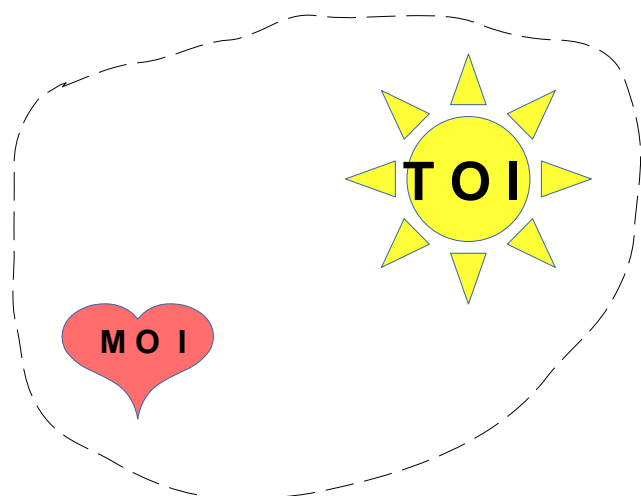


Bonjour les Amis.ies,

depuis que je suis le programme CoDA j'ai à cœur de comprendre quelque chose qui pour moi au départ était flou : la différence, s'il y en avait une, entre « **dépendance** affective » et « **codépendance** affective ». J'ai lu, j'ai écouté et j'ai repensé à mes comportements passés et j'ai pu mieux faire la différence entre ces deux notions. Par soucis de clarté j'ai synthétisé ma découverte par un petit schéma : « Moi-Toi » et « Toi-moi » qui m'a déjà permis de reconnaître que j'avais eu ces deux positions relationnelles qui chacune à leur façon m'ont toutes deux fait souffrir. Ceci dit je comprends aujourd'hui que ces relations n'étaient pas dépourvues d'amour, j'ai aimé et j'ai été aimé, mais mal, de façon déséquilibrée et nocive pour moi comme pour l'autre.

Amitiés, Carole

Dépendance affective

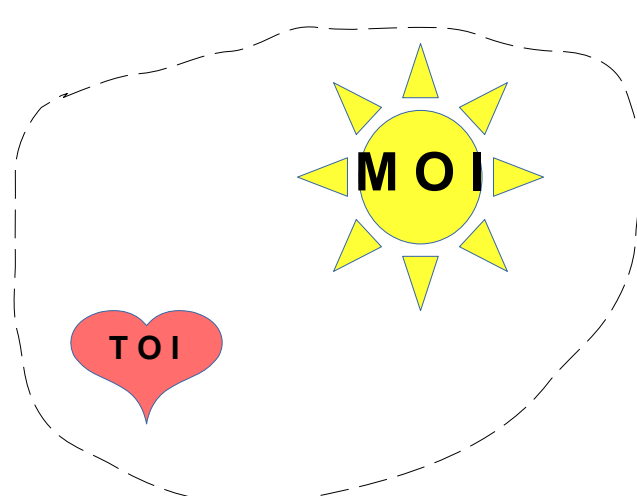


Définition : « personne qui ne peut pas faire face à ses propres émotions sans l'aide et l'appui d'une autre personne ou d'un produit. »

Signes et comportements :

- tu es mon soleil
- j'ai besoin de toi pour être heureuse
- tu es responsable de mon bonheur
- je souffre de solitude quand tu n'es pas là
- j'ai grand besoin de ton approbation
- j'ai besoin d'entourages constant
- je fuis les conflits
- j'ai peur d'exprimer mes besoins de peur de te décevoir

Co-Dépendance affective



Définition : « personne qui a appris à taire ses besoins et fait tout pour satisfaire les besoins des autres. »

Signes et comportements :

- je suis ton soleil
- j'ai besoin que tu aies besoin de moi pour être heureux
- j'ai besoin d'être responsable de ton bonheur
- je souffre de ne pouvoir agir sur toi
- je me sacrifie pour toi
- je suis obsédée par la relation et j'ai des difficultés au détachement
- je suis tolérante aux comportements abusifs à mon égard

- J'ai une peur excessive de l'abandon
- J'ai des difficultés avec mes limites personnelles
- J'ai une faible estime de moi...