

Slogans CODA

Les outils de rétablissement des Co-Dépendants Anonymes ne sont ni magiques ni sorciers. Au contraire, les outils englobent et fournissent des suggestions dans les domaines de la vie où nous, co-dépendant.e.s, avons eu des difficultés, principalement dans nos relations avec les autres, notre Puissance Supérieure et nous-mêmes. Nous avons besoin de nous reconnecter et de reconstruire nos vies spirituelles.

Nous renforçons notre compréhension de nous-mêmes en partageant avec d'autres co-dépendant.e.s lors de réunions, par le parrainage / marrainage et par le service. Nous devenons plus perspicaces lorsque nous commençons à mieux connaître nos comportements et à nous accepter tel(le)s que nous sommes tout en persévérand dans le travail des Étapes.

L'utilisation des outils est un des moyens dont nous disposons pour nous donner la motivation de sortir de nos difficultés ainsi que l'espoir de nous rétablir et d'avancer dans nos vies.

Les slogans nous aident à changer notre façon de penser.

Voici les slogans suggérés par notre programme :

Un jour à la fois :

- concentrez-vous uniquement sur *aujourd'hui, ici et maintenant* et non sur l'avenir.
- décomposer les énormes tâches en petits objectifs plus atteignables.
- ne perdez pas de temps à vous inquiéter de l'avenir dont vous n'avez aucun contrôle.

Rester simple :

- n'anticipez pas ce qui peut mal tourner, n'interprétez pas, concentrez-vous sur ce qui se passe réellement
- évitez d'ajouter trop de tâches ou d'éléments à une tâche et gardez-la aussi simple que possible.
- prenez juste ce que vous pouvez gérer à un moment donné.

Rappelez-vous :

- rappelez-vous que vous êtes en rétablissement.
- rappelez-vous votre vie avant la guérison, et là où vous en êtes maintenant.
- rappelez-vous la compassion envers les autres même lorsque leurs attitudes et actions vous dérangent.

• Facile à faire :

- n'essayez pas de forcer une solution, créant ainsi de nouvelles difficultés.
- prenez votre temps pour travailler les Étapes afin de maximiser le rendement de votre rétablissement : prendre le temps de les faire bien est plus précieux que de les faire rapidement.
- détendez-vous et calmez-vous lorsque vous sentez l'énerverment surgir.
- il est facile de se laisser emporter par la vitesse en pensant pouvoir être productif, mais en se précipitant, nous risquons de manquer quelque chose – de ne pas entendre quelqu'un, de ne pas reconnaître nos propres besoins ou notre comportement dans une situation et même oublier de voir les choses objectivement.
- Ralentissez, allez-y doucement et remarquez ce qui se passe en vous et autour de vous.

Tout d'abord :

- priorisez, priorisez, priorisez ! Faites ce qui est nécessaire quand c'est nécessaire avant de passer à la chose suivante.
 - en gardant à l'esprit de ne pas sauter les étapes et ne pas commencer trop grand.
- répondez à vos propres besoins, santé et bien-être : le rétablissement personnel passe avant tout.

Juste pour aujourd'hui :

- offrez-vous des occasions de faire des ajustements ou des changements dans vos propres attitudes et actions.
- explorer de nouvelles possibilités pour avancer dans une direction positive.



Slogans CODA

Ça commence par moi :

- faites attention à vos actions et attitudes au lieu de pointer du doigt, de critiquer, de juger le comportement ou de blâmer les autres.
- abordez les situations avec une perspective différente et assumer votre responsabilité dans celles-ci.
- répondez à vos propres besoins et exercez votre assertivité.

Pensez, pensez, pensez :

- agir au lieu de réagir
 - ne pas se laisser pas prendre dans nos émotions et réagir automatiquement dans nos schémas et comportements de co-dépendance, mais au lieu de cela :
 - nous nous arrêtons et pensons à ce que notre rétablissement nous dit sur la façon de faire face et de vivre les Étapes et les Traditions
- faites des choix dans le meilleur intérêt de votre rétablissement.

Autres slogans CoDA :

- Posez la prochaine action juste.
- Affronter nos peurs et nous rétablir.
- Eviter la faim, la colère, la solitude ou la fatigue.
- Est-ce vraiment important ?
- Si rien ne change, rien ne change!
- Les choses ne changent pas, nous changeons.
- Si vous pensez que vous pouvez ou pensez que vous ne pouvez pas; vous avez raison.
- La folie, c'est de faire la même chose encore et encore, et s'attendre à des résultats différents.
- Ça marche si vous le faites marcher.
- Restez simple.
- Lâchez prise et laissez faire Dieu.
- La vie est simple. Vous faites d'abord une chose, puis vous faites la suivante.
- Vivre et laisser vivre.
- Le progrès non la perfection.
- Posez la loupe et prenez le miroir.
- Dites ce que vous voulez dire, pensez ce que vous dites, et dites le bien.
- La marraine / le parrain est une personne sage offrant des suggestions aux nouveaux arrivants en rétablissement.
- Tout finit par passer.
- Quand je te pointe du doigt, trois autres doigts de ma main pointent vers moi.
- Travaillez votre programme, vous en valez la peine.
- Hier est l'histoire, Demain, un mystère, Aujourd'hui est un cadeau ; C'est pour cela que ça s'appelle le présent.
- Vous êtes juste malade du poids de vos secrets.
- Si vous faites ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez toujours ce que vous avez.

Trouvez les slogans qui résonnent en vous, réfléchissez à ce que cela signifie pour vous et pourquoi, et n'hésitez pas à les intégrer à votre rétablissement !

