

LA DEPENDANCE AFFECTIVE

Ressentez-vous que votre bonheur et votre bien-être émotif dépendent des autres ?

Les autres qui peuvent être votre partenaire, des membres de votre famille, vos amis, etc...

Par exemple être déprimé, pleurer, avoir l'impression de tomber dans le gouffre parce que votre amoureux ou amoureuse n'est plus là. Ou d'être trop triste parce que vous ne voyez pas ou n'arrivez pas à parler à un de vos amis. Eh bien, si oui, vous êtes peut-être confronté à un état de dépendance affective.

Lorsque vous vivez dans la dépendance affective, vous subissez, chaque soir, dans votre lit, une angoisse très très lourde : la peur de perdre l'amour de l'autre.

Lorsque vous avez des amis, vous vous surpassez.

Lorsque vous êtes amoureux, c'est l'amour fou, la plus grande passion !

Vous vous investissez à fond dans la relation, vous ne vous autorisez pas à décevoir et vous vivez jour après jour dans la crainte ô combien grande de ne pas être à la hauteur.

Vous êtes prêt à tout pour apporter le bonheur à l'autre.

Dès que quelque chose cloche, op ! ça y est c'est la catastrophe, c'est l'état d'alerte !

Cependant, même confronté à l'infidélité ou au flagrant désintéressement de l'autre, vous demeurez convaincu que la relation est encore possible.

Lorsque vous vivez dans la dépendance affective, le téléphone est votre meilleur ami !

C'est plus fort que vous. Vous avez besoin de rester en communication presque constante avec l'objet de votre obsession et s'il vous est impossible de le joindre, vous ne pouvez plus fonctionner : **c'est la panique !**

La dépendance affective « brouille » votre confiance en vous et vous empêche d'être vraiment vous !

Si vous voulez vous sentir libre, lisez ceci.

La dépendance affective est associée à des sentiments de colère, de doute de soi, de peur d'être rejeté, peur d'être seul, peur de ne pas être aimé ou apprécié, le sentiment d'insécurité, de honte ou d'infériorité...

La personne souffrant de dépendance affective ne vit que pour les autres :

* Lorsqu'elle a des amis, elle s'oublie.

* Lorsqu'elle a un travail, elle se donne à fond pour ne pas déplaire, se sentir accepté ou pour quelques miettes de reconnaissance.

* Lorsqu'elle est amoureuse, waawww... c'est l'amour fou et il n'y a plus qu'elle ou lui qui compte !

N'avez-vous jamais entendu des expressions du genre :

- « Qu'est-ce que je vais devenir sans toi ? »
- « Sans toi, je ne suis rien »
- « Sans toi, ma vie n'a pas de sens »
- « C'est toi ma raison de vivre, blablabla... »

C'est comme si vous donniez le pouvoir à l'autre ou aux autres gens d'avoir la "main à l'interrupteur" de votre bien-être ou de votre bonheur :

"On", vous êtes bien

"Off", c'est l'enfer

"On"

"Off"

Etc...

Respectez-vous et prenez votre vie en main pour en faire ce que vous souhaitez qu'elle soit.

Ces expressions que j'ai cité plus haut veulent dire dans le fond :

« moi, je ne vauds rien... » ou encore « je vais m'aimer lorsque les autres vont m'aimer... ».

La très bonne question est de savoir d'où peut bien venir ce désir de s'effacer au profit d'autres gens ?

On a forcément appris cela quelque part ! N'est-ce pas ?

Eh bien, dès le plus jeune âge les parents et les enseignants, apprennent aux enfants à s'oublier.
"Ah ! Ne soit pas égoïste, pense aux autres".

Mais encore, l'autre cause est d'avoir eu des parents qui n'ont pas montrés assez d'affection à votre égard ou qui ont réprimés leurs émotions et/ou leurs sensibilités.

