

# RESSENTIMENT(s), 29

## Gros Livre 4ème édition

Reproduit avec la permission de A.A.W.S.

Page 15 : Nous avons dressé la liste des personnes à qui j'avais causé du tort ou envers qui je nourrissais du **ressentiment**.

Page 17 : Je ne me sentais pas très bien à ce moment-là et j'étais tourmenté par des accès d'apitoiement et de **ressentiment**.

Page 21 : Source de mésestime et de **ressentiment** féroce, l'alcoolisme est cause d'insécurité financière, dégoûte employeurs et amis, compromet le bonheur d'enfants innocents, de conjoints et de parents, sème la tristesse dans les familles.

Page 69 : Quelles que soient nos protestations, ne sommes-nous pas, pour la plupart, tournés sur nous-mêmes, sur nos **ressentiments** ou notre apitoiement ?

Page 72 : Le **ressentiment** est l'ennemi « n° 1 ». Ce sentiment détruit plus d'alcooliques que toute autre chose.

Page 73 : Pour examiner nos **ressentiments**, nous avons inscrit ceux-ci sur une feuille.

Page 73 : Sur la liste de nos **ressentiments**, nous avons aussi inscrit, vis-à-vis de chaque nom, la nature de notre blessure en nous demandant quel aspect de notre vie avait été atteint : notre amour-propre, notre sécurité, nos ambitions, nos relations personnelles, nos relations sexuelles ?

Page 73 : Objet de mon **ressentiment** (même chose page suivante)

page 74 : Une chose est claire : celui qui vit dans le **ressentiment** profond finit par mener une existence futile et malheureuse.

Page 74 : Mais pour l'alcoolique, dont le salut dépend du maintien et de l'évolution de son expérience spirituelle, le **ressentiment** est extrêmement grave.

Page 75 : Comment échapper au danger ? Il était clair que nous devions dominer nos **ressentiments**.

Page 76 : Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes en les écrivant, même si aucun **ressentiment** n'y était rattaché.

Page 80 : Nous avons énuméré et analysé nos **ressentiments**. Nous avons commencé à comprendre leur futilité et le danger mortel qu'ils représentaient.

Page 89 : À cause de l'alcool et par **ressentiment**, il ne payait pas de pension alimentaire à sa première femme.

Page 95 : Cela ne se fait pas en un jour, mais doit durer toute la vie. Nous devons toujours être vigilants pour éviter l'égoïsme, la malhonnêteté, le **ressentiment** et la peur.

Page 97 : Avant de nous mettre au lit le soir, nous passons notre journée en revue de façon constructive. Avons-nous été égoïstes ou malhonnêtes ? Avons-nous éprouvé du **ressentiment**, de la peur ?

Page 114 : Mettez-les en garde contre le **ressentiment** et la jalousie, et prévenez-les qu'il ne pourra pas se corriger de ses défauts en un jour.

Page 97 : Nous avons eu rendez-vous pendant très longtemps avec un orgueil blessé, la frustration, l'apitoiement sur nous-mêmes, l'incompréhension et la peur. .../...Parfois nous avons été habités par la mélancolie, parfois par un **ressentiment** amer.

Page 131 : Cependant, prenez soin de ne pas lui manifester de **ressentiment** à propos de la dernière fois où ce scénario s'est produit.

Page 133 : L'irritation, les déceptions et le **ressentiment** seront des obstacles que vous rencontrerez.

Page 133 : N'oubliez jamais que le **ressentiment** est un risque mortel pour un alcoolique.

Page 133 : Prenez simplement garde de ne pas exprimer votre désaccord dans un esprit de critique ou de **ressentiment**.

Page 134 : Il est aussi fort probable que nous cultivions du **ressentiment** à l'idée que notre amour et notre loyauté envers nos conjoints n'ont pas réussi à les sortir de leur alcoolisme.

Page 134 : Lorsque le **ressentiment** vous assaille, faites une pause et tâchez de faire le compte des éléments positifs.

Page 138 : Il est intéressant de remarquer que plus un membre de la famille exige de concessions des autres, plus ceux-ci nourrissent du **ressentiment**. Ainsi naissent la discorde et le malheur.

Page 143 : Le **ressentiment** augmente.

Page 144 : À mesure que chaque membre d'une famille pleine de **ressentiment** commence à prendre conscience de ses faiblesses et à les admettre devant les autres, il prépare le terrain pour une discussion fructueuse.

Page 164 : Nos plus grands ennemis, à nous alcooliques, sont le **ressentiment**, la jalousie, l'envie, la frustration et la peur.

Reproduit avec la permission de A.A.W.S.