

Module 1

Le test : êtes-vous dépendant affectif ?

(Dans vos relations affectives)

1. Vous inquiétez-vous facilement pour les autres, tout en ayant de la difficulté à vous occuper de vous-même ? ☐ Oui ☐ Non

2. Cachez-vous des choses ou mentez-vous par peur d'être rejeté ou peur de faire souffrir les autres ? ☐ Oui ☐ Non

3. Avez-vous déjà eu besoin des autres pour être heureux ? ☐ Oui ☐ Non

4. Fuyez-vous ou refusez-vous de vivre ou de parler de vos émotions dans vos relations ? ☐ Oui ☐ Non

5. Avez-vous déjà été agressif, violent ou renfermé sur vous-même dans vos relations ? ☐ Oui ☐ Non

6. Êtes-vous tourmentés par les remords suite à vos comportements ? ☐ Oui ☐ Non

7. Faites-vous des promesses que vous ne pouvez pas tenir ? ☐ Oui ☐ Non

8. Pensez-vous que la passion (ivresse) est de l'amour ? ☐ Oui ☐ Non

9. Souffrez-vous d'insomnie suite à un problème de relations ? ☐ Oui ☐ Non

10. Avez-vous des pertes d'appétit ou compensez-vous par la nourriture ou les substances, quand vos relations vont mal ? ☐ Oui ☐ Non

11. Vous arrive-t-il de négliger vos besoins personnels au nom de la relation ? ☐ Oui ☐ Non

12. Avez-vous des difficultés à prendre des décisions face à vos relations ? ☐ Oui ☐ Non

13. Êtes-vous possessif ? ☐ Oui ☐ Non

14. Manipulez-vous les autres pour pouvoir les garder ? ☐ Oui ☐ Non

15. Avez-vous déjà pensé à mourir et/ou à vous suicider suite à un rejet ? ☐ Oui ☐ Non



Les résultats

Si vous avez répondu (oui) à l'une de ses questions, il y a présomption que vous soyez un dépendant affectif.

Si vous avez répondu (oui) à deux de ces questions, il se peut que vous soyez un dépendant affectif.

Si vous avez répondu (oui) à trois questions ou plus, vous êtes définitivement un dépendant affectif.

Ce questionnaire est inspiré de la courbe de Jellinak, du D. Jellinak et du mouvement AL-ANON. A été composé par Bernard Longpré, pour AL, Amour et liberté intérieure Inc.

La prise de conscience :

Il n'est pas évident de prendre conscience de la dépendance affective, d'être conscient de ses réactions défensives, de sa lourdeur émotionnelle, de la difficulté à se choisir.

C'est la prise de conscience du malaise ainsi que la façon de se défendre de cette dépendance affective qui est l'une des premières étapes du processus de libération pour répondre à ses désirs, à ses besoins etc...

La dépendance affective se crée par des expériences anodines et répétitives.

EX : Moi j'étais hyperactif, la répétition, tais-toi, ne bouge pas, ne ris pas trop fort, et que tu es comme ça et que tu es comme si...

Le déclencheur :

Dans ce qui construit la vie affective de la personne, il y a une zone de sensibilité excessive.

Cette zone peut être identifiée par l'exagération de la réalité.

Un simple détail peut faire perdre la maîtrise, le contrôle de soi.

Le déclencheur qui éveille cette zone d'excessive fragilité chez la personne blessée par l'abandon, le rejet ou l'exclusion peut paraître insignifiant aux regards des autres.

Le temps que j'aie le projecteur sur le déclencheur, j'oublie à ce moment de me choisir pour récupérer mon pouvoir.

