

"SUIS-JE ÉPANUI(E) DANS MON COUPLE" ?

DÉPENDANCE & CO-DEPENDANCE AFFECTIVE

Dépendant(e) ou co-dépendant(e), les dépendant(e)s affectif(ve)s ont des traits communs ;

QUELS SONT LES SIGNES RECONNAISSABLE D'UN DEPENDANT (E) AFFECTIF(VE)

Un certain nombre de signes permette de définir si la personne est vraiment dans un comportement « additif » ou bien juste dans une gestion normale de ses besoins affectifs.

Les signes les plus communs sont les suivants :

- 1 - Vous êtes en couple mais vous êtes malheureux(se) dans votre relation amoureuse, vous avez une angoisse de séparation.
- 2- Vous inquiétez facilement des autres, tout en ayant de la difficulté à vous occuper de vous-même?
- 3 - Vous êtes célibataire et désespérez de rencontrer la bonne personne, vous vivez dans L'illusion d'un amour idéal.
- 4- Cachez-vous des choses ou mentez-vous par peur d'être rejeté ou peur de faire souffrir les autres?
- 5- Vous avez tendance à attirer des partenaires toxiques, à collectionner les relations qui vous dépourvoient de toute votre énergie.
- 6- Avez-vous déjà eu besoin des autres pour être heureux
- 7- Vous pensez que si vous avouez vos sentiments, vous deviendrez vulnérable et provoquerez le départ de l'autre ou sa prise de contrôle sur vous, vous avez peur de l'engagement.
- 8- Fuyez-vous ou refusez-vous de vivre ou de parler de vos émotions dans vos relations?
- 9- Vous avez besoin de rester en communication presque constante avec votre partenaire..."le téléphone est votre nouveau meilleure ami(e)" ...s'il vous est impossible de le joindre, vous ne pouvez plus fonctionner, c'est la panique !!!
- 11- Avez-vous déjà été agressif, violent ou renfermé sur vous-même dans vos relations?
- 12- En relation, vous avez un comportement distant et cultivez l'absence dès que tout semble aller pour le mieux "au cas où la relation s'arrêterait". Vous aimez garder le contrôle.

- 13- Êtes-vous tourmentés par les remords suite à vos comportements?
- 14- Vous êtes prêt(e) à tout pour apporter le bonheur à l'autre ? Dès que quelque chose « cloche » c'est la catastrophe !!! Cependant même confronté(e) à l'infidélité ou au flagrant désintéressement de l'autre vous demeurez convaincu(e) que la relation est encore possible. Vous vous accrochez désespérément à de futiles indices de tendresse. Vous réussissez à vous convaincre que les choses rentreront dans l'ordre.
- 15- Faites-vous des promesses que vous ne pouvez pas tenir?
- 16- Vous aimez être remarqué(e). Être le centre d'intérêt d'une assemblée. Vous avez besoin d'un carnet d'adresse bien rempli, sans toutefois être intime avec quiconque.
- 17- Pensez-vous que la passion (ivresse) est de l'amour?
- 18- Convaincu(e) que la vie n'a pas de sens sans une relation amoureuse vous vous sentez obligé(e) de satisfaire les nécessités d'autrui, incapable de poser et de défendre vos propres limites et besoins, vous vous accrochez à l'autre par peur de :
- Générer des conflits,
 - Risquer de provoquer une rupture d'être séparé(e),
 - Être exclu(e)/rejeté(e) voir abandonné(e)
 - De vivre dans l'insécurité émotionnelle affective et matérielle.
- 20- Souffrez-vous d'insomnie suite à un problème de relations?
- 21- Avez-vous des pertes d'appétit ou compensez-vous par la nourriture ou les substances, quand vos relations vont mal?
- 22- Vous arrive-t-il de négliger vos besoins personnels au nom de la relation?
- 23- Avez-vous des difficultés à prendre des décisions face à vos relations?
- 24- Êtes-vous possessif?
- 25- Manipulez-vous les autres pour pouvoir les garder?
- 26- Avez-vous déjà pensé à mourir et/ou à vous suicider suite à un rejet?
- 27- Vous vous sentez anxieux(se) quand vous êtes livré(e) à vous-même, vous évitez de vous retrouver face à vous-même et vous multipliez les amis, le bruit, la TV, travail, sport...

Si vous avez répondu (oui) à l'une de ses questions, il y a présomption que vous soyez un dépendant/codépendant affectif.

Si vous avez répondu (oui) à deux de ces questions, il se peut que vous soyez un dépendant /codépendant affectif.

Si vous avez répondu (oui) à trois questions ou plus, vous êtes définitivement un dépendant /codépendant affectif, si plusieurs de ces points vous semblent familiers et que vous êtes inconfortable ou carrément malheureux(se) dans votre histoire, sachez que le fait d'en prendre conscience constitue un pas dans la bonne direction.

