



## Les Douze Prières des Étapes des Co-Dépendants Anonymes

1. En ce moment, je n'ai à contrôler personne, y compris moi. Et si je me sens mal à l'aise avec ce qu'une autre personne fait ou ne fait pas, je peux me rappeler que je suis impuissant(e) face à cette personne et que je suis impuissant(e) face à ma compulsion à agir de manière inappropriée.
2. En ce moment, je peux croire que je ne suis jamais seul(e). Je peux ressentir le sentiment de liberté que m'offre une Puissance Supérieure. Je peux me rappeler que croire est aussi une action, et si je veux la pratiquer, un moment à la fois, je développerai la foi.
3. En ce moment, je peux choisir ma propre Puissance Supérieure. Je peux mettre de côté toutes les vieilles croyances sur qui je ne suis pas et être qui je suis – un être spirituel. Je peux me rappeler qu'une foi en une Puissance Supérieure devient une foi en moi et que mon rétablissement consiste à être fidèle à moi-même et à ma Puissance Supérieure.
4. En ce moment, je suis prêt(e) à me voir tel que je suis vraiment : un être spirituel qui grandit et se déploie, reposant entre les mains d'une Puissance Supérieure aimante. Je peux séparer qui je suis de ce que j'ai fait en sachant que le vrai moi émerge – aimant, joyeux et entier.
5. En ce moment, je me reconnaitrai pour avoir fait ce qui était le plus difficile pour moi. Je me reposerai dans la présence accueillante de ma Puissance Supérieure. Je sais que j'approfondi mon engagement sur le chemin du rétablissement en ouvrant mon cœur à moi-même, à ma Puissance Supérieure et à un autre être humain.
6. En ce moment, je suis tout à fait prêt(e) à être libéré(e) de toutes mes déficiences. En ce moment, je suis prêt(e) à abandonner ces défauts de caractère à ma Puissance Supérieure, sachant que le pouvoir de la volonté de guérir est grand. Chaque nouveau pas que je fais dans mon rétablissement, aussi petit qu'il puisse paraître, est une affirmation de mon intégrité.
7. En ce moment, je demande humblement à ma Puissance Supérieure de supprimer toutes mes lacunes, afin de me soulager du fardeau de mon passé. En ce moment, je place ma main dans la main de Dieu, confiant(e) que le vide que je ressens est rempli de l'amour inconditionnel de ma Puissance Supérieure pour moi et celles et ceux dans ma vie.
8. En ce moment, je vois l'impossible devenir non seulement possible, mais réel. En me pardonnant mes défauts, je suis capable de pardonner aux autres, ouvrant la voie à un changement véritable et durable de mon comportement.
9. En ce moment, je fais confiance à ma Puissance Supérieure pour me guider à faire des amendes honorables sincères et honnêtes. En ce moment, j'exprime ma gratitude pour les Co-Dépendants Anonymes et les douze étapes du rétablissement, sachant que si je suis prêt(e) à vivre ce programme, à partager expérience, force et espoir et à marcher avec ma Puissance Supérieure. Je suis libre.

10. En ce moment, je vis ma vie d'une manière nouvelle. Alors que je continue à ouvrir mon cœur et mon esprit, petit à petit, un jour à la fois, je révèle mon vrai moi, je répare mes relations et je touche ma Puissance Supérieure.
11. En ce moment, je calme mes pensées, ouvre mon esprit et mon cœur aux conseils de ma Puissance Supérieure qui me guide. En ce moment, je ressens la douce paix qui permet un contact conscient avec Dieu. Si je suis troublé(e), dans le doute, joyeux(se) ou serein(e), je me tourne vers ma Puissance Supérieure. Je sais que pour mon plus grand bien, mon chemin sera révélé.
12. En ce moment, je remercie ma Puissance Supérieure pour mon éveil spirituel. En ce moment, je choisis de vivre tous les principes de ce programme simple. Je sais que la sagesse qui agit à travers moi touchera tout ce que je rencontre avec l'amour et la compréhension de Dieu. Je suis en paix.