

# Cinquième Étape

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

Dans les premières années des AA, avant que le mouvement ait un nom, le rétablissement en général commençait d'une manière beaucoup plus précipitée que de nos jours. Une personne qui sort d'un épisode qui, elle le croyait, devrait être sa dernière frénésie, qui peut être visité en prison, à l'hôpital ou à la maison par deux membres AA, qui lui demandent s'il / elle est prête à tout faire pour cesser de boire. Si la réponse est oui, la personne pourrait généralement être hospitalisée pour une désintoxication, et sevrée sans médicament. Et les membres l'accompagnaient jusqu'à ce que cette personne ait complété une huitième Étape. Au moment de quitter l'hôpital, la personne était prête à commencer à faire le tour, réparer ses torts et ainsi faire une neuvième Étape. Ainsi, le progrès de cette personne depuis le début de son rétablissement à travers les Étapes reposait sur quelques jours ou au plus quelques semaines, suivie d'une implication dans les services et auprès des autres.

Le Gros Livre AA suggère de vivre une cinquième Étape : ' Nous acceptons plus facilement de parler de nous-mêmes avec une autre personne si nous voyons de bonnes raisons de le faire. D'abord, la première et la meilleure : si nous brûlons cette étape vitale, nous pourrions ne jamais surmonter notre problème d'alcool. ' (*Les Alcooliques Anonymes*, 4<sup>e</sup> Éd. chap. 6 À l'œuvre, page 81) Et dans le Douze et Douze des AA qui a été écrit après une douzaine d'années d'expérience de rétablissement, il est écrit: ' Tant que nous n'aurons pas fait maison nette, l'abstinence sera vraiment impossible pour certains et coupée de rechutes pour d'autres. ' (1212 AA, 5<sup>e</sup> Étape, page 62) Ces énoncés s'appliquent énormément aux outremangeurs compulsifs.

Les gars qui arrivent mouvement, surtout ceux qui croient avoir les mains sur le volant n'aiment l'idée de dévoiler tous leurs secrets. Le dégonflement de l'égo qui a cours par les cinquième et neuvième Étapes est immense.

Toutes sortes d'objections et de réfutations se manifestent comme résistances. Une femme qui a débarquée chez AA au même moment que moi, lors d'une réunion d'étude de la huitième Étape a dit : ' Je ne vois pas pourquoi vous auriez à ressasser tous ces petits détails tatillons [le thème de discussion était la sexualité]. C'est à nous rendre fou. ' Et je l'ai observée pendant les dix années suivantes : sa vie est restée ingérable et douloureuse.

Un autre gars qui était aussi des la classe de 75, plaisantait en disant que quand il serait temps pour lui de faire une cinquième Étape, il allait payer un touriste japonais qui ne parlait pas anglais, pour s'asseoir et l'écouter. Son abstinence n'a pas duré plus d'un an, si je me souviens bien. Un ami avec qui je vivais brièvement à Oklahoma City, a été l'un de ces pseudo-héros des AA qui paraissait très bien quand il partageait, quand il parlait de toutes choses intelligemment et qui faisait rire les gens, et de plus, il y avait beaucoup de filleuls. Mais curieusement, quand le temps était venu pour un filleul de faire une cinquième Étape, il me les envoyait ou les référait à mon parrain. Mon parrain et moi spéculions que ce ne pouvait être que parce qu'il n'a pas fait un inventaire lui-même et qu'il avait peur de visiter ces petits racoins sombres. Un an plus tard, notre ami a bu et il est mort à 41 ans.

J'ai déjà écrit sur la façon dont j'avais commencé mon deuxième inventaire lorsque je me suis retrouvé sur le point de perdre mon abstinence. Ce nouvel inventaire de quatrième et cette cinquième Étape m'ont procuré une abstinence solide pendant plusieurs années. La connexion entre mes secrets que je crains de révéler ou que d'autres connaissent, et ma consommation d'alcool et l'étendue de ma compulsions alimentaire, a été de plus en plus évidente pour moi depuis que j'en suis venu à passer beaucoup plus de temps avec un esprit paisible et capable d'identifier les choses qui troublent ma paix d'esprit. En épiaant les toxicomanes, les alcooliques et les dépendants à la nourriture au fil des ans et en les voyant se rétablir et quelquefois rechuter, tout cela confirmait ma propre expérience.

