



Co-Dépendants Anonymes - CoDA

Les outils de rétablissement des Co-Dépendants Anonymes

Les Douze Étapes de Co-Dépendants Anonymes sont un programme de rétablissement. Les outils sont des méthodes par lesquelles nous travaillons et vivons les Douze Étapes. Un outil est un moyen de parvenir à une fin ; il ne peut jamais être une fin en soi.

Pour qu'un outil fonctionne, il doit être utilisé, et il en va de même pour nos outils de rétablissement. Si nous ne les utilisons pas, il ne peut y avoir de rétablissement. Les outils que nous pratiquons sont nos actions en suivant les Douze Étapes du rétablissement et le processus de développement de notre propre spiritualité. En utilisant ces outils, nous apprenons à passer de la peur à la foi, de la honte à l'acceptation et de la faute au pardon. Nous apprenons également ce que sont les limites, l'acceptation de soi, l'amour de soi, l'estime de soi et comment faire face à nos propres résistances. Nous commençons à agir avec intégrité et authenticité.

Les outils sont :

1. Abstinence – 2. Parrainage/Marrainage – 3. Réunions – 4. Téléphone – 5. Anonymat – 6. Littérature – 7. Ecriture – 8. Service – 9. La Fraternité – 10. Prière et méditation

1. ABSTINENCE

Chez les Co-Dépendants Anonymes, l'abstinence signifie s'abstenir de relations obsessionnelles et compulsives. Il n'y a pas d'absolu en matière d'abstinence. C'est à la fois un outil qui facilite la mise en pratique des Douze Étapes et un résultat de la mise en pratique des Étapes.

En tant qu'outil, l'abstinence fait cesser immédiatement le symptôme de la codépendance. Nous adoptons volontairement des limites disciplinées et équilibrées. De ce point de vue, nous pouvons commencer à suivre le programme de rétablissement en douze étapes, un jour à la fois. Nous sommes maintenant en mesure de dépasser le comportement compulsif pour vivre une expérience plus complète.

La pratique du programme en Douze Étapes permet d'éliminer quotidiennement le symptôme de la codépendance. Ainsi, l'abstinence est également un changement d'attitude directement dû au programme.

Pour de nombreux Co-Dépendants, l'abstinence signifie également :

- Se libérer de l'esclavage des relations obsessionnelles.
- Planifier et développer un mode de vie qui remplace les relations dans leur juste perspective.
- Confiance dans le fait qu'une Puissance Supérieure à la nôtre a supprimé la compulsion à agir de manière excessive ou, lorsque nous en faisons l'expérience, nous n'avons pas besoin de réagir du tout, car nous avons la force, le courage et l'espoir de résister.

Le pardon est un cadeau que nous nous faisons à nous-mêmes. Décider consciemment de laisser tomber les sentiments négatifs envers une personne qui nous a fait du mal et envers nous-mêmes lorsque nous retombons dans nos comportements codépendants peut améliorer notre santé émotionnelle, spirituelle et physique.

Le processus d'abandon à quelque chose de plus grand que soi ; plus notre abandon est total, plus nous nous libérons complètement du comportement codépendant.

2. PARRAINAGE/MARRAINAGE

Le programme CoDA suggère que nous ne pouvons pas nous rétablir seuls. Nous devons prendre la décision consciente de chercher de l'aide auprès de notre Puissance supérieure et d'autres membres de CoDA en voie de rétablissement afin de mettre en œuvre le programme. Pour de nombreux Co-Dépendants, il est difficile d'aller vers les autres parce que nous avons toujours tout fait nous-mêmes. Certains d'entre nous craignent d'être rejetés et préfèrent ne pas révéler leurs vulnérabilités à d'autres personnes. Cependant, au cours du rétablissement, nous apprenons à demander de l'aide lorsque nous en avons besoin, auprès de notre Puissance Supérieure, de notre parrain ou de nos amis.

