Notes sur les étapes 1 à 3 – Atelier Luxembourg

*Hors Documents :*

##  Simple Definition of *lust*

* : a strong feeling of sexual desire = une sensation très forte de désir sexuel
* : a strong desire *for* something = une sensation très forte d’obtenir quelque chose

**LE PROBLEME**

*Gros Livre, xxviii : « Hommes et femmes ressentent de la luxure presque uniquement parce qu’ils apprécient l’effet produit par cette luxure. Le ressenti est si insaisissable que, alors qu’ils reconnaissent qu’il est néfaste, ils deviennent incapables, après une certaine période de temps, de faire la différence entre le vrai et le faux. A leurs yeux leur existence de dépendants au sexe semble être la seule existence normale. Ils sont agités, irritables et insatisfaits, sauf s’ils peuvent de nouveau vivre l’expérience de la sensation de soulagement et de confort qui vient immédiatement lors du désir, désir qu’ils voient d’autres matérialiser en toute impunité. Après avoir une fois de plus succombé au désir, comme tant d’autres le font, et que le phénomène d‘état de besoin s’accroît, ils traversent les étapes notoires de frénésie, suivie de remords, avec la ferme résolution de ne plus s’adonner de nouveau à la luxure. Ceci se répète sans arrêt, et, à moins que cette personne ne puisse éprouver un changement psychique, mince est l’espoir de guérison.*

