



Co-Dépendant Anonymes - CoDA

## Caractéristiques de comportements de codépendance et de rétablissement

DÉNI - FAIBLE ESTIME DE SOI - CONTRÔLE - CONFORMITÉ - ÉVITEMENTS

### ÉCHELLE DE PROGRÈS

Évaluez votre niveau de rétablissement

1 = Aucun / 5 = Rétabli

### Comportements de déni

#### Dans La Codépendance...

#### En Rétablissement...

	1	2	3	4	5	
1. J'ai des difficultés à identifier ce que je ressens.						Je suis conscient(e) de mes sentiments et je les identifie, souvent dans le moment présent. Je connais la différence entre mes pensées et mes sentiments.
2. Je minimise, altère, ou nie ce que je ressens vraiment.						J'accueille mes sentiments, ils sont justes et importants.
3. Je me perçois comme tout à fait désintéressé(e) et dévoué(e) au bien-être des autres.						Je connais la différence entre prendre soin et prendre en charge. Je reconnais que de prendre en charge les autres, est souvent motivé par un besoin personnel de profiter.
4. Je manque d'empathie pour les sentiments et besoins des autres.						Je suis capable de ressentir de la compassion pour les sentiments et besoins des autres.
5. J'étiquette les autres de mes traits négatifs.						Je prends conscience du fait que j'ai probablement les traits négatifs que je perçois chez les autres.
6. Je pense que je peux prendre soin de moi-même sans aucune aide d'autrui.						J'admets que j'ai parfois besoin de l'aide des autres.
7. Je masque ma souffrance de manières variées comme derrière la colère, l'humour ou de l'isolement.						Je suis conscient(e) de mes sentiments douloureux, et je les exprime d'une façon appropriée.
8. J'exprime la négativité ou l'agressivité de façon indirecte et passive.						Je peux exprimer mes sentiments ouvertement de façon directe et calme.
9. 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 les relations saines et affectueuses.

## Comportements de faible estime de soi

### Dans La Codépendance...

### En Rétablissement...

	1	2	3	4	5	
1. J'ai des difficultés pour prendre des décisions.						J'ai confiance en mes capacités à prendre des décisions.
2. Je juge tout ce que je pense, dis ou fais sévèrement, comme n'étant jamais assez bien.						Je m'accepte tel que je suis. Je valorise le progrès plutôt que la perfection.
3. Je suis embarrassé(e) lorsque que je reçois des félicitations des louanges, ou des cadeaux.						Je me sens digne de la reconnaissance, des éloges et des cadeaux que je reçois.
4. Je survalorise l'approbation de mes pensées, de mes émotions et de mon comportement par les autres.						Je suis capable de ressentir de la compassion pour les sentiments et besoins des autres.
5. Je ne me perçois pas comme étant aimable et ayant de la valeur.						Je me reconnais moi-même comme aimable et ayant de la valeur.
6. Je recherche en permanence la reconnaissance et les louanges pour surmonter mon sentiment d'être inférieur(e).						Je recherche d'abord à être d'accord avec moi-même et j'examine scrupuleusement mes motivations quand je recherche l'approbation des autres.
7. J'ai des difficultés à admettre que j'ai fait une erreur.						Je continue mon inventaire personnel, et quand j'ai tort je l'admets immédiatement.
8. J'ai besoin d'être bien perçu(e) par les autres et je vais même jusqu'à mentir pour donner une bonne impression.						Je suis honnête avec moi-même au sujet de mes comportements et de mes motivations. Je me sens suffisamment en sécurité pour admettre à moi-même et aux autres mes erreurs, et écouter leur avis sans me sentir menacés.
9. Je suis incapable d'identifier ou de demander ce que j'ai besoin ou ce que je veux.						Je réponds à mes besoins et désirs lorsque c'est possible. Je communique mes besoins aux autres si c'est nécessaire et approprié.
10. Je me perçois comme étant supérieur(e) aux autres.						Je me perçois comme étant égal(e) aux autres.
11. J'attends des autres qu'ils me donnent un sentiment de sécurités.						Avec l'aide de ma Puissance Supérieur, je crée de la stabilité dans ma vie.
12. 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.
13. J'ai des difficultés pour 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 contrôle

