

LES DOUZES PROMESSES

En travaillant avec sincérité et honnêteté les 12 Étapes et en ayant comme guide les 12 Traditions, je peux m'attendre à des changements merveilleux dans ma vie en mettant en pratique le programme Co-Dependents .Anonymous

1. Je connais un nouveau sentiment d'appartenance. Les sentiments de vide et d'isolement disparaîtront.
2. Je ne suis plus contrôlé par mes peurs. Je surmonte mes peurs et j'agis avec courage, intégrité et dignité.
3. Je reconnais un nouveau sens de liberté.
4. Je me libère des inquiétudes, de la culpabilité et des regrets au sujet de mon passé et de mon présent. Je suis assez conscient pour ne pas répéter mon passé.
5. Je connais un nouvel amour et une nouvelle acceptation de moi-même et des autres. Je me sens véritablement aimable, aimant et aimé.
6. J'apprends à me voir comme l'égal des autres. Mes relations, soient nouvelles ou renouvelées, sont avec des partenaires qui sont mes égaux.
7. Je suis capable de développer et d'entretenir des relations saines et aimantes. Le besoin de contrôler et de manipuler les autres disparaît alors que j'apprends à avoir confiance en ceux qui sont dignes de confiance.
8. J'apprends qu'il est possible de me rétablir – de devenir plus aimant, capable d'intimité et de soutien. J'ai le choix de communiquer avec ma famille d'une manière qui est sécuritaire pour moi et respectueuse pour eux.
9. Je reconnais que je suis un individu unique et précieux.
10. Je n'ai plus besoin de dépendre uniquement des autres pour me procurer un sentiment de valeur.
11. J'ai confiance en les conseils que je reçois de ma Puissance Supérieure et j'en viens à croire en mes propres capacités.
12. Je ressens progressivement la sérénité, la force et la croissance spirituelle dans ma vie quotidienne.

LES DOUZE ÉTAPES

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 Douzes Étapes sont réimprimées et adaptées avec la permission de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

LITTÉRATURE RECOMMANDÉE

Brochures:

- Qu'est-ce que CoDA ?
- Suis-je codépendant?
- (La Communication et Le Rétablissement
- Établir des Limites

Liivres:

- Livre bleu CoDA
- Le Guide pour Nouveaux Venus

Site Web: www.codacanada.ca

De plus amples informations sont disponibles sur le site: www.codacanada.ca Ici, vous trouverez des liens d'accès pour la littérature supplémentaire, réunions CoDA, ainsi que des documents pour le travail de service.

Il est possible de placer de l'information concernant le CoDA locale dans l'espace dessous:

Imprimé et distribué au Canada par
Co-Dependents Recovery Society
Avec la permission licenciée de
Co-Dependents Anonymous Inc.
cdrsestore@gmail.com
www.cdrsestore.ca

Ceci est la littérature approuvée par la conférence de CoDA, Inc. Copyright © 2018 Tous droits réservés.

Co-Dependents Anonymous

TA PREMIÈRE RÉUNION CoDA



*Nous avons admis que
nous étions impuissants
devant les autres . . .*

C'est quoi CoDA?

Le **Co-Dependents Anonymous** est un regroupement d'hommes et de femmes dont le but commun est de développer des relations saines. Nous avons tous appris à survivre dans la vie, mais dans CoDA, nous apprenons à vivre la vie. En appliquant les 12 Étapes et les principes que l'on retrouve dans CoDA à notre vie quotidienne et à nos relations avec les autres, passées et présentes, nous pouvons nous libérer de notre mode de vie autodestructeur.

Extraits du *Préambule* et l' *Accueil* CoDA

C'est quoi la codépendance?

Les comportements et caractéristiques suivants sont un outil pour nous aider à s'évaluer soi-même. Ils peuvent être utiles surtout pour le nouveau venu. Il y a 5 comportements: le déni, la faible estime de soi, la conformité, le contrôle, et l'évitement.