* Ceci est une dépendance réelle ; ce n’est pas une dépendance moindre que celle à l’alcool et aux drogues. C’est la compréhension insuffisante de ce phénomène qui peut conduire d’autres dépendants, ainsi que des spécialistes du conseil, des médecins etc., à ne pas assimiler la dépendance au sexe à une dépendance réelle ; En fait, le sexolisme est éminemment grave et à mon avis, est aussi grave et destructeur que des maladies mentales majeures à l’instar de la schizophrénie. A mon avis, nous avons beaucoup de points communs avec les dépendants aux drogues, mais notre drogue est générée de l’intérieur.
* La plupart des sexoliques ne comprennent pas à quel point ils sont malades. J’étais dans ce cas.
* La gravité de ma maladie est indépendante de mes conduites de passage à l‘acte, mais dépend de la façon dont je réagis à la luxure lorsque j’en bois. Quelques-uns des SA qui ont été le plus profondément détruits ont principalement utilisé les fantasmes, la masturbation et la pornographie.
* Je comprends que je suis dépendant de mes propres substances chimiques corporelles. J’ai un corps et un esprit qui ont un degré de réaction à la luxure anormalement élevé face à différents déclencheurs, en inondant mon cerveau de neurotransmetteurs excitatifs tels que la dopamine puis mon corps avec des hormones comme l’adrénaline et la testostérone ; ceci se produit à très grande vitesse et conduit au phénomène d’obsession mentale associée à un état de besoin intense. Ceci conduit au « passage à l’acte » sexuel. Je suis dépendant de cette réaction interne à la luxure ainsi qu’à l’excitation, l’évasion et le plaisir qu’elle apporte.
* Cela fait 25 ans que j’exerce mon esprit à passer à l’acte, y compris mes années d’adolescence, le passage de la fin de l’enfance à celui du début de la vie adulte, passage de construction de soi-même hautement. à me sensibiliser à des milliers de déclencheurs externes (média, êtres humains, société), et à des déclencheurs à l’intérieur de mon être tels que la solitude, l’agitation, la peur et le ressentiment (Livre Blanc P 42, WB Page 33), à nourrir la luxure, ma drogue interne et toute première capacité de réaction pour vivre.
* La luxure est ma dépendance, pas le sexe. Ma dépendance n’est pas le résultat du sexe sans luxure.
* Je suis « tout ou rien » - quand ma luxure est activée, une super autoroute neuronale, tracée dans mon cerveau et qui le relie à mon corps prend vie. Il faut absolument que j’aie ma dose et je suis prêt à tout pour l’obtenir. Il m‘est possible de faire semblant de maîtriser pendant un certain temps, mais je suis inexorablement ramené à mes conduites les pires comme aux plus horribles bas-fonds de mon fond avec une progression et descente plus avant dans la maladie.
* Cette maladie progresse inexorablement. Lorsque j’étais adolescent, j’obtenais beaucoup de plaisir, de soutien et d’évasion, et un peu de douleur, dont ma dépendance était la source. Lorsque cela ne fonctionnait pas aussi bien, je cherchais la dose suivante et franchissais une limite de plus pour trouver l’évasion et la sensation d’aise et de confort qui émanent immédiatement de la luxure et du passage à l’acte. C’est ainsi que la maladie a progressé au fil des années. Mais, le temps passant, le plaisir absolu s’amenuisait et la douleur ainsi que les effets secondaires s’accroissaient. La maladie a pris de plus en plus le pas sur ma vie, je dépriais, je me détestais, j’avais des sautes d’humeur, j’éprouvais moins d’intérêt dans la conduite de ma carrière ainsi que dans mes relations et je me suis isolé. (Voir « Le Problème », Livre Blanc pages 37 à 63.)
