

Module 2 : Test sur la dépendance affective

Êtes-vous dépendant affectif ? (Dans vos relations affectives)

Répondez à chacune des questions avec le plus d'honnêteté possible. Ce n'est pas un examen, mais un moyen de vous questionner sur ce que vous vivez intérieurement.

Cochez chaque élément pour lequel vous répondez oui.

- ☐ 1. Vous inquiétez-vous facilement des autres, tout en ayant de la difficulté à vous occuper de vous-même?
- ☐ 2. Cachez-vous des choses ou mentez-vous par peur d'être rejeté ou peur de faire souffrir les autres?
- ☐ 3. Avez-vous déjà eu besoin des autres pour être heureux?
- ☐ 4. Fuyez-vous ou refusez-vous de vivre ou de parler de vos émotions dans vos relations?
- ☐ 5. Avez-vous déjà été agressif, violent ou renfermé sur vous-même dans vos relations?
- ☐ 6. Êtes-vous tourmenté par les remords suite à vos comportements?
- ☐ 7. Faites-vous des promesses que vous ne pouvez pas tenir?
- ☐ 8. Pensez-vous que la passion (ivresse) est de l'amour?
- ☐ 9. Souffrez-vous d'insomnie suite à un problème de relations?
- ☐ 10. Avez-vous des pertes d'appétit ou compensez-vous par la nourriture ou les substances, quand vos relations vont mal?
- ☐ 11. Vous arrive-t-il de négliger vos besoins personnels au nom de la relation?
- ☐ 12. Avez-vous des difficultés à prendre des décisions face à vos relations?
- ☐ 13. Êtes-vous possessif?
- ☐ 14. Manipulez-vous les autres pour pouvoir les garder?
- ☐ 15. Avez-vous déjà pensé à mourir et/ou à vous suicider suite à un rejet?

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 Dr Jellinak et du mouvement AL-ANON.
A été composé par Bernard Longpré, pour AL, Amour et liberté intérieure inc.



Travail d'écriture

J'aimerais savoir ce que ça éveille en toi le test sur la dépendance affective ?

Est-ce que le doute, la colère, la tristesse, la haine, la déception ou la compréhension de soi est éveillé en toi.

Prends un temps pour écrire dans le meilleur de tes connaissances, les émotions, les sentiments que ça éveille en toi :