L'autre soir, je parlais à une membre de ma famille, et je lui disais d'emblée que sa vie personnelle semblait exemplaire, sauf peut-être pour un léger complexe de supériorité mais qu'à bien des égards, c'était une personne que j'admirais.

Je lui parlais de notre cinquième Étape et comment cela formait un lien avec l'écouter et comment je m'étais senti honoré d'avoir un ami de longue date me demander récemment d'écouter son histoire personnelle, et j'ai dit à cette membre de ma fratrie : ' Peut-être que vous faites quelque chose comme ça vous aussi ?' C'était une évangéliste du Sud. Et je croyais que l'aveu de ses fautes qui est une partie intégrante de la pratique religieuse catholique devait l'être aussi pour d'autres chrétiens ? Elle m'a répondu : ' Non, je peux tout donner à Jésus et je n'ai pas le dire à une autre personne.'

Un passage dans les Douze et Douze a sauté à mon esprit : ' Même si au premier abord, nous sommes étonnés de nous rendre compte que Dieu sait tout à notre sujet, nous avons tendance à nous y habituer assez rapidement. Et plus bas sur la page, il est écrit : 'Il est dangereux de faire cavalier seul dans le domaine spirituel. ' (1212 AA, 5<sup>e</sup> Étape, pages 66-67)

Ne soyons pas critique de nos amis qui pratiquent une religion, ni de nos membres qui suivent une thérapie — il me semble que nous ayons accès au meilleur de ces deux mondes. La religion traite de la relation entre nous et l'énergie de l'univers et à son meilleur nous met en contact avec une puissance qui fait pour nous ce que nous ne pouvons pas faire pour nous-mêmes. Mais la religion permet parfois ou nous encourage à garder beaucoup de secrets, et ces secrets nous gardent dans l'ombre en niant certaines parties de nous-mêmes. La psychothérapie à son meilleur nous aide à creuser les causes profondes de ce mal purulent en nous et nous permet de partir sur une nouvelle assise. Mais la thérapie nous encourage parfois à dépendre de nos esprits rationnels et de la connaissance de soi pour faire face aux problèmes de la vie qui sont trop grands pour que nous les gérions. Certaines thérapies et certains groupes religieux ont rempli ces lacunes et ont même développé une expertise de classe mondiale concernant le rétablissement. Et c'est la magie des programmes, des modes de vie que sont les douze Étapes qui combinent librement le spirituel avec les outils de rétablissement. Ce n'est pas évident au premier coup d'œil de voir ces deux mondes comme interdépendants mais ils sont enchevêtrés dans un inextricable processus que nous découvrons quand nous passons par ces Étapes.

J'ai parrainé beaucoup de femmes. Souvent, ce sont des femmes qui ont de telles histoires et des styles de vie qu'ils effraient les femmes du mouvement : la prostitution, la prison, la vie folle parsemée de lourdes consommations de drogues par voie intraveineuse, les abus incestueux ou physiques durant l'enfance impliquant des relations sexuelles avec des adultes de la famille, pire. Et à entendre une cinquième Étape de nombreuses femmes, je me sens que j'ai eu le privilège d'entrer dans leurs processus de pensées tordues et toxiques et que j'avais été conditionné à me méprendre sur plusieurs d'entre elles.

Faire l'écoute d'une cinquième Étape en général, de monsieur ou madame tout le monde, est une expérience merveilleuse. Dans presque tous les cas, ce que j'entends ce sont les bonnes intentions d'une bonne personne dont la vie s'est déroulée en dehors des sentiers en raison des défauts qui l'accablaient.

Un homme de la côte Est est venu en avion et demanda doucement dans les groupes des AA autour si quelqu'un connaissait quelqu'un qui serait capable de garder des confidences et de ne pas porter de jugement. Je ne sais pas si c'était un compliment ou non, mais ils lui ont parlé de moi et nous avons pu prendre du temps pour une cinquième Étape. Il se mit à me parler de délits sur lesquels il n'y a pas de statut ou de prescription de limitation et il pourrait aller en prison longtemps si je révélais ces crimes et il est retourné chez lui comme si rien n'était. De temps en temps, je reçois une carte postale de lui sans adresse de retour me disant où il en est avec son rétablissement. À un certain moment, il m'a même dit son nom de famille. Je me suis senti honoré d'avoir la confiance de quelqu'un qui n'avait pas été capable quelques années seulement auparavant alors qu'il ne pouvait pas faire confiance à qui que ce soit.