* J’ai perdu ma tolérance à la luxure, de la même façon que l’alcoolique perd sa tolérance à l’alcool. Quand j’étais plus jeune, ma tolérance a grandi et je passai des heures dans un état d’oubli extatique (de la réalité ?). Maintenant, quand j’éprouve un fort désir sexuel, je m’enivre en quelques secondes, ivresse accompagnée par de graves effets secondaires émotionnels et physiques, dont certains commencent avant même que je termine mon passage à l’acte.
* Ceci est une maladie de l’oubli ! Mon cerveau oublie mes passages à l’acte postérieurs ainsi que leurs terribles effets secondaires et douleur. Il ne se souvient que de la brillance et de la chaleur de mes passages à l’acte antérieurs. J’ai besoin de rappels quotidiens de la vérité.
* J’oublie aussi mes bas-fonds du fond. Je **DOIS** m’en souvenir et, ceci, pour toujours. Autrement je découvrirai un nouveau bas-fond de mon fond et je n’y survivrai peut-être pas.
* Je **DOIS** me souvenir du désespoir. Autrement je ne travaillerai pas ce programme. Il me serait impossible de m’arrêter et je suis encore toujours incapable de m’arrêter sans ma Puissance Supérieure et sans ce Programme SA.
* Je suis dépendant – je ne vois constamment que le négatif et l’apitoiement sur moi-même. C’est une vision faussée. Je **DOIS** voir la vérité et en être reconnaissant. Remercier pour les bienfaits est essentiel pour moi.
* Du fait que ma luxure est mon problème véridique, je **DOIS** être préparé à vivre sans luxure. La plupart des gens ont la possibilité d’éprouver de la luxure et en retirer du plaisir ais pas moi car je réagis anormalement à cette luxure. La plupart des gens peuvent boire et en retirer du plaisir mais cela est impossible chez un alcoolique car sa réaction à l’alcool est anormale.
* J’ai une sensibilité à a luxure anormalement élevée. Elle a, sur moi, un effet toxique et grave. C’est du poison pour mon esprit (partie d’une personne qui permet de penser, de ressentir des émotions…), mon corps et mon âme. Personnellement, je pense que j’ai une vulnérabilité d’ordre génétique, une vulnérabilité qui trouve son origine dans l’environnement psycho-social dans lequel j’ai grandi, et que j’ai, par la suite, gravement endommagé mon esprit et mon corps par mes recours fréquents et intensifs à la luxure au passage à l’acte, au fur et à mesure que je grandissais.
* Vivre sans luxure est impossible pour un sexolique, de la même façon en tout point qu’il est impossible pour un alcoolique de vivre sans alcool. Avant d’entrer dans la fraternité SA, il m’était impossible de m’arrêter. Là est toute l’idée de SA. Au travers de SA, l’impossible devient possible.
* Me sevrer de la luxure signifie être propre au dedans de moi. La seule façon de le faire est de nettoyer cet intérieur. Partager constamment tout ce qui est dans mon esprit et dans mon cœur pour capituler. Me confesser ne signifie pas capituler – je DOIS, en vérité, partager avec l’intention d’y renoncer/d’en lâcher prise. Ceci exige un programme puissant dans les étapes 0 et 1.
* Je suis impuissant face aux tournures mentales distordues qui se saisissent d’une émotion, d’une pensée ou d’un stimulus par le biais de mes sens (à savoir une image) et qui dénaturent mon être pour prendre la forme de luxure aussi naturellement que pour respirer. Ensuite, j’entre rapidement dans un autre état d’être pendant que les neurotransmetteurs descendent en cascade dans mon cerveau et que les hormones voyagent dans mon corps. Je suis obsédé par la luxure et, physiquement, mon corps en éprouve un désir puissant, et je passe au stade du passage à l’acte pour jouir de ma luxure. Ceci est exactement la même chose que dans «Autres données sur l’alcoolisme» - Gros Livre, Chapitre 3. Voir l’histoire de Jim, pages 35 et 36.
* Je suis un sexolique chronique en phase terminale. Et toi ?

