



Les Comportements de Codépendance – SEMAINE 4

COMPORTEMENTS DE DÉNI

| Dans La Codépendance... | En Rétablissement... |
|---|---|
| J'exprime la négativité ou l'agressivité de façon indirecte et passive. | Je peux exprimer mes sentiments ouvertement, d'une façon directe et calme. |
| Je ne reconnais pas l'indisponibilité des personnes qui m'attirent. | Je cherche à poursuivre des relations intimes seulement avec des gens qui veulent, et sont capables de s'engager dans des relations saines et affectueuses. |

COMPORTEMENTS DE FAIBLE ESTIME DE SOI

| Dans La Codépendance... | En Rétablissement... |
|---|---|
| J'attends des autres qu'ils me donnent un sentiment de sécurité. | Avec de l'aide de ma Puissance Supérieure, je crée de la stabilité dans ma vie. |
| J'ai des difficultés à commencer quelque chose, respecter les délais, et finir des projets. | J'évite la procrastination et je remplis mes responsabilités de façon ponctuelle. |
| J'ai des difficultés à mettre en place des priorités et des limites saines. | Je suis capable d'instaurer et de maintenir des limites saines dans ma vie. |

COMPORTEMENTS DE CONFORMITÉ

| Dans La Codépendance... | En Rétablissement... |
|--|---|
| Je compromets mes propres valeurs et mon intégrité pour éviter le rejet ou la colère. | Je suis enraciné dans mes propres valeurs, même si les autres sont en désaccord ou se mettent en colère. |
| J'abandonne ma vérité pour gagner l'approbation des autres ou pour éviter le changement. | Je respecte ma vérité et maintiens mon intégrité, que les autres approuvent ou non et ce, même si cela veut dire réaliser des changements difficiles dans ma vie. |

COMPORTEMENTS DE CONTRÔLE

| Dans La Codépendance... | En Rétablissement... |
|--|---|
| Je refuse de coopérer, faire des compromis, ou négocier. | Je coopère, trouve un compromis, et négocie avec les autres d'une manière qui honore mon intégrité. |
| J'adopte une attitude d'indifférence, d'impuissance, d'autorité ou de rage pour manipuler les résultats. | Je traite les autres avec respect et considération, et j'ai confiance en ma Puissance Supérieure pour répondre à mes besoins et à mes désirs. |
| J'utilise les termes du rétablissement dans le but de contrôler le comportement des autres. | J'utilise mon rétablissement pour mon propre épanouissement et non pour manipuler ou contrôler les autres. |
| Je fais semblant d'être d'accord avec les autres pour obtenir ce que je veux. | Ma communication avec les autres est authentique et honnête. |

COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT

| Dans La Codépendance... | En Rétablissement... |
|---|--|
| Je fais preuve d'obstination pour éviter de me soumettre à un pouvoir plus grand que le mien. | Je crois et j'ai confiance en une puissance plus grande que moi. Je décide de soumettre ma propre-volonté à ma Puissance Supérieure. |
| Je pense que les démonstrations d'émotions sont un signe de faiblesse. | J'honore mes émotions authentiques et je les partage lorsque c'est approprié. |
| Je n'exprime pas ma gratitude. | J'exprime librement ma reconnaissance envers les autres. |