

Les 12 étapes De D.A.S.A. (*)

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 à 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 avons pleinement consenti à ce que Dieu éliminât tous ces défauts de caractères.

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 lorsqu'en ce faisant nous pouvions leur nuire où faire tort à d'autre.

10 Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et 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.



Cette traduction n'a pas été approuvée par le
Fellowship-wide service conference-approved literature
The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous
www.dasasuisse.ch



A L'INTENTION DU NOUVEAU

Qu'est ce que la dépendance sexuelle et affective ?

D.A.S.A croit que la dépendance sexuelle et affective est une maladie évolutive qu'on ne peut éliminer, mais dont on peut, comme c'est le cas pour beaucoup de maladie, arrêter l'évolution.

Elle peut prendre plusieurs formes, y compris (mais pas uniquement) un besoin compulsif de sexe, une dépendance exagérée par rapport à une ou plusieurs personnes et/ou une préoccupation permanente pour le romanesque, les aventures sentimentales ou le fantasme.

La dépendance sexuelle et affective a des conséquences qui ne cessent de s'aggraver si elle reste incontrôlée. Avant de venir à D.A.S.A, beaucoup de dépendants sexuels et affectifs se voient comme des exclus sociaux, des pervers ou simplement des êtres sans volonté. D'autres encore estiment qu'ils ne font que rechercher ce à quoi ils ont droit ou ce qu'il leur est dû. Ils se sentent autorisés à être indulgents pour eux-mêmes. L'idée maîtresse de D.A.S.A est que les dépendants sexuels et affectifs sont des gens malades qui peuvent guérir en suivant un programme simple qui a prouvé son efficacité pour des milliers d'hommes et de femmes ayant la même maladie.

Comment puis-je savoir si je suis dépendant sexuel et affectif ?

Il n'y a que vous qui puissiez dire si vous êtes impuissants devant le sexe et "l'amour" et si cela vous a affectés physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement. Au début, pour beaucoup d'entre nous ,

c'était très dur à admettre. Quelques-uns cependant, en dépit d'obstacles considérables, ont finalement réussi à accepter le fait qu'ils étaient des dépendants affectifs et sexuels. Ils ont trouvé la capacité de se tourner vers une Puissance supérieure et vers un programme de guérison. Ils ont trouvé que la douleur de l'acceptation était finalement moins grande que celle de rester prisonniers de leurs comportements sexuels/émotionnels obsessionnels ou compulsifs.

Qu'est ce que D.A.S.A.?

C'est un groupement d'hommes et de femmes qui s'entraident mutuellement à rester "sobres". Quiconque a une dépendance par rapport au sexe ou à l'affectif et veut s'en sortir peut bénéficier de cette aide. Comme les membres D.A.S.A. sont eux-mêmes des dépendants, ils sont les mieux placés pour se comprendre mutuellement et pour bien connaître la maladie. Ils savent ce que ressentent ceux qui en sont atteints et ils ont appris, au moyen de D.A.S.A., à s'en guérir.

Qu'est ce que la sobriété?

La sobriété est le retour au libre choix, à l'équilibre, à la dignité personnelle obtenus par l'acceptation de la dépendance affective et sexuelle et par l'engagement dans le programme de rétablissement en 12 étapes. Il n'y a pas, dans D.A.S.A., de définition unique de la sobriété, car les formes que prend la dépendance affective et sexuelle sont très variées selon les individus. Quoi qu'il en soit, chaque membre D.A.S.A. identifie la forme principale que revêt sa dépendance en ce qui le concerne personnellement et devient "sobre" lorsque, quotidiennement, il s'abstient de ce comportement.

Les suggestions de D.A.S.A. aux nouveaux membres

Selon l'expérience vécue dans D.A.S.A., ceux qui guérissent d'une dépendance sexuelle et affective sont ceux qui:

- A) Déterminent et définissent leurs comportements limites en commençant maintenant et complètent cette définition par la suite s'il y a lieu. C'est de là que naîtra leur définition de la sobriété.
- B) S'abstiennent de passer à l'acte, seulement aujourd'hui, ou dans l'heure qui vient ou la minute, peu importe.
- C) Assistent aux réunions D.A.S.A. régulièrement. Assister aux réunions d'autres programmes en douze étapes peut également aider.
- D) Adhèrent à un groupe D.A.S.A. ou en créent un.
- E) Prennent une responsabilité dans un groupe D.A.S.A. ou dans la fraternité D.A.S.A.
- F) Recherchent les membres D.A.S.A. qui sont sobres depuis un certain temps et établissent avec eux des relations fondées sur le partage mutuel de leur expérience, de leur force et de leur espoir.
- G) Se trouvent un parrain ou restent en contact étroit avec un membre D.A.S.A. pendant leur période de désaccoutumance.
- H) Demandent de l'aide pour aujourd'hui à une puissance qui leur est supérieure, qu'ils soient ou non croyants.
 - (1) Ils se réservent un moment le matin pour prier en disant: "Aide-moi, seulement pour aujourd'hui, à ne pas tomber dans tel comportement..."
 - (2) Ils se réservent un moment le soir pour prier et exprimer leur reconnaissance pour l'aide reçue dans la journée.