

Inventaire de 4^e Étape avec le Gros Livre

Un des prérequis pour atteindre et pour maintenir son abstinence c'est la nécessité d'avouer des défauts, de procéder à un inventaire moral, et la quatrième Étape a été conçue pour aider l'outremangeur compulsif à cheminer. Il y a beaucoup de ragots et de peurs entourant cette Étape (*la plupart du temps créés par ceux et celles qui ne l'ont pas encore fait*), et ces grilles fournies à la fin sont conçues pour rendre la tâche plus facile et aussi simple que possible. Tout le contenu dans ces grilles est tiré directement du Gros Livre Les Alcooliques Anonymes, 4e Édition. Cet inventaire ne demande pas d'exprimer une opinion ou un jugement sur les événements. Elle ne demande que des faits. Pour être en mesure de démarrer cette Étape, les trois Étapes précédentes doivent assurément avoir été complétées, donc avant de commencer avec votre parrain/marraine, un conseiller spirituel, etc., assurez-vous que vous êtes prêt.

Beaucoup de gens retournent à la compulsion et s'empiffrent quand ils atteignent cette Étape. Pourquoi ? Ils vous diront que la douleur de raviver des souvenirs longtemps enfouis était trop vive à supporter ou mille autres excuses. C'est simplement que la douleur ne vient pas en écrivant cet inventaire, la douleur vient de notre résistance à l'écriture. Les alcooliques et les outremangeurs compulsifs, à chaque fois, préféreraient s'envivrer ou outremanger que d'avoir à faire face à des vérités intérieures obscures. La libération de ce fardeau du passé n'est rendue possible que par le maintien de nos craintes et de nos secrets que nous avons hébergé toutes nos vies. La voie de la force, paradoxalement, c'est de devenir vulnérable.

Voici quelques trucs pour vous aider avec cet inventaire moral :

- Dressez une liste de ressentiments en les groupant ainsi : famille, école, relations personnelles, travail, etc.
- Si vous n'êtes pas sûr comment procéder dans certains domaines, appeler votre parrain/ marraine et demandez-lui de vous partager son expérience.
- Prenez l'habitude d'écrire quelques lignes à tous les jours, même si c'est seulement pendant dix minutes.
- Dans votre inventaire de ressentiments, n'écrivez pas en travers de la page, faites-le par colonnes, ie, **tous** les noms en premier, puis **toutes** les causes en deuxième...

Soyez honnête ! La seule personne qui va bénéficier vraiment de cet exercice c'est vous, ne vous trichez pas vous-même et ne passez pas à côté de cette expérience incroyable.

Guide rapide d'inventaire de ressentiments

Voici une liste des gens, des institutions et des principes qui peuvent être utiles pour dresser votre inventaire de ressentiments. Soyez libre d'ajouter à la liste si vous en sentez le besoin.

Gens	institutions	Principes
père (<i>adoptif, beau père</i>)	mariage	Dieu-Déité
mère (<i>belle-mère</i>)	Bible	Châtiment
sœur/s (<i>belles-soeurs</i>)	Église	Dix Commandements
frères (<i>beau-frères</i>)	religion	Jésus Christ
tantes	race	Satan
oncles	lois	décès
cousins/cousines	figures d'autorité	La vie après la mort
clergé	gouvernement	paradis
policiers	système éducatif	enfer
avocats	système	péchés
juges	correctionnel	adultère
médecins	système de santé	règles d'or
employeurs	mentale	péché originel
employés	philosophie	sept péchés capitaux :
collègues de travail	nationalité	orgueil
belle famille		avarice
époux/épouses		envie
créanciers		colère
amis/es d'enfance		luxure
camarades d'école		gourmandise
enseignants		paresse, acédie
amis/es d'enfance		sept vertus :
meilleurs amis		chasteté
connaissances		tempérance
amies de cœur		prodigalité
amis de cœur		charité
agents de libération		modestie
conditionnelle		courage
agents de probation		humilité
copains, membres AA		
copains, membres OA		

Guide rapide d'inventaire de peurs

Voici une liste qui peut être utile des peurs pour réaliser l'inventaire de vos peurs. Soyez libre d'ajouter à la liste si vous en sentez le besoin.

peur de Dieu	peur de se noyer, de l'eau
peur de mourir	peur des hommes
peur de la folie	peur des femmes
peur de perdre la raison	peur de se retrouver seul/e
peur de l'insécurité	peur des gens
peur d'être rejeté	peur de pleurer
peur de la solitude	peur de la pauvreté
peur de la maladie	peur des ethnies
peur de l'alcool	peur de l'inconnu
peurs des drogues	peur de l'abandon
peur de la rechute	peur de l'intimité
peur de la sexualité	peur du désaccord
peur de pécher	peur d'être rejeté
peur de s'exprimer	peur de la confrontation
peur de l'autorité	peur de la sobriété
vertige, peur des hauteurs	peur de l'abstinence
peur du chômage	peur des hôpitaux
peur ou aversion du travail	peur d'assumer une charge ou une fonction
peur des parents	peur des émotions
peur de perdre sa femme	peur de vieillir
peur de perdre son mari	peur de blesser les autres
peur de perdre son enfant	peur de la violence
peur des animaux	peur d'écrire un inventaire
peur des insectes	peur d'être vivant
peur des policiers	peur du gouvernement
peur de l'arrestation	peur des gangs
peur des médecins	peur du commérage, des potins
peur des voleurs	peur de personnes riches
peur des créanciers	peur des armes à feu
peur d'être découvert	peur du changement
peur des homosexuels et des lesbiennes, LGBT	peur de la douleur physique
peur de l'échec	peur de la peur
peur du succès	peur des responsabilités

Guide rapide d'inventaire, de peurs, d'inconduites sexuelles et de torts faits aux autres

Ressentiments

S'il vous plaît, lisez du haut de la page 72 à la page 74 avant de commencer.