Certains d'entre nous sont venus à CoDA avec un passé de relations ingérables. Le fait d'être impliqué dans une relation parrain/filleul nous donne l'occasion de changer des schémas indésirables qui interfèrent avec notre capacité à établir des relations avec les autres. Nous apprenons une autre façon de choisir les personnes que nous voulons inviter dans notre vie. Nous demandons à un parrain ou à une marraine de nous guider dans notre programme de rétablissement sur les trois plans : physique, émotionnel et spirituel. En travaillant avec d'autres membres de CoDA et en partageant leur expérience, les parrains et les marraines renouvellent et réaffirment continuellement leur propre rétablissement. Les parrains sont des membres de CoDA qui se sont engagés à vivre les Douze Étapes et les Douze Traditions au mieux de leurs capacités en partageant leur espoir, leur force, leur courage et leur rétablissement.

Parrainer et le fait d'être parrainé nous apprend à nous connaître, à connaître nos forces et nos faiblesses. Il s'agit davantage de nous-mêmes que de l'autre personne. En fin de compte, nous acceptons de mettre de côté la croyance selon laquelle nous sommes responsables du bien-être d'autrui ou que quelqu'un d'autre est responsable du nôtre. Au cours de ce processus, nous pouvons apprendre à fixer des limites saines, des objectifs et des frontières. Nous pouvons trouver notre voix et même apprendre à dire "non" lorsque c'est nécessaire. Nous pouvons également apprendre à accepter, à pardonner et à être patients, et même à changer de parrain ou de marraine sans éprouver de culpabilité ou de honte pour avoir changé d'avis. La plupart d'entre nous découvrent de nouvelles façons de donner et de recevoir de l'amour. Certains apprennent à connaître la liberté et le soulagement que procure le fait de lâcher prise. Ce que nous perdons en anciens comportements, nous le gagnons en nouvelles attitudes d'humilité et de gratitude.

En tant que Co-Dépendants, nous sommes nombreux à trouver que le parrainage est bénéfique à notre rétablissement. Les parrains guident les filleuls dans l'accomplissement des Étapes de CoDA. En tant que filleuls, nous pouvons partager avec notre parrain des parties de notre journal, notre inventaire de la Quatrième Étape ou, des lettres à un membre de notre famille. En tant que parrains, nous écoutons activement, attentivement et patiemment, et nous partageons ouvertement notre expérience de la codépendance et du rétablissement. Le parrainage offre aux deux parties un espace riche pour apprendre à partager sans s'enliser, sans dicter et sans prendre les choses personnellement. Une relation de parrainage saine permet d'instaurer la confiance et d'offrir une opportunité de croissance. Un ingrédient clé pour être un bon parrain est d'avoir un parrain. La participation au parrainage construit la communauté CoDA et promeut l'unité. Un parrainage sain favorise des réunions saines. CoDA est un programme d'attraction ; trouvez un parrain ou une marraine qui a ce que vous voulez et demandez-leur comment ils y sont parvenus.

3. RÉUNIONS

Au fur et à mesure que la codépendance entraînait des problèmes dans nos relations, nous avons découvert que l'isolement et la dissimulation de notre vrai moi ne fonctionnaient plus et nous avons commencé à réaliser l'avantage d'appartenir à un groupe, un endroit où nous pouvons essayer et expérimenter des relations saines.

Les réunions sont des rassemblements de deux Co-Dépendants ou plus qui se réunissent pour partager leur expérience du rétablissement. Bien qu'il existe de nombreux types de réunions, la fraternité est la base de toutes les réunions. Les réunions sont l'occasion pour nous d'identifier et de confirmer notre problème commun en entrant en relation les uns avec les autres et en partageant les dons que nous recevons dans le cadre de ce programme. Nous en apprenons davantage sur CoDA, sur les modèles et les caractéristiques de la codépendance, sur les Douze Étapes et les Douze Traditions, et même sur la façon de faire face à des sentiments désagréables et de s'engager positivement avec les autres de diverses manières, que nous soyons d'accord ou non avec la personne.

