Les 10 signes de la dépendance affective

confirmer l'intérêt

Isabelle Thomas

Psychologue titulaire d'un DESS en psychopathologie clinique -Université Paris VII Diderot.
Psychanalyste travaillant en CMPP et en exercice libéral.

Vidéo joutée le 10 juin 2017

Les 10 signes de la dépendance affective

1.L’incapacité d’être heureux seul :

Seul, on s'ennuie, on n’éprouve pas de plaisir, on est incapable d’être créatif, on pense sans cesse à son ex. On cherche alors à combler ce vide par une rencontre.

2. Le besoin de plaire.

Le dépendant affectif a besoin d’être le centre d’attention de son partenaire.Il ne se demande pas si l’autre lui plaît et fait l’impasse sur ses défauts. L’important c’est d’être choisi par l’autre ; il se sent alors « exister ». L'approbation de l’autre lui est nécessaire pour se sentir légitime.

3. Renier son identité

Pour plaire, le dépendant affectif, n’est pas authentique ; il adopte un comportement de suradaptation. IL sent très finement les attentes et goûts de son partenaire, et s’y ajuste. Il va se sentir mal à l’aise dans ce rôle mais ne peut faire autrement. Il fait passer les besoins de l’autre avant les siens. Certains dépendants vont jusqu’à accepter l’insupportable (violence verbale ou physique, humiliation, abus sexuel). Souvent nécessaire pour que le déclic se produise et qu’ils s’éveillent.

4. S’exalter trop vite

Impatient de remplir son vide intérieur, le dépendant se projette dans un avenir avec l’autre avant même de s’assurer qu’ils sont sur la même longueur d’ondes.Ses fantasmes lui font penser qu’il répondra à ses attentes. Si ce n’est pas le cas, il est déçu, voire trahi.

5. Entrer dans des relations problématiques avec :

*Des personnes qui ont besoin d’une infirmière, d’un porte-monnaie, d’un psy. Ainsi il se sent utile et aimé. *Des partenaires indisponibles, distants, ou qui ont peur de l’engagement . Le dépendant sera « rejeté » fréquemment, ce qui reflète et confirme ce qu’il pense de lui-même – ces partenaires valident l’opinion qu’il a de lui. Il sera dispensé d'aller regarder ses blessures en face : le rejet de l’autre lui occupe l’esprit et il peut continuer à croire que le problème vient des autres. *Des partenaires qui ne lui conviennent pas : se croyant indigne d'amour, il se contente de miettes.

6. Le besoin permanent d’être rassuré

Carencé en amour de soi, il pense qu’être rassuré (sur le fait qu’il est aimé, aimable, beau /belle, intéressant, etc) va le guérir. Il questionne son partenaire sans cesse sur ses sentiments, jusqu’au harcèlement parfois. Jalousie et possessivité font partie du « package ». En amitié, il est « collant » ou

un peu trop « en demande ». On note souvent aussi le recours à une substance extérieure, un erzatz qui va servir de « mère nourricière » en cas de désespoir, angoisse du vide : drogue, alcool, nourriture, sexe ; etc

7. L'obsession de l'autre

Le dépendant pense en permanence à son partenaire, comme une obsession mentale : il se demande ce qu'il fait, quand il répondra à son dernier sms, etc. Bref, il n'y a pas de place pour qu'il s'occupe de ses propres priorités. Cette obsession de l'autre crée une agitation mentale intense qui génère stress et mal-être physique et mental.

8. Croire que sa valeur dépend du regard de l'autre

Le dépendant est persuadé que sans l'autre il ne vaut rien. Il est souvent fier de présenter à son entourage un partenaire qui a poursuivi de hautes études (dont il ne se serait pas senti capable) ou au physique attrayant (il est rassuré d'avoir réussi à intéresser un bel homme ou une belle femme), ou qui a des moyens financiers (car lui ne s'occupe pas de se donner ces moyens).

9. La peur de l'abandon et de la solitude

Enfant, il s'est senti abandonné par le parent du sexe opposé, et reproduit ce schéma dans ses relations sentimentales. Quant à la solitude, le dépendant affectif croit ne pas la craindre parce qu'il la vit déjà. Mais….cette solitude est très mal vécue. Il vit une sensation de Vide existentiel vertigineux et qui ébranle toute la personnalité et même son corps. Cette peur « dans les tripes » de l'abandon aboutit à deux comportements apparemment contraires : le 1er, s'accrocher à l'autre (y compris si celui-ci a décidé de le quitter !). Après une rupture, le dépendant risque donc de sombrer dans une longue dépression ; à moins qu'il ne se jette corps et âme dans une prochaine relation – qui aboutira aux mêmes problèmes ! Le second, rompre lui-même la relation ou la saboter, car cela lui permet d'être à nouveau rejeté et abandonné, « ce qu'il connaît ». Autre cas fréquent : ne cultiver aucune relation amicale, proclamer son autarcie.

10. Le couple de dépendants affectifs

Deux personnes prennent appui l'une sur l'autre pour colmater leurs vides et angoisses. Ils se mettent ensemble, non pas pour conjuguer leurs deux vies, mais pour conjuguer leurs deux vides intérieurs et tenter de les combler.

Comprendre, Affection

From:
https://la-plateforme-stevenson.org/v4/ - **La Plateforme Stevenson**

Permanent link:
https://la-plateforme-stevenson.org/v4/connaissance/comprendrepage/les_10_signes_de_la_dependance_affective

Last update: **2022/10/29 10:44**