

## La découverte de la dépendance affective

Selon le Dr. Nathalie Campeau, notre fondatrice, cette maladie fut conscientisée aux Etats-Unis, début des années 80, chez les conjoints d'alcooliques, d'où le terme anglais de « co-alcoholic » ou de « co-dépendant ». Ils ont observé l'alcoolisme comme une maladie qui atteignait tous les membres de la famille et ont fait l'inventaire des caractéristiques des conjoints et enfants d'alcooliques. Par la suite, ils ont constaté que ces dernières se trouvaient dans d'autres types de familles. De cette étude est né le terme „famille dysfonctionnelles“ où les membres étaient marqués par les comportements compulsifs d'un des parents ou par des sévices physiques ou psychologiques.

### Comment reconnaître les personnes qui souffrent de dépendance affective ?

Comme les origines de la dépendance affective peuvent être très variés, il est plus facile de les identifier par les mécanismes de survie que les dépendants affectifs ont développé. En voici quelques exemples :

1. Nous déplorons la difficulté d'avoir une identité. La plupart du temps nous avons une vision de nous-mêmes très négative et une estime de soi très basse. Nous cherchons notre valeur dans les autres.
2. Nous avons de la difficulté à reconnaître et à assumer nos besoins ; notre comportement de survie nous a appris à les mettre au second plan.
3. Nous ne connaissons pas nos limites, nous allons au-delà de nos capacités pour mériter l'amour des autres.
4. Nous voyons la vie en noir et blanc, aux extrêmes, pour avoir l'impression d'être en vie.
5. Nos relations interpersonnelles sont basées sur le modèle gagnant-perdant, la loi du tout ou rien. Soit que nous prenons la situation en charge et

que nous contrôlons tout, soit que nous sommes complètement irresponsables.

6. Nous sommes très souvent obsédés ou compulsifs. La honte que nous avons subie provoque l'apparition de comportements répétitifs dans l'espoir de faire disparaître la douleur qu'elle engendre.
7. Nous avons besoin de contrôle maladif pour nous protéger, sans cela nous récoltons de la peur, de la peine et des déceptions. Nous sommes incapables de nous détendre.
8. Nous ne savons pas communiquer, donc nous sommes incapables de formuler nos demandes et nos besoins. Nous préférons souvent rester dans le silence.
9. Nous ne savons pas faire confiance à nous-mêmes, aux autres et à la vie. Notre confiance n'est pas toujours placées entre les mains de personnes qui en sont dignes.
10. Nous excusons les faiblesses des autres, mais nous nourrissons des attentes exagérées à notre endroit et à l'endroit de la société.
11. Nous craignons le rejet et la désapprobation, réagissant en nous créant un personnage qui nous paraît plus acceptable aux autres.
12. Nous nourrissons des sentiments de jalousie et des soupçons de façon malade, ayant constamment peur de tout perdre.

### Le processus de rétablissement

Le rétablissement consiste à faire face à cette panoplie de comportements autodestructeurs. Il ne s'agit pas de nous condamner, mais d'accepter la réalité, d'être compréhensif et doux à notre égard. Nous réalisons que nous avons fait de notre mieux et avons utilisé ces comportements de survie pour nous protéger. Nous apprenons graduellement à acquérir de nouveaux comportements et à ne plus

être constamment en réaction. Nous entrevoyons la possibilité de choisir nos comportements.

Le rétablissement consiste ainsi à changer notre façon de nous percevoir, à devenir conscient de notre identité, à nous aimer et nous accepter d'avantage. Par conséquent, notre attitude et nos comportements changent, sans efforts démesurés, comme par automatisme.

Il n'est jamais question de forcer pour acquérir des comportements plus sains. Il s'agit plutôt de nous regarder différemment pour découvrir en nous des êtres beaucoup plus merveilleux que nous ne le croyions au départ. Cette nouvelle perception devient le moteur de notre rétablissement et améliore notre niveau de conscience de nous-mêmes. Voilà ce qui confirme le fameux „connais-toi toi-même“ de Socrate.

*Dr. Nathalie Campeau*

### Comment faire partie de D.A.A.

Il s'agit de réunions ouvertes, conçues pour ceux et celles qui souffrent de dépendance affective et pour tous ceux et celles qui s'interrogent à ce sujet. Tous sont bienvenus sans égard au sexe, à la race, à l'orientation sexuelle ou à la religion. Les gens qui désirent se joindre à nous, n'ont qu'à se présenter aux réunions de leur choix ; il n'y a aucune inscription nécessaire.

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

### Notre méthode

Notre programme de rétablissement de la dépendance affective se fonde sur un mode de vie

emprunté à Alcooliques Anonymes et adapté à la dépendance affective par CoDA (Co-Dépendants Anonymes). Notre méthode et ses douze étapes sont un guide pour mener une vie plus saine, et les douze traditions facilitent nos rapports avec les autres en maintenant l'unité dans les groupes et entre les groupes.

## L'anonymat

L'association D.A.A. et ses membres conservent l'anonymat personnel dans tous les rapports avec les médias. Même à l'intérieur du mouvement, nous nous abstenons de révéler le nom et les autres renseignements concernant un membre. L'anonymat est essentiel à la croissance du mouvement. Pour ceux et celles qui songent à joindre nos rangs, il est le gage que leur appartenance à D.A.A. ne sera pas dévoilée.

## Services offerts à nos membres

Le rétablissement des membres se réalise, un jour à la fois, par la mise en pratique d'un nouveau mode de vie, avec l'aide d'un parrain ou d'une marraine (pour ceux qui le désire) et du principe thérapeutique du partage. C'est en partageant nos expériences avec celles des autres que nous marchons ensemble sur la voie du rétablissement.

## La collaboration de D.A.A. avec les travailleurs sociaux et les professionnels de la santé

Les intervenants qui le désirent peuvent assister à l'une ou plusieurs de nos réunions, afin de mieux nous connaître et bien comprendre le but de nos activités. Certains formateurs nous ont parfois demandé l'autorisation d'assister aux réunions pour leurs étudiants. Comme il s'agit de réunions ouvertes, conçues pour ceux qui souffrent de dépendance affective ou qui s'interrogent à ce sujet, ils sont les bienvenus. Cependant, par respect, nous demandons à ceux qui assistent à nos réunions comme observateurs, d'appliquer les

mêmes règles que nos membres et de s'abstenir de poser des questions aux participants. Au besoin, consultez le représentant du groupe ou téléphonez-nous pour de plus amples renseignements.

Notre fraternité n'est encadrée par aucun spécialiste de la santé et n'offre aucune thérapie. Nous ne prenons aucune position par rapport à un membre ni ne posons aucun diagnostic. Nous laissons cela aux soins des professionnels de la santé.

Note :

Le masculin est utilisé dans le but de simplifier la lecture du texte.

## 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)

# DÉPENDANTS AFFECTIFS ANONYMES ET LES TRAVAILLEURS SOCIAUX ET PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ



## 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)