

Kushtamun tshe peikussinanutsh

La dépendance affective-Jeune

**La dépendance
affective: Qu'est-ce
que c'est?**

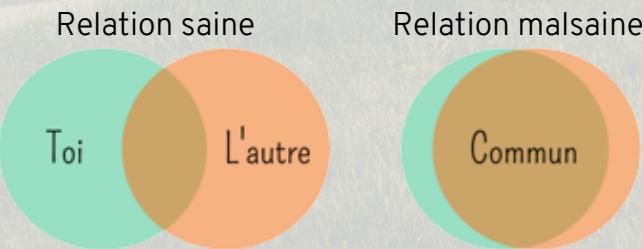


On parle de dépendance affective quand...ta relation amoureuse devient envahissante et t'amène de la souffrance.

Comment savoir si c'est de l'amour ou de la dépendance?

Demande-toi si ta relation est saine et équilibrée

Dans une relation saine, il y a une partie commune et une partie personnelle pour chaque partenaire. **Chacun de vous a une partie qui lui appartient** (ce que vous êtes, pensez et faites sans l'autre). **La partie du milieu montre ce que vous partagez dans la relation.** La dépendance amoureuse, c'est **quand la partie commune prend trop de place et qu'on s'oublie.** Est-ce que c'est ton cas?



© Patrick Simard

Comment savoir si c'est de l'amour ou de la dépendance?

Est-ce que...

- tu te sens vide quand l'autre n'est pas là ou as-tu du mal à être seul.e?
- tu délaisses tes ami.e.s ou ta famille pour être avec la personne que tu aimes?
- tu as besoin que l'autre te rassure souvent sur son amour pour toi?
- tu deviens parfois jaloux.se ou possessif.ve?
- tu as toujours peur que l'autre te laisse?
- tu sens que l'autre est toute ta vie ou que sans lui.elle, ta vie n'a pas de valeur?
- tu acceptes que l'autre te traite mal (t'insulte ou soit violent physiquement ou psychologiquement) ou as-tu de la difficulté à fixer des limites?

Si tu réponds oui à plusieurs de ces questions, c'est peut-être le signe d'une dépendance affective.

Je pense que j'ai une dépendance affective.

Qu'est-ce que je peux faire ?

Prends le temps d'identifier les situations qui te rendent inconfortables

- Quand te sens-tu dépendant.e?
- Comment te sens-tu lorsque ça t'arrive?
- Est-ce qu'il y a des conséquences sur ta relation?
- De quoi as-tu besoin et que peux-tu faire pour te sentir mieux?

© Patrick Simard



Partage tes besoins à ton.ta partenaire

Quand tu te sens prêt.e, explique-lui ce qui t'aiderait à te sentir mieux dans la relation et cherchez des solutions ensemble.

Prends du temps pour travailler sur toi

- Apprend à mieux te connaître et à t'aimer. Pour t'aider, fais une liste de tes forces et de tes qualités et demande-toi ce qu'elles te permettent d'accomplir dans ton quotidien.
- Apprend à dire non et à t'affirmer dans tes relations.
- Apprend à faire des choses par toi-même. Trouve une activité à faire seul.e que tu aimes et qui te rendra fièr.e de toi.

Réserve-toi du temps pour voir tes ami.e.s ou ta famille

- Au lieu de passer tout ton temps libre avec ton.ta partenaire, prends le temps de voir des ami.e.s, de la famille ou permets-toi de faire de nouvelles rencontres.
☞ Si l'autre réagit mal à ton désir d'indépendance, c'est peut être signe qu'il s'agit d'une relation malsaine. N'hésite pas à te confier à une personne de confiance ou à contacter des organismes si tu sens que tu as besoin d'aide.

Qui contacter si j'ai besoin d'aide?

- Des groupes d'entraide pour Dépendants affectifs anonymes sont disponibles spécialement pour les jeunes. Sans frais: 1 877 621-4744
- Site Internet des Dépendants affectifs anonymes (horaires des groupes d'entraide) <http://www.daa-quebec.org>
- Site d'information sur la dépendance sexuelle
<http://www.orroz.freesurf.fr/>
- Site d'information sur toutes les formes de dépendance
<http://www.psynternaute.com/>
- Tel-jeunes 1 800 263-2266 <http://www.teljeunes.com/>
- Jeunesse J'écoute 1 800 668-6868 <http://jeunesse.sympatico.ca/fr/>

© Patrick Simard



Références

Bourget, A. (2005). La dépendance affective et sexuelle, un phénomène à discuter avec les jeunes. Ça s'exprime. 1(1).

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2004/04-314-01.pdf>

Dépendants affectifs anonymes (s.d.). Penses-tu souffrir de dépendance affective?

<https://www.daaquebec.org/penses-tu-souffrir-de-deacutependance-affective.html>

Ligne parent (s.d.). Amis et amour, la dépendance affective.

<https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Communications-et-relations/Amis-et-amour/La-dependance-affective>

Tel-jeunes (s.d.). La dépendance amoureuse. <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-un-conflit/La-dependance-amoureu>

Université de Moncton (s.d.). La dépendance affective.

https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/files/umcm-santepsychologie/wf/fiche_dependance_affective.pdf

© Patrick Simard