

## Présentation

Dans le présent document, les Douze Étapes de Rétablissement sont davantage expliquées. Il est souhaitable que chaque groupe consacre le plus de temps possible à réviser et à approfondir chacune des Étapes. Plusieurs groupes des Joueurs Anonymes ont décidé de discuter des Étapes d'une façon régulière. Là où les Étapes sont au programme, le taux de réussite du rétablissement personnel est généralement plus élevé.

La mise en pratique du Programme de Rétablissement des Joueurs Anonymes peut aider chaque personne ayant un problème de jeu et faire en sorte qu'elle ne ressentira plus jamais le besoin de jouer.

Le Programme comprend Douze Étapes. Il n'est pas exclusif à Joueurs Anonymes ni à aucune autre fraternité. Il contribue à aider le joueur compulsif à vivre ce mode de vie et à le diriger vers un programme spirituel qui lui sera salutaire. Les témoignages de femmes et d'hommes qui sont maintenant sobres et heureux nous ont confirmé son efficacité. La mise en pratique de ce Programme leur a permis d'arrêter de jouer et ainsi améliorer leur personnalité et leur mode de vie. ***Ils sont maintenant heureux.***

**Voici donc les Étapes qui sont suggérées comme programme de Rétablissement....**



## 1<sup>ère</sup> Étape

### **Nous avons admis que nous étions impuissants devant le jeu - que nous avons perdu la maîtrise de nos vies**

---

Chez les **JA**, nous savons que notre problème de jeu est une maladie émotionnelle de nature progressive qu'aucune volonté humaine, si grande soit-elle, ne peut arrêter ni maîtriser. Nous sommes en possession de faits pour le prouver. Nous avons cru, à certains moments, que tous nos problèmes pourraient être résolus avec un gain important. Nous savons que quelques-uns d'entre-nous, même après avoir gagné gros, se retrouvaient en peu de temps dans une situation pire. Nous avons continué à jouer. Nous nous sommes aperçus que nous avons risqué de perdre notre famille, nos amis, notre sécurité et notre emploi. Nous avons encore continué à jouer. Nous avons joué au point que cela nous a peut-être mener à l'emprisonnement, à la démence ou à la tentative de suicide. Nous avons encore continué à jouer et nous étions incapables d'arrêter. Nous sommes devenus victimes d'une croyance que, si seulement nos problèmes financiers pouvaient être réglés, nous serions capables d'arrêter de jouer ou même de jouer comme des gens normaux. À plusieurs reprises, nous avons juré que nous ne jouerions plus, pensant que nous avons la volonté d'arrêter. Nous avons cru à notre propre mensonge. Nous avons cru que nous avons le pouvoir d'arrêter de jouer et de maîtriser notre façon de jouer. Notre incapacité à regarder honnêtement notre problème a fait en sorte que nous avons continué à jouer. Malgré toute l'évidence de notre passé, nous avons continuer à nier la vérité sur notre problème.

Dans *Joueurs Anonymes*, nous devons développer la capacité de regarder honnêtement notre problème de jeu. C'est la première étape de notre processus de rétablissement. Sans honnêteté, nous ne pouvons pas admettre notre impuissance face au jeu. Nous devons donc accepter et admettre cette impuissance et capituler inconditionnellement face à elle pour entreprendre notre marche vers le rétablissement. Toute réticence que nous avons ou que nous pouvons encore avoir à l'effet que nous pouvons encore jouer, signifie que nous croyons toujours que nous ne sommes pas impuissants face au jeu et que nous n'avons pas admis ou accepté cette impuissance (ou bien nous sommes en situation de faire face au jeu ou nous ne le sommes pas).

À ces membres qui ont de la difficulté à admettre leur impuissance face au jeu, nous leur disons qu'ils devraient écrire ce qu'ils ressentent sur leur problème de jeu, sur la destruction que le jeu a causée et sur leurs innombrables et futiles tentatives d'arrêter de jouer. Utilisez à cette fin les 32 questions du "Petit Guide Pratique" ou les 12 questions qui font parties d'un dépliant qui est disponible dans tous les groupes.

Écrivez abondamment, dans le détail, en utilisant spécifiquement chacune des questions comme point de départ. C'est seulement par la prise de conscience et l'acceptation de notre impuissance que nous pourrions acquérir l'ouverture d'esprit nécessaire pour passer à la Deuxième Étape...

## 2<sup>e</sup> Étape

### **Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison**

---

Une fois convaincus de notre impuissance face au jeu et de notre manque de maîtrise sur notre vie (étape 1), nous apprenons que seulement une Puissance plus grande que nous était en mesure de nous redonner un mode normal de pensée et de vie (nous ne pouvons définitivement pas y arriver seuls). Nous devons donc commencer à développer une ouverture d'esprit afin de comprendre la vraie nature de la 2<sup>e</sup> étape. La plupart sinon la totalité de nos membres ont manifesté une certaine réticence à l'idée de traiter avec une Puissance Supérieure. La notion d'une telle puissance capable de nous redonner un mode normal de pensée et de vie n'est pas facile à accepter. Toutefois, si nous croyons fermement que nous sommes impuissants face au jeu et que nous sommes atteints d'une maladie qui nous détruira, nous reconnaitrons le besoin pressant de trouver une solution à notre problème.