Lorsque l'enfant envoie à ses parents un très touchant : « Oh, je t'aime »
On lui sert : « Oh, tu me fatigues avec cela !!! »

« J'ai besoin de toi... »

« Non, non, non, je suis pressé !!! Il faut que je travaille !!! Il faut que je fasse le ménage !!! Je suis pressé, je suis pressé !!! »

L'enfant va ressentir du rejet : sentiment d'abandon, sentiment de déranger.

Une étude révèle d'ailleurs que certains enfants, dès l'âge de 4 ans manquaient déjà d'estime de soi et ont le sentiment de déranger. Alors imaginez le résultat à l'âge adulte !

Ce qui est important ce n'est pas le temps que les parents passent avec leurs enfants, mais la qualité du temps qu'ils passent avec eux.

C'est donc là quelques unes des causes de la dépendance affective. Il en existe d'autres.

Par exemple : les familles dysfonctionnelles, les foyers où règnent la violence, l'alcoolisme, la négligence et le manque de communication sont des milieux propices à la dépendance affective.

Mais encore, lorsqu'on a eu un père manquant ou une mère manquante, il est fort probable que l'on cherche inconsciemment, toute notre vie, à combler ce vide.

ALORS, POURQUOI SORTIR DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE ?

Afin de vous sentir maître de votre destinée, afin d'élever des enfants autonomes sur le plan affectif et émotionnel, avoir plus de bonheur dans votre vie, être bien dans votre peau, avoir une meilleure relation avec vous et avec les autres, agir en fonction de vos désirs au lieu de vos peurs et j'en passe...

Voici mes 9 trucs pour vous débarrasser de la dépendance affective

1. Prenez conscience du problème.

On ne va pas en guerre sans connaître son ennemie !

Prendre conscience de sa dépendance est déjà un très grand pas !

2. Exprimez vos émotions et vos besoins

3. Prenez plaisir à être seul.

Lorsque vous êtes seul, profitez-en pour faire des choses que vous aimez faire (lire, écouter de la musique, faire du sport, etc...).

4. Boostez votre niveau d'estime de soi.

La dépendance affective est toujours liée à un manque d'estime de soi

Lorsqu'on ne s'aime pas inconditionnellement...

on s'aime conditionnellement :

– on s'aime à condition d'être aimé par...

– on s'aime à condition de se faire accepter par...

– on s'aime à condition d'avoir de la reconnaissance de la part de...

5. Apprenez à gérer vos crises de panique.

La respiration profonde, par exemple, permet de retrouver rapidement le calme.

6. Surmontez la peur du rejet et de l'abandon.

7. Débarrassez-vous du sentiment de culpabilité.

8. Surmontez la peur de déplaire et de prendre des décisions.

On ne peut pas plaire à tout le monde.

9. Utilisez la pleine puissance de la modélisation de l'excellence pour atteindre l'autonomie affective plus rapidement.

Trouvez des gens qui ont réussi à sortir de la dépendance affective et prenez-les comme modèle ou mentor.

En suivant les pistes de ceux qui ont réussi, vous arriverez au bon résultat et vous gagnerez du temps.

Autre chose...

Je vois trop souvent des gens malheureux parce qu'ils n'ont pas trouvé l'âme sœur, ou parce qu'ils ont un mal fou à pouvoir fonctionner normalement seul. Et lorsqu'ils trouvent l'âme sœur (ou ce qu'ils croient être l'âme sœur), c'est l'amour fou...

Dites-moi...

Comment une personne malheureuse seule peut-elle avoir une vie de couple stable ?

Impossible.

Il y aura attachement.

Et quelle est la cause de cet attachement ?

La peur d'être de nouveau seul.

Et si l'autre est dans le même cas, vous formerez une drôle d'équipe !

Donc, vous pouvez deviner ma formule fétiche :

Un couple c'est 2 personnes capables de vivre heureuses ou seules, l'une sans l'autre mais qui ont décidé de vivre ensemble.