



Les Douze promesses des EADA (ACA)

- 1) Nous découvrirons notre véritable identité en nous aimant et en nous acceptant nous mêmes.
- 2) Notre estime personnelle grandira au fur et à mesure que nous nous donnerons de l'approbation sur une base journalière.
- 3) La crainte des figures d'autorité et notre trait de personnalité de vouloir plaire absolument aux autres disparaîtront.
- 4) Notre capacité de partager l'intimité s'accroîtra.
- 5) Nous développerons une force de caractère et deviendrons plus tolérants envers nos propres faiblesses au fur et à mesure que nous affronterons nos problèmes reliés à l'abandon.
- 6) Nous apprécierons la sensation de stabilité, de paix et de sécurité financière.
- 7) Nous apprendrons à nous amuser et à avoir du plaisir dans notre vie.
- 8) Nous choisirons d'aimer des personnes qui ont la capacité de s'aimer et d'être responsables d'elles-mêmes.
- 9) Il deviendra plus facile pour nous d'établir des frontières et des limites saines.
- 10) La peur de l'échec et de la réussite disparaîtront au fur et à mesure que nous ferons intuitivement des choix plus sains.
- 11) Nous nous libérerons lentement de nos comportements dysfonctionnels grâce à l'aide de notre groupe de soutien des EADA.
- 12) Nous apprendrons graduellement à espérer et à obtenir ce qu'il y a de meilleur grâce à l'aide de notre Puissance supérieure.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.
Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.

©2016 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.