

Comportements et Caractéristiques du RÉTABLISSEMENT DE LA CO-DÉPENDANCE



Rétablissement des comportements de déni

- Je suis capable d'identifier comment je me sens.
- Je suis à l'écoute de mes sentiments, je reconnais la différence entre mes pensées et mes sentiments.
- Je vis 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 motivée par un besoin de profit personnel.
- Je peux sentir de la compassion pour les sentiments et les besoins des autres.
- Je reconnais que j'ai les traits négatifs que je perçois chez les autres.
- J'admets que des fois j'ai besoin des autres.
- Je suis à l'écoute de mes sentiments douloureux et les exprime d'une façon appropriée.
- Je peux exprimer mes sentiments ouvertement, d'une façon directe et calme.
- Je cherche à poursuivre des relations intimes seulement avec des gens qui veulent des relations saines et affectueuses.

Rétablissement des comportements de faible estime de soi

- J'ai confiance en mes capacités à prendre des décisions d'ordre affectifs.
- Je m'accepte tel que je suis. Je reconnais mes progrès.
- Je suis digne de recevoir de la reconnaissance, des éloges ou des cadeaux.
- Je communique mes besoins aux autres quand c'est approprié.
- Je trouve de la valeur dans les opinions de ceux en qui j'ai confiance, sans chercher leur approbation. J'ai confiance en moi-même.
- Je me reconnais moi-même comme sympathique ou digne d'intérêt.
- 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.
- Je suis honnête avec moi-même au sujet de mes comportements et de mes motivations. Je me sens suffisamment en sécurité pour admettre mes erreurs et celles des autres et écoute les avis des autres sans me sentir menacé.
- Je me perçois comme étant égal aux autres.
- Avec l'aide de ma Puissance Supérieure, je crée de la stabilité dans ma vie.
- J'évite la procrastination et je remplis mes responsabilités de façon ponctuelle.
- Je suis capable d'instaurer et de maintenir des limites saines dans ma vie.

Rétablissement des comportements de conformité

- Je suis enraciné dans mes propres valeurs, même si les autres sont en désaccord ou se mettent en colère.
- Je peux séparer mes ressentis de ceux des autres. Je m'autorise à ressentir mes sentiments et laisse les autres être responsables des leurs.
- Je fais attention à ma sécurité et évite les situations qui semblent nuisibles ou sans rapport avec mes objectifs.
- Je prends en considération mes intérêts et ressentis quand on me demande de participer aux programmes des autres.
- Ma sexualité est basée sur une intimité et connexion authentiques.
- Quand j'ai besoin de me sentir aimé, j'exprime ce que mon cœur désire. Je n'engage pas de sexualité sans amour.
- Je respecte mes propres opinions et ressentis et les exprime de manière appropriée.
- Je demande à ma Puissance Supérieure de me guider, et appréhende les conséquences possibles avant de prendre des décisions.
- Je respecte mes valeurs et maintiens mon intégrité, que les autres approuvent ou non, même si cela veut dire réaliser des changements difficiles dans ma vie.

Rétablissement des comportements de contrôle

- 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 suis heureux de voir les autres se prendre en charge.
- Je donne des conseils seulement lorsqu'on me le demande.
- J'examine honnêtement mes motivations lorsque je me prépare à faire un cadeau à quelqu'un.
- J'honore ma sexualité, preuve de ma santé et de mon bien-être. Je ne l'utilise pas afin d'obtenir l'attention des autres.
- Je développe des relations avec les autres, basées sur l'égalité, l'intimité, et l'équilibre.
- Je trouve et utilise les ressources qui répondent à mes besoins sans faire de demandes aux autres. Je demande de l'aide quand j'en ai besoin, sans attentes particulières.
- J'ai un comportement authentique avec les autres, permettant à mes qualités d'attention et d'empathie d'émerger.
- Je demande directement ce que je veux et ce dont j'ai besoin en ayant confiance en ma Puissance Supérieure pour ce qui est de l'issue. Je ne manipule pas l'issue de ma demande par le reproche ou l'humiliation.
- Je trouve un compromis, et négocie avec les autres d'une manière qui honore mon intégrité.
- 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 mon rétablissement pour mon propre épanouissement et non pour manipuler ou contrôler les autres.
- Ma communication avec les autres est authentique.

Rétablissement des comportements d'évitement

- J'agis en suscitant l'amour et de saines réponses de la part des autres.
- Je garde l'esprit ouvert, les autres sont ce qu'ils sont.
- Je m'engage dans une intimité émotionnelle, physique ou sexuelle lorsqu'elle est saine et appropriée.
- Ma pratique du rétablissement développe des relations saines et pleinement satisfaisantes.
- Je suis simple et directe afin de résoudre les conflits et de traiter adéquatement les confrontations.
- Quand j'utilise les outils de rétablissement, je suis capable de développer et de maintenir les relations saines que je choisis.
- J'accepte ma vulnérabilité en ayant confiance en mes besoins et en ce que je ressens.
- J'accepte les relations proches tout en maintenant les limites qui me semblent bonnes.
- Je crois et j'ai confiance en une puissance supérieure. Je décide de soumettre ma propre-volonté à ma puissance supérieure.
- J'honore mes émotions authentiques et je les partage lorsque c'est approprié.
- J'exprime librement ma reconnaissance envers les autres.