



# DES OUTILS POUR L'AUTONOMIE

## LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

« L'amour vrai ne crée aucune dépendance, aucune allégeance ».

FRANÇOISE DOLTO



Le Regroupement  
des Auberges du cœur du Québec



EN PARTENARIAT AVEC

**Secrétariat  
à la jeunesse**

Québec 

# La dépendance affective

## Objectifs

- Faire connaître ce que c'est la dépendance effective aux jeunes, d'où ça vient, pourquoi nous vivons cela, de quoi pouvons-nous être dépendant-e-affective, comment cela se manifeste, etc.
- Faire découvrir des moyens et des solutions aux jeunes.

Temps	60 minutes
Présentation de l'atelier	5 minutes
Brise-glace	10 minutes
Activité 1	40 minutes
Conclusion et évaluation	5 minutes

## Astuces pour l'animation

- Mentionnez les règles d'or au groupe (tel que le respect entre les participant.e.s; la confidentialité; le non-jugement; les participant.e.s s'égalent tous et toutes, etc.)
- Lire les annexes avant.

## Matériel requis

- Matériel audio (vidéo)
- Un grand tableau ou des cartons

## Déroulement

### Présentation de l'atelier

Présentez l'atelier et les objectifs de la rencontre. Expliquez les règles d'or au groupe.

### Brise-Glace

Demandez aux jeunes « de quoi je ne me sépare jamais? » « Qu'est-ce que je traîne tout le temps avec moi et pourquoi? »

## Activité 1 : C'est quoi la dépendance affective

### 1. Une définition :

D'abord, présentez la vidéo suivante :

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=n2gNVKIMxSg&t=18s>

(jusqu'à 2 min 36) « On parle de sexe »; saison 2; Dépendance affective

Suite au visionnement, demandez aux jeunes la question : « C'est quoi pour vous la dépendance affective? » et inscrivez leurs réponses sur un tableau ou un grand carton.

Quelques pistes de réflexion pour accompagner les jeunes:	
Un signe d'amour?	De manque de confiance en soi?
Quand je reste avec la personne même si je ne suis plus bien?	Quand il y a des malaises?
Quand je sens de l'insécurité? Est-ce que c'est normal pour tout le monde?	Est-ce qu'on est à l'abri de tomber là-dedans?
Quand j'oublie le reste du monde?	Quand j'ai envie d'être toujours avec l'autre personne?

Vous pouvez selon la participation du groupe choisir de passer le reste de la vidéo (pour compléter les réponses des jeunes).

Ensuite, demandez aux jeunes :

- S'ils/elles ont envie de parler de leurs expériences personnelles sur la dépendance affective;
- Comment ils/elles la voient et d'expliquer leurs perceptions;
- Dans quel contexte est présente la D.A.;
- Est-ce que vous connaissez plusieurs formes D.A.

### 2. Les formes de D.A.:

Revenez sur la dernière question et complétez les informations à l'aide de l'annexe 1

- D'où ça vient et pourquoi;
- Les 3 formes de dépendances émotionnelles;
- Demandez ensuite aux jeunes de donner des exemples concrets de chaque forme de D.A. (vous pouvez utiliser l'outil à l'annexe2).

### 3. Les signes, les comportements et les impacts :

Demandez aux jeunes :

- Quels sont les signes et les comportements que l'on peut observer chez une personne qui a un trouble de dépendance affective et émotionnelle.
- Quelles sont les répercussions chez soi et chez les autres.
- Complétez avec les annexes 3 et 4.

### 4. Les moyens et les solutions : Travaillez des moyens et des solutions avec les jeunes

- Demandez-leur qu'est-ce qui serait une bonne solution selon eux (de manière générale) et ensuite développer avec ce qui n'aura pas été nommé (annexes 5 et 6)

## Conclusion et évaluation

Revenir sur leur perception du début : ont-elles changé?