La 2<sup>e</sup> étape nous apprend l'existence d'une solution, qui consiste à entreprendre un programme de rétablissement spirituel. Ce programme a pour but d'amener un changement progressif de notre caractère, qui ne peut pas s'effectuer en faisant uniquement preuve de volonté. Nous avons en effet besoin d'une puissance plus grande que nous pour arriver à ce changement qui se produira par l'application des prochaines étapes. Celles-ci nous amèneront à comprendre et à pratiquer la gentillesse, la générosité, l'honnêteté et l'humilité autant envers nous qu'envers les autres, ce qui nous conduira éventuellement à croire en une Puissance Supérieure telle que nous la concevons.

Beaucoup d'entre nous ont dû analyser les raisons pour lesquelles nous refusions de croire en une Puissance Supérieure. C'est ainsi que nous avons découvert que l'orgueil, l'égoïsme, la peur, le mépris et la folie des grandeurs nous empêchaient d'y croire. Pour guérir, ces obstacles doivent être éliminés. C'est là que nous pouvons faire appel à nos parrains. Ceux-ci peuvent partager avec nous les expériences qui leur ont permis de finalement vaincre leur résistance à croire en une Puissance Supérieure. Une bonne façon de venir à bout de notre résistance consiste à énumérer par écrit les raisons pour lesquelles nous hésitons de la sorte, à mettre sur papier les obstacles qui nous empêchent d'avancer et nous font refuser une Puissance Supérieure.

La plupart d'entre nous ne croyaient pas à l'existence de cette Puissance. Il nous a suffi tout simplement, dans un premier temps, d'accepter qu'il y en avait une. Plusieurs d'entre nous ont d'abord cru que leur parrain ou un membre du mouvement était cette Puissance, mais éventuellement, en travaillant les étapes, ils en sont venus à croire que cette Puissance Supérieure était un Dieu tel qu'ils le conçoivent. Nous devons avoir l'honnêteté de reconnaître notre maladie, acquérir l'ouverture d'esprit nécessaire pour accepter la solution qui nous est présentée et la volonté de l'appliquer en suivant les étapes de rétablissement qui nous sont suggérées.

### 3<sup>e</sup> Étape

**Nous avons décidé de confier  
notre volonté et nos vies au soin  
de Dieu, tel que nous Le concevons.**

---

Nous sommes impuissants face au jeu et nous avons complètement perdu le contrôle de notre vie. À la 2<sup>e</sup> étape, nous avons appris que nous pouvions trouver de l'aide. Demandez-vous sincèrement si vous voulez de l'aide et vous découvrirez que vous en avez besoin, sinon vous ne vous seriez pas adressé aux Joueurs Anonymes. Si vous voulez arrêter de jouer, vous avez besoin de toute l'aide possible. Donc, ayez l'esprit ouvert et commencez dès maintenant votre 3<sup>e</sup> étape.

Que faire ? Au début, prenez tout simplement la décision de remettre votre volonté et votre vie à cette Puissance Supérieure. Cette décision constitue le geste à poser dans cette troisième étape. Vous serez peut-être tenté de dire que vous ne croyez pas en Dieu et que, par conséquent, cette étape ne peut pas être franchie. Pourtant, il vous suffit de réaliser que Joueurs Anonymes est un mouvement spirituel et non religieux. Réalisez aussi que vous n'êtes pas seul et que, grâce aux Joueurs Anonymes, vous faites vraiment partie d'un groupe uni. Comme le lien spirituel qui unit les membres ne s'explique pas, il y a tout lieu de croire à l'intervention efficace d'une Puissance Supérieure.

Quand le problème de jeu s'arrête, une porte se ferme sur les horreurs du passé. Revenir sur le passé amène remords et apitoiement sur son sort : deux pièges que le joueur compulsif doit éviter. Pendant que la porte du passé se ferme, la porte d'une nouvelle vie s'ouvre. Avant, il n'y avait ni espoir ni foi, c'était le désespoir. Ce n'est plus le cas. Vous pourrez voir le programme de rétablissement des Joueurs Anonymes à l'oeuvre pendant que vous progresserez dans celui-ci et franchirez éventuellement la troisième étape.

Beaucoup de choses arriveront : vous allez croire que ce sont des coïncidences, mais en sont-elles vraiment ? Une personne désespérée arrête de jouer, un membre en chômage depuis longtemps trouve du travail... L'impossible peut même survenir : un membre qui avait perdu la raison la retrouve.

Coïncidence ? Non, vous faites de bonnes choses et de bonnes choses vous arrivent.

Vivre en acceptant les joies et les peines de tous les jours devient lentement mais sûrement un mode de vie. Ne jouez pas aujourd'hui et vous vous sentirez comme jamais auparavant. Le progrès peut-être lent, mais vous serez de plus en plus heureux en découvrant ce qu'est la spiritualité. L'amour et le culte de l'argent sont des problèmes graves pour les gens qui adhèrent au mouvement mais, avec le temps, ils en viennent à vivre ces deux choses d'une façon plus normale, ce qui les amènera à obtenir le bonheur. Avoir de l'argent n'est plus une fin en soi. Posséder des choses n'est plus le seul but et la seule ambition. Nous ne pouvons pas acheter la santé, l'humilité, la paix intérieure, la joie et tous les autres principes nécessaires pour mener une vie sereine et heureuse. Ce sont là des récompenses qu'il faut mériter. Avec l'aide de notre Puissance Supérieure, vos efforts vous rendront beaucoup mieux que vous auriez pu l'imaginer. Voilà les résultats que vous obtiendrez en vous inscrivant à ces principes. Adoptez humblement les principes d'une vie spirituelle saine. Demandez à votre Puissance Supérieure de vous aider à passer la journée: ce 24 heures, sans faire de pari. C'est là l'essentiel de la troisième étape.

