

La dépendance affective

La dépendance affective est un problème plus répandu qu'on ne le croit et qui affecte les relations interpersonnelles. Ce trouble se développe chez les individus issus de familles dysfonctionnelles ou non, l'enfant qui a grandi dans un milieu marqué par le manque de communication et d'affection, la violence, l'alcoolisme, l'abus ou la négligence.

Les comportements de survie

La dépendance affective peut prendre plusieurs formes. Selon plusieurs chercheurs, l'enfant développe dès son enfance des mécanismes de survie. Quatre grands rôles de survie ont été observés :

Le héros, souvent un perfectionniste, qui se donne tout entier à ce qu'il entreprend ; le rebelle, ou le bouc émissaire. Qui est le mouton noir de la famille; l'enfant perdu, ou l'effacé qui s'isole dans un monde intérieur et enfin le bouffon qui recherche l'attention en faisant rire les autres. Certains adopteront un ou plusieurs de ces rôles pour survivre dans leurs famille dysfonctionnelles d'origine.

Dépendant affectif ?

La dépendance affective se caractérise par des comportements acquis autodestructeurs et des traits de caractère qui se traduisent par une grande difficulté à amorcer et à maintenir des relations affectives saines.

Si vous vous reconnaissez dans bon nombre des comportements suivants, vous avez peut-être un problème de dépendance affective.

- J'ai de la difficulté à reconnaître et à exprimer mes besoins.
- Je ressens souvent de la honte, j'ai l'impression de ne pas être correct.
- Je recherche des émotions fortes pour avoir l'impression de vivre.
- Face aux difficultés, j'ai tendance à fuir.

- J'ai de la difficulté de me sentir à l'aise même avec des proches.
- J'évite les affrontements et les conflits.
- Je me sens isolé et j'ai peur des gens, particulièrement des figures d'autorité.
- Je ne supporte pas l'échec, car quand j'échoue, je crois que je ne vauds rien.
- Je me sens coupable lorsque je prends ma place et que je me défends.
- J'ai l'impression d'avoir perdu la capacité de ressentir ou d'exprimer mes émotions.
- Je suis mon critique le plus sévère.
- Je ne m'aime pas, j'ai une piètre image de moi.
- Je ne fais pas confiance à mes émotions.
- J'ai de la difficulté à dire "non" sans me sentir coupable.
- Je vais au-delà de mes capacités pour mériter l'amour des autres.
- Je crains le rejet et je me crée des façades pour avoir l'impression d'être plus acceptable aux autres.
- Je cherche ma valeur dans les autres.
- Je suis souvent contrôlant ou manipulateur.
- J'éprouve souvent de la jalousie et je nourris des soupçons de façon maladroite.
- Je me sens victime, ayant besoin d'être pris en charge par d'autres.
- Je suis souvent obsédés ou compulsif.
- Je me sens responsable des autres, mais moi je m'oublie.
- J'ai de la difficulté à m'engager et je suis souvent irresponsable.
- Je crains les gens en colère et je redoute les critiques personnelles.
- J'ai l'impression d'avoir peu de contrôle sur ma vie.
- Je ne sais pas comment être responsable de moi.

Le rétablissement

Le Dr. Nathalie C. nous explique : "Le rétablissement consiste à faire face à cette panoplie de

comportements autodestructeurs. Il ne s'agit pas ici de se condamner pour avoir développé ces comportements, mais au contraire d'être compréhensif et doux avec soi-même...Le rétablissement consiste à changer notre façon de se percevoir, à être conscient de notre identité, à s'aimer et à s'accepter davantage. Comme conséquence de cette nouvelle perception, notre attitude change, ainsi que nos comportements qui s'en trouvent modifiés sans effort, presque comme un automatisme...Il est question d'essayer de se regarder différemment et de se découvrir des êtres beaucoup plus merveilleux qu'on ne le croyait. C'est cette nouvelle perception de soi qui est le moteur du rétablissement. Il s'agit d'améliorer notre niveau de conscience.