J'ai coparrainé (elle avait une marraine et moi comme parrain) une femme, prostituée / héroïnomane / boulimique. Elle avait aussi un conseiller en alcoolisme et toxicomanies professionnelle et une religieuse comme confidente. J'étais son parrain alimentaire. Et comme nous avons appris à bien nous connaître et à beaucoup partager, je me suis aperçu que les deux professionnels ne croyaient pas en elle et n'allaient jamais dans le sens des étapes - l'un d'eux lui a avoué beaucoup plus tard qu'il ne voulait que garder son emploi.

Et j'étais dans le programme que depuis quelques années et je ne me sentais pas en confiance pour aller à l'encontre de ce que les professionnels lui suggéraient. Mais comme le temps passait, elle rechuta à plusieurs reprises et semblait désirer au plus haut point être abstinent et libre de toutes substances et je savais que j'avais sa confiance et alors un jour, je lui ai dit : ` Nous devons couper ces relations toxiques qui ne t'aident pas. Nous allons faire l'étude des Étapes. Et c'est ce que nous avons fait. Son inventaire était le plus passionné, intime, détaillé et approfondi que je me souviens.

Je ne pouvais sentir la douleur qu'elle portait intérieurement depuis si longtemps. Et elle s'est rétabli, est devenue vraiment abstinent et sobre, pas juste une personne différente. Ça me faisait du bien de penser de voir comment Dieu lui avait permis de changer.

Ces histoires personnelles m'en rappellent une douzaine d'autres – mon cheminement a été un merveilleux voyage, et que l'écoute de ces cinquième Étapes a été quelques-uns des points forts, des pierres de gué de mon rétablissement. Je vais vous dire que ne croyez jamais que c'est lourd de demander à quelqu'un d'entendre une cinquième Étape car ça peut aussi faire autant de bien à la personne qui l'entend que ça peut le faire pour vous.

## QUESTIONS DE LA CINQUIÈME ÉTAPE

J'écris ceci sachant que certains d'entre vous ont déjà fait une cinquième et un inventaire préalablement - quelques-unes des questions habituellement précèdent ces deux Étapes, et certains viennent après. Répondez pour ce qui fonctionne pour vous et laissez ce qui ne vous convient pas.

1. Si c'est votre première fois ou plus qu'une fois, avez-vous eu peur ou aviez-vous peur avant de commencer ?

2. Vivez-vous un sentiment non avouable que vous croyez que vous êtes unique, rare et même bizarre et que, sachant cela, vous pouviez être désormais juste un des bozos sur le bus ?
3. Avez-vous eu l'impression que cet inventaire et l'aveu de vos défauts, peurs, torts et ressentiments ne sont qu'un exercice et ça ne fonctionnera probablement pas ?
4. Comment avez-vous choisi la personne qui allait écouter votre cinquième Étape ?
5. Qu'avez-vous ressenti au moment de révéler votre pire secret ?
6. Qu'avez-vous ressenti tout de suite après ? Comment votre corps a réagi ? Avez-vous eu peur du rejet à ce moment ?
7. Avez-vous le sentiment que vous avez tout dit sans laisser quoique ce soit camouflé ?
8. Est-ce que votre écoutant vous a parlé, vous a dit des choses sur lui / elle-même pour vous mettre à l'aise ?
9. Avez-vous été surpris par la réaction de votre écoutant, ou l'absence de réaction de sa part, ou encore par l'acceptation inconditionnelle qu'il / qu'elle a manifesté ?
10. Même si vous partagiez un inventaire que vous aviez déjà écrit, sentez-vous que vous avez appris ou découvert des choses sur vous-même au cours de la cinquième Étape ?
11. Est-ce que quelque chose s'est produit en vous au cours de la cinquième Étape ou après, comme si quelque chose en vous avait changé en ce faisant ?
12. Pensez-vous que votre sentiment d'isolement est disparu ? Est-ce qu'un sentiment d'appartenance au programme ou à la race humaine a pris sa place en vous ?