Comment y parvenir ? Soyez honnête, ayez l'esprit ouvert et faite preuve de détermination. Cette vieille formule fonctionnera pour vous comme elle a fonctionné pour beaucoup d'autres. Vous ne serez plus seul, vous n'aurez plus à prendre seul les décisions. Vous retrouverez un bel équilibre dans votre vie..



## 4<sup>e</sup> Étape

### **Nous avons courageusement procédé à un inventaire moral, minutieux de nous-mêmes**

---

Faites confiance à votre Puissance Supérieure et “faites le ménage”.

Les trois premières étapes avaient pour but de vous faire cheminer jusqu'à la 4<sup>e</sup> étape. Acceptez votre impuissance face au jeu et votre incapacité à régler les problèmes de votre vie. Ensuite, demandez à un membre plus ancien de vous guider et de vous accompagner à travers les prochaines étapes. Ensemble vous accomplirez bien des choses que vous ne pouviez faire seul.

Maintenant, il est temps pour vous de faire le “ménage” dans votre vie. Procédez à un examen intérieur intensif de vous-même à la recherche d'éléments de culpabilité et aussi de qualités morales. Il s'agit là d'un exercice sain et pratique car la culpabilité qui dort en vous est depuis longtemps un ennemi. La plupart des joueurs compulsifs cachent cette culpabilité derrière une façade qu'on appelle la rationalisation. Dans le passé, cette rationalisation nous a fait croire que les mauvaises actions n'étaient pas si mauvaises et qu'elles étaient même bonnes. L'honnêteté et seulement l'honnêteté peut briser cette façade. Vous vous verrez exactement comme vous êtes et ce, pour la première fois de votre vie. Vous devez regarder honnêtement tous les problèmes financiers et émotionnels que vous avez causés pour pouvoir ensuite vous les pardonner.

Pendant la quatrième étape, comment découvre-t-on toute notre culpabilité ? Vous pouvez le faire en faisant un examen minutieux et honnête de votre vie en partant d'aussi loin que possible. Pour y arriver on vous recommande de faire votre autobiographie jusqu'à aujourd'hui. Beaucoup d'éléments de culpabilité vous viendront en tête durant cet exercice. Peut-être allez-vous reconnaître dans vos comportements passés la complaisance, l'avidité, le mensonge, la malhonnêteté, le manque de responsabilité, le gaspillage excessif de temps, l'auto-destruction, la destruction des autres, l'arrogance, le ressentiment, la jalousie et bien d'autres comportements. La culpabilité étant personnelle, c'est à vous qu'il revient de l'exposer.

Vos pensées vont probablement se tourner vers ceux que vous aimez et vers le mal que vous leur avez fait en leur donnant si généreusement de l'insécurité. Vous devez prendre conscience de cette culpabilité pour vous aider à rester sobre et, de ce fait, ne plus être tenté de retourner jouer. En faisant votre inventaire honnêtement, examinez chaque incident de l'époque où vous étiez un joueur compulsif. Cela inclut les choses que vous avez faites et celles que votre manque de responsabilité vous ont fait négliger de faire. Il faut penser entre autres aux abus physiques et verbaux qui ont laissé des cicatrices permanentes tout autour de vous. Beaucoup de gens de votre entourage ont été trompés et manipulés, et, à cette époque, vous les avez empêchés de vivre leur propre vie.

Il n'y a pas deux joueurs pareils et, en même temps, aucun joueur n'est unique. Chacun a sa propre culpabilité à exposer. Après, il faut s'en débarrasser. Les étapes suivantes vont vous indiquer comment le faire. La pratique de ces étapes vous procurera un meilleur mode de vie basée sur des principes de rétablissement solides.

Avec l'aide de votre Puissance Supérieure, vous pourrez reconnaître votre culpabilité en faisant votre quatrième étape. Votre Puissance Supérieure, telle que vous la concevez, peut faire pour vous ce que vous ne pouviez faire pour vous-même. À la fin de la quatrième étape, après avoir dressé votre bilan, vous pourrez vous débarrasser de la culpabilité et constater que vous êtes une personnes "correcte". Vous pourrez ensuite vivre une vie bonne et utile, un jour à la fois.

## 5<sup>e</sup> Étape

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

---

Il est fortement suggéré de faire cette étape tôt après l'étape précédente, pendant que les faits dévoilés dans cette dernière sont encore frais dans notre mémoire. À la quatrième étape, nous avons procédé à un examen de conscience car la plupart des joueurs compulsifs ont accumulé beaucoup de culpabilité. Dans la cinquième, nous pouvons nous débarrasser de cette culpabilité et faire face aux problèmes de tous les jours. Nous pouvons regarder en arrière, et il est essentiel de le faire si nous voulons arriver à réparer nos torts. Ensuite, il ne sera plus nécessaire de traîner péniblement notre bagage de culpabilité personnelle.

