



Traductions des « instructions d'inventaire » de l'étape 10

La version des Outremangeurs Anonymes (OA) de la dixième étape se lit ainsi : « Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et, lorsque nous avons tort, nous l'avons promptement admis. » Vous pouvez faire ces courts exercices d'écriture à tout moment dans votre travail sur les étapes, même si vous n'en avez encore terminé aucune ! Y a-t-il un de ces formats d'inventaire que vous aimez ? Partagez-en le résultat avec nous à SecularOvereaters@gmail.com.

S'AIMER

Dans ce format, chaque lettre correspond à une question :

S = Ai-je été **sobre** ou abstinent(e) aujourd'hui ?

A = Qu'ai-je fait pour les **autres** aujourd'hui ?

I = Est-ce que je m'accroche à des émotions ou à des **idées inexprimées** aujourd'hui ?

M = Qu'ai-je fait pour **moi-même** aujourd'hui ?

E = Ai-je fait de l'**exercice** aujourd'hui ?

R = Qu'est-ce qui m'a « **réjouie** » ou qui s'est bien passé aujourd'hui ?

RAPIDE

R : Une façon de **relaxer** ou de se détendre aujourd'hui.

A : Une chose que vous avez **accomplie** aujourd'hui.

P : Une chose que vous avez faite pour le **plaisir** aujourd'hui.

I : Une **interaction** sociale que vous avez eue aujourd'hui.

D : Une façon d'être **doux** avec soi-même aujourd'hui.

E : Une activité **énergisante** ou un **exercice** que vous avez pratiqué aujourd'hui.

Qu'y a-t-il au menu aujourd'hui ?

Il s'agit de votre emploi du temps, pas de nourriture. C'est plutôt un guide pour faire un bilan et établir un plan d'action.

1. Comment était mon alimentation hier, et comment était-elle aujourd'hui ?
2. Qu'est-ce qui me semble difficile actuellement ? Ai-je des ressentiments ?
3. Sur quoi dois-je lâcher prise ou de quoi dois-je me libérer pour pouvoir me recentrer sur le moment présent ?
4. Dans quel contexte ai-je eu tort récemment ? Ai-je admis rapidement ma faute ? Ai-je des choses à régler par rapport à cette situation ?
5. Comment ai-je contribué à mon propre bien-être et à mon rétablissement au cours des 24 dernières heures ?
6. Ai-je fait quelque chose que j'aimais ou qui m'a fait plaisir dernièrement ?
7. Qu'ai-je fait qui a demandé du courage ces derniers jours ?
8. Pour quoi suis-je le plus reconnaissant.e ? Listez dix choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude.

Bilan proactif

Prenez dix minutes pour écrire sur ces quatre questions.

1. Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ?
2. Quels problèmes ai-je rencontrés aujourd'hui ?
3. Pour quoi suis-je reconnaissant.e en ce moment ?
4. Quels sont mes objectifs pour demain ?

Bilan rapide de la dixième étape

Melissa S., de San Francisco, en Californie, a une vie très chargée. Elle effectue donc quotidiennement ce bilan rapide en notant quelques mots pour chaque aspect, ce qui est suffisant.

1. Un nom ou un problème.
2. Quel est son impact sur moi ?
3. Quel est mon rôle dans la situation ?
4. Quelle action corrective pourrais-je poser ?

Pistes d'actions (surtout s'il m'est impossible de présenter des excuses) : Comment puis-je modifier mon comportement ? Que puis-je faire pour que cela ne se reproduise plus ? Puis-je « prier » en pratiquant une méditation de bienveillance à l'intention de la personne concernée, etc.

Exemple :

1. Nom : Mon/Ma partenaire
2. Effet : Ressentiment
3. Mon rôle : Je n'ai rien dit sur le coup
4. Action corrective : Parler maintenant à mon/ma partenaire de ce que je ressens

Dix choses

1. Dressez la liste de dix choses que vous auriez aimé faire différemment. (Il peut s'agir de petites ou de grandes choses.)
2. Dressez la liste de dix choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).

Aujourd'hui, je vais...

Cet inventaire quotidien provient du livre *The Alternative 12 Steps: A Secular Guide to Recovery* de Martha Cleveland et G. Arlys (p.93). La version originale est rédigée au présent, mais vous pouvez utiliser le passé lorsque vous réfléchissez à votre journée.

Aujourd'hui, je vais

faire/j'ai fait quelque chose pour quelqu'un d'autre.

faire/j'ai fait quelque chose pour moi-même.

faire/j'ai fait quelque chose que je n'avais pas envie de faire, mais qui devait être fait.

faire/j'ai fait de l'exercice physique.

faire/j'ai fait quelque chose qui nécessite une réflexion approfondie.

prendre/j'ai pris du temps pour l'introspection et la gratitude.

Inventaire quotidien de la dixième étape des Alcooliques Anonymes (AA)

1. Ai-je éprouvé du ressentiment aujourd'hui ?
2. Ai-je été malhonnête ?
3. Ai-je admis rapidement mes torts ?
4. Dois-je présenter des excuses à quelqu'un ?
5. Ai-je agi ou parlé par peur ?
6. Ai-je gardé pour moi quelque chose dont j'aurais dû parler immédiatement à quelqu'un d'autre ?
7. Ai-je pensé à ce que je pouvais faire pour les autres ?
8. Ai-je été bienveillant.e et aimant.e envers les autres ?
9. Ai-je pris des nouvelles d'une personne en rétablissement pour savoir comment elle allait ?
10. Ai-je pris le temps de me connecter à ma puissance supérieure [ou à mon alternative préférée] par la prière ou la méditation ?