Lors des réunions, les membres de CoDA partagent leur propre vérité dans leur rétablissement. Nous sommes libres de partager nos sentiments et nos expériences, qu'ils soient douloureux, honteux ou joyeux, dans une atmosphère de sécurité, sans être interrompus, critiqués, ridiculisés ou jugés. En fait, nous entendons souvent des personnes raconter des histoires similaires aux nôtres. En nous identifiant aux autres, nous réalisons que nous ne sommes pas seuls et nous nous sentons réconfortés. Écouter les expériences des autres nous aide à mieux comprendre nos relations avec les autres et avec nous-mêmes. En nous permettant de reconnaître et de libérer les émotions refoulées, nous entamons le processus de guérison. En outre, nous sommes nombreux à constater qu'une fois que nous avons parlé de nous-mêmes, nous nous sentons plus proches des membres du groupe et beaucoup d'entre nous déclarent se sentir plus positifs après avoir assisté à une réunion.

Le rétablissement dépend de la viabilité des réunions CoDA. Depuis que nous avons été amenés à notre premier groupe des Co-Dépendants Anonymes et que nous avons réalisé la richesse de l'aide disponible, nous avons compté sur le fait que CoDA soit disponible sur une base régulière. Lorsque nous faisons connaître les réunions, nous nous souvenons de notre onzième tradition : "La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame".

S'il y a plusieurs réunions disponibles dans la région, CoDA suggère d'en essayer plusieurs différentes, mais le format de base de la réunion nous rappelle que "qui vous voyez ici, ce qui est dit ici, quand vous partez d'ici, que cela reste ici". Le respect de la confidentialité des membres de CoDA renforce le sentiment de sécurité au sein du groupe, en nous assurant que notre participation à CoDA n'est pas divulguée sans notre consentement. L'anonymat nous rappelle la Douzième Tradition : placer les principes avant les personnalités.

Nous avons peut-être commencé à assister aux réunions de CoDA dans l'espoir de trouver une guérison ponctuelle, mais nous continuons à y assister parce que nous y trouvons un renforcement continu dans un programme qui soutient notre croissance spirituelle et personnelle dans notre cheminement vers l'authenticité.

4. TÉLÉPHONE

La codépendance est une maladie de l'isolement. Le téléphone est un moyen de communiquer avec un autre Co-Dépendant entre les réunions. Il offre un exutoire immédiat pour les hauts et les bas difficiles à gérer que nous connaissons tous. Le téléphone est aussi un lien quotidien avec notre parrain et ou notre marraine, un moyen de trouver une réunion et, dans le cadre du processus d'abandon, un outil qui nous permet d'apprendre à demander de l'aide, à tendre la main et à offrir cette même aide à d'autres membres. Ceux d'entre nous qui disposent d'un téléphone portable n'ont jamais besoin d'être éloignés d'un soutien.

Les listes téléphoniques sont une bouée de sauvetage qui permet aux Co-Dépendants de rester en contact avec leur réseau de soutien lorsqu'ils ont besoin de parler à quelqu'un de leurs problèmes de codépendance. Lorsque nous, membres du groupe, acceptons d'inscrire nos numéros de téléphone sur une liste pour les nouveaux arrivants, nous acceptons d'être disponibles pour le Co-Dépendant qui souffre encore. Cependant, il est important de se rappeler que ceux d'entre nous qui sont disponibles sur une liste téléphonique ne sont pas des thérapeutes professionnels.

5. L'ANONYMAT

L'anonymat est à la fois un outil et une tradition, car il garantit que nous ferons passer les principes avant les personnalités. Il offre à chacun d'entre nous une liberté d'expression et une protection contre les ragots. L'anonymat nous assure que nous seuls, en tant que membres individuels de CoDA, avons le droit de faire connaître notre appartenance à notre communauté.

L'anonymat au niveau de la presse, de la radio, du cinéma et de la télévision signifie que nous ne permettons jamais que nos noms de famille ou nos visages soient utilisés une fois que nous nous identifions comme membres de la CoDA. Au sein de la communauté, l'anonymat signifie que tout ce que nous partageons avec un autre membre de CoDA sera traité avec respect et confidentialité. Ce que nous entendons lors des réunions doit y rester. Il faut cependant comprendre que l'anonymat ne doit pas être utilisé pour limiter notre efficacité au sein de la fraternité. Ce n'est pas rompre l'anonymat que de donner nos noms et numéros de téléphone au secrétaire du groupe ou à d'autres officiers de service de CoDA dans le but de mener à bien les affaires de CoDA, qui sont principalement le travail des Douze Étapes. De même, l'anonymat n'est pas rompu si l'on demande l'aide des Douze Étapes pour les membres du groupe en difficulté, à condition que l'on prenne soin d'omettre les renseignements personnels spécifiques. Si leur maladie s'est réactivée et que nous persistons à protéger leur anonymat, nous pouvons, en fait, contribuer à les tuer, eux et leur anonymat.