Demandez-leur :

- Si leurs comportements seront différents maintenant avec les nouveaux moyens.
- Est-ce que vous vous sentez plus outiller maintenant, de quoi vous auriez besoin de plus....

Prévoyez un moment pour faire un petit retour sur l'activité et les impacts ressentis par les participant.e.s.

Faites l'évaluation de l'activité.

## Annexe1

### La dépendance affective et émotionnelle

D'où ça vient :

La dépendance affective et émotionnelle est généralement déclenchée en réponse d'une peur extrême d'abandon. La dépendance affective et émotionnelle est très complexe. Elle se trouve en nous-mêmes et n'est pas un produit de l'extérieur (une croyance des plus populaires). La dépendance affective et émotionnelle vient du fait que nous considérons que l'autre doit combler un vide émotif à l'intérieur de nous-mêmes et est un mécanisme de défense déployé afin de nous rendre heureux. *«La personne en dépendance affective pense que les problèmes dérivés de sa dépendance ont une origine différente, et souvent externe »*<sup>1</sup>.

Selon les écrits, nous manifestons tous.tes jusqu'à un certain point des signes de dépendance affective et émotionnelle, car le besoin d'amour est présent chez tous les humains et est vital. Par contre, lorsque ces manifestations se font de plus en plus intensément et qu'elles causent des problèmes de souffrance, provoquent un sentiment d'abandon, qu'elles positionnent la personne dans l'attente de l'autre, qu'elles font ressentir un manque de reconnaissance ou un manque d'amour, nous pouvons nommer que la personne souffre d'un trouble de dépendance affective et émotionnelle.

Il existe plusieurs types de dépendance affective et émotionnelle:

- La dépendance affective et émotionnelle à la famille;
- La dépendance affective et émotionnelle en couple;
- La dépendance affective et émotionnelle à l'environnement social.

*« Ce type de dépendance est similaire à celui rencontré par un toxicomane. En tant que tel, il s'agit également d'un syndrome d'abstention. Des épisodes d'anxiété et de dépression apparaissent lorsque, pour une raison quelconque, le lien se rompt ou s'affaiblit momentanément. L'existence elle-même peut sembler insupportable sans ce lien. Quiconque en souffre, souffre sans aucun doute beaucoup »*<sup>2</sup>.

La dépendance affective et émotionnelle à la famille :

*« C'est l'une des formes de dépendance émotionnelle les plus difficiles à surmonter. Cela correspond généralement à des structures familiales dans lesquelles les parents sont très angoissés et le transmettent à leurs enfants. Ces derniers sont éduqués avec une peur excessive du monde. Tout ce qui est extérieur est considéré comme une menace et la famille comme un refuge. Dans ces types de familles, la confiance en soi n'est pas encouragée. Au contraire, l'essentiel est de croire que la personne sera incapable de faire face à de grands défis. De cette façon, la famille devient une sorte de*

---

<sup>1</sup> <https://www.psychologue.net/articles/3-types-de-dependance-affective-et-emotionnelle>

<sup>2</sup> <https://www.psychologue.net/articles/3-types-de-dependance-affective-et-emotionnelle>

*bulle qui abrite, mais incarcère également. C'est la mauvaise façon de gérer l'anxiété. C'est également une réponse inadaptée au besoin de grandir et d'être autonome »<sup>3</sup>.*

#### La dépendance affective et émotionnelle en couple :

Probablement la dépendance émotive la plus commune, la dépendance émotionnelle en couple. *« C'est aussi l'un des plus nuisibles. Cela fait partie d'une croyance erronée qui suppose que le couple donne un sens à sa propre vie ou le protège d'une terrible solitude. C'est pourquoi le couple devient l'axe de la vie elle-même. La personne dépendante a tellement peur de perdre son partenaire qu'elle peut développer un comportement très préjudiciable, notamment une jalousie excessive ou une soumission illimitée »<sup>4</sup>.*