*Que se passe-t-il dans la tête d’un alcoolique qui répète chaque fois l’expérience désespérée du premier verre? Les amis, qui avaient tenté de ramener l’alcoolique à la raison après une cuite qui avait failli lui coûter un divorce ou une faillite, sont toujours déconcertés de le voir reprendre le chemin du bar. Pourquoi le fait-il ? À quoi pense-t-il ?*

*Notre premier exemple est celui d’un homme que nous appellerons Jim. En plus d’avoir une femme et des enfants charmants, Jim a hérité d’une concession automobile florissante, et son passé – c’est un ancien combattant de la Deuxième Guerre – est impressionnant. Il réussit bien dans la vente. Il jouit de l’estime de tous. Autant que l’on puisse en juger, c’est un homme intelligent, mais enclin à la nervosité. Il n’a pas bu avant trente-cinq ans. Au bout de quelques années, ses excès d’alcool l’ont rendu si violent qu’on a dû l’interner. À sa sortie de la clinique, il a pris contact avec nous.*

*Nous lui avons fait part de ce que nous savions sur l’alcoolisme et de la solution que nous avions trouvée. Il a décidé de tenter l’expérience. Il a retrouvé sa famille et pris un travail comme vendeur dans l’entreprise qu’il avait perdue à cause de l’alcool. Tout s’est bien passé pendant un certain temps, mais il n’a rien fait pour enrichir sa vie spirituelle. À son grand étonnement, il s’est enivré six fois en peu de temps. Après chacune de ces rechutes, nous lui avons prêté assistance en essayant de comprendre avec lui ce qui s’était produit. Il a reconnu qu’il était réellement alcoolique et que son état était sérieux. Il savait qu’en continuant, il s’exposait à un autre séjour en clinique. De plus, il perdrait sa famille, qu’il aimait profondément.*

*Malgré tout, il a bu de nouveau. Nous lui avons demandé de nous raconter exactement comment les choses s’étaient passées. Voici son récit : « Je me suis présenté au travail le mardi matin. Je me souviens que j’étais irrité à l’idée de n’être qu’un vendeur dans un commerce qui m’avait déjà appartenu. J’ai eu une petite dispute avec le patron, mais rien de sérieux. Ensuite, j’ai décidé d’aller rencontrer un de mes clients qui habitait la campagne et qui était peut-être intéressé par l’achat d’une voiture. Chemin faisant, comme j’avais faim, je me suis arrêté dans un restaurant où il y avait un bar. Je n’avais nullement l’intention de boire. Je voulais simplement manger un sandwich. J’ai pensé que je pourrais peut-être rencontrer un autre client dans cet endroit qui m’était familier puisque je le fréquentais depuis plusieurs années. Il m’était souvent arrivé d’y manger au cours des mois où je ne buvais pas. Je me suis assis à une table puis j’ai commandé un sandwich et un verre de lait. Je ne pensais toujours pas à l’alcool. Puis, j’ai commandé de nouveau un sandwich et un autre verre de lait.*

*« Soudain, j’ai pensé que je pourrais ajouter une once de whisky à mon lait, que ça ne pourrait me faire de tort puisque j’avais l’estomac plein. J’ai commandé un whisky et je l’ai versé dans mon verre de lait. Je sentais vaguement que je n’agissais pas très intelligemment, mais je me suis rassuré en me disant que le whisky aurait peu d’effet dans un estomac bien rempli.*

*L’expérience se passa si bien que j’ai commandé un autre whisky, toujours avec un verre de lait. Comme je ne m’en sentais pas plus mal, j’ai continué. »*

*C’est ainsi que Jim a dû reprendre le chemin de la clinique et de nouveau faire face à la menace d’être interné, de perdre son travail et sa famille, sans compter les souffrances morales et physiques que l’alcool lui causait toujours.*

Notes sur les étapes 1 à 3 – Atelier Luxembourg

**Etape zéro**

(LB p.69) “*Nous participons à la Fraternité du mode de vie.*”

(LB p.69) “*Nous ne pouvons trop insister là-dessus : l’expérience a démontré que nous devons partager avec d’autres ou nous ne pouvons maintenir une capitulation efficace, nous voir correctement, ou travailler les étapes.*”

(LB p.139) “*La luxure ne cède qu’au travail lent et patient du Programme, dans l’entourage d’autres personnes faisant le même chemin.*”

