

Les promesses de CoDA

Je peux m'attendre à un changement miraculeux dans ma vie en mettant en pratique le programme des Co-Dépendants Anonymes, alors que je fais l'effort de faire le travail avec sincérité des Douze Étapes et de pratiquer les Douze Traditions.

- 1.** Je connais un nouveau sentiment d'appartenance. Les sentiments de vide et d'isolement disparaîtront.
- 2.** Je ne suis plus dominé par mes peurs. Je surmonte mes peurs et agis avec courage, intégrité et dignité.
- 3.** Je connais une nouvelle liberté.
- 4.** Je m'affranchis du souci, de la culpabilité, et du regret concernant mon passé et le présent. Je suis suffisamment conscient pour ne pas répéter cela.
- 5.** Je connais un nouvel amour et une nouvelle acceptation de moi-même et des autres. Je me sens réellement digne d'amour, aimant et aimé.
- 6.** J'apprends à me voir comme l'égal des autres. J'ai des relations nouvelles et renouvelées avec des partenaires égaux.
- 7.** Je suis capable de développer et d'entretenir des relations saines et aimantes. Le besoin de dominer et de manipuler les autres disparaît alors que j'apprends à avoir confiance en ceux qui sont dignes de confiance.
- 8.** J'apprends qu'il est possible de s'amender – de devenir plus aimant, capable d'intimité et de soutien. J'ai le choix de communiquer avec ma famille d'une manière qui est sûre pour moi et respectueuse pour eux.
- 9.** Je reconnais que je suis une création unique et précieuse.
- 10.** Je n'ai plus besoin de dépendre uniquement des autres pour me procurer un sentiment de valeur.
- 11.** J'ai confiance en les conseils que je reçois de ma Puissance Supérieure et j'en viens à croire en mes propres capacités.
- 12.** Je ressens progressivement la sérénité, la force et le développement spirituel dans ma vie quotidienne.