

EADA est
simple, mais
pas facile

**Vivre plutôt
que survivre**

**Une autre
manière de
vivre**

Un jour

à la fois

**Agir en
douceur**

Garder ça

simple

**Reviens, ça
marche**

**La progression
plutôt que la
perfection**

**L'important
d'abord**

**Toute douleur
finit par passer**

**Lâcher prise
et s'en remettre
à Dieu**

A.C. I. F.

**Ne pas attendre
d'être affamé,
en colère, isolé
ou fatigué**

**Reviens,
ça marche**

**Reconnaître,
sans blâmer**

Demander

de l 'aide

et

l 'accepter

**Prie et prie
encore**

**Cesser toute
agitation et
s'asseoir**

**Choisir le repos
pour apprendre**

**Pas de
rétablissement
sans émotions**