

Inventaire de 173 questions de la quatrième Étape

Quatrième Étape : *'Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.'*

Tout d'abord, nous vous suggérons de lire ce que le Gros Livre Les Alcooliques Anonymes et Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes ont à dire au sujet de compléter une quatrième Étape. De plus, la lecture d'autres publications peut vous aider à comprendre ce qu'est un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.

Nous vous suggérons de demander à un autre membre OA qui a déjà complété une quatrième Étape de vous parrainer. Ces parrains / marraines peuvent être une excellente source d'information, de suggestions et d'encouragement. Répétez votre engagement quotidien ou hebdomadaire à votre parrain / marraine, ça peut vous aider à vous garder sur la bonne voie et à éviter toute procrastination à rédiger votre inventaire de quatrième Étape. Ce n'est pas nécessaire de partager vos écrits d'inventaire avec votre parrain de quatrième Étape. Nous pouvons, bien sûr, choisir une personne entièrement différente pour écouter et pour lui partager notre cinquième Étape.

Rappelons-nous, cet inventaire de quatrième Étape est seulement une des nombreuses possibilités d'inventaire plus ou moins approfondi de quatrième Étape — ce document est juste une autre suggestion. Plusieurs séries de questions sont disponibles. Le Gros Livre offre une approche. Le 1212OA aussi. Le guide pour l'inventaire (R-15) est le dernier né. Et il y en a bien d'autres. Nous pouvons vous informer sur les plusieurs options si vous le souhaitez. Essayez de ne pas utiliser cette recherche comme raison de tergiverser.

Vous allez écrire votre inventaire. Vous aurez besoin d'un stylo ou d'un crayon et du papier et peut-être d'un ordinateur. Finalement, vous serez en mesure de parler de votre inventaire à une autre personne qui est notée pour son respect des gens et de la confidentialité. En attendant, prenez les précautions nécessaires pour protéger vos écrits de lecteurs non intentionnels.

Il y a, sans aucun doute, certaines questions contenues dans cet inventaire qui ne vous concerne pas. Il suffit de passer à la question suivante. Certaines de nos réponses peuvent être assez longues, d'autres courtes. Rappelons-nous, l'objectif de cet inventaire est qu'il soit approfondi et honnête.

Plus tard, si vous pensez à une réponse à une question précédente, il suffit d'écrire cette réponse où vous êtes sans retourner au bon endroit ; vous risquez de perdre votre souvenir si vous commencez à éplucher ce document pour trouver le bon endroit.

Ceux qui sont adoptés ou autrement séparés de leurs parents biologiques devraient envisager les références à **parent** pour signifier la **personne dispensatrice de soins primaires**.

Essayez de ne pas retravailler vos réponses aux questions. Lorsque vous vous rappelez d'informations pertinentes relatives à une question précédente, incorporez vos souvenirs comme un commentaire supplémentaire à la question actuelle qui a suscité cet éveil de votre mémoire.

Répondez aux questions honnêtement, ouvertement et volontairement ; essayez de ne pas limiter ou tempérer vos réponses au profit de la personne qui entendra votre cinquième Étape.

Vous ne devez pas être concernés par l'apparence de votre document ; il est écrit pour les yeux du cœur et les vôtres seulement. Rappelez-vous que vous allez le lire quand vous allez passer à la cinquième Étape.

En raison de la rigueur et la longueur de cet inventaire de quatrième Étape, vous ne serez probablement pas tenter de compléter votre inventaire en une seule séance ou même en une seule fin de semaine intensive. Prenez un engagement de commencer à écrire votre inventaire. Vous pouvez noter la date actuelle à la fin de chaque session d'écriture. Si vous découvrez des temps d'arrêt prolongés entre les sessions, vous voudrez peut-être y réfléchir et écrivez sur la ou les raisons de ce retard.

Il n'y a pas de temps limite pour débiter ou compléter votre quatrième Étape. Les Douze Étapes sont un processus continu ; la quatrième Étape fait partie intégrante de ce processus. Beaucoup optent de s'y lancer pour une longue période de temps ; certains se fixent un objectif de terminer la tâche dans quatre-vingt dix jours. Le programme nous fait douze promesses — elles se trouvent aux pages 94 et 95 du Gros Livre. La joie que nous éprouvons lorsque se réalisent ces promesses dépasse de loin la douleur et la peur que nous pouvons avoir éprouvé avant de commencer la quatrième Étape.

