

LES DOUZE ÉTAPES DES CO-DÉPENDANTS ANONYMES*

1. *Nous avons admis que nous étions impuissants devant les autres - que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.*
2. *Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.*
3. *Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous le concevions.*
4. *Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.*
5. *Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.*
6. *Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.*
7. *Nous avons humblement demandé à Dieu de faire disparaître nos déficiences.*
8. *Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et consenties à leur faire amende honorable.*
9. *Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes, sauf lorsqu'en ce faisant, nous pouvions leur nuire ou faire tort à d'autres.*
10. *Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.*
11. *Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous le concevions, demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.*
12. *Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres codépendants et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.*

* Les Douze Étapes & les Douze Traditions sont adaptées et reproduites avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. La permission d'adapter et de reproduire les Douze Étapes ne signifie pas que A.A. à examiné ou approuvé le contenu de cette publication et que A.A. est en accord avec les opinions émises dans la présente publication. A.A. est un programme de rétablissement de l'alcoolisme seulement - l'utilisation des Douze Étapes en relation avec d'autres programmes ou d'autres activités modelés autour des A.A. mais qui traitent de d'autres problèmes n'implique pas les A.A.

LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. 2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison. 3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevons. 4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes. 5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts. 6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts. 7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts. 8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles. 9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres. 10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus. 11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevons, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter. 12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.



Qu'est-ce que CoDA, Inc. Littérature approuvée par la Conférence

Copyright © 1989 Révisé 1993

Tous Droits Réservés.

Cette publication ne peut être reproduite sans l'Autorisation de
Co-Dependents Anonymous, Inc.

Co-Dependents Anonymous, INC.

P.O. Box 33577

Phoenix, AZ 85067-3577 U.S.A.

602-277-7991

www.coda.org

Imprimé et Distribué au Canada
par Co-Dependents Recovery Society
avec la permission par licence de
Co-Dependents Anonymous Inc. 2010

www.cdrs.ca

literature_orders@cdrs.ca

Co-Dépendants Anonymes

Qu'est-ce que CoDA?

Une Introduction au Co-Dépendants Anonymes

CoDA est...

Codépendants Anonymes est un regroupement d'hommes et de femmes dont le but commun est de développer des relations saines. La seule condition requise pour être membre des CoDA est le désir sincère de vivre des relations saines basées sur l'amour de soi et des autres. Nous nous rassemblons pour nous soutenir et partager entre-nous notre voyage dans la découverte de notre nouvelle identité en apprenant à s'aimer soi-même sur ce nouveau chemin...

Vivre le programme permet à chacun de nous de devenir de plus en plus honnête face à soi-même en regard avec nos histoires de vies personnelles et nos propres comportements de codépendance.

Nous comptons sur les 12 étapes et les 12 traditions pour acquérir la connaissance et la sagesse. Ce sont ces principes et ces lignes de conduite du programme CoDA qui nous permettent de développer des relations honnêtes et satisfaisantes avec nous-mêmes et les autres.

Coda permet à chacun de nous de construire une relation unique avec une Puissance Supérieure, tel que chacun la conçoit... Tous ont ce privilège.

Ce processus de rétablissement est un don de guérison dans nos vies. En travaillant activement le programme des Codépendants Anonymes, chacun de nous en arrivera à vivre une nouvelle Joie, une nouvelle Acceptation et de la Sérénité.

Qu'est-ce que la codépendance?

Beaucoup d'entre nous luttent avec les questions: qu'est-ce que la Codépendance? Suis-je codépendant? Nous voulons des définitions précises et des critères de diagnostics avant de décider. Comme indiqué dans notre huitième tradition, codépendants anonymes est un groupe de non-professionnels. Nous ne proposons aucune définition ou critère de diagnostic pour la codépendance. Ce que nous offrons de nos expériences sont des attitudes et des comportements de caractère qui décrivent ce que nos histoires de codépendants ont été. Nous croyons que le rétablissement commence par un autodiagnostic honnête. Nous en sommes venus à accepter notre incapacité à maintenir des relations saines et enrichissantes avec les autres et nous-mêmes. Nous avons commencé à reconnaître que la cause résidait dans un mode de vie destructeur de longue date.

Schémas et Caractéristiques

Ces schémas et caractéristiques sont offerts comme outil d'auto-évaluation. Ils peuvent être particulièrement utiles aux nouveaux venus...

CARACTÉRISTIQUES DE LA CODÉPENDANCE

Comportements de déni :

Les Codépendants...

- ont des difficultés à identifier ce qu'ils ressentent.
- minimisent, changent ou nient ce qu'ils ressentent vraiment.
- se perçoivent comme des individus altruistes et dévoués au bien-être des autres.

Comportements de faible estime de soi :

Les Codépendants...

- ont des difficultés à prendre des décisions.
- jugent tout ce qu'ils pensent, disent ou font sévèrement, comme n'étant jamais « assez bien ».
- sont embarrassés lorsqu'ils sont reconnus et félicités, ou lorsqu'ils reçoivent des cadeaux.
- ne demandent pas aux autres de satisfaire leurs besoins ou leurs désirs.
- donnent plus de valeur aux opinions des autres concernant leurs pensées, leurs sentiments et leurs comportements qu'à leurs propres jugements.

Comportements de conformité:

Les Codépendants...

- ne respectent pas leurs propres valeurs ni leur intégrité afin d'éviter le rejet ou la colère des autres.
- sont très sensible à ce que les autres ressentent et tendent à ressentir la même chose.
- sont extrêmement loyaux, ils restent dans des situations nuisibles trop longtemps.
- donnent plus de valeur aux opinions des autres qu'aux leurs et ils ont peur d'exprimer des opinions différentes et leurs propres sentiments.
- mettent de côté leurs propres intérêts et passe-temps pour faire ce que les autres veulent.
- acceptent des attentions ou des relations sexuelles quand ils veulent être aimé.

Comportements de contrôle :

Les Codépendants...

- croient que les autres personnes sont incapables de prendre soin d'elles-mêmes.
- essaient de convaincre les autres de ce qu'ils « devraient » penser et de ce qu'ils ressentent vraiment.
- en veulent aux autres quand ils ne se laissent pas aider.
- offrent aisément des conseils et instructions aux autres sans qu'ils n'aient rien demandé.
- couvrent de cadeaux et rendent service exagérément aux gens qui comptent pour eux.
- utilisent le sexe pour obtenir de l'approbation et être acceptés.
- ont besoin que l'autre ait besoin d'eux pour avoir une relation avec lui/elle.