

## **Comportements de la Dépendance Affective**

### **Comportements de déni**

- J'ai du mal à identifier ce que je ressens.
- Je minimise, modifie ou nie ce que je ressens vraiment.
- Je me perçois comme étant complètement désintéressé et dévoué au bien-être des autres.
- Je manque d'empathie pour les sentiments et les besoins des autres.
- J'étiquette les autres en leur attribuant mes traits négatifs.
- Je peux m'occuper de moi-même sans l'aide des autres.
- Je cache ma souffrance par divers moyens, tels que la colère, l'humour ou en m'isolant.
- J'exprime la négativité ou l'agressivité par des moyens indirects et passifs.
- Je ne reconnais pas la non-disponibilité de ceux qui m'attirent.

### **Comportements de faible estime de soi**

- J'ai du mal à prendre des décisions.
- Je juge tout ce que je pense, dis ou fais durement, comme si ce n'était jamais assez bon.
- Je suis gêné de recevoir reconnaissance, louanges ou cadeaux.
- Je donne plus de valeur à ce que pensent les autres à propos de mes pensées, mes sentiments et mes comportements, qu'à ce que j'en pense moi-même.
- Je ne me perçois pas comme une personne aimable ou utile.
  - Je recherche constamment la reconnaissance que je crois mériter.
  - J'ai de la difficulté à admettre mes erreurs.

- Je dois sembler avoir raison aux yeux des autres et je suis prêt à mentir pour bien paraître.
- Je suis incapable de demander aux autres de répondre à mes besoins ou désirs.
- Je me perçois comme supérieur aux autres.
- J'attends des autres qu'ils combent mon besoin de sécurité.
- J'ai de la difficulté à commencer et finir des projets et à respecter les délais.
- J'ai de la difficulté à établir des priorités saines.

### **Comportements de conformité**

- Je suis extrêmement loyal, je reste dans des situations préjudiciables trop longtemps.
- Je compromets mes propres valeurs et mon intégrité afin d'éviter le rejet ou la colère des autres.
- Je mets de côté mes propres intérêts et mes loisirs dans le but de faire ce que d'autres veulent.
- Je suis très sensible à la façon dont les autres se sentent et je ressens la même chose qu'eux.
- J'ai peur d'exprimer mes opinions et mes sentiments quand ils diffèrent de ceux des autres.
- J'accepte l'attention sexuelle quand je veux de l'amour.
- Je prends des décisions sans égard aux conséquences.
- J'abandonne ma vérité afin d'obtenir l'approbation des autres ou pour éviter de changer.

## **Comportements de contrôle**

- Je crois que la plupart des gens sont incapables de prendre soin d'eux-mêmes.
- Je tente de convaincre les autres de ce qu'ils "devraient" penser ou faire et de comment ils se sentent "vraiment".
- J'offre facilement des conseils et des instructions sans qu'on me le demande.
- J'ai du ressentiment quand les autres refusent mon aide ou rejettent mes conseils.
- J'offre des cadeaux somptueux et des faveurs à ceux que je veux influencer.
- J'utilise le sexe pour obtenir l'approbation et l'acceptation.
- On doit avoir besoin de moi pour que j'aie une relation avec les autres.
- J'exige que mes besoins soient comblés par les autres.
- J'utilise le charme et le charisme pour convaincre les autres que je suis aimant et compatissant.
- J'utilise le blâme et la honte pour exploiter les autres émotionnellement.
- Je refuse de coopérer, de faire des compromis ou de négocier.
- J'adopte une attitude d'indifférence, de victime, d'autorité ou de rage afin de manipuler les résultats.
- J'utilise des termes de rétablissement pour tenter de contrôler le comportement des autres.
- Je fais semblant d'être en accord avec les autres pour obtenir ce que je veux.

## Comportements d'évitement

- Je me comporte d'une manière qui amène les autres à me rejeter ou à m'exprimer de la colère.
- Je juge sévèrement ce que les autres pensent, disent ou font.
- J'évite l'intimité émotionnelle, physique ou sexuelle afin de garder mes distances.
- Je laisse mes dépendances envers les autres, les endroits ou les choses m'empêcher d'avoir de l'intimité dans mes relations.
- J'utilise la communication indirecte et évasive afin d'éviter le conflit et la confrontation.
- Je diminue ma capacité d'avoir des relations saines en évitant d'utiliser les outils de rétablissement.
- Je supprime mes émotions ou je nie mes besoins pour éviter d'être vulnérable.
- J'attire les autres vers moi, mais quand ils s'approchent, je les repousse.
- Je refuse d'abandonner ma volonté afin d'éviter de me soumettre à ma puissance supérieure.
- Je crois qu'exprimer mes émotions est un signe de faiblesse.
- Je me retiens d'exprimer mon appréciation des autres.

### La prière de la Sérénité

**Mon Dieu, donnez-moi la Sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le Courage de changer les choses que je peux et la Sagesse d'en connaître la différence.**

### Réunions (infos sur le site)

**Lundi de 18h30 à 19h45 (GMT + 1)**  
*Physique et virtuelle*

Paroisse de Montbrillant  
Rue Elisabeth Baulacre 16  
1202 Genève  
(parking sur place)

**Mercredi de 20h30 à 21h30 (GMT + 1)**  
*Virtuelle uniquement*

**Dimanche de 19h à 20h (GMT + 1)**  
*Physique et virtuelle*

Clinique La Lignière  
La Lignière 1  
1196 Gland

(1<sup>er</sup> bâtiment à droite, parking sur place)

# Comportements de la Dépendance Affective



## DEPENDANTS AFFECTIFS ANONYMES

Dépendants affectifs anonymes proposent un groupe d'entraide où trouver esprit et liberté en partageant son vécu avec des personnes qui éprouvent les mêmes difficultés et qui peuvent nous aider. Ce dépliant présente la dépendance affective et le mouvement des D.A.A.

Infos : [daa-suisse.ch](http://daa-suisse.ch)

Contact : [daa.geneve@gmail.com](mailto:daa.geneve@gmail.com)