

## CO-DEPENDANCE & RETABLISSEMENT « Toi et moi » - Les Différences

Dans la codépendance...	En rétablissement...
1. Je me sens bien parce que tu m'aimes.	Je me sens bien parce que <b>je m'aime</b> .
2. Je me sens bien quand tu m'approuves.	C'est quand <b>je m'approuve</b> que je me sens bien.
3. Tes problèmes affectent ma sérénité.	Tes problèmes ont de l'importance, car tu es important(e) pour moi, mais ils n'influent pas sur <b>mon bien-être</b> .
4. Mon estime de moi est renforcée quand je résous tes problèmes et que je soulage tes souffrances.	Mon estime de moi provient de ma capacité à résoudre <b>mes</b> propres problèmes, même si cela peut parfois être douloureux.
5. Je ne pense qu'à te faire plaisir.	Je suis libre de <b>me faire plaisir</b> , même quand cela ne te plaît pas.
Dans la codépendance...	En rétablissement...
6. Je ne songe qu'à te protéger.	<b>Je me protège</b> , même si parfois, tu dois te protéger sans mon aide.
7. Il m'arrive de déguiser mes sentiments, en te manipulant afin que tu fasses les choses à ma manière.	Je dis la vérité sur <b>mes ressentis</b> , peu importent les conséquences.
8. Mes hobbies et centres d'intérêt sont mis de côté; tes hobbies et tes centres d'intérêt dominant.	Je poursuis mes propres hobbies et centres d'intérêt même si cela signifie <b>passer du temps sans toi</b> .
9. Je te dicte tes tenues, ton comportement et ton apparence, car tu es un reflet de mon être.	<b>Je te laisse</b> te comporter, t'habiller et t'apprêter comme tu l'entends, peu importe ce que je ressens.
10. Je n'ai pas conscience de ce que je veux, mais je demande et sais toujours ce que tu veux.	Je suis non seulement conscient(e) de mes désirs et besoins, mais je les verbalise et pose des actes pour les réaliser.
Dans la codépendance...	En rétablissement...
11. Mes rêves de futur sont tous en lien avec toi.	<b>Je suis</b> le personnage principal de mes rêves, même si tu en fais partie.
12. La peur que tu me rejettes dicte mes paroles et mes actes.	<b>Mon engagement</b> à être fort(e), dans l'espoir et le rétablissement, détermine ce que je dis et ce que je fais.
13. J'ai peur de ta colère, et cela détermine ce que je dis ou ce que je fais.	Je n'ai aucun contrôle sur ta colère, et ta colère n'a <b>pas de contrôle sur moi</b> .
14. J'utilise le don comme un moyen de me sentir en sécurité dans notre relation.	Je peux encore donner parce que te faire plaisir me fait plaisir, mais <b>je veux recevoir aussi</b> . Et cette relation à double-sens n'a rien à voir avec la peur ou la sécurité.
15. Mon cercle social diminue à mesure que je m'engage avec toi dans notre relation.	J'espère que tu apprécieras mes ami(e)s, mais si ce n'est pas le cas, je le comprendrai.

Dans la codépendance...	En rétablissement...
16. Je mets de côté mes propre valeurs afin de me connecter avec toi.	<b>Mes valeurs</b> me sont propres et mon être est sacré.
17. J'accorde plus de valeur à ton opinion et à ta manière de faire qu'aux miennes.	J'accorde de la valeur à ton opinion et à tes actions, mais <b>pas aux dépens</b> des miennes.
18. La qualité de ma vie est liée à la tienne.	La qualité de ma vie et la qualité de ta vie sont séparées par des <b>limites claires</b> .
19. Je dis <i>tout</i> tout de suite, recherchant l'intimité dès le premier rendez-vous, tombant amoureux(se) avant même d'avoir des informations tangibles sur qui tu es vraiment et ce que tu peux vraiment apporter à ma vie.	<b>Je laisse le temps</b> et l'amitié faire son œuvre, je ne te laisse pas me submerger, et je peux discerner tout comportement inapproprié.
20. Quand quelque chose a besoin d'être fait et que personne n'a envie de le faire, j'en prends aussitôt la responsabilité, en me disant que « quelqu'un doit le faire ».	Je fais les choses <b>par choix</b> en lâchant prise et en faisant confiance à une Puissance Supérieure, lorsque les circonstances me poussent à dire « non » aux besoins de quelqu'un d'autre.

FIN

Traduction réalisée par CoDA France. Mars 2023

Approuvée par CoDA France en Assemblée Générale en avril 2023.

Texte original en anglais : <https://codauk.org/wp-content/uploads/2021/07/Codependency-and-Recovery-The-Differences.pdf>