

Tu restes avec moi ?

TU ME RENDS HEUREUX

infa-reliance

Attitudes et comportements associés à la codépendance

Le codépendant :

- Se sent responsable des autres ;
- S'oublie en s'occupant des autres. Il vit la vie des autres plutôt que la sienne;
- Se sent attiré par les gens qui ont besoin d'aide et il a l'impression d'attirer ces personnes ;
- Éprouve beaucoup de difficulté à dire non, à établir ses limites et ses frontières. Il fait souvent des choses qu'il n'a pas envie de faire ;
- S'efforce constamment de plaire aux autres ;
- Se sent bien lorsqu'il donne, mais éprouve des malaises lorsqu'il reçoit. En contrepartie, il est déçu du fait que les gens le considèrent peu ;
- Est peu conscient de ses propres besoins ;
- Est prêt à tout pour défendre les autres ;
- Ressent un vide lorsqu'il est seul et qu'il n'a personne à aider ;

Qu'est-ce la Codépendance?

La codépendance est un trouble de la relation, caractérisé par une forte dépendance vis-à-vis d'un partenaire. Le partenaire qui souvent présente des difficultés, par exemple, il est dépendant de l'alcool ou du jeu. La personne codépendante souhaite l'aider à n'importe quel prix, en sacrifiant ses propres besoins au profit de son partenaire. Ses sacrifices provoquent chez elle une forte frustration qu'elle a tendance à nier et qui reste inexprimée. Malgré la souffrance éprouvée, la personne codépendante ne parvient pas à se libérer.

comportements à adopter

- Je ne peux changer que moi-même ;
- Je peux réapprendre à répondre à mes besoins et mes envies : faire ce qui me fait plaisir, rencontrer les personnes que j'aime, prendre du temps pour m'occuper de moi, nourrir mon estime de moi ;
- Je ne dois pas me sentir coupable : il ne consomme pas à cause de moi, il consomme parce qu'il a un problème de consommation et c'est la seule raison qui explique son comportement ;
- Je peux poser des limites pour ne plus souffrir de ce problème d'alcool ;
- Je ne dois plus tout assumer à sa place ni tout faire à sa place ;
- Je peux chercher une aide extérieure à moi-même, pour soulager ma souffrance et m'aider dans ma démarche. Je ne suis pas obligé de m'en sortir seul ;

1130 Avenue des Violettes, Bécancour

✉ relance@sogetel.net

🌐 www.lareliance.net

📞 819 293-8264

LA
RELANCE
Nicolet-Bécancour
CENTRE D'EXPERTISE EN DÉPENDANCE