6. LITTÉRATURE

La littérature approuvée par la Conférence CoDA est écrite par des membres de CoDA pour des Co-Dépendants. Quelle meilleure façon de se sentir connecté qu'en lisant les mots d'autres membres qui ont vécu ce que nous vivons ? Le Livre bleu de CoDA et les brochures et livrets approuvés par la Conférence sont des sources d'expérience, de force et d'espoir. Lire sur la codépendance vue à travers les yeux d'autres Co-Dépendants peut offrir de nouvelles perspectives et du soutien. Cela nous permet également de nous imprégner de certaines vérités fondamentales que nous avons jugées essentielles à notre croissance. Beaucoup d'entre nous lisent également de la littérature spirituelle pour commencer la journée sur une note positive.

Nous étudions également deux livres des Alcooliques Anonymes : "le Gros Livre" et "les Douze Étapes et Douze Traditions" pour renforcer notre programme. La littérature de CoDA et des AA est un outil toujours disponible qui nous permet de comprendre notre problème, de trouver la force d'y faire face et l'espoir très réel qu'il existe une solution pour nous.

Le partage axé sur les Étapes, les Traditions et les sujets trouvés dans la littérature CoDA aide les membres à grandir ensemble dans le programme. La lecture de la littérature entre les réunions aide à créer un sentiment de connexion avec le programme et favorise notre progrès vers la spiritualité.

Les slogans (y compris nos prières, telles que la prière d'ouverture et de clôture de CoDA, la prière de la sérénité, la prière de la troisième étape, la prière de la septième étape et la prière d'hier, d'aujourd'hui et de demain) font également partie de notre littérature et nous fournissent des occasions de réflexion et des rappels personnels quotidiens de l'espoir, nous apprenant à pratiquer la patience, la persistance et les solutions de rétablissement dans nos vies quotidiennes autrement chargées.

7. ÉCRITURE

En tant que Co-Dépendants, nous sommes nombreux à utiliser l'écriture comme outil pour identifier et traiter nos sentiments. En couchant sur le papier nos pensées et nos sentiments, ou en décrivant un incident troublant, nous comprenons mieux nos actions et nos réactions d'une manière qui,

souvent, ne nous est pas révélée par le simple fait d'y penser ou d'en parler. Dans le passé, le comportement codépendant était notre réaction la plus courante face à la vie. Lorsque nous mettons nos difficultés sur papier, il devient plus facile de voir les situations plus clairement et peut-être de mieux discerner les actions nécessaires.

Il existe de nombreuses formes différentes de l'outil d'écriture qui sont à notre disposition. Les formes les plus couramment utilisées dans CoDA sont les journaux, les lettres, le travail des Étapes et les affirmations.

Journaux : Écrire dans un journal nos expériences, nos souvenirs, nos sentiments, nos pensées, nos espoirs, nos besoins, nos peurs et nos désirs dans nos relations avec la famille, les amis et les collègues nous aide à mieux comprendre nos problèmes et à les résoudre. Lire à haute voix ce que l'on a écrit peut s'avérer une expérience puissante pour améliorer notre connaissance de soi. La relecture d'entrées antérieures du journal nous aide à reconnaître nos progrès.

Lettres : Certains d'entre nous écrivent des lettres à eux-mêmes, à leur puissance supérieure ou à d'autres personnes, peut-être même à une personne décédée. Ces lettres peuvent exprimer l'amour, la colère, la déception ou le regret. Elles peuvent être écrites sans se soucier de l'orthographe ou de la ponctuation et n'ont pas besoin d'être envoyées par la poste. L'important est de coucher les pensées et les sentiments sur le papier. Écrire des lettres aux autres et à soi-même peut favoriser la guérison, l'acceptation et la sérénité.