* Etape de conception critique. SA est une fraternité très forte, mais clairsemée. Nous devons faire le maximum afin d’atteindre cette fraternité et nous y connecter.
* Les réunions sont meilleures que le téléphone, meilleures que les lettres ou e-mails. Je saisis toutes les opportunités de rencontrer face à face un(e) autre sexolique.
* Les conventions semblent donner un coup de pouce massif au rétablissement. Planifies-en. Mon minimum est de 2 par an, mais j’en fais plus que ça.
* Les coups de fil
* Fais-en n’importe comment tu te « sens ». Les sentiments ne sont pas un bon guide aux actions correctes pour un dépendant! Trois appels par jour est mon minimum, mais finalement j’en fais beaucoup plus. Appelle des gens à différents stades de leur rétablissement – parle aux anciens et encourage les nouveaux.
* Va à l’essentiel ! Garde les banalités pour la fin de la conversation, pas pour le début. La priorité est de s’assurer que je suis pur (*clean*) – que nous avons entièrement abandonné toute la luxure. Puis je partage les choses qui me perturbent. J’essaie également d’être disponible pour l’autre personne.
* Si je me sens OK, je téléphone afin de me rappeler que je suis un sexolique impuissant devant la luxure et que j’ai besoin de ce programme. Je partage ma gratitude et les choses positives que je fais pour mon rétablissement.
* Planifie tes journées (prières, lectures, coups de fils, travail des étapes, service) ; planifie tes semaines (réunions, appels de parrainage, service) et planifie sur le long terme (conventions). De la structure est bon pour un(e) sexolique. Note cet agenda par écrit afin de ne pas l’oublier !
* Trouve un équilibre entre les actions de prendre et celles de donner. Lorsque nous adhérons à ce mouvement, nous recevons beaucoup mais nous donnons peu. Cet équilibre évolue en progressant dans la sobriété et le rétablissement, mais nous devons toujours être humble pour recevoir, apprendre et grandir, et humble pour rendre ce qui nous a été donné gratuitement.
* Recherche des façons de servir SA dès le jour que tu rejoins cette fraternité (ranger la salle, être serviable et amical) et grandis dans le service. Ceci est essentiel pour ton programme journalier et fait partie de l’Etape Zéro.
* Prends-toi un parrain. C’est essentiel pour le rétablissement en SA.
* Ne dépends pas de façon exagérée de ton parrain. La tâche de ton parrain est de te guider à travers le programme de rétablissement (les Etapes), et non pas de te conseiller ou d’être ton ami. Crée-toi un réseau de soutien pour les émotions. J’aime bien avoir un réseau d’anciens, de gens au même stade du programme que moi, et de nouveaux-venus. J’apprends de tous. Vise à avoir beaucoup de numéros de téléphone et utilise-les.
* Essaie de développer des amitiés intimes avec un cercle de3 à 5 personnes à qui tu peux dire tout, et qui peuvent faire la même chose avec toi.
* Apprends les Traditions en même temps que les Etapes. Les Etapes sont la priorité, mais les Traditions sont également inestimables pour le rétablissement personnel ainsi que pour la vie de la Fraternité.
* Utilise toute la littérature, y inclus une souscription au magazine Essay.
* Avoir un partenaire à qui je peux rendre des comptes est bien – cela marche pour moi.

Notes sur les étapes 1 à 3 – Atelier Luxembourg

**Première étape**

(L. Bl., p. 84) « *Nous n’avons jamais su qu'il existait une autre option ― le lâcher prise. Quel beau mot libérateur c’est devenu pour ceux d’entre nous qui le pratiquent !* »

(L. Bl., p. 159) *« Sans lâcher prise, la simple admission de notre impuissance échoue à nous connecter avec notre Puissance supérieure. »*

(L. Bl., p. 160) « *La luxure hait la lumière et la fuit ; elle aime les replis secrets et obscurs de mon être. Et une fois que je la laisse s'y installer, c'est comme un champignon qui commence à s’épanouir - la mycose de l'âme.* »

