



## *Les Douze étapes des EADA*

- 1) Nous avons admis que nous étions impuissants devant les effets de l'alcool ou des autres dysfonctions familiales, et que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.
- 2) Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait rétablir notre santé mentale et spirituelle.
- 3) Nous avons décidé de confier nos volontés 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 envers 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 aperçus.
- 11) Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous Le concevons, Le priant seulement 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 qui souffrent encore et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de nos vies.

Les Douze étapes sont réimprimées et adaptées à partir des Douze étapes originales des Alcooliques Anonymes.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [info@acawso.org](mailto:info@acawso.org) | +1(310) 534-1815

©2006 ACA WSO, Inc.  
Tous droits réservés