



Les Comportements de Codépendance – SEMAINE 4

COMPORTEMENTS DE DÉNI

Dans La Codépendance...	En Rétablissement...
J'exprime la négativité ou l'agressivité de façon indirecte et passive.	Je peux exprimer mes sentiments ouvertement, d'une façon directe et calme.
Je ne reconnais pas l'indisponibilité des personnes qui m'attirent.	Je cherche à poursuivre des relations intimes seulement avec des gens qui veulent, et sont capables de s'engager dans des relations saines et affectueuses.

COMPORTEMENTS DE FAIBLE ESTIME DE SOI

Dans La Codépendance...	En Rétablissement...
J'attends des autres qu'ils me donnent un sentiment de sécurité.	Avec de l'aide de ma Puissance Supérieure, je crée de la stabilité dans ma vie.
J'ai des difficultés à commencer quelque chose, respecter les délais, et finir des projets.	J'évite la procrastination et je remplis mes responsabilités de façon ponctuelle.
J'ai des difficultés à mettre en place des priorités et des limites saines.	Je suis capable d'instaurer et de maintenir des limites saines dans ma vie.

COMPORTEMENTS DE CONFORMITÉ

Dans La Codépendance...	En Rétablissement...
Je compromets mes propres valeurs et mon intégrité pour éviter le rejet ou la colère.	Je suis enraciné dans mes propres valeurs, même si les autres sont en désaccord ou se mettent en colère.
J'abandonne ma vérité pour gagner l'approbation des autres ou pour éviter le changement.	Je respecte ma vérité et maintiens mon intégrité, que les autres approuvent ou non et ce, même si cela veut dire réaliser des changements difficiles dans ma vie.

COMPORTEMENTS DE CONTRÔLE

Dans La Codépendance...	En Rétablissement...
Je refuse de coopérer, faire des compromis, ou négocier.	Je coopère, trouve un compromis, et négocie avec les autres d'une manière qui honore mon intégrité.
J'adopte une attitude d'indifférence, d'impuissance, d'autorité ou de rage pour manipuler les résultats.	Je traite les autres avec respect et considération, et j'ai confiance en ma Puissance Supérieure pour répondre à mes besoins et à mes désirs.
J'utilise les termes du rétablissement dans le but de contrôler le comportement des autres.	J'utilise mon rétablissement pour mon propre épanouissement et non pour manipuler ou contrôler les autres.
Je fais semblant d'être d'accord avec les autres pour obtenir ce que je veux.	Ma communication avec les autres est authentique et honnête.

COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT

Dans La Codépendance...	En Rétablissement...
Je fais preuve d'obstination pour éviter de me soumettre à un pouvoir plus grand que le mien.	Je crois et j'ai confiance en une puissance plus grande que moi. Je décide de soumettre ma propre-volonté à ma Puissance Supérieure.
Je pense que les démonstrations d'émotions sont un signe de faiblesse.	J'honore mes émotions authentiques et je les partage lorsque c'est approprié.
Je n'exprime pas ma gratitude.	J'exprime librement ma reconnaissance envers les autres.