

Les 12 Étapes DASA

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant notre dépendance affective et sexuelle – que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.
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 concevions.
4. Nous avons courageusement procédé à un inventaire moral, 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 étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
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 réparer nos torts envers chacune d'elle.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes, partout où c'était possible, sauf lorsqu'en 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 concevions, Le priant seulement de nous faire connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux autres dépendants affectifs et sexuels et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Traduction de "The Twelve Steps of S.L.A.A." © 1985 S.L.A.A.

Les Douze Étapes et Douze Traditions sont reproduites et adaptées avec la permission des Services Mondiaux des Alcooliques Anonymes Inc. Cette permission de reproduire et d'adapter les Douze Étapes et Douze Traditions ne signifie pas pour autant que AA est affilié à ce programme. AA est un programme de rétablissement pour l'alcoolisme seulement; l'utilisation des Douze Étapes et Douze Traditions en association avec des programmes et des démarches, basés sur le modèle des AA, mais qui s'adressent à d'autres problèmes, n'implique rien d'autre.