La principale pierre d'achoppement c'est celle qui vous bloque et vous empêche de commencer. Agir aisément ! Priez seulement pour connaître la volonté de Dieu.

ENFANCE

1. Quel genre de relation votre mère entretenait-elle avec ses parents ?

2. Quel genre de relation que votre père entretenait-il avec ses parents ?

3. Savez-vous si vos parents vous ont désiré quand vous êtes né ? Décrivez les circonstances de votre famille au moment de votre naissance. Par exemple : la taille de la famille, les différences selon l'âge, le statut financier, etc.) Y avait-il des rires, de la chicane, de la dépression ? Y avait-il d'autres personnes vivant avec votre famille ?

4. Décrivez ce que vous pensez que votre famille pensait de vous.

5. Où étiez-vous dans l'ordre de naissance de votre fratrie, vos frères et sœurs ? Comment vous êtes-vous senti avec les autres ?

6. Y avait-il un de vos parents assez malade pour avoir besoin d'hospitalisation ? Quelle a été votre réaction ?

7. Avez-vous déjà été séparé de tout membre important de la famille ? Ressentiez-vous de la peur ou de la culpabilité associée à cette séparation ? Est-ce que vous vous sentiez responsable de cette séparation ?

8. Avez-vous été menacé par le « croquemitaine », le « bonhomme sept-heures » ou le diable si vous vous étiez mal conduit ? Quelles étaient vos craintes ?

9. Parfois, les enfants se sentent coupables de la curiosité sexuelle normale (exploration de soi, masturbation, jouer au docteur, etc.) Les parents peuvent dire aux enfants que leurs sentiments ou gestes sexuels sont mauvais et doivent être punis.

Élevés dans ce type d'environnement, les enfants peuvent développer une vision déformée de leur sexualité et de leurs comportements sexuels. Discutez de vos expériences durant l'enfance qui provoquent encore un ou des sentiments de malaise dans votre vie sexuelle.

10. Aviez-vous peur du noir, de la nuit ?

11. Aviez-vous peur de vous battre ? Aviez-vous peur de ne pas vous battre à cause de pressions de vos parents, de vos frères et sœurs ou d'autres ?

12. Comment vos parents vous punissaient-ils ? Étaient-ce des sévices émotifs (fureur, colère) ou étaient-ce des sévices physiques (brutalité, maltraitance) ?

13. Comment aviez-vous réagi aux punitions et châtements ?

14. Quel genre de mariage, d'union vos parents ont-ils vécu ?

15. Si vos parents se sont battus, avez-vous des ressentiments pour ce climat de mésentente et ces brouilles ? Est-ce que ces luttes et conflits vous effrayaient ? Avez-vous essayé de faire cesser ces disputes ? Avez-vous pris pour l'un d'eux ?

16. Vos parents étaient-ils si proches l'un de l'autre que vous vous sentiez à l'écart ?

17. Si vos parents tenaient des croyances religieuses différentes des vôtres, est-ce que ce fut source de confusion pour vous ?

18. Aviez-vous peur des tempêtes ?

19. Dressez la liste de tous les sentiments de culpabilité, les ressentiments et les peurs que vous aviez envers les autres (*comme un enfant, pas maintenant*).

20. Décrivez la première fois que vous pouvez vous rappeler d'avoir effectué un vol. Décrivez d'autres occasions que vous pouvez vous rappeler.

21. Avez-vous été molestés, agressés étant enfant ? En d'autres termes, aviez-vous reçu des attouchements sexuels de quelque façon par une autre personne ? Quels étaient vos sentiments à propos de cette (ces) expérience (s) ?

22. Avez-vous participé ou observé d'autres comportements sexuels, des activités hétérosexuels ou homosexuels, de la bestialité, de la sodomie ou toute autre fait, incident qui peuvent vous avoir dérangé ? Écrivez au sujet de ces ressentiments.

23. Quel âge aviez-vous lorsque vous vous êtes la première fois masturbé ? Avez-vous déjà pris sur le fait et vous êtes-vous senti coupable à cette occasion ? Est-ce que vous vous sentiez coupable même si vous n'avez pas été pris ?

24. Si vous avez été nommé en souvenir de quelqu'un, qui était cette personne ?

25. Est-ce que votre famille déménageait souvent ? Si oui, vous êtes-vous fait des amis et avez-vous dû rompre si souvent que vous avez peur de vous approcher, d'apprivoiser et d'aimer qui que ce soit ?