#### La dépendance affective et émotionnelle à l'environnement social :

Ce type de dépendance se caractérise par : *« le besoin excessif d'être reconnu et approuvé dans n'importe quel environnement. S'il n'y a pas suffisamment de signes d'appréciation et d'acceptation véritables, l'individu panique. En outre, il fera tout ce qui est nécessaire pour obtenir cette compensation psychologique apparente. Se sentir rejeté, de leur point de vue, est la pire chose qui puisse leur arriver »<sup>5</sup>.*

Le sentiment de se sentir invisible ou même inutile est aussi présent dans chacune de ces formes de dépendance émotionnelle. Cela est généralement causé par une faible estime de soi. On peut également voir dans certaines manifestations un manque de confiance en ses propres capacités : la personne croit qu'elle n'a peu ou pas de valeurs face aux autres, mais aussi qu'elle a absolument besoin des autres pour traverser les épreuves de la vie. Le tout se traduit généralement par de la peur ou encore de l'anxiété.

Un moyen de faire face à la dépendance affective et émotionnelle est d'affronter certaines de nos peurs. Loin d'être facile dans certains cas, cela demeure un excellent remède. *« Prenez le risque de sortir de votre zone de confort. La confiance en soi ne se construit pas du jour au lendemain, mais une chose est sûre : si vous la construisez loin de vos «dépendances», elle sera beaucoup plus solide »<sup>6</sup>.*

---

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> <https://www.psychologue.net/articles/3-types-de-dependance-affective-et-emotionnelle>

<sup>6</sup> Ibid.





### **Annexe 3**

#### **Les douze attitudes présentes chez les personnes ayant un trouble de dépendance affective et émotionnelle.**

1. Elles ont de la difficulté à avoir une identité. La plupart du temps elles ont une vision d'eux-mêmes très négative et une estime de soi très basse. Elles cherchent leurs valeurs dans les autres.
2. Elles ont de la difficulté à reconnaître et à assumer leurs besoins; elles ont un comportement de survie qui leur a appris à mettre leur besoin au second plan.
3. Elles ne connaissent pas leurs limites et vont au-delà de leurs capacités pour mériter l'amour des autres.
4. Elles voient la vie en noir et blanc, aux extrêmes, pour avoir l'impression d'être en vie.
5. Leurs relations interpersonnelles sont basées sur le modèle gagnant – perdant, la loi du tout ou rien. Soit qu'elles prennent la situation en charge et qu'elles contrôlent tout, soit qu'elles sont complètement irresponsables.
6. Elles sont très souvent obsédées ou compulsives. La honte qu'elles ont subie provoque l'apparition de comportements répétitifs dans l'espoir de faire disparaître la douleur qu'elle engendre.
7. Elles ont un besoin de contrôle maladif pour se protéger, sans cela elles récoltent de la peur, de la peine et des déceptions. Elles sont incapables de se détendre.
8. Elles ne savent pas communiquer, donc elles sont incapables de formuler leurs demandes et leurs besoins. Elles préfèrent souvent rester dans le silence.
9. Elles ne savent pas faire confiance à eux-mêmes, aux autres et à la vie. Leur confiance n'est pas toujours placée entre les mains de personnes qui en sont dignes, ce qui leur fait perdre la foi et la confiance en Dieu.
10. Elles excusent les faiblesses des autres, mais elles se nourrissent des attentes exagérées à leur endroit et à l'endroit de la société.
11. Elles craignent le rejet et la désapprobation et réagissent en se créant un personnage qui leur paraît plus acceptable aux autres.
12. Elles se nourrissent des sentiments de jalousie et des soupçons de façon malade, ayant constamment peur de tout perdre.

