.