

Les 12 étapes

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant les effets « *d'avoir grandi dans une famille alcoolique ou dysfonctionnelle* » et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous le concevons.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral et minutieux de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.
7. Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons résolu de leur faire amende honorable.
9. Nous avons réparé nos torts directement avec ces personnes, partout où c'était possible, sauf lorsque ce faisant, nous pouvions leur nuire ou faire tort à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçu.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous Le concevons, Le priant de nous faire connaître Sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter.
12. Comme résultat de ces étapes, nous avons connu un réveil spirituel. Nous avons alors essayé de transmettre ce message à ceux et celles qui souffrent encore et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de nos vies