



Co-Dépendants Anonymes – CoDA
Les affirmations positives de CoDA

1. Juste pour aujourd'hui, je respecte mes limites et celles des autres.
2. Juste pour aujourd'hui, je suis vulnérable avec quelqu'un en qui j'ai confiance.
3. Juste pour aujourd'hui, je prends un compliment que j'ai reçu et je le garde dans mon cœur pendant quelques temps pour le laisser me nourrir.
4. Juste pour aujourd'hui, j'agis d'une façon que j'admèrerai chez quelqu'un d'autre.
5. Je suis une personne précieuse.
6. J'ai le droit d'être ici et d'exister.
7. Je suis une personne de valeur.
8. Je suis beau / belle à l'intérieur et à l'extérieur.
9. Je m'aime inconditionnellement.
10. Je peux m'autoriser du temps libre sans culpabiliser.
11. Je désire être aimé(e) par les autres et par moi-même.
12. Je suis aimé(e) parce que je mérite de l'amour.
13. Je suis un(e) enfant de Dieu et je désire l'amour, la paix, la prospérité et la sérénité.
14. Je me pardonne pour avoir fait du mal aux autres et à moi-même, je me pardonne également pour avoir laissé les autres me faire du mal.
15. Je me pardonne pour avoir accepté de la sexualité quand je voulais de l'amour.
16. Je suis désireux(se) d'accepter de l'amour.
17. Je ne suis pas seul(e) ; je fais un avec Dieu et l'Univers.
18. Je suis entier(ère) et bon(ne).
19. Je suis capable de changer.
20. La souffrance que je pourrais ressentir en me souvenant de quelque chose ne peut pas être pire que celle que je ressens en sachant mais en ne me souvenant pas.
21. Je suis assez et j'ai assez.
22. Ma Puissance Supérieure est présente et active à mes côtés 24h par jour et dans toutes les situations.
23. Je lâche tous les vieux comportements qui me vident de toute mon énergie dans ma vie.
24. En cet instant, je me fais confiance.
25. Je laisse ma Puissance Supérieure me montrer la voie. Je suis en sécurité et prudent(e).
26. Je suis exactement là où j'ai besoin d'être et quand je suis prêt(e), j'ai le pouvoir de poursuivre ma route.
27. Je peux faire face à la situation que je rencontre.
28. J'ai la capacité d'accomplir, je suis compétent(e) pour cela.
29. Le bon que je désire dans ma vie finit par arriver.
30. Je vois ma vie comme une série d'opportunités : lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre.
31. Toute situation inconfortable a une solution.

32. Ma Puissance Supérieure agit dans des endroits inattendus, à des moments inattendus et à travers des personnes inattendues.
33. J'aime mon corps exactement comme il est maintenant.
34. Je demande à ma Puissance Supérieure d'enrober mon corps dans des pensées d'amour et de réconfort.
35. Je me pardonne quand je considère mon corps comme étant sans valeur.
36. J'accepte le changement.
37. Je suis dans la gratitude pour la personne que je suis et ce que je possède.
38. Maintenant que je m'autorise à faire des deuils, je guéris ma tristesse et laisse place à la joie.
39. J'accepte, possède et traverse toutes mes émotions.
40. J'ai la capacité de donner et de recevoir de l'amour.
41. J'ai les idées claires et détermine ce qui est bon et mauvais pour moi.
42. Je suis libérée de la confusion. Je laisse ma Puissance Supérieure me l'enlever et la remplacer par de la paix, de la sérénité et de la confiance.
43. J'ai la capacité de dire « non » à d'anciennes pensées et de les transformer en de nouvelles pensées plus saines.
44. Grâce à l'aide de ma Puissance Supérieure, je lâche maintenant le schéma de pensée répétitif et obsessionnel.
45. Je choisis d'accepter et de sentir l'amour inconditionnel de ma Puissance Supérieure.
46. J'ai de la gratitude pour la présence constante de ma Puissance Supérieure auprès de moi.
47. Je suis une expression de ma Puissance Supérieure.
48. En cet instant, je suis désireux(se) de suivre les conseils de ma Puissance Supérieure du mieux que je peux.
49. Avec ma Puissance Supérieure, je sais que tout est possible.
50. Grâce aux conseils de ma Puissance Supérieure, j'affirme maintenant mon droit de naissance, qui est synonyme d'harmonie, de santé, de paix, de joie et d'expression sincère de moi-même.
51. Grâce à l'aide de ma Puissance Supérieure, j'apprends à définir et à maintenir mes propres limites.
52. Je peux dire « oui » à ce que je veux et dire « non » à ce que je ne veux pas. Le choix m'appartient.
53. J'ai une vision claire de moi-même dans toute relation.
54. J'ai le courage de maintenir des limites, et ce même si les autres ne sont pas d'accord.
55. Je suis libéré(e) de la peur, de la colère ou des sautes d'humeur des autres. Je peux me détacher avec amour.
56. Ma sexualité et ma spiritualité sont divinement mêlées.
57. Je suis libre d'exprimer ma sexualité dans une relation saine et aimante.
58. En cet instant, je suis libéré(e) du désir de blâmer les autres ou moi-même.
59. Je fais la paix avec moi-même et je pardonne.
60. En cet instant, je mets l'amour en pratique dans mes pensées, mes mots et mes actions.
61. Je suis plein(e) de tolérance pour les autres et pour moi-même.
62. Je ressens profondément l'unité de toute vie.
63. Je mérite de mener une vie heureuse et accomplie.

64. Je mérite le confort et la compassion. Je me pardonne pour avoir accepté la sexualité quand je voulais de l'amour.
65. Alors que j'apprends à faire confiance en Dieu et à lâcher face à ma peur des autres, tout mon être est plein d'amour et d'acceptation.
66. Je peux m'autoriser beaucoup de temps libre sans me sentir coupable.
67. Je suis tolérant(e), aimant(e) et indulgent(e).
68. Je suis aimable et je mérite de l'amour.
69. Je prends soin de moi physiquement, émotionnellement et spirituellement.
70. Quelle qu'ait pu être mon expérience, ma capacité à pardonner augmente.
71. Je sais qui je suis.
72. Plus je suis dans l'acceptation, plus ma sérénité augmente.
73. Je mérite toutes les belles choses qui arrivent dans ma vie.
74. J'ai confiance en ma Puissance Supérieure et en moi-même.
75. Si j'écoute la voix de ma Puissance Supérieure, je suis serein(e).
76. Je suis un(e) bon(ne) ami(e) et j'ai de bons amis.
77. Je suis en rétablissement et j'ai confiance en son processus.
78. L'amour de l'univers est à mes côtés pendant que je traverse cette journée.
79. Le stress lié au travail n'affecte pas mon bien-être émotionnel.
80. Je peux traverser tout ce qui m'arrive.

Co-Dépendants Anonymes – CoDA

Source : CoDA England – <https://codauk.org/>

Traduction française - 2023 - réalisé et approuvé par <https://www.codafrancophone.org/>

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