* Je suis complètement vaincu. Mon job consiste à m’en rappeler un jour à la fois.
* Un jour à la fois est crucial. Mon premier parrain me disait que « *tout sexolique peut rester sobre une journée avec l’aide de ce programme.*» C’est vrai. Ce peut être une journée douloureuse ou difficile, mais je peux rester sobre pour une journée. Aujourd’hui est la seule chose qui m’importe. Demain, j’espère refaire une journée sobre.
* Nous connaissons des symptômes de sevrage quand nous essayons sincèrement d’être sobres de luxure ! Six semaines est une bonne estimation, mais cela varie. A un certain moment, vous serez dans un terrible inconfort et sentirez comme si vous alliez mourir, ou que quelque chose de terrible va se passer si vous ne compulsez pas ou ne passez pas à l’acte. Demeurez sobres à travers cela et le pire passera.
* Tous les matins je fais mes prières de Première et de Troisième étapes. Chaque jour je dois me rappeler que je ne peux luxurer, que je mourrai si je bois de la luxure, que j’ai besoin de ma Puissance Supérieure et de la Fraternité et que je dois travailler mon simple programme pour rester en vie. Si je ne comprends pas cela à la fin de mes prières du matin, alors mes prières sont inutiles. Mes prières me remémorent la réalité de ma condition.
* Je me rappelle mon fond et la nature progressive de ma maladie. Ma prochaine rechute sera terrible, elle me détruira. Mieux vaut rester sobre.
* S.A n’est pas comme A.A. Les tentations sont toujours là sur une base quotidienne (L. Bl., p. 69 - *Nous commençons à voir qu’on ne peut se prémunir d’avance contre l’obsession ; nous devons y travailler* chaque fois comme elle se présente). Je ne peux éliminer les tentations ou y devenir invulnérable. Ainsi je dois travailler un programme quotidien solide, de sorte que je les abandonne instantanément quand elles surviennent. C’est cela la réalité.
* Je suis allergique à la luxure – ce qui revient à dire que j’ai une réaction anormale, sévère et toxique à la luxure. La plus petite dose active ma maladie. Mon rôle consiste à travailler un programme où je deviens de plus en plus rapide à lâcher prise jusqu’à ce que ce soit automatique – comme un réflexe. J’appelle cela mon « sain réflexe à la luxure » ! Quand je suis en bonne condition spirituelle, je me tiens loin de la luxure comme je tiens ma main loin d’une flamme. Je prie pour cela chaque jour.
* Nous ne pouvons devenir instantanément sobres de luxure quand nous rejoignons le programme. La définition de la sobriété reconnaît cela (L. Bl., p. 191) et la grâce de Dieu nous permet de peler les couches de luxure (comme on pèle un oignon). Le principe est le suivant : je ne dois jamais consciemment donner dans la luxure. Une fois que j’en suis conscient, je dois la laisser. Cela n’est pas facile, chaque abandon me paraissait comme si j’abandonnais une partie de mon âme, mais cela est réalisable.
* L. Bl., p. 68 : « *Au lieu de* «Je dois le faire ou je meurs ! *», notre attitude devient :* « J’abandonne ; je veux *ne pas* le faire, même si j’en meurs. »
* Cela m’a prit deux ans et demi d’apercevoir toutes les manifestations de la luxure dans ma vie. Sexe, relations sentimentales, intrigue, désirs de type co-dépendant, différents formes de voyeurisme et de fantaisie.
* La luxure est un poison. Quand je suis sobre et que je suis tenté par la luxure, c’est douloureux et je recule. Si je bois pendant à peine quelques secondes, je commence à éprouver l’obsession et la convoitise et à croire que la luxure est la chose la plus étonnante du monde, l’élixir de vie. Je deviens fou et seul Dieu peut à ce moment me ramener à la raison.
* Le sexe est totalement optionnel. Tous les membres semblent tirer profit de cette leçon en commençant par une période d’abstinence totale.
* La Première étape requiert **évitement** et **limites**. J’évite mes pires déclencheurs, je mets des limites autour de ce que je ne peux complètement éviter, et puis j’abandonne à Dieu et Lui fais confiance pour le reste. J’ai dû arrêter d’utiliser internet pendant de nombreuses années, arrêter de regarder la TV, de lire les journaux, je n’ai pas pu beaucoup parler à d’autres femmes que mon épouse durant quatre ans. Remplacez tout ce que vous arrêtez par des activités saines – le rétablissement prendra beaucoup de temps, mais je me suis mis à lire des livres, à écouter la radio, à jardiner, à randonner et à converser avec ma femme et ma famille.
* Mettre mes limites par écrit m’aide à ne pas les oublier. Relire l’histoire de ma Première étape est un bon aide-mémoire également.
* Je ne vais pas monter sur un ring de boxe pour affronter Mohammed Ali. Je vais admettre immédiatement ma défaite. Je ne vais pas affronter la luxure. Je capitule immédiatement. Je demande à Dieu de vaincre la luxure à ma place.
* Je travaille un programme de Tolérance Zéro – me défaire de la moindre substance de luxure pour qu’elle ne devienne pas un monstre. Je me garde constamment des déviances par le lâcher prise instantané et recours au programme pour corriger ces déviances, qui sont réellement le début d’une rechute. Les déviances incluent le « premier regard appuyé » ; le « second regard » ; « le début d’une fantaisie » ; « penser à cette femme ». Je prie, je partage explicitement et honnêtement avec un autre membre. Je ne les combats pas – j’ai perdu avant même de monter sur le ring de boxe. Je capitule. Je lâche prise. La luxure m’a de nouveau vaincu. Mais Dieu vainc la luxure.
* Me garder de luxure est toujours la priorité absolue. Quand je luxure, je suis fou et ivre – comment puis-je travailler les autres étapes ou être d’une quelconque utilité dans cet état ? De même, je remarque ne pouvoir travailler sur mes défauts de caractères si je luxure. D’abord la luxure doit partir, ensuite je peux faire ma Dixième étape et voir ce qui est sous-jacent. Le rétablissement suit toujours cet ordre pour moi.
* Une fois que la distorsion mentale a frappé, je suis mort sans le programme. Il m’arrive de faillir et la luxure s’immisce en moi pour quelques secondes. En cette circonstance, Dieu me donne un choix – me tourner vers Lui ou retourner à la maladie. Je travaille un programme solide, ai-je dit, mais pour être honnête, le meilleur de moi-même n’est pas assez et quelquefois il s’en faut de peu. Je découvre réellement que Dieu veille sur moi quand tous mes efforts ne suffisent pas. Ceci est une bonne nouvelle – Deuxième étape !
* Harvey A. recommande de partager sur la luxure explicitement – d’exprimer pleinement ce qu’il y a dans mon esprit pour en être libre. Ceci marche vraiment bien pour moi. Je veille aussi à partager en des termes non luxurieux et cliniques, de manière à être et à abandonner en toute honnêteté, mais sans réactiver la tentation.
* N’ayez pas de secret. Le rôle de votre Première étape écrite est de tout porter à la lumière.