Travail sur les Étapes : En plus d'utiliser le manuel des Douze Étapes et des Douze Traditions, certains d'entre nous ont trouvé particulièrement utile de travailler sur une étape en l'écrivant. À chaque Étape, nous nous posons des questions telles que : "Quelles sont les caractéristiques et les modèles de comportement qui me font penser que je suis peut-être Co-Dépendant ?", "Qui est ma Puissance Supérieure ?", "Quelles sont les façons dont je reprends ma volonté ?", "Qui ai-je blessé et comment ?", "Comment puis-je me racheter ?" et "Que puis-je faire pour me rendre utile et rendre la pareille ?".

Le fait d'écrire nos réponses nous permet d'organiser nos pensées aléatoires et, éventuellement, de faire émerger des pensées cachées. Nous rédigeons également d'autres documents d'Étape, tels qu'une autobiographie en première Étape, divers inventaires en quatrième Étape, des listes de personnes lésées en huitième Étape, etc. Le fait d'écrire dans le cadre de notre travail d'étape nous aide à développer notre rétablissement en comprenant notre propre histoire, à découvrir nos responsabilités et à agir en exerçant notre responsabilité pour nous-mêmes et pour personne d'autre.

8. SERVICE

Transmettre le message au Co-Dépendant qui souffre encore est l'objectif fondamental de notre association et donc la forme la plus fondamentale de service. Tout service, aussi petit soit-il, qui permet d'atteindre les Co-Dépendants ajoute à la qualité de notre propre rétablissement. Ranger les chaises, préparer le café, parler aux nouveaux venus, faire tout ce qui doit être fait dans un groupe ou pour CoDA dans son ensemble sont autant de façons de rendre ce qui nous a été si généreusement donné. Faites ce que vous pouvez quand vous le pouvez. "Une vie d'utilité saine et heureuse" est ce qui nous est promis comme résultat de l'accomplissement des Douze Étapes ; le service remplit cette promesse.

Qu'arriverait-il aux Co-Dépendants Anonymes si personne ne se portait volontaire pour le service ? Ou qu'arriverait-il si seulement quelques membres de CoDA faisaient tout le travail ? La réponse est évidente : CoDA finirait par cesser d'exister. La rotation régulière des postes de service donne à chaque membre la chance de participer, assurant que le rétablissement continue à servir la fraternité mondiale et à être disponible pour nous et ceux qui suivront. Le travail de service est une situation gagnant-gagnant parce qu'il profite à la fraternité ainsi qu'aux personnes qui servent.

Grâce au travail d'intérêt général, les Co-Dépendants en voie de rétablissement apprennent de nombreuses leçons : travailler en équipe, accepter avec grâce les décisions de la conscience de groupe, être plus direct dans la communication de leurs besoins, négocier et faire des compromis, être plus à l'aise dans des rôles de leadership, fixer des limites saines et en apprendre davantage sur qui nous sommes. Le travail de service est un moyen naturel pour les individus d'utiliser leurs talents et leur créativité pour rencontrer et apprendre à connaître d'autres Co-Dépendants plus en profondeur.

CoDA a survécu parce que c'est plus qu'un groupe de personnes qui se réunissent pour atteindre un but commun : le désir d'avoir des relations saines et aimantes. CoDA est un programme spirituel qui suit une série d'Étapes et de Traditions bien définies et qui est guidé par une Puissance Supérieure aimante. Par le biais du service, nos groupes et nos comités continuent à transmettre le message de rétablissement aux Co-Dépendants qui souffrent encore.

9. LA FRATERNITÉ

La fraternité est la pierre angulaire du rétablissement de CoDA. De nombreux nouveaux arrivants se présentent à leur première réunion en se sentant seuls et isolés. Ils viennent peut-être de sortir d'une relation ou sont dans une relation où leurs besoins émotionnels ne sont pas satisfaits. Ils viennent, désireux de trouver des réponses à leurs questions, mais la règle du "pas de diaphonie" (no-crosstalk) les en dissuade. Cependant, s'ils restent, ils apprennent ce qu'est la fraternité, les réunions et comment cela aide à construire la communauté CoDA. Les rencontres sociales après la réunion sont l'occasion de conversations au cours desquelles les nouveaux venus peuvent poser des questions, parler plus en détail et apprendre à mieux connaître les autres membres.

