

# Les 12 caractéristiques DASA

1. Étant donné que nous n'avons pas de saine échelle de valeur, nous nous engageons sexuellement ou nous attachons émotionnellement à des personnes sans vraiment les connaître.
2. Par crainte d'être abandonnés et laissés tout seuls, nous endurons et retournons à des relations douloureuses ou destructrices, nous cachant à nous-même et aux autres nos besoins de dépendance, devenant de plus en plus isolés et éloignés de nos amis, de nos proches, de nous-mêmes et de Dieu.
3. Par crainte d'un manque affectif ou sexuel, nous recherchons compulsivement et vivons une relation après l'autre, en poursuivant même parfois plus d'une à la fois.
4. Nous confondons l'amour avec le manque d'amour, l'attraction physique et sexuelle, la pitié et le besoin de sauver ou d'être sauvé.
5. Nous nous sentons vides et incomplets lorsque nous nous retrouvons seuls. Tout en étant terrorisés par l'intimité et l'engagement, nous sommes continuellement à la recherche de nouvelles relations ou contacts sexuels.
6. Nous sexualisons le stress, la culpabilité, la solitude, la colère, la peur et la jalousie. Nous nous servons du sexe et de la dépendance affective pour compenser notre manque d'estime de soi, de dignité et de soutien.
7. Nous nous servons du sexe et de notre attachement affectif pour manipuler ou contrôler les autres.
8. Nous devenons paralysés ou sérieusement dérangés par des obsessions ou des fantasmes à caractère romantique ou sexuel.
9. Nous évitons de nous prendre en charge en nous attachant continuellement à des gens qui ne sont pas émotionnellement disponibles.
10. Nous nous enlisons dans la dépendance affective, l'intrigue romantique ou les activités sexuelles compulsives.
11. Pour éviter de nous sentir vulnérables, nous irons peut-être jusqu'à éviter tout contact intime, confondant ainsi une sorte d'anorexie affective ou sexuelle avec du rétablissement.
12. Nous prêtons aux autres des pouvoirs magiques. Nous les idéalisons et les harcelons pour ensuite les délaisser et les blâmer de ne pas avoir été à la hauteur de nos attentes et de nos fantasmes.

\* traduction de "The Twelve Characteristics of Sex and Love Addicts" © 1992 S.L.A.A.