Choisissez quelqu'un pour vous aider dans la cinquième étape. Cette personne devra avoir de l'expérience et la sagesse nécessaires pour vous aider à voir la situation plus clairement et elle devra être capable de garder vos confidences avec beaucoup de discrétion. Cette personne peut être votre parrain, un prêtre, un ami. C'est vous qui devrez la choisir. Relisez minutieusement votre quatrième étape et utilisez vos notes. L'honnêteté, l'ouverture d'esprit et la sincérité vous rendront la tâche beaucoup plus facile. Vous n'aimerez sans doute pas l'idée d'exposer vos mauvaises actions passées à un autre être humain mais vous finirez par le faire dans la saine atmosphère dans laquelle vous vous trouverez. Vous verrez plus clair à partir de la quatrième étape. Vous vous connaîtrez mieux et votre nouvelle sérénité vous aidera à mieux écouter et à vous confier. Votre conscience grandira et le soulagement que vous ressentirez après vous être débarrassé de votre culpabilité sera énorme.

L'humilité est un trait de caractère qui semble s'envoler lorsqu'une personne est certaine de l'avoir. Si c'est votre cas, vous devrez vous ajuster et, en le faisant, vous trouverez l'humilité que vous pensiez ne pas avoir. Ne prenez pas cette étape à la légère et ne minimisez pas son importance. Les membres qui l'ont franchie vous diront qu'elle vous aidera grandement à vous débarrasser de votre sentiment de culpabilité.

Vous défaire de votre culpabilité vous aidera de plusieurs façons: votre honnêteté sera

plus grande. Ensuite, plus jamais vous ne vous sentirez seul et vous aurez dorénavant la conviction de faire partie du monde et d'y participer. Tous les enseignements du programme s'intégreront à votre mode de vie. Vous aurez alors la conviction que les joueurs peuvent être différents mais que la maladie est la même pour tous et vous vous sentirez enfin compris. Vous aurez une sensation de bien-être et cette sensation vous emballera. En cas de conflit n'ayez pas le réflexe de vous isoler mais tentez, par tous les moyens, de régler ce conflit. Après tout, nous sommes tous des humains.

## 6<sup>e</sup> Étape

**Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu éliminât tous ces défauts de caractère.**

---

Voici les défauts de caractère que nous retrouvons souvent chez les joueurs compulsifs :

<b>Anxiété</b>	<b>Inadaptation</b>	<b>Fanatisme</b>
<b>Arrogance</b>	<b>Intolérance</b>	<b>Fierté (orgueil)</b>
<b>Vanité</b>	<b>Jalousie</b>	<b>Paresse</b>
<b>Malhonnêteté</b>	<b>Lâcheté</b>	<b>Égoïsme</b>
<b>Égotisme</b>	<b>Peur</b>	<b>Critique</b>
<b>(égocentrisme)</b>	<b>Ressentiment</b>	<b>Blasphème</b>
<b>Frustration</b>	<b>Remords</b>	<b>Procrastination</b>
<b>Haine</b>	<b>Vengeance</b>	<b>Inquiétude</b>
<b>Impatience</b>	<b>Apitoiement sur son</b>	<b>et bien d'autres...</b>
<b>Colère</b>	<b>sort</b>	

Faire le ménage n'est pas facile, surtout quand la poussière s'accumule depuis longtemps. La plupart des joueurs compulsifs glissent à travers la vie en se cachant d'eux-mêmes. Maintenant ils doivent enlever leur masque.

Dans la quatrième étape, nous avons découvert beaucoup de fautes, puis nous avons cherché à les ramener à la surface. À la cinquième étape, nous avons admis ces défauts et en avons discuté avec quelqu'un.

Le soulagement a été spectaculaire. Pour la première fois depuis longtemps, nous ne nous sommes pas sentis en train d'essayer de rattraper ou de masquer quelque chose. Nous sommes maintenant confiants que nous pourrions réussir notre démarche en appliquant et en vivant le programme des étapes. Pour y arriver nous devons nécessairement demander l'aide de notre Puissance Supérieure.

Dans la 6<sup>e</sup> étape, ces défauts de caractère doivent absolument être éliminés pour pouvoir être en mesure d'arrêter de jouer. Nos défauts de caractère et nos émotions négatives troublent grandement notre sérénité. Recherchez cette sérénité et assurez vous de ne pas vous laisser déranger par quoi que ce soit. Votre connaissance du mode de vie et votre capacité à le vivre vous empêcheront de retourner à votre ancienne vie problématique.

Votre liste de défauts de caractère est l'instrument essentiel pour pouvoir commencer à vous en débarrasser. Choisissez un défaut à la fois et souvenez-vous que si vous choisissez le pire et que vous réussissez à vous en défaire vous trouverez beaucoup de motivation pour travailler les autres.

Soyez prêt à avancer lentement dans votre cheminement: Agissez aisément. Dites vous que tous les humains ont des défauts de caractère mais il est important de savoir que ce seront les vôtres qui sont susceptibles de vous retourner dans votre enfer.

