

estime de soi

DÉPENDANCE AFFECTIVE

APPRENDRE A S'AIMER



C'est quoi la dépendance affective

La dépendance affective se traduit par le ***sentiment vital d'avoir besoin de l'autre pour se sentir exister, aimé, bien, important, valable, etc.*** La dépendance affective n'est pas la même chose que d'être dépendant du regard de l'autre. Lorsqu'on souffre de dépendance affective, c'est l'attention de personnes avec lesquelles j'entretiens un lien affectif fort (groupe d'amis, partenaire, famille, un ami en particulier...) qui est vitale. Cette dépendance

fait souvent écho à un vécu d'abandon (un parent absent, une rupture difficile et brutale, du harcèlement, des expériences de rejet (cf article relations toxiques)).

Comment reconnaître les signes de dépendance affective

Lorsque nous souffrons de dépendance affective, nos relations sont déséquilibrées car nous avons tendance à idéaliser la ou les relations dont nous dépendons. C'est comme si l'autre détenait en lui tout ce que j'estime ne pas posséder en moi pour me sentir bien. Je vais le mettre sur un piédestal car c'est son amour vis-à-vis de moi qui garantit mon sentiment d'exister et d'être bien dans ma peau. Cela a des conséquences sur notre manière de nous comporter vis-à-vis de cette personne. Nous aurons tendance à faire passer nos besoins et nos limites après pour préserver cette personne et garantir son affection pour nous.

Voici les drapeaux rouges pour vérifier si tu es concerné par la dépendance affective:

- "je me comporte comme un enfant en présence de l'autre: je réclame de l'attention et des marques d'affection tout le temps, ce n'est jamais assez"
- "je suis possessif vis-à-vis de cette ou de ces personnes et crains en permanence qu'il m'abandonne pour quelqu'un d'autre qui serait mieux que moi"
- "je suis toujours en train de m'efforcer de répondre aux attentes de cette personne ou de ce groupe pour plaire, quitte à passer au-dessus de mes propres limites et besoins"
- "j'éprouve un sentiment permanent d'insécurité face à la relation, comme si à tout moment cela pouvait se terminer"
- "je me sens toujours seule même lorsque l'autre est là"
- "comme je manque de confiance, je cherche en permanence la validation de cette personne ou de ce groupe spécifiquement"

Si tu as répondu "oui" à 1 ou plusieurs questions il est important d'en parler avec une personne adulte de confiance à ce propos

Comment s'en libérer

La dépendance affective est souvent en lien avec des expériences de vie difficiles. Il faut donc pouvoir en identifier les sources pour guérir les traumatismes et les dépasser.

Renforcer ton sentiment d'efficacité, ton indépendance vont améliorer ta confiance et ton estime, ce qui est au cœur du travail de libération de la dépendance affective. Voici des conseils qui pourraient te permettre de développer ton indépendance et ton sentiment d'efficacité et de valeur

Développe ton sentiment d'efficacité et d'indépendance

- fais la liste de tes qualités avec des exemples concrets (note ta qualité et un exemple de situation où tu as utilisé cette qualité)
- demande à chaque personne proche d'écrire dans un papier de manière anonyme, une qualité qu'ils reconnaissent en toi avec un exemple de situation
- fais la liste des choses qui te plaisent: musiques, films, activités... et note pourquoi cette chose te plaît
- donne toi un défi par semaine à réaliser seul(e): aller lire un livre dans un parc, faire une sortie seul(e), aller faire du shopping seul(e) avec une attitude positive vis-à-vis de toi et de l'activité.
- partage avec tes proches ton expérience de l'activité que tu as réalisé seul(e): raconte ce que tu as fait de manière toujours positive
- choisis un projet à réaliser rien que pour toi: défi sportif, apprendre quelque chose, réparer, ranger, construire quelque chose et garde-le rien que pour toi
- dis non à tout comme ceci: "à priori non, mais je te dis ça rapidement" : cela te permettra d'évaluer si tu allais dire oui pour faire plaisir ou si c'est vraiment bon pour toi. Par ailleurs, c'est plus simple de changer d'avis quand on dit "à priori non" que si on dit "oui" d'emblé.

Rappelles toi:

-
- tu as de la valeur et des qualités que tu dois apprendre à reconnaître et elles ne sont pas déterminées par l'opinion que les autres ont de toi.
 - tu as des besoins et des limites comme tout le monde et elles méritent d'être respectées.
 - fait confiance à ce que tu observes. Ce qui compte le plus n'est pas ce que l'on dit mais ce que l'on fait.
 - Si tu veux être sûr(e) d'être aimé(e) pour qui tu es, arrête de faire des efforts pour plaire et sois juste toi-même.