Colonne 1: Les ressentiments

Dressez une liste de tous les gens, les lieux, les choses, les institutions, les idées ou les principes avec lesquels vous êtes en colère, que vous ne supportez pas, qui vous ont blessé ou qui vous menace.

Colonne 2: La cause

Qu'est-il arrivé ? Soyez précis quant à la raison pour laquelle vous étiez en colère.

Colonne 3: Cela affecte mon...

Comment est-ce que cela m'a fait vivre ce ressentiment ? Plus précisément, comment ai-je vécu un tel impact, de telles conséquences dans un des sept domaines de notre Soi ?

Colonne 4: Étais-je à blâmer pour quoi que ce soit ?

Lisez le paragraphe au bas de la page 75 jusqu'au haut de la page 76 avant de répondre à ceci.

Où est la vérité ? Est-ce bien conforme à la réalité des faits ? Où était ma responsabilité dans cette relation ? Que pourrais-je avoir fait autrement ? Où étais-je en faute ?

Peurs, craintes

Lisez dans le Gros Livre, du haut de la page 76 ('Remarquez...'), le dernier paragraphe jusqu'au dernier paragraphe de la page 77 ('...nous quitter.'). Notez toutes vos craintes. Ensuite, décrivez les raisons pour lesquelles vous vivez chacune de ces peurs. Est-ce que la foi vous a quitté ?

Inconduites sexuelles et torts faits aux autres

Lisez attentivement du bas de la page 77 au bas de la page 79 du Gros Livre. Encore une fois, dressez cette liste pour vous-même. Qu'est-il arrivé dans chaque cas ? Comment vous sentiez-vous à la suite de cet événement ?

Définition des sept domaines de notre Soi

Estime de soi — Ce que je pense de moi-même...

Orgueil, fierté — Ce que je pense de comment les autres me voient...

Finances — désir pour l'argent, les biens, les avoirs, etc.

Relations personnelles — Nos relations avec d'autres gens, personnes

Ambitions — Nos objectifs, nos plans et nos rêves pour notre futur

Sécurité émotionnelle — perception de notre bien-être personnel

Relations sexuelles — libidos, désirs et pulsions pour vivre de l'intimité amoureuse et sexuelle



Faire son inventaire, c'est aussi examiner ses peurs. D'ailleurs, la plupart des outremangeurs reconnaîtront que la peur, l'angoisse et l'inquiétude ont pris énormément de place dans leur vie. Elles nous ont empêchés de connaître la joie véritable et de réaliser nos rêves.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des OA, 4e Étape, page 42

Inventaire de 4^e Étape : RESENTIMENTS

J'ai du ressentiment envers...	la cause	Quelle partie de moi est blessée ?							En quoi est-ce que j'étais à blâmer ?				Étais-je en faute ? Étais-je à blâmer pour quoi que ce soit ?			
liste des gens, des institutions et des principes envers lesquels je suis en colère... 'Nous avons passé notre vie en revue. Rien n'avait plus d'importance que d'être précis et honnête.' page 74	Pourquoi je suis en colère...	Estime de soi	Orgueil	Sécurité émotionnelle	Finances	Ambitions	Rel. personnelles	Rel. sexuelles	Malhonnêteté	Égoïsme	Amour-propre	Peur	Manque d'attention	La nature de mes torts Soyons spécifique : 'j'ai menti à ma mère...' 'j'ai été infidèle à ma conjointe...' '		

Inventaire de 4^e Étape : VIE SEXUELLE et torts causés aux autres

Qui est-ce que j'ai blessé ?	tous les torts que nous avons fait à chacun...	Est-ce que ces gestes ont provoqué de la...			En quoi est-ce que j'étais à blâmer ?				Comment aurais-je pu agir autrement ?
		Jalousie	Méfiance, doute	Amertume rancœur	Égoïsme	Malhonnêteté	Manque d'attention	Est-ce que cette relation était égocentrique ?	
									<p>'Nous avons demandé à Dieu de nous façonner un idéal et de nous aider à nous y conformer.' <i>page 78</i></p> <p>Dans nos méditations, nous demandons à Dieu ce que nous devons faire devant chaque situation spécifique. La bonne réponse nous sera donnée... ' <i>page 79</i></p> <p>'... nous prions ardemment pour le juste idéal, la ligne de conduite à suivre dans chaque situation critique, le bon sens et la force de faire ce qui est bien.' <i>page 79</i></p>

Inventaire de 4^e Étape : PEURS

J'avais peur de quoi ? 'Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes en les écrivant, même si aucun ressentiment n'y était rattaché' page 76	Sur quelle partie de moi-même me suis-je appuyée et que cet appui a échoué ?							'Nous Lui demandons de nous libérer de notre peur et de nous faire voir ce qu'Il attend de nous. Dès lors, nous sentons la crainte nous quitter.' page 77
	Estime de soi	Orgueil	Sécurité émotive	Finances	Ambitions	Relations personnelles	Relations sexuelles	