Au début, vous minimiserez peut-être certains de vos défauts de caractère et vous hésiterez à vous en défaire. Mais, avec le temps, vous sentirez le besoin de changer et réaliserez que ces vieux ennemis doivent partir.

## 7<sup>e</sup> Étape

### **Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.**

---

Nous devons maintenant, avec l'aide de notre Puissance Supérieure, chercher à éliminer nos défauts de caractère. Est-il vraiment nécessaire de le faire? Oui, car ce sont ces défauts de caractère qui nous ont menés et nous ont gardés actifs dans le jeu. Il nous faudra nous en débarrasser si nous voulons rester sobres.

Prenons en exemple un défaut de caractère: la colère. Vous vous querellez avec quelqu'un, vous devenez agressif et enragé. Ensuite, pour vous débarrasser de cette rage, vous faites ce qui vous vient naturellement à l'esprit: aller jouer. C'est, en tous cas, ce que nous faisons dans le passé. On devient un joueur compulsif parce que notre personnalité nous empêche de faire face à la vie de façon adéquate. Il est donc absolument essentiel que ces défauts de caractère nous soient enlevés afin d'améliorer notre personnalité.

Que faire pour rester sobre? D'abord, vous devez commencer par vous défaire d'un défaut. Si vous êtes convaincu que cette imperfection ou ce défaut peut vous détruire et vous retourner dans votre enfer, vous aurez plus de facilité à vous en débarrasser. Si vous tenez à la vie et que vous voulez être heureux, faites ce pas et demandez à votre Puissance Supérieure de vous aider.

Demander cette aide avec humilité et ne vous sentez pas humilié de le faire. Mettez de côté votre ancienne manière de penser. Pourquoi moi, une si bonne personne qui prétend n'avoir jamais fait de mal à personne? Moi qui est convaincu avoir toujours foncé par mes propres moyens, je devrais demander de l'aide? Regarder votre passé en toute honnêteté. Avez-vous vraiment été gagnant? Cette examen honnête de votre passé cahoteux devrait vous confirmer que votre penchant colérique devrait être corrigé, ne serait-ce que progressivement. Vous ne pourrez travailler qu'un seul défaut à la fois. Ce sera un peu plus long mais c'est cette méthode vous permettra de mieux vous concentrer sur votre but: celui de rester sobre et d'acquérir la sérénité.

Après avoir choisi un défaut, demandez, avec beaucoup d'humilité, l'aide de votre Puissance Supérieure pour vous en débarrasser. Chaque matin, dès votre réveil, demandez lui de vous donner la force nécessaire pour affronter les problèmes de la journée. Vous devrez absolument faire le premier effort et votre Puissance Supérieure fera le reste. Affronter les problèmes de la vie avec courage deviendra une des conséquences positives de la mise en pratique de votre nouveau mode de vie.

Plusieurs d'entre nous refusaient ou étaient incapables de progresser avant de se joindre aux Joueurs Anonymes. Chaque fois que vous poserez un geste en ce sens, vous vous aménagerez une qualité de vie qui vous mènera vers la sérénité. Quand la réalité vous échappera et que vous tomberez dans une colère difficile à maîtriser, vous devrez être apte à reconnaître que quelque chose ne va pas. Vous devrez alors vous remettre sur la bonne voie de manière à pouvoir vivre correctement cette journée. La colère, le défaut sur lequel vous travaillez, restera peut-être un problème. Vous vivrez de l'insécurité en vous apercevant que vous souffrez d'un manque de maîtrise. La colère, en raison de la haine et du ressentiment qu'elle entraîne, peut vous ramener au jeu. Vous ne pouvez pas vous permettre d'être colérique; la colère, vous le savez, est un ennemi et non un ami.

Chaque jour, exercez-vous à maîtriser vos comportements jusqu'à ce que vous ayez développé une habitude bonne et positive. Maintenant, la colère ne devrait plus faire partie de votre quotidien car c'est elle qui pourrait vous ramener dans l'enfer que vous avez déjà connu: le jeu. Restez serein dans votre démarche.

La même méthode peut s'appliquer aux autres défauts. Vous savez maintenant que votre Puissance Supérieure peut, avec votre collaboration, éliminer un à un tous vos défauts de caractère.



## 8<sup>e</sup> Étape

**Nous avons dressé une liste de toutes les personnes  
que nous avons lésées et nous avons résolu  
de leur faire amende honorable.**

---

Dans la quatrième étape, vous avez fait une liste de vos actions, les bonnes comme les mauvaises. Dans la sixième, vous avez énuméré vos défauts de caractère. La huitième étape, vous demande de dresser, maintenant, la liste de toutes les personnes à qui vous avez causé du tort et à qui vous êtes prêt et consentant à faire amende honorable.

La toute première personne sur cette liste devrait être vous. N'ayez aucun doute là-dessus, car vous êtes une personne à qui vous avez fait beaucoup de mal: Spirituellement, mentalement, émotionnellement physiquement et financièrement.

Pour dresser le reste de votre liste, posez-vous les questions suivantes:

- Avez-vous causé du tort aux membres de votre famille, à vos compagnons de travail, à votre employeur, à vos amis ou autres ?
- Qu'est-ce qu'un tort ?