Les personnes ayant un trouble de dépendance affective et émotionnelle ont aussi tendance à avoir d'autres dépendances (alcool, drogues, jeu) qui leur permettent de fuir la souffrance. « Quand elle est trop exclusive et envahissante, la dépendance affective se répercute sur le quotidien et détériore la vie sociale, voire professionnelle ». <https://www.daaquebec.org/12-caractéristiques.html>

## Annexe 4

### Indices pour reconnaître la dépendance affective

Voici certains comportements qui aident à voir si la personne ou quelqu'un de son entourage a un trouble de dépendance affective ou émotionnelle.

Le besoin de contact constant: Le téléphone est son meilleur ami ! Ceux et celles qui souffrent de dépendance affective et émotionnelle ont besoin de rester en communication presque constante avec l'objet de leur obsession. S'il leur est impossible de rejoindre l'autre, ils ne peuvent plus fonctionner. C'est la panique ! Tout ou rien : C'est l'amour fou, la plus grande passion. Mais dès que quelque chose cloche, c'est la catastrophe ! La personne se dit prête à opter pour la rupture à la moindre provocation. C'est l'état d'alerte. La relation devient souvent tellement tendue et misérable que la fin est presque souhaitable.

Vivre à travers l'autre: un des symptômes les plus évidents est un manque flagrant d'intérêt pour sa propre vie. Soudainement, tout ce qui importe, c'est l'autre. Celui qui souffre de dépendance affective et émotionnelle vit donc la vie de son partenaire, par intérim, et c'est pourquoi sa relation devient si primordial.

Acheter le privilège d'être aimée: la plupart des personnes qui se retrouvent dans ces relations de force sont des personnes amoureuses en manque de pratique. On en vient à croire qu'on ne sera plus jamais aimé. Quand le sauveur se présente, on est prêt à payer le prix de son amour ou de son amitié.

S'effacer pour laisser toute la place à l'autre: la dépendance affective et émotionnelle se manifeste également par un besoin de s'effacer, de ne pas nuire ou de déranger. Cela découle évidemment de l'idolâtrie de l'autre, et du désir profond de ne pas entrer en compétition avec l'autre.

Au diable, la dignité: La personne n'hésite pas à recourir aux larmes, aux cris, aux menaces, à la crise en bonne et due forme, bref aux pires bassesses pour attacher l'autre, pour garantir sa fidélité ou tout simplement sa disponibilité.

L'énergie du désespoir: C'est inouï comme on se trouve des ressources lorsqu'on est prise de panique ! Si l'imagination est souvent la cause de nos conflits, elle est aussi très fertile pour trouver des stratégies d'attaque ou de défense. La personne invente les plus habiles scénarios pour séduire l'autre, pour s'assurer de sa présence lors d'une soirée ou pour le convaincre de nous suivre.

Le dévouement acharné: La personne ferait n'importe quoi pour lui et vice versa. Des personnes ont même abandonné tout ce qu'elles avaient de plus important (notamment la famille et les ami(e)s) pour ne pas déplaire à leur nouvelle conquête. Elles l'ont fait avec plaisir jusqu'au jour où elles ont constaté qu'elles avaient fait tout ça pour rien.

Le phénomène d'isolement: Tout bon rapport de dépendance implique un certain niveau d'isolement. Et c'est le sujet dépendant qui provoque ce retrait du monde. Pourquoi ? D'abord pour protéger son illusion de bonheur, pour se rendre encore plus indispensable à l'autre et surtout pour ne pas lui laisser l'opportunité de trouver mieux et de s'évader.

Aimer pour deux: même confrontée à l'infidélité, au flagrant désintéressement de l'autre, elle demeure convaincue que la relation est possible, qu'elle l'aime assez pour deux et qu'il apprendra à l'aimer. Elle s'accroche désespérément à de futiles indices de tendresse et réussit à se convaincre que les choses rentreront dans l'ordre.

<https://www.accroc.qc.ca/wordpress/la-dependance-affective-des-indices-clairs/>

## Annexe 5

### Comment sortir de la dépendance affective ?

#### Prendre conscience de la dépendance affective :

La première chose à faire pour sortir de la dépendance affective, c'est de prendre conscience du fait que vous ne pouvez pas attendre que ce soit les autres qui comblent tous vos besoins, car vous serez forcément déçu(e) à un moment ou à un autre.

