

AUTO-DIAGNOSTIC DE L'ESCLAVAGE À L'AMOUR

Bienvenue à notre chronique interactive qui portera sur comment évaluer soi-même si oui ou non nous souffrons de dépendance affective. C'est très simple. Il suffit simplement de vous donner une cote suite à chacune des phrases qui vont suivre, Vous allez indiquer jusqu'à quel point, entre les crochets, ces phrases vous décrivent en y inscrivant un chiffre de 1 à 10. Le 1 correspond à **PEU** et le 10 correspond à **BEAUCOUP**.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
PEU **BEAUCOUP**

Toutes les phrases qui suivent sont recueillies du livre de Robin Norwood "**Ces Femmes qui Aiment Trop**" et adaptées pour les fins de cet exercice.

1. Vous venez d'une famille perturbée dans laquelle vos besoins affectifs n'ont pas été satisfaits. ()
2. Vous essayez de combler ce vide de façon indirecte en devenant dispensatrice de soins spécialement à l'égard d'hommes qui semblent connaître une certaine détresse. ()
3. N'ayant pas réussi à changer vos parents pour en faire les chaleureux et affectueux dispensateurs de soins dont vous aviez tant besoin, vous vous sentez tout naturellement attirée par un type d'homme que vous connaissez bien: l'homme affectivement inaccessible que vous allez essayer de changer grâce à votre amour. ()
4. Terrifiée à l'idée d'être abandonnée, vous ferez n'importe quoi pour éviter la rupture d'une relation. ()
5. Rien n'est trop préoccupant, ni trop cher, ni trop difficile du moment que cela 'aide' l'homme auquel vous êtes attachée. ()
6. Comme vous êtes habituée à manquer d'amour dans vos rapports avec les autres, vous êtes prête à attendre, à espérer et vous vous appliquez encore davantage à plaire. ()
7. Vous êtes prête à prendre sur vous beaucoup plus que la moitié de la responsabilité, de la culpabilité et du blâme dans vos rapports avec autrui. ()
8. L'estime que vous avez de vous-même est très basse. Vous avez la profonde conviction que vous ne méritez pas d'être heureuse; au contraire, vous croyez que vous devez vous efforcer de gagner le droit de jouir de la vie. ()
9. Vous avez désespérément besoin d'exercer un contrôle sur vos hommes et sur vos relation, parce que vous avez manqué de sécurité dans votre enfance. Vous déguisez vos efforts de contrôle en vous rendant serviable. ()
10. Dans une relation de couple, vous êtes davantage portée à rêver à un scénario idéal qu'à vivre la situation avec réalisme. ()
11. Vous avez une dépendance à l'égard des hommes et à l'égard de la souffrance affective. ()
12. Vous êtes peut-être disposée psychologiquement, souvent aussi biochimiquement, à vous adonner aux drogues, à l'alcool ou à certains aliments, en particulier ceux qui sont sucrés. ()

13. En vous laissant attirer par des gens à problèmes qui ont besoin d'aide, ou en étant aux prises avec des situations chaotiques, incertaines et affectivement douloureuses, vous évitez de prendre vos responsabilités vis-à-vis de vous-même. ()

14. Vous traversez peut-être des périodes dépressives et vous essayez de les retarder en vous abandonnant à l'euphorie d'une relation instable. ()

15. Vous n'êtes pas attirée par des hommes qui sont bons, stables, fiables et qui s'intéressent à vous. Ces hommes 'gentils', vous les trouvez ennuyeux. ()

Pour tous les lecteurs qui répondent au questionnaire, il s'agit de substituer le masculin pour le féminin car il s'agit du même phénomène au masculin qu'au féminin.

Maintenant que vous avez assigné une cote à chacune des phrases, notez d'un astérisque les phrases qui correspondent à plus de 7. Vous allez ensuite choisir parmi celles-là la phrase qui vous décrit le mieux maintenant, donc sur laquelle vous pouvez travailler dès aujourd'hui.

Si vous aimeriez être accompagné(e)s dans votre cheminement pour contrer la dépendance affective, il est reconnu par tous les experts qu'il est beaucoup plus rapide et efficace de se tourner vers des spécialistes reconnus dans le domaine des dépendances et des compulsions. Pour connaître les ressources gratuites de votre quartier, n'hésitez pas à communiquer avec votre CLSC ou le Centre de référence du Grand Montréal Métropolitain.