



## *L'envers de la liste des 14 caractéristiques des EADA (ACA)*

- 1) Nous sortons de l'isolement et nous n'éprouvons plus de peur irrationnelle des gens et des figures d'autorité.
- 2) Nous ne dépendons plus des autres pour trouver notre identité.
- 3) Nous ne sommes plus systématiquement effrayés par les gens en colère et ne considérons plus la critique personnelle comme une menace.
- 4) Nous n'avons plus ce besoin compulsif de recréer des situations d'abandon.
- 5) Nous cessons de vivre comme des victimes et nous ne sommes plus attirés par ce type de comportement dans nos relations importantes.
- 6) Nous n'utilisons plus l'évitement comme moyen pour ne pas regarder nos propres défauts.
- 7) Nous ne nous sentons pas coupables lorsque nous nous affirmons.
- 8) Nous évitons l'ivresse émotionnelle et choisissons des relations viables au lieu de bouleversements constants.
- 9) Nous savons faire la distinction entre l'amour et la pitié, et nous ne croyons pas que « sauver » les gens qui nous inspirent de la « pitié » est un acte d'amour.
- 10) Nous ne nions plus les émotions traumatisantes de notre enfance et nous retrouvons la capacité de ressentir et d'exprimer nos émotions.
- 11) Nous cessons de nous juger et de nous condamner, et nous découvrons l'estime de nous mêmes.
- 12) Nous développons notre indépendance et ne sommes plus terrifiés par la peur d'être abandonnés. Nous entretenons des relations interdépendantes avec des personnes saines et nous ne dépendons plus des gens qui, sur le plan émotionnel, ne sont pas présents pour nous.
- 13) Les caractéristiques de l'alcoolisme et du para alcoolisme que nous avons intériorisées ont été identifiées, reconnues comme telles et éliminées.
- 14) Nous agissons au lieu de réagir.