Ensuite, vous devez changer de comportement, ce qui n'est pas simple puisque vous devrez faire tout l'inverse de ce que vous avez l'habitude de faire. Bien entendu, même en étant conscient que c'est la meilleure chose à faire, vous aurez tendance à résister à ce changement. Pour cela, il vous faudra du courage et la volonté de réussir ce changement.

Un accompagnement thérapeutique pourra vous être utile afin de vous guider sur ce chemin de la libération, selon votre niveau de dépendance affective.

#### Identifier vos besoins et leurs origines :

Vous devez ensuite identifier vos besoins qui ne sont pas nourris, notamment ceux que vous cherchez à nourrir par le biais de l'amour des autres et identifier quelle est l'origine de ces besoins.

Pour identifier vos besoins, vous devez porter de l'attention à ce que vous ressentez. C'est un travail d'introspection, de découverte et d'écoute de soi. Identifiez vos souffrances passées qui provoquent cet état de dépendance affective. Ne fuyez pas vos souffrances et vos besoins. Vous devez les comprendre puis les assumer.

Ce sont généralement les besoins d'amour, besoin de reconnaissance, besoin d'être estimé et reconnu dans votre vie personnelle comme professionnelle. Ces besoins sont souvent liés à notre enfance et à notre passé.

#### Trouver les ressources pour combler vos besoins :

L'étape suivante est celle de vous reconnecter à vous-même afin de chercher en vous les ressources vous permettant de combler ces besoins. C'est à dire à vous accueillir, vous accepter et ne pas vous renier, ni renier vos besoins.

Chercher en vous cet Amour plutôt que de le chercher dans l'autre.

Apprendre à vous respecter et ne pas renoncer à qui vous êtes. Apprendre à vous aimer.

Lorsque l'on aime quelqu'un, on ressent de la bienveillance pour cette personne. S'aimer, c'est se vouloir du bien et ressentir de la bienveillance à notre égard.

#### Les outils pour sortir de la dépendance affective :

1. Tenir un journal de bord :

Pour vous reconnecter à soi, vous pouvez utiliser un journal dans lequel vous écrivez ce que vous vivez et ce que vous ressentez, notamment :

- Identifier les moments où vous vous sentez bien et déterminer comment les prolonger et en vivre plus
- Identifier les moments où vous n'allez pas bien et déterminer comment vous pourriez faire pour sortir de ces moments difficiles
- Parler à votre journal à la 1<sup>re</sup> personne pour mieux ressentir ce que vous écrivez : « aujourd'hui, je me sens ... car ... ».
- Si vous auriez aimé dire des choses importantes à quelqu'un (dans le passé ou au présent), vous pouvez également les écrire dans votre journal afin de les exprimer.

## 2. Faire du ménage dans votre vie :

Pour faciliter l'introspection et mieux vous reconnecter, vous pouvez si besoin faire du ménage dans votre vie.

Cela pourrait être de ne plus côtoyer une personne toxique et/ou de faire un grand rangement dans votre appartement (on y voit plus clair quand on a un appartement rangé). Bref, essayez d'éliminer tout ce qui peut entraver votre quête intérieure ou tout ce qui peut vous détourner de cette quête.

Pour cela, vous pouvez lister toutes les petites choses en cours qui vous tracassent et voir comment vous pouvez les sortir de votre esprit. Vous pouvez les lister dans votre journal de bord puis noter ce que vous ressentez quand vous aurez éliminé ces tâches ou ces sujets de votre esprit.

## 3. Pratiquer la méditation :

Je vous conseille grandement de pratiquer la méditation qui vous permettra de vous reconnecter à vous-même. Je vous conseille l'application Petit Bambou.

