

Chers-chères membres,

Le comité des Publications françaises est en processus de création d'un livre d'écrits collectifs ! Celui-ci aura comme sujet « nos comportements et nos caractéristiques de dépendances affectives » et il sera composé de partages de membres DAA. Nous vous invitons donc à nous écrire un ou plusieurs témoignages (de la longueur de votre choix) sur ce sujet à l'adresse courriel suivante : publicationsfrançaises@daa-quebec.org. La date limite pour nous soumettre vos partages est le **31 mars**. Au-delà de cette date, nous n'accepterons plus de témoignages puisque nous serons en processus de rédaction de ce nouveau document.

Vous trouverez ci-dessous des exemples de caractéristiques et de comportements pour vous inspirer. Également, une liste de questions sur les caractéristiques et les comportements est disponible sur demande pour vous aider à approfondir votre partage. En soumettant vos textes, vous acceptez qu'ils deviennent la propriété de DAA et qu'ils soient retouchés pour la rédaction. En tout temps, si vous avez besoin d'aide pendant le processus, les membres du comité sont disponibles pour vous aider. Nous vous remercions de votre confiance et au plaisir de vous lire 😊

Exemples de caractéristiques et de comportement

Plaire aux autres	Blâmer les autres	Basse estime de soi
Manque de confiance en soi, aux autres et à Dieu	Rejet	Abandon
Honte	Perfection	Culpabilité
Façade (masque)	Refouler (pensées et émotions)	Obsession
Anxiété	Jalousie	Contrôle
Manipulation	Déni	Comportement excessif (ex : drogue, alcool, nourriture, sexe, dépense, travail, etc.)
Dépendance envers : parents, amis, enfants, collègue, employeurs, etc.	Difficulté à communiquer	Passé (régulé ou non)
Limites	Affirmation de soi	Sens des responsabilités
Colère	Peurs	Sexualité