

MODÈLES ET CARACTÉRISTIQUES DE LA CO-DÉPENDANCE

Traduit de :
PATTERNS AND CHARACTERISTICS OF CODEPENDENCE

De: www.coda.org

Copyright 2010 Co-dependents anonymous, Inc and its licensors - All rights reserved

Ces modèles de comportements et ces caractéristiques sont offerts comme des outils pouvant aider à nous auto évaluer. Ils sont particulièrement utiles pour les nouveaux et les nouvelles.

LE MODÈLE DU DÉNI :

EN TANT QUE DÉPENDANT ...

- J'ai de la difficulté à identifier ce que je ressens;
- Je minimise, modifie ou nie ce que je ressens véritablement;
- Je me perçois comme étant complètement généreux (ou désintéressé ou sans égoïsme) et dédié au bien-être des autres;
- Je manque d'empathie par rapport à ce que les autres ressentent ou ont besoin;
- J'étiquette les autres à partir de mes traits négatifs;
- Je peux prendre soin de moi-même sans l'aide de qui que ce soit;
- Je masque ma souffrance de différentes manières par exemple, la colère, l'humour ou l'isolement;
- J'exprime des attitudes négatives ou agressives de manière indirecte et passive;
- Je ne reconnais pas la non-disponibilité des gens envers qui je suis attiré;

LE MODÈLE DU FAIBLE ESTIME DE SOI

EN TANT QUE DÉPENDANT...

- J'ai de la difficulté à prendre des décisions;
- Je juge sévèrement ce que je pense, dit ou fais comme étant jamais assez bon;
- Je suis embarrassé lorsque je reçois de la reconnaissance, des éloges ou des cadeaux;
- Je donne davantage de valeur à l'approbation des autres bien plus qu'à moi-même à l'égard de ce que je pense, ressens ou fais.
- Je ne me perçois pas comme étant une personne aimable ou qui en vaut la peine;
- Je suis constamment à la recherche de la reconnaissance que je pense mériter;
- J'ai de la difficulté à admettre que j'ai fait une erreur;
- J'ai besoin de paraître bon et juste aux yeux des autres et pour y arriver, je pourrai même mentir;
- Je suis incapable de demander aux autres de m'aider à combler mes besoins et mes désirs;
- Je me perçois comme étant supérieur aux autres;

- J'attends des autres qu'ils me procurent un sentiment de sécurité;
- J'ai du mal à débiter quelque chose, à rencontrer des délais et à terminer des projets;
- J'ai du mal à établir des priorités qui soient saines.

LE MODÈLE DE COMPLAISANCE, DE CONFORMITÉ ET DE SOUMISSION

EN TANT QUE DÉPENDANT...

- Je suis extrêmement loyal, demeurant même trop longtemps dans des situations qui sont nuisibles.
- Je compromets mes propres valeurs et ma propre intégrité afin d'éviter le rejet ou la colère des autres;
- Je mets de côté mes propres intérêts afin de faire ce que les autres veulent bien;
- Je suis hypervigilant en ce qui a trait aux sentiments des autres et je peux même les porter sur moi;
- J'ai peur d'exprimer mes croyances, mes opinions et mes sentiments lorsque ceux-ci diffèrent des autres;
- J'accepte des attentions de nature sexuelle alors que je veux de l'amour;
- Je prends des décisions sans égard aux conséquences;
- J'abandonne ma propre vérité afin de gagner l'approbation des autres ou pour éviter des changements.

LE MODÈLE DE CONTRÔLE

EN TANT QUE DÉPENDANT...

- Je crois que la plupart des gens sont incapables de prendre soin d'eux-mêmes;
- Je cherche à convaincre les autres de ce qu'ils doivent penser, faire ou ressentir;
- Je donne aux autres des avis ou des conseils sans même qu'on me le demande;
- Je fais du ressentiment lorsque les autres refusent mon aide ou rejettent mes conseils;
- Je prodigue cadeaux et faveurs envers ceux sur qui je veux exercer une influence;
- J'ai recours à des attentions de nature sexuelle afin de gagner des autres leur approbation ou leur acceptation;
- Dans le but d'avoir une relation avec les autres, j'ai besoin de ressentir que les autres sont dans le besoin;
- J'exige que mes besoins soient respectés par les autres ;
- J'utilise le charme et le charisme pour convaincre les autres d'être bon et compatissant avec moi;
- J'ai recours au blâme et à la honte qui en découle pour exploiter les autres émotionnellement;

- Je refuse de coopérer, de faire des compromis ou de négocier;
- J'adopte une attitude d'indifférence, d'impuissance, d'autorité ou de rage dans le but de contrôler les résultats;
- J'utilise le jargon du rétablissement comme une manière de contrôler les comportements des autres;
- Je feins d'être d'accord avec les autres pour obtenir ce qu'ils veulent.;

LE MODÈLE D'ÉVITEMENT

EN TANT QUE DÉPENDANT...

- J'agis de manière qui incite les autres à me rejeter, à me faire vivre de la honte ou à exprimer de la colère envers moi-même;
- Je juge durement ce que les autres disent, font ou pensent;
- J'évite l'intimité émotionnelle, physique, ou sexuelle comme une façon de maintenir la distance entre les autres et moi;
- Je me permets des dépendances envers les gens, les endroits ou les choses ce qui me permet d'éviter de réaliser l'intimité dans mes relations
- J'utilise la communication indirecte ou évasive pour éviter le conflit ou la confrontation;
- Je diminue mes capacités d'avoir des relations saines en refusant d'utiliser des outils de rétablissement
- Je réprime mes sentiments ou mes besoins afin d'éviter un sentiment de vulnérabilité.
- J'attire les gens vers moi mais quand ils deviennent trop proches, je les repousse.
- Je refuse de renoncer à ma propre volonté évitant ainsi à la remettre dans les mains de ma Puissance Supérieure.
- Je crois que le fait de démontrer mes émotions est un signe de faiblesse;
- Je m'abtiens d'exprimer mon appréciation;