26. Vous souvenez-vous quand vous avez commencé l'école ? Comment vous sentiez-vous ? Réfléchissez à chaque niveau suivant, à ce passage obligé. Discutez de vos embarras, de vos sentiments désagréables et des ressentiments liés à vos professeurs et camarades de classe. Avez-vous eu des ressentiments à l'égard de votre église, des amis, des amis de vos parents, des parents ?

27. Quel genre de langage vos parents utilisent-ils ? Avez-vous honte de leurs comportements ?

28. Avez-vous déjà vu vos parents ou d'autres adultes nus ? Comment vous sentiez-vous alors ?

29. Avez-vous déjà observé ou entendu vos parents ayant des rapports sexuels ? Comment vous sentiez-vous alors ?

30. La plupart des enfants ont de corvée de ménage. Quelles étaient vos tâches ? Avez-vous crû qu'elles étaient légitimes, justes ? Les faisiez-vous pour plaire à vos parents ?

31. Est-ce que vos parents semblent aimer mieux vos amis que vous ? Est-ce que vos amis semblaient aimer mieux vos parents que vous ? Si oui, avez-vous fait du ressentiment à cause de cela ?

32. Avez-vous eu de mauvaises expériences durant vos jours de congé ou au camp d'été?

33. Étiez-vous un enfant unique ? Si oui, avez-vous fait du ressentiment à cause de cela ? Est-ce que vos parents voulaient un enfant du sexe opposé quand vous êtes né ? Vous ont-ils nommé ou habillé de façon à correspondre à leur préférence ?

34. Est-ce que votre apparence (aspect extérieur, poids, vêtements, etc.) vous embarrassait ? Vous êtes-vous senti 'différent' de vos camarades de classe ou de vos amis ?

35. Décrivez tous les autres souvenirs d'enfance qui ont été blessants, pénibles.

36. Laquelle de ces questions sur votre enfance a été la plus difficile pour vous de répondre ? Est-ce que vous savez pourquoi ? Écrivez à propos de ça.



ADOLESCENCE

37. Les enfants et les jeunes adolescents éprouvent parfois des épisodes d'exploration ou de jeux homosexuels les uns avec les autres. Alors que l'enfant ne peut pas être, dans son identité, homosexuel, le plaisir peut conduire un enfant à répéter l'expérience. Des craintes subséquentes de l'homosexualité peuvent supprimer d'autres désirs naturels. Le recours à de l'information sexuelle erronée, ainsi, peut contribuer à un comportement confus. Quelles sont vos expériences et des sentiments de peur et de culpabilité au sujet de ces révélations comme elles peuvent s'appliquer à vous ?

38. Expérimenter le sexe fait partie de l'expérience humaine. L'expression de sentiments homosexuels est un aspect de cette recherche. Pour certains, cela indique une orientation précise. Si cela était vrai pour vous, comment comparez-vous cela à ce que vous aviez appris comme étant normal ? Est-ce que cela a modifié, altéré votre relation avec votre famille, vos amis ou d'autres ? Avez-vous été accepté ou rejeté par eux ? Quels sont vos sentiments au sujet de votre orientation sexuelle ?

39. Chez les adolescents, une détresse émotionnelle peut se développer en raison d'épisodes sexuelles avec un ou des adultes, ou encore une sexualité précoce avec un autre adolescent, en raison de la pression des pairs ou du désir de plaire. Plus tard, cette détresse peut se manifester par la colère, la culpabilité et la déception, empêchant l'expression sexuelle et émotionnelle normale. La culpabilité peut être un facteur inhibant la communication. Écrivez ce que vous ressentez au sujet de vos expériences.

40. Certaines filles apprennent que les hommes ne sont intéressés que par une seule chose - le sexe. Certains garçons acceptent l'idée qu'ils doivent toujours savoir exactement ce qu'ils font et être le meilleur dans tout, tout le temps. De telles attitudes peuvent être destructrices. Qu'avez-vous appris comme éducation sexuelle erronée ? Comment cela vous a-t-il affecté ?

41. Aviez-vous des amis ? Quel genre d'ami étiez-vous ?

42. Sur quoi portaient vos intérêts particuliers à l'école ? Avez-vous participé à des activités parascolaires ? Avez-vous participé à des sports ? Quelles étaient les raisons de votre participation, ou l'absence de celle-ci ?

43. Étiez-vous considéré comme un fauteur de troubles ? Avez-vous été un fauteur de troubles ? De quelle manière l'étiez-vous ?

