

## Les 12 caractéristiques

1. Nous déplorons la difficulté d'avoir une identité.
2. Nous avons de la difficulté à reconnaître et à assumer nos besoins.
3. Nous ne connaissons pas nos limites, nous allons au-delà de nos capacités pour mériter l'amour des autres.
4. Nous voyons la vie en noir et blanc, aux extrêmes, pour avoir l'impression d'être en vie.
5. Nos relations interpersonnelles sont basées sur le modèle gagnant – perdant, la loi du tout ou rien.
6. Nous sommes très souvent obsédés ou compulsifs.
7. Nous avons un besoin de contrôle maladif pour nous protéger, sans cela nous récoltons de la peur, de la peine et des déceptions. Nous sommes incapables de nous détendre.
8. Nous ne savons pas communiquer donc nous sommes incapables de formuler nos demandes et nos besoins. Nous préférons souvent rester dans le silence.
9. Nous ne savons pas faire confiance à nous-mêmes, aux autres et la vie. Notre confiance n'est pas toujours placée entre les mains de personnes qui en sont dignes, ce qui nous fait perdre la foi et la confiance en Dieu.
10. Nous excusons les faiblesses des autres, mais nous nourrissons des attentes exagérées à notre endroit et à l'endroit de la société.
11. Nous craignons le rejet et la désapprobation, réagissant en nous créant un personnage qui nous paraît plus acceptable aux autres.
12. Nous nourrissons des sentiments de jalousie et des soupçons de façon malade, ayant constamment peur de tout perdre.