



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

©2017 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.