44. Avez-vous supporté les leaders étudiants de votre école ? Pourquoi ? Avez-vous eu des ressentiments de ne pas être la personne la plus charmante, séduisante de l'école ? Pourquoi ?

45. Vous êtes-vous vous-même considéré comme un lâche parce que vous ne vouliez pas vous battre ? Avez-vous aimé vous battre ? Avez-vous été un tyran, un intimidateur ? Avez-vous été contrarié parce que d'autres se moquaient de vous, vous évitaient ou vous rejetaient ?

46. Les enfants se développent physiquement à des rythmes différents. Vous êtes-vous senti inadéquat ou supérieur à d'autres enfants ?

47. Avez-vous fait du ressentiment parce que vous ne faisiez pas partie de la foule, que vous n'étiez pas être un chef, un leader ou juste que vous ne faisiez pas partie du groupe 'IN' ? Étiez-vous timide ou extroverti ? Y avait-il un type particulier de personne qui vous intimidait ou qui vous faisait ressentir un manque d'aisance et d'assurance envers autrui ?

48. Si vous avez laissé tomber l'école, décrivez les raisons et comment vous êtes-vous senti à la suite de ce départ. Est-ce que quelque chose vous est arrivé à l'école secondaire qui est une source continuelle de honte ?

49. Est-ce que vos parents vous comparaient aux autres, à d'autres membres de la famille ou à des amis ? Avez-vous fait du ressentiment et désirer être quelqu'un d'autre ?

50. Comment receviez-vous l'attention de votre famille ? Avez-vous boudé, résisté, vous lancer dans des crises de colère, agi comme un nigaud, un rebelle souvent pour attirer l'attention ?

51. Quel genre de mensonges disiez-vous ? Comment vous êtes-vous senti lorsque vous avez été pris en train de mentir ?

52. Au cours de votre adolescence, quel incident a été le plus embarrassant ? Y a-t-il eu d'autres incidents assez troublants ?

53. Avez-vous été jaloux ou envieux des autres ?

54. Nous attrapons des attitudes en mimant celles des autres. Si votre famille faisait la promotion ou dénigrerait toute expression de la sexualité, y a-t-il une possibilité que vous pouvez maintenant vous sentir coupable lorsque vous vivez certaines émotions en présence de sexualité. Les hommes peuvent avoir l'anxiété de performance s'ils ont été élevés avec une emphase sur le rendement. Une femme peut ne pas aimer son corps ou mépriser ses propres sentiments si elle a appris que ce n'est pas correct de se sentir sexy. Ces attitudes peuvent causer des frustrations sexuelles. Avez-vous adopté l'une de ces attitudes ?

55. Comment vous êtes-vous senti lors de votre premier rapport sexuel ? Est-ce que vous vous sentiez coupable ? Avez-vous été déçu ? Soyez précis concernant vos ressentiments.

56. Décrivez les fantasmes sexuels que vous regrettez ou que vous avez manifesté de la culpabilité ou de la honte même juste à l'idée de... Ne vous attardez pas sur qui, quand, ou combien de fois. Plutôt réfléchissez sur la façon dont vous vous êtes senti à la suite de ces expériences.

57. Avez-vous mis quelqu'un enceinte ou êtes-vous devenue enceinte ? Qu'est-ce que vous avez fait alors ? Comment vous sentiez-vous alors ?

58. Aviez-vous honte de vos parents ? Étaient-ils trop vieux, trop gras, trop bâclé, trop ivre, trop riche, trop pauvre, trop ... ou pas assez ... quoi ?

59. Aviez-vous le même genre de vêtements que les autres enfants portaient ? Vos parents avaient-ils assez d'argent pour les choses dont vous aviez besoin ? Sinon, faisiez-vous du ressentiment ? Si oui, avez-vous pris tout ça pour acquis ? Avez-vous senti que vos frères et sœurs ont eu droit à plus que vous ? Décrivez vos sentiments en tant qu'adolescent à propos de l'argent.

60. Est-ce que vous voulez que vos enfants soient comme l'enfant que vous étiez ?

61. Étiez-vous un voleur, un fraudeur, un délinquant ?

62. Avez-vous jamais sauté une ou des années scolaires ? Si oui, avez-vous eu du mal à rattraper les autres émotionnellement ? Comment avez-vous agi ? Étiez-vous mal à l'aise parce que vous étiez plus jeune que les autres élèves ?

