



## Caractéristiques du rétablissement

1. Nous pouvons faire des déclarations telles que: « Je ne sais pas. », « Je ne comprends pas. », « Je ne me souviens pas. », « J'avais tort. », « J'ai fait une erreur. », « Je suis désolé. », « J'ai besoin d'aide. », « Je suis triste. », « Je me sens seul. », « J'ai peur. », « Je suis mal à l'aise après ce que vous avez dit. », « Je suis fâché. », « Je ne peux pas aider. », « J'ai envie de paresser. », « Et alors ? », « Peu importe. ».
2. Nous acceptons que les autres n'aient pas besoin d'être toujours heureux. Nous ne nous opposons pas à leurs sentiments par la logique ou la distraction. Nous respectons les limites.
3. Nous croyons que beaucoup de gens peuvent faire en grande partie ou en totalité ce que nous faisons, aussi bien que nous, ou même mieux.
4. Nous ne nous attendons pas à prédire l'avenir ou à lire dans les pensées. Nous savons que les échecs et les projets inachevés font partie de l'apprentissage. Nous sommes conscients que, quelle que soit la rapidité ou l'efficacité de notre travail, il n'y a que 24 heures dans une journée.
5. Nous respectons notre corps au lieu d'aller à son encontre. Nous sommes conscients que se sentir fatigué ou malade fait partie de l'expérience humaine. Nous nous fions à notre intuition ainsi qu'à notre horloge interne et à notre rythme naturel.
6. Nous acceptons de ne pas pouvoir plaire à tout le monde.
7. Nous pouvons refuser des responsabilités ou des demandes. Nous pouvons dire « non » sans nous sentir coupables. Nous prenons soin de nous et remplissons nos réserves.
8. Nous reportons à plus tard, déléguons et abaissons les critères de performance au besoin.
9. Nous savons qu'il est acceptable de se contredire parfois. Nous considérons nos erreurs comme une source d'humour.
10. Dans la communication, nous sommes attentifs à l'humeur des gens et nous y adaptons, au lieu de nous concentrer uniquement sur le sujet traité.
11. Nous valorisons la joie davantage que l'efficacité. Nous comprenons l'importance du repos et du jeu. Nous considérons le travail comme une partie – non comme la totalité – de la vie.
12. Nous croyons que chacun a une valeur intrinsèque, qu'il travaille ou non.
13. Nous sommes conscients d'être appréciés selon la façon dont nous traitons les autres, et non selon nos possessions, nos productions ou notre endurance au travail. Nous savons que les gens ne s'intéressent pas à ce que nous savons tant qu'ils ne savent pas à quel point nous nous intéressons à eux.
14. Nous nous apercevons que nous ne pouvons pas forcer la croissance. Nous savons que nous ne pouvons pas changer, contrôler ou sauver qui que ce soit. Nous avons des attentes raisonnables vis-à-vis de nous-mêmes et des autres.
15. Nous vivons dans le présent sans regretter le passé, ni craindre l'avenir.

16. Nous croyons que nos partenaires dans une entreprise partagent la responsabilité des résultats, « bons » ou « mauvais ».
17. Nous acceptons le changement, l'imprévu et le conflit comme faisant partie de la vie.
18. Nous faisons confiance à la relation qui se développe avec notre Puissance supérieure, et nous nous réjouissons de notre propre bonté et de notre sérénité grandissante.

“Reproduit à partir de The Workaholics Anonymous Book of Recovery, p. 32, 2015 WAWSO avec l'autorisation de Workaholics Anonymous World Services Organization. Le matériel protégé par le droit d'auteur ne peut être reproduit sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de WAWSO. ”