Ce questionnaire est inspiré de la courbe de Jellinak, du D. Jellinak et du mouvement AL-ANON. À été composé par Bernard Longpré, pour AL, Amour et liberté intérieure inc.

QU'EST-CE-QUE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE ?

La dépendance affective nous concerne tous : être dépendant(e) c'est être incapable de se séparer de la présence d'un conjoint, d'un ami, d'une mère voire également être sensible à tout ce qui est addictif (Jeu, Alcool, drogue, Télé, travail, groupe...). Cette personne nous procure l'illusion de nous rendre heureux(e) à condition qu'on parvienne à la changer de telle sorte qu'elle nourrit nos besoins, une personne dépendante cherche à combler des manques de façon automatique et systématique. Elle va utiliser les mêmes stratégies à chaque fois qu'elle va ressentir le manque en question. Il existe deux profils dans la dépendance affective :

- Le dépendant : son comportement (s'accrocher à l'autre)
- Le co-dépendant : son comportement (Fuir l'autre)

Certaines personnes en dépendances affectives peuvent aller jusqu'à "tuer" l'objet de leur dépendance.

Les Origines de la « Dépendance Affective »

La dépendance affective advient dès lors que la peur de l'abandon et/ou du rejet surgissent dans une relation. Ces peurs sont liées à un vécu qui remonte à l'enfance. Une blessure dont la cicatrice semble refermée alors qu'il n'en est rien. Plusieurs années plus tard, cette blessure si elle n'est pas cicatrisée par un travail sur soi-même reste présente. Les comportements liés au rejet et à l'abandon rendent les dépendant(e)s affectif(ve)s envahissant(e)s, fuyant(e)s, intrusif(ve)s, jaloux(ses), anxieux(ses) par rapport à leur relation.

La dépendance existe pour deux raisons majeures

D'une part la personne est persuadée de ne pas pouvoir être aimée telle qu'elle est, et d'autre part parce qu'elle refuse de regarder en face le vide existentiel qu'elle ressent.

En d'autres termes

- Si je ne respecte pas les conditions données je ne peux pas être aimé(e).
- Si je me montre tel(e) que je suis on va m'abandonner.
- Seul(e) l'autre peut m'aimer si il(elle) ne m'aime pas je n'existe pas et je ne vaudrais pas la peine d'être aimé

TROIS QUESTIONS CLÉS :

- 1- Pour quelles raisons restez-vous avec un partenaire qui vous fait souffrir ?*
- 2 - Gagnez-vous au fait d « Être accro » ?*
- 2- Quels secrets cherchez-vous à oublier au prix de tant de souffrance ?*

Si vous vivez la dépendance affective, sachez que vous n'êtes pas le ou la seul(e). Nous sommes tous susceptibles à un moment ou à un autre de notre vie d'avoir ce comportement si les cicatrices du rejet et de l'abandon ne sont pas refermées. Mais une bonne nouvelle est que vous avez le pouvoir de changer votre comportement addictif. Comment ? En passant à l'action si vous attendez que les choses s'améliorent d'elles-mêmes, vous risquez d'attendre toute votre vie...

La première action si vous souhaitez sortir de la dépendance affective est de répondre à ses trois questions.

- 1- Quel est le sens de votre vie ?*
- 2- Avez-vous une mission ?*
- 3- L'amour existe-il !*

Que faire pour sortir de la dépendance affective ?

Pour sortir de la dépendance affective je vous recommande de vous positionner sur un axe de développement personnel pour améliorer votre rapport à l'autre dans une relation affective.

Les étapes à suivre qui vont vous permettre de sortir de la dépendance affective

- 1- Reconnaître cette situation par étape (prise de conscience)
- 2- Comprendre (pourquoi j'accepte de souffrir)
- 3- Expérimenter la liberté (combler ce vide qui est en vous)
- 4- Vouloir changer et se révéler tel(le) que vous êtes
- 5- Trouver un sens à votre vie
- 6- S'affirmer et s'aimer
- 7- Aimer autrui
- 8- S'accepter et avoir confiance en la vie

Et si votre démarche devait entraîner la fin de votre relation avec l'autre, dites-vous que vous n'avez fait "qu'accélérer" un processus qui était déjà bien amorcé et que vous vous êtes épargné(e) des montagnes de petites frustrations et de grands chagrins.

Vous devez parvenir à équilibrer vos différentes vies personnelle, sentimentale, amicale, familiale et professionnelle afin d'obtenir un quotidien parfait à vos yeux...

**Aimer quelqu'un n'est pas passé du vide au plein mais
du bonheur à l'épanouissement**