63. Étiez-vous mal à l'aise parce que vous étiez supérieur dans un domaine ou inférieur dans un autre en quelque sorte par rapport aux autres étudiants ?

64. Étiez-vous fiable comme ami ? Avez-vous mis fin à des relations sans explication quand quelque chose se produisait ou quelqu'un de mieux se présentait ?

65. Avez-vous jamais mis en opposition un membre de votre famille contre un autre ? Écrivez à propos de ça.

66. Quelle a été votre meilleure expérience de vie durant votre adolescence ?

67. Quelle a été la pire expérience ?

68. Examinez les questions de cette section qui ont causé des sentiments désagréables. Si quelque chose vous tracasse encore, écrivez à ce sujet.

ÂGE ADULTE

69. Votre recherche égoïste à travers des relations sexuelles vous a-t-elle fait mal ou blessée d'autres ? Discutez de chaque évènement. Qui a été blessé ? À quel point ? Avez-vous compromis votre mariage ou votre vie de couple, vos relations avec vos enfants, votre travail ou votre statut dans la communauté ?

70. Comment avez-vous réagi suite à la situation décrite à la question précédente ? Vous sentiez-vous coupable ? Ou, vous êtes-vous excusé en insistant que vous étiez la personne poursuivie, et non le persécuteur ou le prédateur ?

71. Avez-vous été frustré sexuellement ? Décrivez vos interactions. Avez-vous été déprimé à la suite de ces évènements ? Est-ce que vous êtes devenu vengeur ? Comment avez-vous exprimé vos frustrations ?

72. Si vous avez été rejeté sexuellement dans votre foyer familial, avez-vous utilisé ce rejet comme justification pour avoir une relation extra-maritale ? Les personnes seules peuvent aussi être impliquées dans une relation sexuelle avec des étrangers, des prostituées, confondant le sexe et l'amour. Quand ces relations sont terminées, les sentiments de solitude sont habituellement encore plus intenses. Était-ce votre expérience ? Discutez de chaque évènement et comment vous sentez-vous maintenant à ce propos ?

73. Avez-vous déjà des activités sexuelles avec un enfant ou avait déjà eu des fantasmes de relations sexuelles avec un enfant ? Si oui, discutez de chaque évènement.

74. Étiez-vous marié ou conjoint d'une personne froide sur le plan affectif ? Était-ce là que résidait votre justification pour rechercher de nouvelles aventures amoureuses ? Étaient-ce vos parents qui étaient froids et peu affectueux ? Est-ce que vous étiez en train de vous venger d'eux sur votre conjoint ?

75. Pourquoi vous êtes-vous marié ? Ou pourquoi ne vous êtes-vous pas marié ? Précisez vos raisons.

76. Est-ce que vous vous êtes marié plus tôt ou plus tard que votre groupe de pairs ?
77. Avez-vous fait des ressentiments à cause de vos responsabilités dans votre mariage (dans votre vie de couple et dans la famille ?
78. Si vous vous êtes marié, permettez-vous d'autres membres de la famille de s'immiscer entre vous et votre conjoint ?
79. Êtes-vous toujours le **bébé** de vos parents ? Avez-vous de profiter de ce statut ?
80. Avez-vous obtenu que vos parents vous tirent d'ennuis, même si vous auriez dû être en mesure de gérer tout ça vous-même ?
81. Êtes-vous un **bébé** aux yeux de votre conjoint ?
82. Est-ce que vous avez fait ou que vous faites encore des chèques sans provision ?
83. Sentez-vous que le monde entier vous doit révérence ?
84. Avez-vous entretenu des commérages ? Si oui, savez-vous pourquoi ?
85. Les lois sont-elles pour les autres ? Avez-vous déjà créé des règles pour répondre à vos besoins personnels ?
86. Dressez la liste des dix premières personnes sur votre 'liste de vengeance'. Pourquoi sont-ils sur cette liste ?
87. Discutez de vos ressentiments au sujet du sexe, des parents, de vos frères et sœurs, de vos grands-parents, de vos copains, de vos enfants, de votre conjoint, de vos amis intimes, de votre travail, de vos finances, de votre statut matrimonial, étant un outremangeur compulsif. Quels sont vos espoirs et vos objectifs ?
88. Combien de temps par jour, par semaine, passez-vous avec votre famille ? À votre travail ? Dans des réunions OA ?