Pour la plupart d'entre nous, notre passé est rempli de secrets que nous n'osons pas partager. Que nous essayions d'influencer ou d'éviter les autres, nous avons fini par constater qu'il nous manquait quelque chose. Malgré tous nos efforts, nous n'avons jamais réussi à trouver le sentiment de sécurité émotionnelle et d'amour dont nous avons besoin. Nous ne pouvions pas voir ou apprécier nos propres besoins et désirs. Au lieu de cela, nous nous sommes laissés absorber par une autre personne ou nous avons évité les autres autant que possible. Quel que soit le chemin qui nous a amenés à notre première réunion CoDA, la plupart d'entre nous sont arrivés avec le sentiment que les choses pourraient être meilleures si nous pouvions apprendre une autre façon de faire.

Les Co-Dépendants ne sont pas seuls et ne sortent pas tous d'un même moule. Une chose qui nous fait revenir est notre identification avec d'autres Co-Dépendants. En écoutant et en partageant lors des réunions de CoDA, nous découvrons que d'autres ont des sentiments et des comportements similaires. Nous entendons nos propres histoires dans la bouche d'étrangers et nous avons l'occasion d'apprendre des autres. Notre sentiment d'isolement commence enfin à se dissiper. Beaucoup d'entre nous connaissent le "nuage rose" du début du rétablissement, se sentant bien en s'identifiant à d'autres Co-Dépendants. Cependant, nous devons veiller à ne pas faire des autres personnes notre puissance supérieure en cherchant nos réponses et notre définition auprès d'elles ou en substituant la fraternité à nos parents, nos amis, nos amants, etc. Bien que les autres puissent nous soutenir dans notre voyage de découverte de soi, nous devons aussi regarder en nous-mêmes pour trouver nos propres vérités personnelles. La fraternité est une communauté d'autres personnes en rétablissement avec lesquelles nous pouvons être nous-mêmes, sans rechercher l'approbation et la validation et un réseau de soutien tout au long de notre rétablissement. Elle a pour but d'ajouter et de compléter nos vies avec une variété de soutiens - à la fois en donnant et en recevant.

10. PRIÈRE ET MÉDITATION

La différence entre la prière et la méditation peut être comprise en disant que pendant la prière, nous demandons quelque chose à notre Puissance supérieure, et pendant la méditation, nous nous ouvrons pour entendre notre Puissance Supérieure nous parler.

La méditation est généralement une pratique interne et personnelle. Elle consiste souvent à invoquer ou à cultiver un sentiment ou un état interne, tel que la compassion, ou à se concentrer sur un point précis. L'idée de base de la plupart des formes de méditation est de concentrer l'esprit sur l'intériorité, de prêter attention à notre moi intérieur et de centrer notre conscience de manière à ce que notre esprit soit ouvert et clair. Pendant la méditation, le but de cette concentration intérieure est d'éliminer toutes les distractions extérieures et de faire taire le bavardage dans notre tête.

Cependant, pendant la prière, nous libérons notre esprit de toutes les distractions extérieures afin de pouvoir concentrer nos pensées sur la prière elle-même et sur les réponses ou les conseils que nous espérons trouver en priant. Nous prions parce que nous avons foi en notre Puissance Supérieure. Au cours de la Deuxième Étape, nous en sommes venus à croire en une Puissance Supérieure à nous-mêmes, capable de nous ramener à la raison. Nous croyons qu'elle s'occupe de tout dans la vie et que nous lui confions nos volontés. Nous croyons que notre Puissance Supérieure contrôle tout et que tout arrive pour une raison qu'elle connaît.

Nous ne pouvons que prier pour connaître ce plan pour nous, avoir la force de l'exécuter du mieux que nous pouvons et accepter que nos défis et nos luttes puissent être un cadeau de Sa part. Par la prière et la méditation, nous perdons tout doute et gagnons en force. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de prier ou de méditer, il n'y a que la parole et l'écoute de notre Puissance Supérieure dans la poursuite de notre propre croissance spirituelle.

Co-Dépendants Anonymes – CoDA

Source : CoDA <https://coda.org/>

Traduction française 2024 réalisé et approuvé par <https://www.codafrancophone.org/>

En attente d'approbation par Co-Dependents Anonymus.Inc