Il semble que ce soit toute forme d'abus envers les autres qui les a empêchés de vivre leur vie. Vous avez été incapable de rendre l'amour aux membres de votre famille. Vous avez peut-être laissé votre famille dans le besoin. À un stade avancé de votre maladie, peut-être avez vous volé de l'argent ou des biens à votre famille ou à d'autres personnes.

Une chose est certaine, vous avez volé du temps et vous ne le récupérerez jamais. Vos problèmes d'argent se régleront petit à petit, mais le temps volé est perdu pour toujours. Avec l'aide de votre Puissance Supérieure et en appliquant quotidiennement le programme de rétablissement, vous ne perdrez plus de temps ni d'argent à moins, bien sûr, que vous ne retourniez jouer. Le choix vous appartient: Vous jouez et risquez de vous détruire progressivement ou bien vous ne jouez pas et développez un mode de vie meilleur.

- Avez-vous menti ? À qui et combien de fois ?

Un bon jugement est nécessaire pour faire cette liste. N'évaluez pas le mal que vous avez fait. Inscrivez le nom de toutes les personnes à qui vous croyez avoir causé du tort. Demandez-vous si le fait d'omettre délibérément un nom pourrait vous embêter un jour. Si c'est le cas, inscrivez le nom. Disons que vous avez perdu des heures de travail à planifier ou à effectuer vos activités de jeu. Dans votre nouvelle façon de vivre il sera temps de montrer à votre patron que vos idées sont plus claires, que vous pouvez travailler mieux et fournir plus d'effort que ce qu'on vous demande.

Si vous avez volé de l'argent ou des choses, vous devrez tout remettre de façon appropriée. Si vous craignez un danger pour vous ou votre famille en le faisant, ne vous identifiez pas. Mettez l'argent ou la chose dans une enveloppe anonyme. Vous devrez inscrire sur votre liste les abus de ce genre. La méthode de restitution sera déterminée à l'étape suivante. Pour pouvoir être pardonné, il faudra d'abord pardonner aux autres et ensuite vous pardonner à vous-même. Alors, mettez sur votre liste le nom de toute personne à qui vous avez fait du mal, même si cette personne vous a, elle-même, fait du mal. Le but principal de cette étape est de réparer tout le tort que vous avez fait. Vous faciliterez ainsi votre réintégration dans la société. Si vous faites bien les choses, votre peur disparaîtra et vous serez libre de parler et d'agir comme une personne normale.

La liste doit absolument inclure toutes les personnes que vous avez blessés. Une fois que vous serez prêt à faire amenda honorable, vous serez en mesure de reprendre votre place dans la société. Ce sera peut-être la première fois depuis plusieurs années.

## 9<sup>e</sup> Étape

**Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes, partout où c'était possible sauf lorsqu'en ce faisant, nous pouvions leur nuire ou faire tort à d'autres**

---

Nous devrions faire amende honorable en personne si possible. Si la distance est un obstacle, prenez le téléphone ou écrivez une lettre. Posez-vous la question suivante pour ce qui est de la méthode à prendre pour faire ces amendes honorables: Est-ce que j'applique le programme sans tricher ou bien est-ce que je prends une façon plus simple de m'en sortir ? le moindre effort.. L'important c'est d'être sincèrement satisfait autant dans la façon dont nous allons faire amende honorable que de la liste des gens à qui demander pardon.

À qui faut-il faire amende honorable en premier ? Revoyez la quatrième étape et vous verrez que vous avez peut-être déjà commencé à le faire à certaines personnes. La pression peut parfois vous guider dans vos priorités quoique ce ne soit pas nécessairement le meilleur moyen d'y arriver. Par exemple, si votre usurier vous effraie plus qu'un autre créancier, commencez par l'usurier, puis ensuite les autres créanciers. Ensuite, voyez vos amis et les membres de votre famille puisque vous n'avez rien à craindre d'eux. Il faut établir des priorités en tenant compte des situations qui pourraient vous causer le plus d'ennuis. Commencez par les cas les plus risqués.

Des ressources sont disponibles pour vous aider à résoudre vos problèmes matrimoniaux, juridiques et financiers. Il vous faudra appliquer une approche objective, l'aide venant de gens d'expérience qui ont déjà vécu la même situation. Le résultat de ces actions dépendra de l'honnêteté de tous les intervenants, y compris vous-même et du désir de continuer à suivre scrupuleusement le plan d'action jusqu'à la fin.

Si vous êtes honnête, vous reconnaîtrez vos torts et expliquerez comment vous prévoyez les réparer. Pour certains, ça prendra plus de temps à payer que d'autres qui

mettront peut être le reste de leurs vies à le faire. N'oubliez surtout pas que vous avez joué longtemps pour en arriver à ce point et qu'il vous faudra peut-être encore plus longtemps pour arriver à régler tous vos problèmes, y compris l'acquittement de toutes vos dettes. Chez les Joueurs Anonymes, on dit que les gestes doivent être en harmonie avec les objectifs visés et les promesses. N'oubliez surtout pas que le rétablissement est un processus qui durera toute votre vie durant. L'abandon du jeu compulsif, la pratique du programme et la demande de pardon vous feront graduellement reprendre votre place dans la société. Le respect de soi, depuis longtemps perdu, commencera à revenir.

