

COLLECTION

Suis-je du genre ?

Il est normal de ressentir de l'insécurité face aux relations interpersonnelles et ce, surtout lors de premières relations amoureuses. Il n'est pas évident de distinguer clairement les comportements sains vécus à l'intérieur d'une relation de la dépendance affective. Celle-ci est un besoin excessif d'être aimé et entouré des autres. Elle ne se présente pas du jour au lendemain mais se construit au fil des insécurités. Malgré ce qu'on entend parfois, elle touche autant les filles que les garçons. Lorsque le niveau de dépendance est élevé, elle peut empoisonner la vie de l'individu qui en souffre et celle de ses proches. Est-ce ton cas ?



Suis-je du genre dépendant affectif ?

	Vrai	Faux
Je ressens le besoin d'être aimé à tout prix.	☐	☐
J'ai souvent honte de moi.	☐	☐
Je crains d'être jugé par les autres.	☐	☐
J'ai du mal à prendre des décisions par moi-même.	☐	☐
J'ai de la difficulté à dire non sans me sentir coupable.	☐	☐
J'ai une mauvaise image de moi-même.	☐	☐
J'essaie de plaire aux autres par peur d'être rejeté.	☐	☐
Je dépasse mes limites personnelles pour mériter l'amour des autres.	☐	☐
J'ai de la difficulté à reconnaître et à assumer mes besoins.	☐	☐
J'appréhende la réaction des autres à mon égard et leurs critiques m'écorchent.	☐	☐
Mes comportements de jalousie étouffent les autres.	☐	☐
J'éprouve une grande insécurité affective.	☐	☐
J'ai constamment besoin d'être rassuré par les autres.	☐	☐
Je suis incapable de prendre soin de moi.	☐	☐
J'ai beaucoup de difficulté à donner de la liberté à ceux que j'aime.	☐	☐
J'ai besoin d'avoir du contrôle sur les autres.	☐	☐
Je ressens une grande angoisse lorsque je me retrouve seul.	☐	☐

***Si tu as donné des réponses positives à plus de dix questions, les stratégies au verso te seront utiles.**

Il ne faut pas confondre la dépendance avec l'affection ou l'amour. Des relations peuvent être très importantes sans pour autant qu'il s'agisse de dépendance affective. Cette dernière devient problématique lorsqu'elle handicape le fonctionnement personnel de l'individu (psychologique, relationnel, social). Les principaux indicateurs de la dépendance affective demeurent le niveau d'intensité, la fréquence, la souffrance ressentie et celle exprimée par les proches. Derrière les comportements de contrôle et de jalousie se cache probablement une faible estime personnelle. Il est possible d'arriver à avoir plus confiance en ses capacités et d'avoir moins besoin des autres. Les trucs qui suivent peuvent te donner des pistes de solutions à mettre en pratique.

Trucs express

- Fais le bilan des conséquences de cette dépendance sur l'ensemble des sphères de ta vie (scolaire, familiale, sociale).
- Cible les changements que tu pourrais apporter pour diminuer l'impact de cette difficulté.
- Apprends à te respecter en mettant clairement tes limites avec les membres de ton entourage.
- Exprime tes besoins et tes attentes envers les autres afin qu'ils puissent mieux te comprendre. Lorsque nos besoins sont comblés, l'insécurité est moins grande.
- Partage tes doutes et tes appréhensions avec les autres au lieu de te faire des scénarios catastrophiques. Un truc utile est de prendre en note les pensées négatives et de tenter de les remplacer par des pensées plus réalistes.
- Relativise les pensées trop émotives et analyse-les sous un angle plus rationnel.
- Fais une liste d'activités plaisantes afin d'apprendre à t'occuper de toi et d'être bien seul.
- Prends le temps de mieux te connaître en énumérant tes forces et tes faiblesses, il te sera plus facile de savoir ce qui te convient.
- Expérimente la prise de décision. Tu es la meilleure personne placée pour savoir ce qui est le mieux pour toi. Fais-toi confiance !

En savoir plus...

- Parler de sa situation à des proches qui ont réglé leur difficulté pour avoir des trucs.
- De multiples livres ou sites internet traitent de ce sujet dont *La dépendance affective : ses causes et ses effets*, Piédro, D., Éditions Quebecor, 2004 et *Vaincre la dépendance affective : pour ne plus vivre uniquement par le regard des autres*, Tenenbaum, S., Éditions Albin Michel, 2010.
- Site web : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2004/04-314-01.pdf> et www.redpsy.com/infopsy/dependance.html.
- Consulter le site du Service de psychologie, le centre de documentation du cheminement personnel ou encore les psychologues du Service de psychologie, au Carrefour-conseil, local C-378 du Cégep de Sainte-Foy.
cegep-ste-foy.qc.ca/carrefourconseil