



Cramponia
s'accroche
aux autres,
elle n'a pas
confiance en elle

La dépendance affective peut se cacher derrière de nombreux comportements.

En voici 4 que l'on retrouve de façon récurrente :

- Après chaque expérience frustrante vous vous dites que c'est votre faute et vous culpabilisez
- Vous faites des choses que vous n'aimez pas en pensant que de cette façon vous pourrez retenir l'autre
- La maltraitance (psychique ou physique) fait partie de votre relation, et au lieu de fixer des limites vous la justifiez
- Vous n'êtes pas satisfait-e de vos relations mais vous restez parce que c'est mieux que d'être seul-e

Pour vous aider à vous libérer de cette situation voici 4 questions à vous poser

- Quelles sont les situations que je vis et qui se répètent ?
- De quoi ai-je peur ? Qu'est-ce qui me tétanise et m'empêche de changer ?
- Est-ce que je me respecte dans les relations que je vis (amicales et / amoureuses) ?
- Depuis quand je me sens privé-e de quiétude et de sérénité ?

➤ Qu'est-ce que j'ai envie de vivre à partir de maintenant ?

.....
.....

➤ Quel est l'engagement que je prends envers moi-même pour faire un pas vers plus d'estime de moi et d'autonomie affective ?

.....
.....