

# CoDA c'est...

**Co-Dépendants Anonymes** est une Fraternité d'hommes et de femmes dont le but commun est de développer des relations saines. La seule condition pour être membre est un désir de développer des relations saines et aimantes. Nous nous rassemblons pour nous soutenir et partager les uns avec les autres ce voyage de découverte de soi en apprenant à nous aimer nous-mêmes. Vivre le programme permet à chacun de nous de devenir de plus en plus honnêtes au sujet de nos histoires personnelles et de nos propres comportements codépendants.

Nous nous appuyons sur les Douze Étapes et les Douze Traditions pour leur savoir et leur sagesse. Voici les principes de notre programme et les guides pour développer des relations honnêtes et enrichissantes avec nous-mêmes et les autres. Dans CoDA, nous apprenons tous à construire un pont vers une Puissance Supérieure telle que nous la concevons, et nous offrons aux autres le même privilège.

Ce processus de renouvellement de nous-même est un cadeau de rétablissement. En travaillant activement le programme des Co-dépendants Anonymes, nous pouvons nous connecter à une nouvelle joie, une acceptation de nous-mêmes et une sérénité dans nos vies quotidiennes.

## Qu'est-ce que la codépendance ?

Beaucoup d'entre nous luttent avec les questions suivantes : Qu'est ce que la codépendance ? Suis-je codépendant ? Nous voulons des définitions précises et des critères de diagnostic avant de décider. Comme indiqué dans la Huitième Tradition, Co-Dépendants Anonymes est une Fraternité non-professionnelle. Nous ne proposons aucune définition ou critères de diagnostic pour la codépendance. Ce que nous offrons de nos expériences sont des caractéristiques et comportements qui décrivent ce que nos histoires ont été. Nous croyons que le rétablissement commence par une auto-évaluation honnête. Nous en sommes venus à accepter notre incapacité à maintenir des relations saines et enrichissantes avec les autres et avec nous-mêmes. Nous commençons à reconnaître que la cause réside dans nos comportements de vie destructeurs entretenus tout au long de notre existence.

## Les caractéristiques de codépendance

Ces comportements et caractéristiques de codépendance sont offerts comme outils d'auto-évaluation. Ils peuvent être particulièrement utiles pour les nouveaux venus...

## RECONNAÎTRE LA CODÉPENDANCE

### COMPORTEMENTS DE DÉNI :

*Dans la codépendance :*

- J'ai des difficultés à identifier ce que je ressens.
- Je minimise, fausse ou nie ce que je ressens.
- Je me perçois comme tout à fait désintéressé et dévoué au bien-être des autres.

### COMPORTEMENTS DE FAIBLE ESTIME DE SOI :

*Dans la codépendance :*

- J'ai des difficultés à prendre des décisions.
- Je juge mes pensées, mes paroles et mes actions, comme n'étant jamais « assez bien ».
- Je suis embarrassé de recevoir de la reconnaissance, des éloges ou des cadeaux.
- Je suis incapable de demander aux autres de satisfaire mes besoins ou désirs.
- J'accorde plus de valeur à l'approbation des autres de mes pensées, sentiments et comportements qu'à mon propre jugement.

### COMPORTEMENTS DE CONFORMITÉ :

*Dans la codépendance :*

- Je compromets mes valeurs et mon intégrité afin d'éviter le rejet ou la colère des autres.
- Je suis très sensible à l'émotion des autres et tend à m'approprier la même émotion.
- Je suis extrêmement loyal, demeurant dans des situations nuisibles trop longtemps.
- J'accorde plus d'importance à l'opinion et sentiment des autres, et j'ai peur d'exprimer des points de vue et sentiments différents
- Je mets de côté mes propres intérêts et passe-temps pour faire ce que veulent les autres.
- J'accepte du sexe comme substitut à l'amour.

### COMPORTEMENTS DE CONTRÔLE :

*Dans la codépendance :*

- Je crois que les autres sont incapables de prendre soin d'eux-mêmes.
- J'essaie de convaincre les autres de ce qu'ils devraient penser ou ressentir.
- Je fais du ressentiment quand les autres refusent mon aide.
- J'offre aisément mon avis et des conseils aux autres sans qu'ils ne me l'aient demandé.
- Je couvre de cadeaux et de faveurs les gens qui comptent pour moi.
- J'utilise le sexe pour obtenir de l'approbation et être accepté.
- J'ai besoin que l'autre ait besoin de moi pour avoir une relation avec lui/elle.

### COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT :

*Dans la codépendance :*

- J'agis d'une manière qui invite les autres à exprimer du rejet, de l'humiliation, ou de la colère envers moi.
- Je juge durement ce que les autres pensent, disent ou font.
- Je refoule mes sentiments ou besoins pour éviter de me sentir vulnérable.
- J'attire les gens vers moi, puis quand ils sont proches, je les rejette.

## LES DOUZE ÉTAPES DES CO-DÉPENDANTS ANONYMES\*

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 concevons.
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 consenti à leur faire amende honorable.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous pouvions leur nuire ou nuire 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 concevons de Dieu, 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 Douze Étapes et les Douze Traditions sont adaptées et reproduites avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Service, Inc. La permission d'adapter et de reproduire les Douze Étapes ne signifie pas que A.A. a examiné ou approuvé le contenu de cette publication et que A.A. est en accord avec les opinions émises dans la présente publication. A.A. est un programme de rétablissement de l'alcoolisme seulement - l'utilisation des Douze Étapes en relation avec d'autres programmes ou d'autres activités modelés autour des A.A., mais qui traitent d'autres problèmes, n'implique pas les A.A.

## LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIKES ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. 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 notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevons. 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 étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts. 7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts. 8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles. 9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire 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 concevons, Lui 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 alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.



Qu'est ce que CoDA, Inc. Littérature approuvée par la Conférence  
Copyright © 1989 Révisé en 2017

Tous Droits Réservés.

Cette publication ne peut être reproduite sans l'Autorisation de  
Co-Dependents Anonymous, Inc.

**Co-Dependents Anonymous, INC.**

P.O. Box 33577

Phoenix, AZ 85067-3577 U.S.A.

602-277-7991

[www.coda.org](http://www.coda.org)

Imprimé et distribué au Canada  
par Co-Dependents Recovery Society  
avec la permission par licence de  
Co-Dependents Anonymous Inc. 2010

[www.cdrs.ca](http://www.cdrs.ca)

[litterature\\_orders@cdrs.ca](mailto:litterature_orders@cdrs.ca)

Pour les réunions en France : [coda-france.com](http://coda-france.com)

Co-Dépendants Anonymes

Qu'est-ce que CoDA ?  
Une introduction à Co-Dépendants Anonymes