

COMPORTEMENTS DE LA CO-DÉPENDANCE



Ces comportements et caractéristiques constituent un outil qui facilite l'autoévaluation. Il peut être très utile pour les nouveaux-venus.

Comportements de déni

Souvent les codépendants :

- ont des difficultés à identifier ce qu'ils ressentent.
- minimisent, changent ou nient ce qu'ils ressentent vraiment.
- se perçoivent comme des individus altruistes et dévoués au bien-être des autres.
- manquent d'empathie pour les sentiments et les besoins des autres.
- identifient chez les autres leurs propres traits négatifs.
- pensent qu'ils peuvent prendre soin d'eux-mêmes sans aucune aide d'autrui.
- cachent leur douleur de différentes façons, par de la colère, de l'humour, ou en s'isolant.
- expriment la négativité ou l'agressivité de façon indirecte et passive.
- lorsqu'ils sont attirés par quelqu'un, ils ne voient pas si cette personne est disponible ou non.

Comportements de faible estime de soi

Souvent les codépendants :

- ont de la difficulté à prendre des décisions.
- jugent tout ce qu'ils pensent, disent ou font sévèrement, comme n'étant jamais « assez bien ».
- se sentent embarrassés lorsqu'ils reçoivent de la reconnaissance, des cadeaux ou des félicitations.
- donnent plus de valeur aux opinions des autres concernant leurs pensées, leurs sentiments et leurs comportements qu'à leurs propres jugements.
- ne se perçoivent pas comme étant aimables et ayant de la valeur.
- recherchent en permanence la reconnaissance qu'ils pensent mériter.
- ont des difficultés à admettre qu'ils ont fait une erreur.
- ont besoin d'être bien perçus par les autres, et vont même jusqu'à mentir pour donner une bonne impression.
- sont incapables d'identifier ou de demander ce dont ils veulent ou ont besoin.
- se perçoivent comme étant supérieurs aux autres.
- cherchent toujours à être rassurés par les autres.
- ont des difficultés à commencer quelque chose, respecter les délais, et finir des projets.
- ont de la difficulté à se mettre des priorités et des limites saines.

Comportements de conformité

Souvent les codépendants :

- sont extrêmement loyaux et restent dans des situations nuisibles trop longtemps.
- ne respectent pas leurs propres valeurs afin d'éviter le rejet ou la colère des autres.
- mettent de côté leurs propres intérêts et passe-temps pour faire ce que les autres veulent.
- sont très sensible à ce que les autres ressentent et tendent à ressentir la même chose.
- ont peur d'exprimer leurs croyances, opinions, et sentiments quand ils diffèrent de ceux des autres.
- acceptent des attentions ou des relations sexuelles quand ils veulent être aimé.
- prennent des décisions sans se soucier des conséquences.
- abandonnent leur vérité pour gagner l'approbation des autres ou pour éviter le changement.

Comportements de contrôle

Souvent les codépendants :

- croient que les autres personnes sont incapables de prendre soin d'elles-mêmes.
- essayent de convaincre les autres de ce qu'ils « devraient » penser, faire ou ressentir.
- offrent aisément des conseils et instructions aux autres sans qu'ils n'aient rien demandé.
- en veulent aux autres quand ils ne se laissent pas aider.
- couvrent de cadeaux et rendent service exagérément aux gens qui comptent pour eux.
- utilisent le sexe pour obtenir de l'approbation et se sentir accepté.
- ont besoin que l'autre ait besoin d'eux.
- demandent que leurs besoins soient satisfaits par les autres.
- utilise charme et charisme pour convaincre les autres de leur capacité à être affectueux et compréhensif.
- utilisent les reproches et la honte pour exploiter émotionnellement les autres.
- refusent de coopérer, faire des compromis, ou négocier.
- adoptent une attitude d'indifférence, d'impuissance, d'autorité, ou de rage dans le but de manipuler et d'arriver à leurs fins.
- utilisent des termes de rétablissement dans le but de contrôler les autres.
- font semblant d'être d'accord avec les autres pour obtenir ce qu'ils veulent.

Comportements d'évitement

Souvent les codépendants :

- agissent de façon à provoquer chez les autres le rejet, l'humiliation, ou la colère envers eux.
- jugent durement ce que les autres pensent, disent ou font.
- évitent l'intimité émotionnelle, physique ou sexuelle pour garder leurs distances.
- autorisent leurs dépendance aux gens, endroits, et choses à les distraire de la réalisation d'une intimité dans leurs relations.
- communiquent indirectement ou de manière évasive pour éviter le conflit ou la confrontation.
- affaiblissent leurs capacités d'avoir des relations saines en refusant d'utiliser tous les outils de rétablissement.
- refoulent leurs sentiments ou leurs besoins pour éviter de se sentir vulnérable.
- attirent les gens vers eux, puis quand ils sont proches les rejettent.
- font preuve d'obstination pour éviter de se soumettre à un pouvoir plus grand que le leur.
- pensent que les démonstrations de sentiments sont un signe de faiblesse.
- n'expriment pas leur gratitude.