

Module 2 : Les 4 cadres de référence de la dépendance affective

La dépendance affective est présente dès notre naissance étant donné que nous sommes dépendants de nos parents pour être nourris, lavés, changés, aimés et dorlotés. Au cours de notre enfance, nous sommes exposés à toute sorte d'histoires, contes de fées... ex. : Cendrillon, Blanche-Neige, ma princesse, mon prince charmant.

En grandissant, nous nous comporterons de différentes manières.

Voici les 4 cadres de référence de la dépendance affective. Cochez chaque élément dans chaque cadre qui pourrait s'appliquer à vous aujourd'hui, ou qui a déjà fait partie de votre vie auparavant. Vous pouvez aussi noter d'autres éléments qui entreraient dans chacun des cadres. Dans un second temps, regardez quel cadre est dominant pour vous, c'est-à-dire, pour lequel vous avez le plus d'éléments de cochés.

1. PRENDRE SOIN DES AUTRES

- ☐ Se rendre indispensable
- ☐ Avoir une attitude de martyr
- ☐ Penser (NON), mais dire (OUI)
- ☐ Toujours donner plus que ce l'on reçoit
- ☐ Anticiper les besoins, s'en faire d'avance
- ☐ Penser et parler pour les autres
- ☐ Résoudre les problèmes des autres et en subir les conséquences
- ☐ Ne pas exprimer ses émotions ni ses désirs
- ☐ Prendre rarement des congés, travailler malade
- ☐ Autres : _____

2. BESOIN DE CONTRÔLE

- ☐ Sens très aigu des responsabilités
- ☐ Besoin de s'impliquer dans la vie privée des confrères
- ☐ Jouer le rôle de parent
- ☐ Difficulté à déléguer
- ☐ Difficulté à demander de l'aide
- ☐ Ses confrères ou amis éprouvent souvent le besoin de la consulter avant de prendre des décisions
- ☐ Ergomane, obsession, compulsif
- ☐ Perfectionniste
- ☐ Autres : _____

3. CADRES ET RÉFÉRENCES EXTÉRIEURS

- ☐ Difficulté à établir et à respecter ses limites
- ☐ Ne fait pas confiance à son intuition ni à ses perceptions
- ☐ N'est pas en contact avec ses émotions
- ☐ Évite souvent les conflits
- ☐ Achète la paix (People pleaser)
- ☐ Autres : _____

4. AUTRES COMPORTEMENTS DYSFUNCTIONNELS

- ☐ Communication indirecte et non franche
- ☐ Vit des peurs
- ☐ Adopte des comportements rigides
- ☐ Porte souvent des jugements, critiques
- ☐ Pensées et comportements polarisés (vois la vie en noir et blanc)
- ☐ Se néglige, se rend malade
- ☐ Difficulté à jouer et à se relaxer
- ☐ Autres : _____



Travail d'écriture

J'aimerais savoir ce que ça éveille en toi les cadres de références de 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 :

1. PRENDRE SOIN DES AUTRES :

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

2. BESOIN DE CONTRÔLE :

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



3. CADRES ET RÉFÉRENCES EXTÉRIEURES :

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

4. AUTRES COMPORTEMENTS DYSFONCTIONNELS :

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

Qu'as-tu appris, sur toi-même, suite à ton travail d'écriture sur la dépendance affective ?