89. Quelle est votre plus grande peur ?

90. Utilisez-vous le sexe comme une punition ? Comme récompense ? Comment est votre vie sexuelle en général ? Est-ce que la façon dont vous exprimez votre sexualité vous satisfait ? Que changeriez-vous présentement ? Êtes-vous préoccupé par les sentiments de vos partenaires ? Élaborez sur votre vie idéale sexuelle et saine.

91. Discutez des expériences sexuelles dont vous avez particulièrement aujourd'hui encore des sentiments désagréables.

92. Utilisez-vous le sexe pour grandir votre égo ? Considérez-vous vos expériences sexuelles comme des prises, des conquêtes ?

93. Avez-vous peur d'être rejeté sexuellement ?

94. Avez-vous honte de votre corps ou de votre apparence ? Que pensez-vous qu'est le problème avec la façon dont vous vous regardez dans le miroir ?

95. Qu'est-ce que vous aimez de votre corps et de votre apparence ?

96. Avez-vous honte de vous-même ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui déclenche cet embarras ?

97. Manipulez-vous les gens pour obtenir ce que vous voulez ? Avez-vous rabaissé les autres afin que vous puissiez vous sentir supérieur ? Écrasez-vous les autres, socialement ou professionnellement, pour gravir le chemin vers le sommet ?

98. Êtes-vous un escroc ? Qu'avez-vous volé (ne pas oublier le temps ou autres biens de vos employeurs ?

99. Utilisez-vous la maladie comme une excuse pour vous dérober à vos responsabilités, pour attirer l'attention, pour rechercher la sympathie ou pour échapper à une situation difficile ? Y a-t-il un pattern qui se répète dans chacune de vos problèmes de santé ?

100. Discutez de vos ressentiments envers votre employeur, votre superviseur et vos collègues. Êtes-vous jaloux de leur situation ?
101. Est-ce que vous ne supportez pas que vos collègues soient payés plus ou qu'ils ont plus d'autorité que vous ?
102. Au travail, êtes-vous négligent ou indifférent ? Pensez-vous que vous devriez être le patron ? Maintenant que vous êtes plus mince, croyez-vous que les autres s'attendent beaucoup plus de vous ?
103. Êtes-vous divorcé ? Discutez de vos sentiments négatifs sur le divorce et des personnes impliquées. Décrivez vos émotions (ressentiments, peurs, culpabilité, etc.) au sujet de votre ex-conjoint et de vos enfants. Avez-vous demandé aux enfants de choisir quel parent ils aimaient le plus ?
104. Êtes-vous marié ou en union de fait ? Expliquez comment vous vous sentez au sujet de votre conjoint et de vos enfants. Sont-ils à la hauteur de vos attentes ?
105. Quelles sont vos attentes ? Sentez-vous qu'elles sont raisonnables ou déraisonnables ?
106. Seriez-vous différent si votre conjoint et les enfants étaient en dehors de votre vie ? Pourquoi ?
107. Pensez-vous que personne ne vous comprend vraiment? (Si seulement ils savaient ...)
108. Vous sentez-vous différent ou à part des autres membres de la fraternité OA ?
109. Vous sentez-vous supérieur ou inférieur à d'autres membres OA ?
110. Évitez-vous de jeter un regard honnête sur vous-même ? Vous voyez-vous dans les déclarations suivantes : 'Au moins, je ne suis pas aussi mauvais que cette personne' — 'Au moins, je ne suis pas de cette couleur.' — 'Au moins, je n'ai pas la peau rugueuse.'

111. Avez-vous jugé ou ridiculisé ceux et celles qui semblent être moins capables — mentalement, physiquement, moralement — que vous pensez l'être ?
112. Vous êtes-vous comparé à d'autres ? Vous êtes-vous émotionnellement critiqué vous-même - parce que d'autres semblent avoir plus de rétablissement que vous ? - parce que d'autres ont des talents ou des compétences que vous n'avez pas ?
113. La seule personne à qui vous pouvez raisonnablement vous comparer c'est vous (*je ne suis même pas sûr que ce soit possible*). Comment allez-vous aujourd'hui par rapport à la semaine dernière, le mois dernier, l'année dernière, depuis votre première rencontre avec les OA ?
114. Dressez la liste de tous les actes ou secrets que vous avez juré d'amener dans la tombe sans les dévoiler. Soyez honnête, ouvert et prêt. Rappelez-vous, vous avez de bonnes et de mauvaises expériences. Certains de vos actes, même ceux dont vous avez très honte, peuvent avoir généré une croissance positive dans votre vie. La liberté vient quand vous laissez aller le passé dans l'oubli et que vous confiez l'avenir à la Providence.
115. Avez-vous peur du rejet ? Avez-vous peur de vous approcher et de vous lier à une autre personne ?
116. Est-ce que vous rejetez les autres avant même qu'ils puissent vous rejeter ?
117. Comment définissez-vous l'amour ? Aimez-vous présentement un être cher ? Est-ce que vous avez déjà aimé ?
118. Êtes-vous une personne responsable ? De quelle manière ?
119. Quelles sont vos craintes concernant l'argent, l'insécurité financière ? Êtes-vous un radin, une personne avare ? Êtes-vous compulsif dans vos dépenses ?
120. Est-ce que votre apparence personnelle est négligée ou fade et orgueilleuse ?