Actions complémentaires de développement personnel

On ne peut pas se sortir de la dépendance affective en attendant chez soi que cela passe. Vous devez vivre, bouger, prendre du plaisir et vous épanouir dans votre vie.

## 4. Voici donc des actions qui vous aideront, en complément des précédentes :

- Se créer un nouveau cercle social : nous sommes des animaux sociaux. Ne restez pas dans votre appartement à réfléchir. Sortez, faites-vous des amis. Privilégiez les relations positives. Ne vous renfermez pas sur vous-même.
- Trouver une passion ou une activité qui vous fait du bien : l'acte de créer et de se bouger vous font sentir vivant.
- Vivre une vie équilibrée : famille, amis, etc...
- Revoir vos objectifs de vie : si toute votre vie, c'est votre boulot et que vous êtes à fond dedans, le fait de vous retrouver seul est difficile. Il est temps de changer de vie!

- Améliorer votre image : changer de coiffure ou de style d'habits, car ça fait du bien de se sentir beau et bien dans sa peau, mais ceci doit être complémentaire du reste. On ne doit pas baser notre confiance sur notre physique ou sur notre aspect extérieur.

<https://reussir-ses-relations.com/dependance-affective/>

## Annexe 6

### Que faire pour vaincre la dépendance affective et émotionnelle ?

- Apprendre à mieux se connaître et à s'aimer

Dressez une liste de vos forces et compétences. Considérez vos accomplissements et les qualités personnelles qu'ils peuvent représenter.

- Apprendre à dire non et à s'opposer

Arrêtez de suivre votre partenaire sans dire un mot. Vous vous sentirez plus respecté si vous prenez votre place au sein de la relation.

- Apprendre à faire des choses seul

Vous pourrez trouver agréable de faire des choses par vous-mêmes. En faisant certaines activités seules, vous allez bâtir une plus grande autonomie personnelle. Vous allez conséquemment développer un sentiment de fierté et d'accomplissement, ce qui s'oppose au sentiment d'insécurité et de honte.

- Expérimenter la liberté

Pour s'en sortir, il suffit souvent d'expérimenter la liberté, de se détacher de cette relation qui vous tient en otage, de cette dépendance qui vous garde prisonnier de votre propre gré. Plutôt que de voir la liberté comme la possibilité de la fin de la relation, faite en le début d'une nouvelle relation. Avec la liberté, vous réapprenez à respirer votre propre air, vous développerez vos intérêts, vous aurez la chance de rencontrer de nouvelles personnes, vous pourrez renouer vos relations d'amitié.

Les stratégies pour vaincre la dépendance affective mènent souvent à la peur que la relation se termine. Si elles entraînent la fin de la relation, il faut se dire que le processus de rompre était déjà amorcé. De plus, ces stratégies permettront à la personne de s'investir par la suite dans une relation bien plus satisfaisante, saine et significative.

Référence : ©Université de Moncton; Santé et psychologie

### Que faire si son partenaire est dépendant affectif et émotif

J'étouffe! Que faire si mon·ma partenaire est dépendant·e?

Tu as l'impression que ton·ta partenaire est dépendant·e? Tu peux aussi te poser quelques questions, car tu as un rôle à jouer.

- Te sens-tu respecté·e dans tes propres besoins? Tu as le droit d'exprimer ce que tu ressens.
- Rassures-tu toujours l'autre? Tu n'as pas à être sa béquille.

- Quelles sont tes limites et tes zones privées dans la relation? Tu peux les exprimer.
- Qu'es-tu prêt-e à faire pour améliorer la situation sans tout prendre en charge?

Référence : Tel-Jeunes







*Les jeunes qui y entrent s'en sortent!*

4246, rue Jean-Talon Est  
Tour Sud, bureau 16  
Montréal (Québec) H1S 1J8

Téléphone : 514 523-8559  
info@aubergesducoeur.org  
**aubergesducoeur.org**