

Les Comportements de Codépendance – SEMAINE 3

COMPORTEMENTS DE DÉNI

Dans La Codépendance...

En Rétablissement...

je pense que je peux prendre soin de moi-même sans aucune aide d'autrui.	j'admets que j'ai parfois besoin de l'aide des autres.
je masque ma souffrance de manières variées comme derrière la colère, l'humour ou de l'isolement.	je suis conscient(e) de mes sentiments douloureux et les exprime d'une façon appropriée.

COMPORTEMENTS DE FAIBLE ESTIME DE SOI

Dans La Codépendance...

En Rétablissement...

J'ai besoin d'être bien perçu(e) par les autres, et je vais même jusqu'à mentir pour donner une bonne impression.	je suis honnête avec moi-même au sujet de mes comportements et de mes motivations. Je me sens suffisamment en sécurité pour admettre à moi-même et aux autres mes erreurs, et écouter leur avis sans me sentir menacé.
je suis incapable d'identifier ou de demander ce dont j'ai besoin ou ce que je veux.	je réponds à mes besoins et désirs lorsque c'est possible. Je communique mes besoins aux autres quand c'est nécessaire et approprié.
je me perçois comme étant supérieur(e) aux autres.	je me perçois comme étant égal(e) aux autres.

COMPORTEMENTS DE CONFORMITÉ

Dans La Codépendance...

En Rétablissement...

j'accepte des attentions ou relations sexuelles quand je veux être aimé(e).	ma sexualité est basée sur une intimité et une connexion authentique. Quand j'ai besoin de me sentir aimé(e), j'exprime que mon cœur désire. Je n'engage pas de sexualité sans amour.
je prends des décisions sans faire attention aux conséquences.	je demande à ma Puissance Supérieure de me guider, et j'envisage les conséquences possibles avant de prendre des décisions.

COMPORTEMENTS DE CONTRÔLE

Dans La Codépendance...

En Rétablissement...

j'ai besoin de me sentir nécessaire pour avoir une relation avec les autres.	je développe des relations avec les autres basées sur l'égalité, l'intimité, et l'équilibre.
je demande que mes besoins soient satisfaits par les autres.	je trouve et utilise les ressources qui répondent à mes besoins sans faire de demande aux autres. Je demande de l'aide quand j'en ai besoin, sans attente particulière.
je fais preuve de charme et de charisme pour convaincre les autres de ma capacité à prendre soin d'eux et faire preuve de compassion.	j'ai un comportement authentique avec les autres, permettant à mes qualités d'attention et d'empathie d'émerger.
j'utilise les reproches et la honte pour exploiter émotionnellement les autres.	je demande directement ce que je veux et ce dont j'ai besoin en ayant confiance en ma Puissance Supérieure pour ce qui est du résultat. Je ne manipule pas l'issue de ma demande par le reproche ou l'humiliation.

COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT

Dans La Codépendance...

En Rétablissement...

j'affaiblis ma capacité d'avoir des relations saines en refusant d'utiliser tous les outils de rétablissement.	quand j'utilise les outils du rétablissement, je suis capable de développer et de maintenir les relations saines que je choisis.
je refoule mes sentiments ou besoins pour éviter de me sentir vulnérable.	j'accepte ma vulnérabilité en honorant et en ayant confiance en mes sentiments et mes besoins.
j'attire les gens vers moi, puis quand ils sont proches, je les rejette.	j'accueille les relations proches tout en maintenant des limites saines.