



## Les Comportements de Codépendance – SEMAINE 2

### COMPORTEMENTS DE DÉNI

#### Dans La Codépendance...

Je manque d'empathie pour les sentiments et besoins des autres.

J'étiquette les autres de mes traits négatifs.

#### En Rétablissement...

Je suis capable de ressentir de la compassion pour les sentiments et les besoins des autres.

Je prends conscience du fait que j'ai probablement les traits négatifs que je perçois chez les autres.

### COMPORTEMENTS DE FAIBLE ESTIME DE SOI

#### Dans La Codépendance...

Je ne me perçois pas comme étant aimable et ayant de la valeur.

Je recherche en permanence la reconnaissance et les louanges pour surmonter mon sentiment d'être inférieur(e).

J'ai des difficultés à admettre que j'ai fait une erreur.

#### En Rétablissement...

Je me reconnais moi-même comme aimable et ayant de la valeur.

Je recherche d'abord à être d'accord avec moi-même, et j'examine scrupuleusement mes motivations quand je recherche l'approbation des autres.

Je continue mon inventaire personnel, et quand j'ai tort, je l'admets immédiatement.

### COMPORTEMENTS DE CONFORMITÉ

#### Dans La Codépendance...

Je suis hypervigilant(e) en ce qui concerne les émotions des autres, je les prend en charge et/ou les ressent moi aussi.

J'ai peur d'exprimer mes croyances, opinions, et sentiments quand ils diffèrent de ceux des autres.

#### En Rétablissement...

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.

Je respecte mes propres opinions et ressentis et les exprime de manière appropriée.

### COMPORTEMENTS DE CONTRÔLE

#### Dans La Codépendance...

J'éprouve du ressentiment quand les autres refusent mon aide ou rejettent mes conseils.

Je couvre de cadeaux et de faveurs celles et ceux que je veux influencer.

J'utilise le sexe pour obtenir de l'approbation et être accepté(e).

#### En Rétablissement...

Je suis heureux de voir les autres se prendre en charge.

J'examine honnêtement et prudemment mes motivations lorsque je me prépare à faire un cadeau à quelqu'un.

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.

### COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT

#### Dans La Codépendance...

J'évite l'intimité émotionnelle, physique ou sexuelle pour garder mes distances.

Je suis permissif/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 communique indirectement ou de manière évasive pour éviter le conflit ou la confrontation.

#### En Rétablissement...

Je m'engage dans une intimité émotionnelle, physique ou sexuelle lorsqu'elle est saine et appropriée pour moi.

Je pratique le rétablissement pour développer des relations saines et épanouissantes.

Je suis simple et direct(e) afin de résoudre les conflits et de traiter adéquatement les confrontations.