

« Leaving Las Vegas » de Mike FIGGIS

Thème : La dépendance affective

Fiche didactique

CCSpa – Projection du 24 octobre 2011

Contenu mis en ligne sur le site : http://www.verviers.be/site_ville/bibli Princ/BibPrincListes.html

Cette fiche a été établie sur base du chapitre 9 de l'ouvrage de François LELORD et Christophe ANDRÉ, *Comment gérer les personnalités difficiles*, publié chez Odile Jacob en 1996, p. 209-233

CE QU'EST LA DÉPENDANCE

Type de **comportement** qui se caractérise par **un besoin excessif de l'individu d'être apprécié par les autres**, de compter pour les autres, voire d'être pris en charge par eux.

↳ La personne dépendante est volontiers collante ou envahissante.

COMMENT ELLE SE MANIFESTE

Se traduit par un **manque de recul critique** de l'individu dans son approche des autres, une peur de la séparation et une incapacité d'assumer la solitude.

↳ Accepte des tâches peu gratifiantes pour se rendre agréable aux autres.

↳ Est capable des pires compromis, même s'ils mettent son existence en péril.

COMMENT ELLE FONCTIONNE

La relation avec une personne dépendante s'instaure en **trois phases** :

- **accrochage** → fait des efforts pour être accepté par une autre personne ou un groupe;
- **dépendance** → se repose sur la personne ou le groupe qui le rassure et prend des décisions à sa place
- **vulnérabilité** → prend conscience du lien très fort qui le lie à l'autre et redoute l'interruption de la relation (dépendance pathologique)

D'OÙ ELLE VIENT

- Certains **comportement parentaux** → des modèles inadéquats donnés par les aînés aux plus jeunes contaminent ceux-ci inévitablement, malgré des injonctions en sens contraire.
 - Certaines **attitudes éducatives** → des parents insécurisant ou surprotecteurs
 - Certains **événements de vie** → des séparations parents/enfants mal préparées
- ↳ **Ses victimes sont le plus souvent des femmes battues et des hommes alcooliques.**

PISTES POUR AIDER LES PERSONNALITÉS DÉPENDANTES

- Refuser qu'elle « colle ».
- Lui faire comprendre qu'elle n'est pas indispensable dans toutes les situations ;
- Lui demander conseil quand elle peut apporter ses compétences ;
- La pousser à multiplier ses activités ;
- Renforcer ses initiatives plutôt que les réussites et banaliser ses échecs ;
- L'encadrer pour lui apprendre à se débrouiller et la renvoyer à ses responsabilités ;
- L'autonomiser => l'amener à prendre elle-même des décisions plutôt que de faire à sa place.