Pour faire amende honorable, il ne suffit pas toujours de rembourser les dettes. Vous ne devez peut-être pas d'argent à vos parents et amis, mais vous les avez peut-être traités très mal ou avec indifférence. Pensez aussi à vos compagnons de travail, vos professeurs, vos voisins, etc., plusieurs méritent sans doutes vos excuses.

## 10<sup>e</sup> Étape

**Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.**

---

Maintenant que nous avons franchi les neuf premières étapes, nous devrions être prêts à les vivre et à les mettre en pratique pendant que nous franchirons les trois étapes suivantes. Chaque jour, dressez un bilan pour évaluer si vous avez bien fait durant la journée. Ce travail quotidien vous indiquera votre progression dans le mode vie. Vous verrez que vous pouvez maintenant accomplir des choses que vous ne pouviez pas faire auparavant. Vous ressentirez beaucoup plus d'estime de vous-même. Les sentiments égoïstes que vous aviez seront remplacés par la fierté que vous apportera votre implication dans ce merveilleux mode de vie.

Ne cherchez pas la perfection mais seulement votre épanouissement personnel. Fixez vous des objectifs raisonnables pour la journée. Le soir venue, vous réaliserez peut-être que vous n'avez atteint que trois des cinq objectifs que vous vous étiez fixés. Soyez-en heureux et fier; songez simplement aux jours, aux mois et même aux années où vous ne pouviez même pas penser à une seule réalisation positive dans votre vie. Votre plus grande récompense sera peut-être votre capacité à faire face aux situations qui se présenteront à vous. Vous n'aurez plus à éviter les problèmes en les ignorant ou en les minimisant. Parfois, surtout au début, il vous faudra peut-être plusieurs jours pour surmonter et régler un problème. Peu importe, n'évitez pas les responsabilités mais faites-y plutôt face. Chaque jour d'effort vous rendra plus habile et ce sera de plus en plus facile de régler des situations qui dans le passé nous semblaient insurmontables. Ne nous attaquons pas aux tâches qui nous semblent trop ardues. Un jour ou l'autre, nous nous sentirons capable de faire face à ces défis. Allez-y lentement, progresser à votre rythme et à la fin de chaque journée vous récolterez de belles récompenses.

Pour vous aider dans ce sens, posez-vous deux questions :

- Est-ce que j'ai aidé quelqu'un aujourd'hui ?
- Ai-je contribué à l'harmonie dans mon entourage ?

Ne faites pas de changements majeurs dans vos deux premières années d'abstinence. Le déséquilibre mental et émotionnel prend beaucoup de temps à se guérir. Après, vos pensées seront plus claires et le succès sera plus accessible. L'abstinence combinée à la réhabilitation de votre santé mentale, physique et émotionnelle vous donneront l'habileté et la force de faire face à toute situation.

La deuxième partie de cette étape est parfois plus difficile à réaliser. Le fait d'admettre que nous ayons des torts signifie que nous sommes devenus humbles, donc que nous nous sommes débarrassées de la tromperie, de l'arrogance, de la vanité et de beaucoup de nos défauts de caractère. Si vous pouvez admettre vos torts maintenant, c'est que vous vous connaissez mieux et que le progrès est déjà commencé. C'est un pas de géant que d'admettre que nous puissions avoir tort et pouvoir accepter sereinement la critique constructive et dans certains cas, la confrontation. Cette étape et les deux suivantes vous aideront à continuer de grandir. Il est reconnu que le travail sur les neuf premières étapes n'est jamais terminé et qu'il faut le refaire continuellement.

## 11<sup>e</sup> Étape

**Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous le concevons, Le priant seulement pour connaître Sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter.**

---

Vous devriez mieux vous sentir maintenant que vous êtes rendu aux étapes de maintien. La 11<sup>e</sup> étape vous demande d'améliorer votre contact conscient avec Dieu (tel que vous le concevez). Aux deuxième et troisième étapes, vous avez pris conscience que les ressources humaines des Joueurs Anonymes ne suffisaient pas. Pour vous rétablir, vous aurez besoin de toute l'aide possible. C'est pourquoi vous devez maintenant apprendre à communiquer avec votre Puissance Supérieure. Comment peut-on obtenir le plus d'aide possible ? En faisant appel à l'aide humaine et celle de notre Puissance Supérieure.

Avant, lorsque nous étions actifs dans le jeu, la communication était, pour ainsi dire, inexistante. Nous avons fini par nous sentir indignes et honteux et nous avons coupé ce contact vital. Nous cherchions de l'aide mais nous ne voulions rien donner en retour. Lorsque nous sommes coupés des autres, nous ne faisons pas d'effort pour communiquer avec notre Puissance Supérieure.

À la 11<sup>e</sup> étape, il faut se poser une couple de questions.

- Est-ce que cette étape est nécessaire ?
- M'aidera-t-elle à retrouver l'estime de moi ?

Les autres membres, même les plus expérimentés, vous diront que vous aurez besoin de toute l'aide possible et que certains de vos problèmes ne peuvent pas être résolus par des ressources humaines seulement. L'aide est disponible, il vous appartient de décider d'y recourir. Peu importe le genre d'aide, vous devez y faire appel afin d'éviter de vous retrouver encore une fois dans cet enfer du jeu compulsif. Il serait regrettable de reprendre la personnalité insoutenable qui en découle.

