

La dépendance affective

Source: Dépliant «La dépendance affective» produit par l'ACSM - Bas du Fleuve.

Symptômes de la dépendance affective:

Difficulté à s'estimer à sa juste valeur, c'est-à-dire à identifier, avec justesse, à qui reviennent les responsabilités. Ceci peut s'expliquer de trois façons:

- La personne souffre d'un complexe d'infériorité
- La personne est orgueilleuse et mégalomane
- La personne ne se préoccupe que du regard des autres

Difficulté à établir des frontières efficaces. Les frontières ont pour fonction de se protéger contre les agressions, de ne pas agresser les autres et de savoir qui nous sommes. Quatre anomalies de frontières peuvent être observées chez les personnes dépendantes affectivement:

L'absence totale de frontière.

La personne ne se rend pas compte des agressions dont elle est victime ou qu'elle commet.

Frontières endommagées.

Dans certaines situations, les frontières fonctionnent bien mais dans d'autres, elles sont inefficaces.

Murs à la place de frontières.

Afin de se protéger entièrement, la personne va utiliser un masque, une carapace. Il y a quatre types de murs qui sont la **colère**, la **peur**, le **silence** et les **paroles**.

Aller retour entre protection totale et pas de protection du tout.

Difficulté à reconnaître sa propre identité. L'identité est déterminée par l'apparence du corps, l'organisation de la pensée, les sentiments ressentis et le comportement. Cette difficulté peut se présenter sous deux formes distinctes:

La personne connaît son identité mais n'arrive pas à la communiquer.

Elle la cache aux autres, de peur d'être rejetée parce qu'elle croit que ce qu'elle est ne correspond pas aux attentes des gens qui l'entourent.

La personne n'a aucune idée de ce qu'est sa propre identité.

Elle doit alors s'en construire une en fonction de ce qu'elle désire offrir aux autres.

Difficulté à reconnaître et à satisfaire ses besoins et ses désirs. Quatre attitudes sont alors possibles.

Dépendance:

la personne connaît ses besoins et désirs mais ne les exprime pas et ne fait rien pour qu'ils soient satisfaits. Elle laisse le soin aux autres de le faire à sa place.

Indépendance:

la personne connaît ses besoins et désirs mais essaie de les assumer seule. Elle préfère s'en passer plutôt que de demander de l'aide.

Insouciance:

la personne considère qu'elle n'a aucun besoin ni désir. Ainsi, quelqu'un doit constamment veiller sur elle afin de s'assurer qu'au moins ses besoins primaires soient comblés.

Confond désirs et besoins:

la personne sait ce qu'elle veut et s'arrange généralement pour l'obtenir. Cependant, elle est incapable de tracer ses priorités puisqu'elle n'a pas une idée claire de ses besoins.

Difficulté à avoir un comportement et des réactions modérées. Ce symptôme est le plus facilement identifiable par l'entourage de la personne souffrant de dépendance affective. Ses réactions passent d'un extrême à l'autre, sans raison apparente.

D'avoir vu en nous les symptômes de la dépendance affective est déjà un bon pas de fait vers la guérison. Nous vous suggérons, pour vous débarrasser de ce type de dépendance, d'utiliser la méthode suivante:

Traitement de la dépendance affective:

Pour un traitement efficace, une règle importante est à respecter: «Apprendre à lutter contre les problèmes dans son existence comme, par exemple, améliorer son estime de soi, aborder la vie avec plus de modération, etc.»

Pour ce faire, vous pouvez utiliser les trucs suivants:

Reconnaître la nature de vos problèmes:

- En décelant comment vous subissez les cinq symptômes et comment ils influencent tous les aspects de votre existence
- En connaissant les conséquences qui en découlent et qui ont fini par vous rendre la vie insupportable

En vous faisant parrainer:

pour vous soutenir dans votre quête de vous-même, choisissez une personne qui soit susceptible de vous guider, de vous apporter l'écoute dont vous avez besoin.

En affrontant dès maintenant les problèmes posés par la dépendance.***Conclusion***

Le processus qui mène à la guérison est souvent difficile. L'impression de passer d'un extrême à l'autre fait en sorte qu'on peut se sentir mal dans sa peau. De plus, la transition entre la dépendance et l'indépendance est parfois très insécurisante. Il faut néanmoins toujours garder à l'esprit que ce malaise n'est que passager et qu'au bout du compte, on en sort grandi.

Virage, Volume 2 Numéro 2, Hiver 1996

L'Association canadienne pour la santé mentale - Chaudière-Appalaches
Site internet: www.acsm-ca.qc.ca Courriel: info@acsm-ca.qc.ca