



Les Comportements de Codépendance – SEMAINE 1

COMPORTEMENTS DE DÉNI

Dans La Codépendance...

J'ai des difficultés à identifier ce que je ressens.

Je minimise, altère, ou nie ce que je ressens vraiment.

Je me perçois comme tout à fait désintéressé(e) et dévoué(e) au bien-être des autres.

En Rétablissement...

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.

J'accueille mes sentiments, ils sont justes et importants.

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.

COMPORTEMENTS DE FAIBLE ESTIME DE SOI

Dans La Codépendance...

J'ai des difficultés pour prendre des décisions.

Je juge tout ce que je pense, dis ou fais sévèrement, comme n'étant jamais assez bien.

Je suis embarrassé(e) lorsque je reçois des félicitations, des louanges, ou des cadeaux.

Je survalorise l'approbation de mes pensées, de mes émotions et de mon comportement par les autres.

En Rétablissement...

J'ai confiance en mes capacités à prendre des décisions efficaces.

Je m'accepte tel que je suis. Je valorise le progrès plutôt que la perfection.

Je me sens digne de la reconnaissance, des éloges ou des cadeaux que je reçois.

Je donne de la valeur aux opinions de celles et ceux en qui j'ai confiance, sans avoir besoin de gagner leur approbation. J'ai confiance en moi-même.

COMPORTEMENTS DE CONFORMITÉ

Dans La Codépendance...

Je suis extrêmement loyal(e), je reste dans des situations nuisibles trop longtemps.

Je compromets mes propres valeurs et mon intégrité pour éviter le rejet ou la colère.

Je mets de côté mes propres intérêts et passe-temps pour faire ce que les autres veulent.

En Rétablissement...

Je fais attention à ma sécurité et évite les situations qui semblent nuisibles ou sans rapport avec mes objectifs.

Je suis enraciné dans mes propres valeurs, même si les autres sont en désaccord ou se mettent en colère.

Je prends en considération mes intérêts et ressentis quand on me demande de participer aux projets des autres.

COMPORTEMENTS DE CONTRÔLE

Dans La Codépendance...

Je crois que les autres personnes sont incapables de prendre soin d'elles-mêmes.

J'essaie de convaincre les autres de ce qu'ils devraient penser, faire ou ressentir.

J'offre des conseils et instructions aux autres sans qu'ils/elles ne m'aient rien demandé.

En Rétablissement...

Je réalise que, sauf à de rares exceptions, les autres adultes sont capables de gérer leur propre vie.

J'accepte les pensées, les choix, et les sentiments des autres même s'ils me dérangent.

Je donne des conseils seulement lorsqu'on me le demande.

COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT

Dans La Codépendance...

J'agis d'une manière qui invite les autres à exprimer du rejet, de l'humiliation ou de la colère envers moi.

Je juge durement ce que les autres pensent, disent ou font.

En Rétablissement...

J'agis d'une manière qui encourage des réactions saines et aimantes de la part des autres.

Je garde l'esprit ouvert et accepte les autres tels qu'ils sont.