Voici quelques caractéristiques:

- ont de la difficulté à se mettre des priorités et des limites saines.
- offrent aisément des conseils et instructions aux autres sans qu'ils soient demandés.
- essaient de convaincre les autres de ce qu'ils devraient penser, faire ou ressentir.
- ne respectent pas leurs propres valeurs afin d'éviter le rejet ou la colère des autres.
- compromettent leurs propres intérêts et passe-temps pour faire ce que les autres veulent.
- ne reconnaissent pas l' indisponibilité des autres à qui ils sont attirés.
- expriment la négativité ou l'agressivité de façon indirecte et passive.

Extraits de `Suis-je codépendant?`

Questions?

Qui peut assister à une réunion?

La Troisième Tradition nous le dit, «La seule condition pour être membre de CoDA est le désir de développer des relations saines et aimantes.»

Dois-je m'inscrire?

Il y a aucune nécessité de s'inscrire; il faut simplement se présenter. Sur le site: www.codacanada.ca se trouve de l'information pour les réunions où une personne contacte est identifiée.

Il y a-t-il un coût rattaché?

Il y a aucun coût. Chaque groupe devrait subvenir entièrement à ses besoins. CoDA n'est pas soutenu par annonces publicitaires ou autres organismes externes.

Puis-je me rendre avec un ami?

Si la réunion est `ouverte`, dont la majorité le sont, chaque membre peut inviter un membre de la famille ou un ami.

Puis-je obtenir des conseils?

CoDA n'offre pas des conseils mais demeure un groupe support en pairs. On ne remplace pas les conseillers; les membres partagent que leurs expériences et rétablissements.

Le CoDA est-il un groupe religieux?

Comme autres groupes de support en pairs, CoDA est `spirituel` dans tous ses sens puisqu'on traite de changements intérieurs chez soi-même. Les membres peuvent être affiliés avec un groupe religieux quelconque ou être athée ou agnostique. Tous sont bienvenus.

Réunion CoDA, à quoi m'attendre?

L'Accueil

Tu seras accueilli à la réunion! Certaines réunions ont des gens qui accueillent à la porte. Plusieurs réunions présentent un médaillon et/ou de la littérature pour le nouveau venu.

Le format de réunion

Chaque réunion mettra de l'emphase sur certains points: le partage, les sujets de partage proposés par les membres, les Étapes, les Traditions, la littérature CoDA, etc.

Une réunion typique

- La Prière de Sérénité, ou autre
- Un compte rendu des membres présents, avec prénom seulement.
- Lectures requises sont lues: Étapes, Traditions, Préambule, Accueil, et souvent autres lectures.
- Les membres se présentent par prénom seulement; nouveaux venus s'introduisent.
- Un don de `7^e Tradition` est demandée (optionnel) pour aider à payer les dépenses: loyer, littérature, café, etc.

Le Partage

Chacun aura une opportunité de partager ou non. Les nouveaux venus peuvent partager pourquoi ils se sont présentés. Des rencontres pour nouveaux venus sont optionnels. Le partage est déterminé par le nombre de gens présents; souvent, 2-3 minutes. On n'offre pas de conseils ou commentaires.

La fin

On termine avec la `Prière de Sérénité, ou autre. On peut lire `Les Promesses`.

Après la réunion, plusieurs groupes CoDA choisissent de se rencontrer pour un café et la fraternité.

La sécurité et la confidentialité

Pour une réunion sécuritaire et saine:

L'anonymat

Notre identité et notre partage demeure privé à la réunion. La Douzième Tradition nous rappelle de ne pas se concentrer sur qui nous sommes mais plutôt notre rétablissement. À la fin de la réunion on se dit: «Lors de notre départ, ce qui s'est dit ici et qui on a vu ici, demeure ici»

La règle de la Diaphonie

«Essentiellement, un partage qui n'est pas, honnêtement, de soi-même.»
« La diaphonie se présente lorsqu'on interrompt; ou, on devient thérapeute / parent / conseiller en disant à un autre ce qu'il devrait faire; ou, prendre part à une conversation pendant qu'une personne partage ou parle.»
Extraits de: `Expériences avec la Diaphonie`

La Prière de Sérénité

Mon Dieu, donne-moi la Sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le Courage de changer les choses que je peux, et la Sagesse d'en connaître la Différence.