

Les douze signes de rétablissement

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

1. Nous cherchons à développer une relation quotidienne avec une puissance supérieure, sachant que nous ne sommes pas seuls dans notre lutte pour nous guérir de notre dépendance.
2. Nous acceptons d'être vulnérables parce que notre capacité à faire confiance à d'autres êtres humains nous a été rendue grâce à notre foi en une Puissance Supérieure.
3. Nous abandonnons, un jour à la fois, le contrôle de notre vie vouée à la poursuite d'intrigues romantiques et sexuelles, ainsi qu'à la dépendance affective, avec toutes les obsessions qui en résultent.
4. Nous apprenons à éviter les situations qui représentent un risque pour nous, que ce soit du point de vue physique, moral, psychologique ou spirituel.
5. Nous apprenons à nous accepter et à nous aimer nous-mêmes, à assumer la responsabilité de notre propre vie et à combler nos besoins avant de chercher à nous engager dans une relation de couple.
6. Nous commençons à avoir le désir de demander de l'aide, en nous permettant à nous-mêmes d'être vulnérables, tout en apprenant à accepter les autres comme ils sont et à leur faire confiance.
7. Nous nous donnons la permission de travailler sur la douleur que nous cause notre faible estime de nous-mêmes, ainsi que nos peurs de l'abandon et des responsabilités. Nous en venons à ressentir du bien-être dans la solitude.
8. Nous apprenons à accepter nos imperfections et nos erreurs comme des choses qui font partie intégrante de la nature humaine, nous nous guérissons de notre honte et de notre perfectionnisme tout en travaillant sur nos défauts de caractères.
9. Nous commençons à remplacer nos façons auto-destructrices d'exprimer nos émotions et nos sentiments par de l'honnêteté.
10. Nous sommes de plus en plus capables de nous montrer sous notre jour véritable et de développer une réelle intimité dans nos relations avec nous-mêmes et les autres.
11. Nous en venons à considérer le sexe comme une chose qui va de pair avec le partage, l'engagement, la confiance et la coopération dans une relation de couple.
12. Nous retrouvons la raison, un jour à la fois, par notre participation au programme de rétablissement.