La correction de la perception de l'identité se fait par la compréhension de son histoire personnelle: qu'est-ce qui s'est vraiment passé dans son foyer d'origine et quelles en ont été les conséquences...Exprimer ses émotions actuelles et passées se révèle le principe thérapeutique le plus important du rétablissement... Partager est primordial, c'est ce qui guérit, ce qui nous redonne le goût de vivre et qui nous donne le courage d'essayer autre chose...Le partage, c'est ce qui nous montre que c'est possible, ce qui nous permet de briser l'isolement, de rompre la loi du silence, car l'enfant en nous a besoin d'être entendu, beaucoup plus d'ailleurs que d'avoir raison. (C'est ainsi que dans D.A.A. les membres sont encouragés à s'exprimer en "je".)

Témoignages de quelques membres :

"J'ai commencé toute jeune à vouloir faire plaisir, d'abord à maman puis aux autres et ainsi de suite tout au long de ma vie...en m'oubliant. D.A.A. m'a beaucoup aidée à me conscientiser et à me rétablir. Aujourd'hui je pense à moi, je m'exprime, j'existe...enfin je commence à m'aimer. J'en suis fière !" Une membre des D.A.A.

"Toutes ces années, j'étais convaincu que j'étais un raté, une personne à qui on ne pouvait faire confiance, et que je n'étais jamais à la hauteur de ce que l'on attendait de moi ; maintenant je découvre que je suis un être merveilleux et cette découverte est euphorisante." Un membre des D.A.A.

Dépendants Affectifs Anonymes

Le mouvement des Dépendants Affectifs Anonymes est une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir pour mieux apprendre à résoudre un problème commun : la difficulté à maintenir des relations affectives saine et satisfaisantes.

La seule condition pour devenir membre des D.A.A. consiste à avoir le désir d'établir des relations saines avec soi-même et avec les autres. D.A.A. ne demande ni cotisation, ni droit d'entrée - nous subvenons à nos besoins par nos propres contributions.

Les D.A.A. ne sont associés à aucune secte, dénomination politique ou religieuse, à aucun organisme ou établissement ; ils n'endossent ni ne contestent aucune cause. Tous sont bienvenus sans égard au sexe à la race, à l'orientation sexuelle ou à la religion.

Notre but primordial est de nous rétablir de la dépendance affective et d'en aider d'autres à le faire. Nous croyons que le dépendant affectif en rétablissement est bien placé pour comprendre et en aider un autre, sans toutefois agir en thérapeute.

Nous nous inspirons du mode de vie spirituel en Douze Étapes et en Douze Traditions développé par Alcooliques Anonymes.

En partageant nos expériences et en brisant l'isolement nous pouvons mieux identifier les sources de nos problèmes. C'est à l'intérieur de nos réunions que nous pouvons nous entraider et ainsi favoriser notre rétablissement. Nous croyons à la valeur thérapeutique du partage et à la force du groupe.

C'est en apprenant à appliquer quotidiennement et avec une rigoureuse honnêteté les Douze Étapes que nous nous rétablissons. Ces Douze Étapes constituent la base de notre programme et sans leur application dans tous les domaines de notre vie, le rétablissement s'avère difficile.

D.A.A. est affilié aux services mondiaux de Co-Dépendants Anonymous.

L'anonymat

L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités. Les D.A.A. conservent l'anonymat personnel dans tous leurs rapports avec les médias. Même à l'intérieur du mouvement, on s'abstient de révéler le nom et les autres renseignements concernant un membre.

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^{er} bâtiment à droite, parking sur place)

Problème de

Dépendance affective ?



Difficultés dans les relations avec les autres ?

Mal de vivre ?

Difficultés à reconnaître et à communiquer ses besoins ?

Besoin de se faire aimer à tout prix ?

Dépasser ses capacités pour mériter l'amour des autres ?

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

Contact : daa.geneve@gmail.com