Notes sur les étapes 1 à 3 – Atelier Luxembourg

**Deuxième étape**

(GL, Appendice II) *“Nous désirons insister sur le fait que tout sexolique peut se rétablir s’il est capable de faire face honnêtement à ses propres problèmes à la lumière de notre expérience, pourvu qu’il ne ferme pas son esprit aux concepts d’ordre spirituel. Il ne peut pas réussir en adoptant une attitude d’intolérance ou de rejet agressif. A notre avis, l’aspect spirituel de notre programme ne devrait poser de difficulté à personne. La bonne volonté, l’honnêteté et l’ouverture d’esprit sont les éléments nécessaires pour le rétablissement. Ils sont même indispensables.”*

* Il est facile pour moi de me rendre compte de ma folie quand je suis dans la luxure:
	+ Je deviens malhonnête – en pensant que les femmes me désirent, en traitant les images pornographiques comme des petites amies et en croyant que j’ai ‘aimé’ la femme sur la photo, etc.
	+ Ma luxure prend le relais et je ne m’occupe plus de mon épouse, de mon travail, de mes amis etc. Je jette tout le travail ardu que j’ai fait pour arrêter, toutes les promesses que j’ai faites. J’ai une perception totalement déformée jusqu’au point de devenir délirant.
	+ Ma réalité est altérée et je suis déconnecté du réel. La luxure me rend également  paranoïaque, effrayé, rancunier. Je vois le monde comme étant un endroit hostile et je commence à me comporter de manière imprévisible et à prendre des décisions folles.
* Je ne peux pas m’arrêter tout seul – j’ai essayé et j’ai raté. Je suis impuissant. Un esprit malade ne peut pas guérir un esprit malade. Je dois trouver quelque part une puissance. Elle doit être plus grande que moi. Le programme l’appelle ‘Puissance Supérieure’.
* GL, l’Appendice II mentionne qu’il s’agit d’un programme spirituel.
* “Dieu” est un mot qui est chargé culturellement et auquel les gens réagissent fortement. Même l’expression ‘Puissance Supérieure’ peut provoquer des réactions. Il est important de lâcher prise sur cette réaction – c’est une distraction insensée et inutile par rapport au rétablissement offert par le programme.
* Ce programme est ouvert à tout le monde. Il faut uniquement avoir l’esprit ouvert.
* Quelles qu’aient été mes croyances concernant une Puissance Supérieure dans le passé, je dois accepter que j’étais très malade et qu’il ne m’était pas possible d’avoir accès à une Puissance Supérieure de façon saine. J’en suis venu à croire que ma maladie pollue le canal envers ma Puissance Supérieure.
* Le programme SA met ma maladie en rémission et j’ai accès à cette puissance en participant à la fraternité. Que je sois un athée qui hait le mot Dieu ou une personne religieuse et pieuse, il faut que j’accepte que la fraternité soit de façon globale une partie intégrale de ma Puissance Supérieure. C’est une puissance supérieure qui m’est propre, à laquelle je peux accéder librement pour qu’elle me rende la raison. Ceci est suffisant pour l’étape deux.
* J’ai aussi besoin d’une relation personnelle avec ma Puissance Supérieure telle que je la conçois, c’est celle-ci qui m’aidera à rester sobre. Je ne peux pas rester au téléphone ou dans une réunion 24 heures sur 24.
* En restant dans le programme, je suis encouragé dans l’étape 11 à développer ma propre spiritualité. Oui, cette étape utilise le mot ‘Dieu’, mais c’est un ‘Dieu tel que je le conçois’. Ceci est une route qui est très large. Il est important de développer une spiritualité personnelle et une relation avec une Puissance Supérieure telle que nous la concevons. Chacun est libre de mettre ceci en pratique selon son choix entièrement personnel.
* J’essaie d’encourager les athées d’accepter qu’il s’agisse d’un programme spirituel - au lieu de s’attarder sur la cause de leurs difficultés d’accepter le mot ‘Dieu’, qu’ils recherchent plutôt une spiritualité personnelle, quelque chose de plus puissant et de plus grand qu’eux-mêmes, où ils peuvent se connecter et se ressourcer en sagesse. Ceci pourrait être une perspective humaniste, une cause ou un idéal auxquels ils peuvent croire, une perspective basée sur la nature ou sur la science (certaines propositions de physiciens sont vraiment extraordinaires!).
* Les membres religieux (et ceci était mon problème personnel) peuvent avoir peur que le programme puisse les éloigner de leur religion. Peut-être ne voient-ils pas la nécessité de travailler les étapes 2 et 3, car ‘ils les ont déjà accomplies’. Ces étapes doivent être retravaillées dans la sobriété et dans le rétablissement, avec un esprit ouvert, de la même façon que l’athée doit le faire. SIA est très utile.
* Dans ma maladie, j'ai projeté des attitudes et des idées malsaines sur Dieu, auxquelles j’ai dû renoncer. Mes attitudes malsaines sont:
* Dieu va aider tout le monde sauf moi;
* Dieu est distant et désintéressé;
* Dieu est un peu sadique et se réjouit quand je souffre;
* Je dois me plier en quatre et je dois être parfait pour que Dieu me donne un peu d'attention.
* Un obstacle courant est le manque de confiance en Dieu ou en une Puissance Supérieure.
* Quand nous voyons le rétablissement des autres membres, nous sommes encouragés à avoir confiance dans le programme et à réaliser qu'il n'y a pas d'intentions cachées, que SA n'est pas un culte étrange et que nous pouvons avoir confiance que SA va remodeler notre vie endommagée.
* En nettoyant le canal, le programme nous aide à développer une vue saine sur notre Puissance Supérieure telle que nous la concevons.
* En tant que personne croyante, j’ai trouvé vital d'avoir des attentes et des compréhensions réalistes par rapport à ce que Dieu fait et à ce qu'Il ne fait pas:
* Dieu n'élimine ni ma douleur ni ma souffrance. Par contre, si je le Lui demande, Dieu va me donner la force de surmonter ma souffrance tout en restant pur et sobre. J'apprends et je grandis grâce à la douleur. Ceci est un fait dans l'existence humaine.
* Dieu ne me protège pas des tentations, mais me donne la force de ne pas céder aux tentations.
* Je suis une personne normale, je suis simplement atteint d'une maladie. Et il y a une solution pour ma maladie. Ma condition pourrait être pire - maladie de neurone moteur, psychose incurable, etc. Dieu ne me guérit pas, mais par le programme Il met la maladie en rémission, un jour à la fois.
* Dieu n’est pas une ‘machine à sous’ qui répond à mes prières sur demande et qui change le monde pour que celui-ci me convienne. Ma meilleure prière est ‘Que Ta volonté soit faite’.
* La volonté de Dieu n'est pas quelque chose de bizarre, qui va faire de moi une personne étrange et déconcertante (je l'étais en fait quand j'étais actif dans ma maladie).
* Je pense que chacun qui a été dans le rétablissement pendant un certain temps, quelles qu’aient été son histoire ou ses croyances, a une Puissance Supérieure avec les caractéristiques suivantes: Elle est aimable, gentille, toujours disponible (que je le ressente ou non), puissante (le rétablissement est miraculeux!), patiente et tolérante. Les membres peuvent ou bien personnaliser la Puissance Supérieure ou bien en venir à croire en une spiritualité qui incorpore ces qualités.

