

Kushtamun tshe peikussinanutsh

La dépendance affective-Parent

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



On parle de dépendance affective quand la relation amoureuse de votre jeune devient envahissante et lui amène de la souffrance.

- Ce n'est pas quelque chose qui arrive du jour au lendemain, ça se développe tranquillement.
- Elle touche autant les garçons que les filles.

Comment l'expliquer ?

Le développement émotionnel de l'enfant et de l'ado est un processus très personnel. Il dépend de ce qu'il.elle a retenu en regardant le monde qui l'entoure, comment il.elle se sent en sécurité, aimé.e et respecté.e. Il n'y a pas une cause ou un coupable, les relations amoureuses sont aussi une manière pour la personne d'apprendre à se connaître et à développer son estime de soi et son indépendance émotionnelle. Dans les premières relations, ses croyances seront mises à l'épreuve et il.elle apprendra à se connaître et à développer son autonomie.

© Patrick Simard



UQAC
Clinique universitaire
en travail social
Université du Québec à Chicoutimi



UQAC
Clinique universitaire
d'orthopédagogie
Université du Québec à Chicoutimi



Pass
Une initiative de
Passeport pour ma réussite
Projet d'Accompagnement Scolaire et Social de Montréal



Quels sont les indices d'une dépendance affective?

- **Besoin de contact constant:** quand votre jeune ne réussit pas à joindre l'autre, il.elle arrête de bien fonctionner et ressent de l'anxiété.
- **Relations instables:** les ruptures et les réconciliations s'enchaînent.
- **Tendance à vivre pour l'autre:** il.elle cherche à s'effacer pour ne pas déranger et laisse l'autre prendre ses décisions ou ses responsabilités à sa place.
- **Besoin d'être aimé.e à tout prix:** son insécurité l'amène à penser que personne ne pourra l'aimer et il.elle fait alors tout pour garder une personne qui lui montre de l'affection (abandonner ce qui est important pour lui.elle, négliger ses besoins, dire oui à tout ce que l'autre demande, etc.).
- **Souffrance (physique et mentale):** maux de tête ou de ventre, difficultés à dormir, trop ou pas assez d'appétit, insécurité, anxiété, difficultés à faire des choses seul.e, tristesse, isolement, etc.
- **Peur de perdre l'autre:** même si l'autre ne semble pas avoir d'intérêt, votre jeune croit en la relation et est convaincu.e qu'il.elle peut aimer pour deux.

© Patrick Simard



Comment agir pour aider votre jeune?

Truc #1. L'écouter sans juger et l'aider à identifier ses besoins

Comme il.elle peut avoir tendance à s'oublier pour l'autre, écoutez ce qu'il.elle vous dit pour l'aider à identifier ses propres besoins (Toi, tu aimerais faire quoi? Toi tu en penses quoi?). Évitez de mettre sa souffrance sur la faute de son.sa partenaire.

Truc #2. L'aider à développer son estime de soi

Aidez-le.la à identifier ses forces, félicitez-le.la lorsque vous en avez l'occasion et prenez le temps de souligner ses efforts.

Truc #3. Le soutenir pour gérer ses conflits plus calmement

Invitez-le.la à prendre son temps avant de répondre ou à fermer son téléphone ou son ordinateur pour réfléchir.

Rappelez-lui qu'il est normal d'avoir des conflits et aidez-le.la à nuancer la réaction de son.sa partenaire pour l'empêcher de dramatiser la situation.

Truc #4. Lui proposer des activités à faire sans son.sa partenaire

Le fait de se trouver des activités à faire seul.e ou avec d'autres ami.e.s pourra l'amener à développer sa confiance et lui apprendre à mieux se connaître.

→ Les premiers émois amoureux sont emballants et c'est possible que votre jeune soit un peu perdu dans ces bouleversements. Si la dépendance affective prend trop de place, vous pouvez consulter un.e intervenant.e à l'école, un.e travailleur.euse social.e, un.e psychologue ou un.e sexologue pour aider votre jeune à travailler son estime de soi et/ou mieux gérer ses conflits.

© 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>

Université de Moncton (s.d.). La dépendance affective. https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/files/umcm-santepsychologie/wf/fiche_dependance_affective.pdf

© Patrick Simard