121. Est-ce que vous jugez les autres selon leur apparence ?
122. Quelles sont les choses envers lesquelles vous vous sentez bassement intéressé par la richesse ou la possession ? Êtes-vous envieux, en colère parce que des choses matérielles vous manquent ?
123. Êtes-vous méprisant, dédaigneux des idées qui ne sont pas les vôtres ?
124. Avez-vous dit aux autres à quel point vous êtes allé loin dans le bas-fond de la compulsions alimentaires ? Pourquoi ? Avez-vous dit aux gens à quel point vous êtes ou avez été grandiose dans votre éveil de la spiritualité ? Pourquoi ?
125. Expliquez comment vous vous sentez maintenant à propos de vos parents, frères, sœurs et autres membres de la famille.
126. Quels ressentiments vivez-vous encore aujourd'hui ?
127. Qu'est-ce qui vous fait sentir coupable maintenant ?
128. Est-ce que vous faussez votre compte de dépenses et / ou le budget de votre ménage afin de pouvoir dépenser l'argent sur autre chose pour vous ?
129. Avez-vous un ressentiment envers un autre membre OA ? Envers qui ? Et pourquoi ?
130. Qu'est-ce qui vous pousse à mentir le plus souvent ? À quel sujet... Envers qui ?
131. Aimez-vous jouer au 'Big Shot', au gros bonnet ? Pourquoi ?
132. Vous sentez-vous mal parce que les autres ne veulent pas jouer aux mêmes jeux, aux mêmes passe-temps que vous ?
133. Vous sentez-vous mal parce que vous n'obtenez pas autant d'attention maintenant que vous en aviez quand vous êtes arrivés à OA ? Avez-vous plus d'attention que vous ne le désirez ?

134. Poursuivez-vous des amitiés platoniques avec d'autres membres OA ? Avez-vous le goût d'entretenir des relations plus intenses qui pourraient les ou vous conduire à la rechute ? Discutez de votre expérience de ce que certains appellent la 13e Étape.
135. Vous êtes-vous servi de certains membres OA pour satisfaire votre plaisir sexuel ? Est-ce que ce comportement vous fait vous sentir coupable ?
136. Qu'est-ce qui vous inquiète le plus ? Vous inquiétez-vous de votre avenir ? Du passé ?
137. Punissez-vous vos enfants de la même façon que vos parents vous ont puni ?
138. Avez-vous été trop occupé pour passer du temps avec votre famille, trop investi dans le travail, etc. ? Combien de temps passez-vous avec votre famille ?
139. Donnez-vous aux membres de votre famille tout ce qu'ils désirent ? Ne semblent-ils jamais satisfaits ?
140. Essayez-vous de construire votre propre égo ou votre éveil spirituel ?
141. Lorsque votre conjoint devient froid, distant, passez-vous plus de temps avec lui, ou vous adressez-vous à quelqu'un d'autre qui est plus compréhensif ?
142. Passez-vous beaucoup de temps dans les réunions, dans la littérature OA ? De façon exagérée ?
143. Passez-vous au moins une soirée par semaine de temps privilégié avec seulement votre famille ?
144. Est-ce que votre situation familiale est devenue si intolérable que vous dépendez des membres OA pour vous donner des renforcements positifs ?
145. Est-ce que vous sentez que vous devez prouver que vous êtes digne d'amour ? Écrivez à propos de ce besoin non comblé.

