



## Les Douze promesses des Co-Dépendants Anonymes

Je peux m'attendre à un changement miraculeux dans ma vie en mettant en pratique le programme des Co-Dépendants Anonymes. Alors que je fais l'effort sincère de travailler les Douze Étapes et de mettre en pratique les Douze Traditions...

1. Je connais un nouveau sentiment d'appartenance. Les sentiments de vide et d'isolement disparaîtront.
2. Je ne suis plus dominé par mes peurs. Je surmonte mes peurs et agis avec courage, intégrité et dignité.
3. Je fais la connaissance d'une nouvelle liberté.
4. Je me libère du souci, de la culpabilité, et du regret concernant mon passé et le présent. Je suis suffisamment conscient(e) pour ne pas répéter cela.
5. Je connais un nouvel amour et une nouvelle acceptation de moi-même et des autres. Je me ressens aimable, aimé(e) et capable d'aimer.
6. J'apprends à me ressentir comme égal aux autres. J'ai des relations nouvelles et renouvelées avec des partenaires égaux.
7. Je suis capable de développer et d'entretenir des relations saines et aimantes. Le besoin de dominer et de manipuler les autres disparaît alors que j'apprends à avoir confiance en ceux qui sont dignes de confiance.
8. J'apprends qu'il est possible de s'amender – de devenir plus aimant(e), capable d'intimité et de soutien. J'ai le choix de communiquer avec ma famille d'une manière qui est sûre pour moi et respectueuse pour eux.
9. Je reconnais que je suis une création unique et précieuse.
10. Je n'ai plus besoin de dépendre uniquement des autres pour me procurer un sentiment de valeur.
11. J'ai confiance en les conseils que je reçois de ma Puissance Supérieure et j'en viens à croire en mes propres capacités.
12. Je ressens progressivement la sérénité, la force et le développement spirituel dans ma vie quotidienne.