Notes sur les étapes 1 à 3 – Atelier Luxembourg

**Troisième étape**

(LB,92)

*Beaucoup d’entre nous ont déjà connu en tant que dépendants des expériences avec l’alcool, des drogues, des médicaments ou encore des excès alimentaire. Nous avons pris conscience de notre comportement compulsif envers presque tout ce que nous rencontrons dans notre vie. Il n’y a pas d’autre solution que de faire face à la vérité sur notre personne, d’arrêter de nous tourner vers d’autres dépendances ou formes de luxure que nous croyons être des échappatoires et de capituler devant Dieu tel que nous le concevons ».*

* Le jeu est terminé sans que je n’aie marqué un seul point. Il est temps de changer d’entraîneur.
* J’ai en moi une maladie chronique, progressive et grave. Cette maladie se présente notamment sous forme de trouble mental, me détruit intérieurement et dirige ma vie. Elle me cause d’énormes douleurs, et je ne peux pas ni lui échapper ni la vaincre. Elle ne fait que s’empirer, ce qui me fait désespérer.
* J’ai à disposition aussi bien un programme qui me permet à me connecter à ma Puissance Supérieure qu’une Fraternité qui aide à me rétablir.
* Ne paraît-il dès lors pas évident de prendre une simple décision et de tourner ma volonté et ma vie vers ce programme?
* Un éventuel blocage par rapport à la question précédente est un indicateur d’un problème qui s’est posé lors d’une étape précédente.
* Y-a-t-il alors un piège? Non, il n’existe pas de piège, mais il est important d’avoir à l’esprit les vérités qui suivent :
	+ Le Programme n’offre pas de remède. Il offre une rémission quotidienne si tu le pratiques. Le Programme n’est pas une solution miracle. Il n’offre pas un malin assemblage d’astuces dont je peux me servir pour me débarrasser de mon problème.
	+ Dans la plupart des cas, un rétablissement à long terme semble nécessiter de prévaloir le Programme dans son ensemble : la réalisation de l’étape N°0 constitue un mode de vie.
	+ Abandonner pour permettre de persévérer. Les dépendants sont souvent égocentriques. L’antidote la plus efficace est de se rendre utile et généreux. C’est aussi la meilleure manière de rester conscient et ne pas évincer.
	+ Les étapes N°4 à N°9 nous apprennent un mode de vie différent en alternative à notre vie de malade. Nous devons les apprendre et les pratiquer. Les étapes N°10 à N°12 permettent de renforcer notre stabilité, de favoriser notre développement et traitent du service envers autrui. Ceci est le mode de vie que le Programme nous offre et que nous adoptons en pratiquant l’étape N°3.
* Il est essentiel de comprendre le Programme et la nouvelle vie à laquelle nous adhérons, lorsque nous prions pour la première fois lors de l’étape N°3. Ensuite nous renouvelons cette compréhension jour par jour, chaque jour marquant un pas supplémentaire dans notre processus de guérison.
* Même si je suis sobre de luxure, j’ai en moi un autre niveau de folie qui est lié à mes défauts de caractère. Bien que ceci ne soit pas discuté dans ce workshop, c’est ici qu’est localisée « l’irritabilité, l’agitation et le mécontentement » que connaît la dépendant /la dépendante et qui le/la pousse à avoir recours à sa drogue. Les étapes N°4 à N°9 livrent des remèdes traitant le problème sous-jacent.
* « Nous avons fait un choix ». Personne ne réalise une parfaite étape N°3. Regardez l’évidence en face, rendez-vous conscient des choix que vous avez et décidez-vous si vous préférer réaliser l’étape N°3 même si vous avez encore des angoisses et des doutes. Réalisez le programme avec le sérieux nécessaire et vous allez voir que la foi et la confiance s’établiront en vous. Devenez d’abord actif et vous verrez que les sentiments suivront. J’étais moi-même suffisamment désespéré pour l’essayer et je l’essaie toujours jour par jour.