146. Êtes-vous froid et indifférent à satisfaire vos propres besoins, ou à pourvoir aux besoins de votre famille, des amis et des collègues de travail ?
147. Vous sentez-vous coupable d'avoir poussé les gens qui vous entourent à travers les affres de l'enfer ?
148. Avez-vous menacé d'abandonner votre abstinence si ça ne se passe comme vous le voulez ?
149. Êtes-vous impliqué dans une aventure presque uniquement sexuelle qui pourrait vous causer des dommages, à vous ou à d'autres ?
150. Vivez-vous des controverses ? Est-ce important d'avoir raison ? Êtes-vous en colère quand d'autres sont en désaccord avec vous et le manifestent ? Est-ce que ce doit être selon votre volonté... tout le temps ?
151. Répétez-vous des ragots, des médisances ? Aimez-vous fabriquer des potins sur les autres ?
152. Est-ce que votre spiritualité vous semble supérieure à celles des autres ? Est-ce que votre Puissance supérieure est plus grande et merveilleuse ou pas aussi bonne que celle de quelqu'un d'autre ? Pourquoi ?
153. Est-ce que vous vous sentez coupable lorsque vous vous masturbez, lorsque vous excitez manuellement vos zones érogènes ?
154. Discutez de votre sentiment de supériorité. Vous sentez-vous supérieur en raison de votre éducation, de votre argent, de votre intelligence, de votre race, de votre nationalité, de votre origine ethnique ?
155. Dressez la liste des moments où votre sentiment d'infériorité se manifeste. Vivez-vous un sentiment d'infériorité parce que vous avez l'impression de moins posséder de tout ce qui précède à l'item 154 ?

156. Vous sentez-vous supérieur à la plupart des gens ? Expliquez pourquoi vous vous sentez si différent, si émérite.
157. Vous sentez-vous inférieur à la plupart des gens ? Expliquez pourquoi vous vous sentez si différent, si insignifiant.
158. Avez-vous des difficultés à être à l'heure ? Pourquoi pensez-vous que vous procrastinez ? Êtes-vous né à terme ?
159. Est-ce que vous vivez du ressentiment envers les autres qui semblent avoir trouvé le bonheur ?
160. Avez-vous jugé de l'apparence extérieure des autres en vous servant de votre propre intérieur ?
161. Avez-vous déjà demandé à une personne heureuse comment elle y est arrivée ?
162. Êtes-vous jaloux des gens qui peuvent manger de la nourriture alors que vous ne le pouvez pas ?
163. Êtes-vous rancunier envers la vie parce que vous n'aimez pas la vie qu'elle vous a servie ?
164. Partagez vos craintes courantes.
165. Comment réussissez-vous à obtenir de l'attention ? En faisant la moue, en boudant, en vous adonnant à des crises de colère, en étant exceptionnellement agréable et altruiste et en laissant le monde le savoir, en jouant à l'abruti ou à l'idiot du village, en décevant et en lésant d'autres personnes, en vous plaignant assez pour que tout le monde sache comment vous vous sentez mal ?
166. Êtes-vous financièrement fragile ? Quels défauts contribuent à votre instabilité financière ? Est-ce que la compulsion alimentaire contribue à vous mettre en péril budgétaire ?
167. Est-ce que des sentiments de peur et d'infériorité concernant vos qualifications professionnelles ont détruit votre confiance et / ou ont causé des conflits à votre milieu de travail ?

168. Est-ce que vous compensez pour vos sentiments de manque d'aptitude, de valeur, de compétence ou d'insuffisance par le bluff, la tricherie, le mensonge ou en évitant de prendre des responsabilités ? ... en vous plaignant que d'autres ne reconnaissent pas vos capacités vraiment exceptionnelles ?
169. Avez-vous un égo exagéré ? Jouez-vous le rôle du gros légume, du notable ou du bonze de la place ?
170. Avez-vous déjà doublé, trahi ou cherché à ruiner vos collaborateurs, associés ?
171. Êtes-vous extravagant ? Empruntez-vous témérairement de l'argent sans penser au remboursement ultérieur ? Êtes-vous avare, pingre ? Refusez-vous de soutenir adéquatement votre famille ? Avez-vous coupé les coins ronds financièrement ? Est-ce que vous investissez de l'argent dans des offres vous proposant un gain rapide, des choses 'sûres' ? Avez-vous dilapidé votre fortune en dépensant compulsivement ?
172. Avez-vous des questions au sujet de quelque chose qui n'a pas été couvert et qui déclenche encore des ressentiments ? Écrivez à propos de ça.
173. Comment décririez-vous l'état actuel de votre vie ? Quels sont vos espoirs, vos objectifs et vos rêves ?

