

Les Comportements de Codépendance – SEMAINE 1

COMPORTEMENTS DE DÉNI

Dans La Codépendance...	En Rétablissement...
j'ai des difficultés à identifier ce que je ressens.	je suis conscient(e) de mes sentiments et je les identifie, souvent dans le moment présent. Je connais la différence entre mes pensées et mes sentiments.
je minimise, altère, ou nie ce que je ressens vraiment.	J'accueille mes sentiments, ils sont justes et importants.
je me perçois comme tout à fait désintéressé(e) et dévoué(e) au bien-être des autres.	je connais la différence entre prendre soin et prendre en charge. Je reconnais que de prendre en charge les autres est souvent motivé par un besoin personnel de profiter.

COMPORTEMENTS DE FAIBLE ESTIME DE SOI

Dans La Codépendance...	En Rétablissement...
j'ai des difficultés pour prendre des décisions.	j'ai confiance en mes capacités à prendre des décisions efficaces.
je juge tout ce que je pense, dis ou fais sévèrement, comme n'étant jamais assez bien.	je m'accepte tel que je suis. Je valorise le progrès plutôt que la perfection.
je suis embarrassé(e) lorsque je reçois des félicitations, des louanges, ou des cadeaux.	je me sens digne de la reconnaissance, des éloges ou des cadeaux que je reçois.
je survalorise l'approbation de mes pensées, de mes émotions et de mon comportement par les autres.	je donne de la valeur aux opinions de celles et ceux en qui j'ai confiance, sans avoir besoin de gagner leur approbation. J'ai confiance en moi-même.

COMPORTEMENTS DE CONFORMITÉ

Dans La Codépendance...	En Rétablissement...
je suis extrêmement loyal(e), je reste dans des situations nuisibles trop longtemps.	je fais attention à ma sécurité et évite les situations qui semblent nuisibles ou sans rapport avec mes objectifs.
je compromets mes propres valeurs et mon intégrité pour éviter le rejet ou la colère.	je suis enraciné dans mes propres valeurs, même si les autres sont en désaccord ou se mettent en colère.

COMPORTEMENTS DE CONTRÔLE

Dans La Codépendance...	En Rétablissement...
je crois que les autres personnes sont incapables de prendre soin d'elles-mêmes.	je réalise que, sauf à de rares exceptions, les autres adultes sont capables de gérer leur propre vie.
j'essaye de convaincre les autres de ce qu'ils devraient penser, faire, ou ressentir.	j'accepte les pensées, les choix, et les sentiments des autres, même s'ils me dérangent.
j'offre des conseils et instructions aux autres sans qu'ils m'aient rien demandé.	je donne des conseils seulement lorsqu'on me le demande.

COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT

Dans La Codépendance...	En Rétablissement...
j'agis d'une manière qui invite les autres à exprimer du rejet, de l'humiliation, ou de la colère envers moi.	j'agis d'une manière qui encourage des réactions saines et aimantes de la part des autres.
je juge durement ce que les autres pensent, disent ou font.	je garde l'esprit ouvert et accepte les autres tels qu'ils/elles sont.