### Dans La Codépendance...

### En Rétablissement...

	1	2	3	4	5	
1. Je crois que les autres personnes sont incapables de prendre soin d'elles-mêmes.						Je réalise que, sauf à de rares exceptions, les autres adultes sont capables de gérer leur propre vie.
2. J'essaie de convaincre les autres de ce qu'ils devraient penser, faire ou ressentir.						J'accepte les pensées, les choix, et les sentiments des autres, même s'ils me dérangent.
3. J'offre des conseils et instructions aux autres sans qu'ils ne m'aient rien demandé.						Je donne des conseils seulement lorsqu'on me le demande.
4. J'éprouve du ressentiment quand les autres refusent mon aide ou rejettent mes conseils.						Je suis heureux de voir les autres se prendre en charge.
5. Je couvre de cadeaux et de faveurs celles et ceux que je veux influencer.						J'examine honnêtement et prudemment mes motivations lorsque je me prépare à faire un cadeau à quelqu'un.
6. J'utilise le sexe pour obtenir de l'approbation et être accepté(e)						J'honore et célèbre ma sexualité, preuve de ma santé et de mon bien-être. Je ne l'utilise pas afin d'obtenir l'attention des autres.
7. J'ai besoin de me sentir nécessaire pour avoir une relation avec les autres.						Je développe des relations avec les autres basées sur l'égalité, l'intimité et l'équilibre.
8. Je demande que mes besoins soient satisfaits par les autres.						Je trouve et utilise les ressources qui répondent à mes besoins sans faire de demande aux autres. Je demande de l'aide quand j'en ai besoin, sans attente particulière.
9. Je fais preuve de charme et de charisme pour convaincre les autres de ma capacité à prendre soin d'eux et faire preuve de compassion.						J'ai un comportement authentique avec les autres, permettant à mes qualités d'attention et d'empathie d'émerger.
10. J'utilise les reproches et la honte pour exploiter émotionnellement les autres.						Je demande directement ce que je veux et ce dont j'ai besoin en ayant confiance en ma Puissance Supérieure pour ce qui est du résultat. Je ne manipule pas l'issue de ma demande par le reproche ou l'humiliation.
11. Je refuse de coopérer, faire des compromis, ou négocier.						Je coopère, trouve un compromis et négocie d'une manière qui honore mon intégrité.
12. 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.
13. 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.
14. 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 de conformité

### Dans La Codépendance...

### En Rétablissement...

	1	2	3	4	5	
1. Je suis extrêmement loyal(e), je reste dans des situations nuisibles trop longtemps.						Je fais attention à ma sécurité et évite les situations qui semblent nuisibles ou sans rapport avec mes objectifs.
2. Je compromets mes propres valeurs et mon intégrité pour éviter le rejet ou la colère.						Je suis enraciné(e) dans mes propres valeurs, même si les autres sont en désaccord ou se mettent en colère.
3. Je mets de côté mes propres intérêts et passe-temps pour faire ce que les autres veulent.						Je prends en considération mes intérêts et ressents quand on me demande de participer aux projets des autres.
4. Je suis hypervigilant(e) en ce qui concerne les émotions des autres et les prend en charge et/ou les ressent moi aussi.						Je peux séparer mes ressentis et émotions de ceux des autres. Je m'autorise à ressentir mes sentiments et laisse les autres être responsables des leurs.
5. J'ai peur d'exprimer mes croyances, opinions, et sentiments quand ils diffèrent de ceux des autres.						Je respecte mes propres opinions et ressentis et les exprime de manière appropriée.
6. J'accepte des attentions ou relations sexuelles quand je veux être aimé(e).						Ma sexualité est basée sur une intimité et une connexion authentique. Quand j'ai besoin de me sentir aimé(e), j'exprime ce que mon cœur désire. Je n'engage pas de sexualité sans amour.
7. Je prends des décisions sans faire attention aux conséquences.						Je demande à ma Puissance Supérieure de me guider, et j'envisage les conséquences possibles avant de prendre des décisions.
8. 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, même si cela veut dire réaliser des changements difficiles dans ma vie.

## Comportements d'évitement

### Dans La Codépendance...

### En Rétablissement...

	1	2	3	4	5	
1. J'agis d'une manière qui invite les autres à exprimer du rejet, de l'humiliation, ou de la colère envers moi.						J'agis d'une manière qui encourage des réactions saines et aimantes de la part des autres.
2. Je juge durement ce que les autres pensent, disent ou font.						Je garde l'esprit ouvert et accepte les autres tels qu'ils ou elles sont.
3. J'évite l'intimité émotionnelle, physique ou sexuelle pour garder mes distances.						Je m'engage dans une intimité émotionnelle, physique ou sexuelle lorsqu'elle est saine et appropriée pour moi.
4. Je suis permissif ou permissive vis-à-vis des addictions des personnes, des lieux et des choses, pour les distraire de la réalisation d'une intimité dans les relations.						Je pratique le rétablissement pour développer des relations saines et épanouissantes.
5. Je communique indirectement ou de manière évasive pour éviter le conflit ou la confrontation.						Je suis simple et direct(e) afin de résoudre les conflits et de traiter adéquatement les confrontations.
6. J'affaiblis ma capacité d'avoir des relations saines en refusant d'utiliser tous les outils de rétablissement.						Quand j'utilise les outils du rétablissement, je suis capable de développer et de maintenir les relations saines que je choisis.
7. Je refoule mes sentiments ou besoins pour éviter de me sentir vulnérable.						J'accepte ma vulnérabilité en honorant et en ayant confiance en mes sentiments et mes besoins.
8. J'attire les gens vers moi, puis quand ils sont proches, je les rejette.						J'accueille les relations proches tout en maintenant des limites saines.
9. 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.
10. 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.
11. Je n'exprime pas ma gratitude.						J'exprime librement ma reconnaissance envers les autres.