

## Merci Pour Le Support

### Notre programme de récupération

**Codependents Anonymous** est une fraternité d'hommes et de femmes dont le but commun est de développer des relations saines. La seule condition requise pour être membre de CoDA est le désir sincère de vivre des relations saines basées sur l'amour de soi et des autres. Nous nous rassemblons pour se soutenir et partager les uns avec les autres notre voyage de rétablissement afin de se découvrir et s'aimer soi-même. Vivre le programme permet à chacun de nous de devenir de plus en plus honnête face à soi-même en regard avec nos histoires 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, comme nous le concevions, et permettre le même privilège aux autres.

*Extraits du `Préambule` CoDA*

La **codépendance** est une illusion et un problème dévastateur qui nécessite des solutions simples mais spécifiques. Plusieurs parmi nous croient que ces solutions peuvent être trouvées dans le programme des Co-Dependents Anonymous (CoDA).

Extrait du livre CoDA, chapitre 3

Le **programme CoDA** comprend: la Fraternité, les réunions CoDA, le parrainage, la littérature, conférences, conventions, le travail de service, les Douze Étapes et Douze Traditions CoDA.

### Questions et Réponses

#### Comment CoDA est différent de autres Fraternités 12-étapes, tels qu`AI-Anon ou AA?

Autres groupes 12-étapes supportent les gens ou leurs amis qui ont une addiction tel que l'alcool. Le CoDA supporte les gens qui veulent créer des relations saines en commençant avec soi-même, que l'addiction soit présente ou non.

#### Le CoDA offre t-il des conseils?

Non! Le CoDA est un groupe de soutien entre pairs. Il offre un environnement sain pour les gens voulant se rétablir de relations dysfonctionnelles, en offrant l'anonymat et la liberté de ne pas se faire juger ou conseiller. Dans le CoDA, on n'offre pas des conseils mais plutôt notre expérience, force et espoir.

#### Si je suis un professionnel, puis-je assister à une réunion CoDA?

Un professionnel peut assister à une réunion ouverte aux visiteurs ou nouveaux venus. Tu t'identifies par ton prénom, pas en tant que professionnel. Tu peux choisir de partager ou non. Svp ne pas offrir des conseils; le partage concerne notre propre expérience de vie. Il n'y a pas de coût mais le groupe devrait se subvenir avec les contributions de ses membres.

#### Puis-je offrir de la littérature CoDA à mes clients?

Vous pouvez trouver des brochures ou livrets aux réunions ou au site CoDA: [www.codacanada.ca](http://www.codacanada.ca). Une brochure d'introduction est disponible au lien suivant: [www.codacanada.ca/meeting-materials](http://www.codacanada.ca/meeting-materials)

### Littérature recommandée

#### Brochures:

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

#### Liivres:

- Livre bleu CoDA

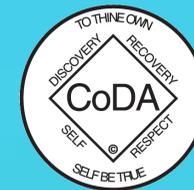
Plus d'informations est disponible sur le site: [www.codacanada.ca](http://www.codacanada.ca). Là, vous trouverez des liens pour la littératures, les réunions, et autres documents de service.

Il est possible d'ajouter, ci-dessous, de l'information CoDA locale:

Imprimé et distribué au Canada par  
Co-Dependents Recovery Society  
Avec la permission licenciée de  
Co-Dependents Anonymous Inc.  
[cdrsestore@gmail.com](mailto:cdrsestore@gmail.com)  
[www.cdrsestore.ca](http://www.cdrsestore.ca)

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

# Co-Dependents Anonymous Information Pour Professionnel-les



## Voici quelques caractéristiques de la codépendance :

### Des gens avec les traits suivants peuvent bénéficier d'un programme de soutien entre pairs :

- ont de la difficulté à s'établir des priorités et des limites saines.
- offrent aisément des conseils et instructions aux autres sans qu'on leur demande.
- tentent 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.
- mettent de côté leurs propres intérêts et passe-temps pour faire ce que les autres veulent.
- lorsqu'ils sont attirés par quelqu'un, ils ne voient pas si cette personne est disponible ou non.
- expriment la négativité ou l'agressivité de façon indirecte et passive.

Extraits de 'Am I Codependent'  
(Suis-je codépendant?)

## 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 envers ces personnes, sauf où, 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 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. Plusieurs autres programmes utilisent Les Douze Étapes; et, millions de gens appliquent ces principes dans leurs vies.

Le programme 12-étapes fut développé par les fondateurs de Alcoholics Anonymous en 1939. Le CoDA fut créé en 1986.

**La réunion CoDA** est un rassemblement de personnes qui désirent des relations saines et aimantes. C'est un endroit où les gens retrouvent le parrainage et la fraternité en plus du partage de l'expérience, la force et l'espoir.

La réunion est plus qu'une place où on peut simplement exprimer nos difficultés. C'est un endroit où on rencontre des gens comme soi-même et où on apprend des personnes différentes de nous. C'est une opportunité pour pouvoir échanger avec autres membres qui désirent apprendre comment avoir des relations saines et aimantes.

Les Douze Étapes nous éloignent de comportements dysfonctionnels et nous rapprochent de nos relations saines et aimantes avec Dieu, soi-même, et les autres. Ceci permet la croissance, et devient une priorité pour ces relations et un guide pour vivre une vie saine et aimante.

Extrait du Livre CoDA

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

## En récupération

### Et, voici des caractéristiques de rétablissement

- Je reconnais et je suis capable d'identifier mes sentiments, souvent au moment présent.
- Je m'accepte tel que je suis; je reconnais mes progrès plutôt que la perfection.
- J'ai la confiance en moi-même. Je recherche pas l'approbation des autres pour mes pensées, sentiments et comportements.
- Je suis enraciné dans mes propres valeurs même que les autres sont pas d'accord ou se mettent en colère.
- Je peux séparer mes sentiments de ceux des autres.
- Je réalise que, sauf à de rares exceptions, les autres adultes sont capables de gérer leur propre vie. Ma responsabilité est de les laisser être.
- Je développe des relations avec les autres, basées sur l'égalité l'intimité, et l'équilibre.

Extrait du 'Fellowship Service Manual, pt.2

Les membres CoDA répondent à la question, «Pourquoi je continue à assister aux réunions CoDA?»  
«Je prends responsabilité pour moi-même et pour la joie dans ma vie. Je ne me sens plus impuissant à vouloir m'échapper de la prison de mon désespoir. Le rétablissement est important et même difficile; je m'engage de regarder au fond de moi-même et accueillir le changement. Le CoDA me permet de reconnaître que je ne suis pas seul car les autres aussi ont déjà fait l'expérience. Je ne me sens plus insensé ou déficient. Pour moi, seulement assister aux réunions n'était pas suffisant. Je suis précieux. Je suis capable de changement positif; j'assume la responsabilité.»

Extrait de 'Common Threads of Codependency'.