GUIDE DE 4e ETAPE AA

"Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral minutieux de nous-mêmes"

Bienvenue dans le début de ta libération!

LECTURES PRÉPARATOIRES À FAIRE AVEC VOTRE PARRAIN :

- *Gros livre des alcooliques anonymes*, p. 71 en bas complètement, jusqu'à p. 80 inclus.
- *Les douze étapes et les douze traditions*, chapitre de la 4e étape.

BUT DE LA 4E ÉTAPE :

L'alcool n'étant qu'un symptôme de notre maladie, si nous voulons vaincre notre problème d'alcool, nous devons nous attaquer aux ***causes***. Pour ce faire, il est nécessaire d'***identifier*** ces causes. La 4e étape nous propose une démarche toute simple qui consiste en un sérieux ménage intérieur : l'inventaire de notre passé. Grâce à cet inventaire, nous sommes maintenant en mesure d'identifier nos faiblesses de caractère (défauts) et de faire face aux obstacles intérieurs qui nous ont amené à boire et qui ont causé notre perte. C'est le début de notre libération.

À l'issue de la 4e étape, vous aurez préparé ces **4 listes** :

- Ressentiments (liste des gens qui ont suscité ma colère)
- Torts (liste des gens que j'ai blessé)
- Peurs
- Défauts

RÉSUMÉ DU PROCESSUS DE MÉNAGE INTÉRIEUR (ÉTAPES 4 À 9)

4e étape	5e étape	6e étape	7e étape	8e étape	9e étape
IDENTIFIER	AVOUER	CORRIGER			
Créer 4 listes : • Ressentiments • Torts • Peurs • Défauts	Raconter le contenu de tes listes devant Dieu et un autre être humain	Réfléchir pour déterminer si tu es **prêt à consentir** à ce que Dieu **élimine** tes défauts	Demander à Dieu de **faire disparaître** tes défauts	Faire la **liste** des gens à qui tu as causé du tort (déjà identifiés en 4e étape)	Réparer tes torts dans la mesure du possible, **avec le soutien du parrain**

LISTE DES RESSENTIMENTS

RESSENTIMENTS – **ENVERS MOI-MÊME**

Objet de mon ressentiment Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

RESSENTIMENTS - **ENFANCE**

Objet de mon ressentiment Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

RESSENTIMENTS - **ADOLESCENCE**

Objet de mon ressentiment Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

RESSENTIMENTS – **VIE ADULTE**

Objet de mon ressentiment Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

RESSENTIMENTS – **RELATIONS AFFECTIVES**

Objet de mon ressentiment Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

RESSENTIMENTS - **RELATIONS SEXUELLES**

Objet de mon ressentiment Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

RESSENTIMENTS – **DOMAINE DU TRAVAIL**

Objet de mon ressentiment Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

RESSENTIMENTS – **RELATIONS FAMILIALES**

Objet de mon ressentiment Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

RESSENTIMENTS – **ENVERS LES INSTITUTIONS**

Objet de mon ressentiment Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

RESSENTIMENTS – **DANS AA**

Objet de mon ressentiment Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

LISTE DES TORTS

TORTS – **ENVERS MOI-MÊME**

Objet de mon tort Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

TORTS - ENFANCE

Objet de mon tort Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

TORTS - ADOLESCENCE

Objet de mon tort Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

TORTS – VIE ADULTE

Objet de mon tort Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

TORTS – RELATIONS AFFECTIVES

Objet de mon tort Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

TORTS - RELATIONS SEXUELLES

Objet de mon tort Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

TORTS – DOMAINE DU TRAVAIL

Objet de mon tort Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

TORTS – RELATIONS FAMILIALES

Objet de mon tort Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

TORTS – ENVERS LES INSTITUTIONS

Objet de mon tort Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

TORTS – DANS AA

Objet de mon tort Nom de la personne	Cause Brève description de l'événement avec des mots-clés	Nature de la blessure • amour-propre (estime de moi, fierté) • sécurité (matérielle, phys., émotive) • ambitions • relations personnelles • relations sexuelles

LISTE DE MES PEURS

LISTE DE MES DÉFAUTS

Exemples de défauts :

Abandon

Adorateur

Agressif

Amer

Angoissé

Antisocial

Anxieux

Apitoiement

Argumentation (veut avoir raison)

Arrogant

Autoritaire

Autosuffisant

Avare

Aveuglé

Baveux

Borné

Calculateur

Capricieux

Colérique

Comparaison

Commérage

Condescendant

Conflictuel

Confus

Contrôlant

Craintif

Culpabilisateur

Cynique

Découragement

Dégoût

Dépendant

Dépréciation

Dépressif

Désespéré

Dominant

Dominé

Doute

Dramatisation

Égocentrique

Égoïste

Endolori

Enragé

Entêté

Envieux

Étroit d'esprit

Évitement

Exigent

Fermé

Frustré

Fuyant

Gêné

Gourmand

Haineux

Honteux

Hypersensible

Humiliant

Illusionné

Impatient

Impétueux (prompt)

Impoli

Imprévisible

Impulsif

Imprudent

Incertain

Incompréhensif

Inconscient

Inconsidération

Indésirable

Influençable

Inattentif

Inquiet

Insatisfait

Insécure

Insensible

Insolent

Insouciant

Instable

Insultant

Intolérant

Irrationnel

Irrespectueux

Irresponsable

Irrité

Isolé

Jaloux

Jugement

Justification

Laxiste

Luxure (désir sexuel excessif)

Malicieux

Malheureux

Malhonnête

Manipulateur

Méchant

Mécontent

Méfiant

Menteur

Méprisant

Négatif

Néligent

Obscédé

Obstiné

Oisif

Ombrageux

Orgueilleux

Oublis volontaires

Paresseux

Perfectionniste

Perturbé

Pervers

Peureux

Prétentieux

Procrastinateur

Puéril (enfantin)

Rancunier

Rejet

Remords

Répulsif

Ressentiment

Rêveur

Révolté

Rigide

Sarcastique

Se leurrer (se mentir)

Sentiment d'infériorité

Sentiment de supériorité

Snob

Susceptible

Suspicieux (doute)

Temporisation

Tendu

Timide

Tristesse morbide

Trop compter sur les autres

Vaniteux

Vengeur

Vexé

Victimisateur

Violent verbal

Violent physique

Vulgaire