La deuxième question porte sur l'estime de soi. Ceux qui sont membres depuis plus longtemps savent à quel point l'estime de soi peut nous changer. D'un sentiment d'indignité extrême, l'estime de soi peut se gonfler démesurément et se transformer

en orgueil. Dans cet état d'orgueil exagérée, l'esprit se ferme aux nouvelles idées, surtout à celles venant des autres. C'est ainsi que notre Puissance Supérieure ne nous paraît plus indispensable car nous essayons à tort de tout faire nous-mêmes.

Il est plus que temps d'abandonner cette façon de penser et d'accepter qu'une Puissance Supérieure puisse nous aider à garder les deux pieds sur terre. Pendant que vous progresserez dans le programme des Joueurs Anonymes, votre estime de soi, s'améliorera. Vos anciennes valeurs personnelles, source de stress, d'inconfort, d'impatience et d'anxiété, seront remplacés par des valeurs de paix, d'amour et de sérénité.

Un contact consciencieux doit commencer par une prière quotidienne. Pour certains, cela consiste à parler avec leur Puissance Supérieure. Chacun peut prier à sa façon. En réalisant et en prenant conscience de vos faiblesses, vous chercherez à connaître la volonté de votre Puissance et ainsi trouver la force nécessaire pour établir ce contact essentiel.

Au début, il pourrait être difficile pour vous de prier: vous pourriez même vous faire croire que vous priez. Mais rapidement, vous finirez par accepter d'emblée la prière et par reconnaître les récompenses qu'elle peut vous apporter. La prière vous rendra plus apte à faire face à vos problèmes quotidiens.

La méditation est une prière à un stade plus avancé du développement spirituel. Lorsque nous récitons la prière de la Sérénité, toute notre attention est concentrée sur cette prière. Quand nous méditons, nous nous concentrons sur un mot ou sur un groupe de mots. Pour commencer, vous pourriez méditer sur le mot sérénité, courage ou sagesse. Méditer sur ces mots donne encore plus de sens à cette prière et vous fait prendre plus conscience de la place que vous occupez dans la société. C'est seulement une piste pour vous aider à prier et à méditer mais vous verrez que ça fonctionne à merveille.

La prière et la méditation vous amèneront à vous sentir en étroite relation avec votre Dieu et les autres êtres humains. Votre succès sera divin. Quant à vos échecs, vous les accepterez et saurez en tirer des leçons.

Dieu vous donnera la force d'agir selon sa volonté si vous cherchez à connaître Sa volonté et à lui demander de vous donner la force dont vous avez besoin.



## 12<sup>e</sup> Étape

**Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux joueurs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.**

---

C'est l'étape la plus populaire. Même les nouveaux membres veulent transmettre ce message. Mais, malheureusement, nous ne pouvons donner ce que nous n'avons pas. Autrement dit, vous ne pouvez pas démontrer les bienfaits du programme de rétablissement si vous ne pratiquez pas les 12 étapes d'une façon quotidienne. Une fois cette pratique acquise, vous serez apte à transmettre un message très convaincant.

Le programme revêt vraiment un sens spirituel. Avant de l'adopter, votre vie spirituelle était probablement anéantie. C'est très tôt dans notre carrière de joueur compulsif que nous avons abandonné la presque totalité de nos valeurs spirituelles. À mesure que nous mettons en pratique notre nouveau mode de vie, ces valeurs ont tendance à nous revenir et il est normal que vous vouliez les partager avec ceux qui pourraient en avoir besoin. Le fait d'écouter les autres membres raconter leurs expériences désastreuses vous fournira probablement la première opportunité de donner de l'aide. Au début, il vous arrivera parfois de parler alors que vous auriez dû écouter. L'écoute active des autres leur communique votre capacité à les comprendre. Rappelez-vous lorsque vous êtes entré dans les Joueurs Anonymes que vous aviez très peu ou pas du tout d'estime de vous-même. Vous n'aviez pas la foi et donc aucun espoir. Vous avez alors écouté et vous vous êtes confié, puis vous vous êtes observé et avez observé les autres qui vous paraissaient heureux et sereins. La foi et l'espérance sont alors tranquillement revenus dans votre vie.

Lors de votre première rencontre chez les Joueurs Anonymes, vous avez pu voir des membres en train de préparer la salle, mettre la littérature près de la place qu'occupera l'animateur, préparer le café. Étaient-ils en train de faire de la 12<sup>e</sup> étape ? Oui, car ils exprimaient de la sorte leur estime pour vous et les autres membres des Joueurs Anonymes. Or, l'estime est un item important dans cette étape. Si vous n'avez aucune estime pour les autres, comment arriverez-vous à partager ce que le mode de vie vous a déjà donné ?

On vous a dit ensuite que le programme visait aussi à vous aider vous-même. Puis vous vous êtes rendu compte que plus vous partagiez ce que vous avez reçu, mieux vous étiez, indépendamment des résultats que vous obteniez. Souvenez-vous toujours de ces deux mots: effort et essai. La réussite de cette étape dépend uniquement des efforts que vous faites à transmettre le message, et non du nombre de personnes qui vous ont écouté, suivi vos enseignements, et réussi à appliquer le mode de vie efficacement.