



DEPENDANCE AFFECTIVE

LE TEST DE DEPENDANCE DE 60 QUESTIONS

Qu'est-ce que la dépendance affective ?

La dépendance affective est un trouble du comportement dû à un déficit d'amour durant l'enfance. Ce déficit de confiance est dû aux traumatismes d'enfance.

Durant l'enfance, on a pu se sentir "de trop" auprès de nos parents.

Une fois adulte, on aura donc tendance à :

- Donner énormément à l'autre pour être aimé
- Ne pas accepter de recevoir par peur d'être redevable
- Demander beaucoup de preuves d'amour
- Voir notre valeur dans le regard de l'autre
- Ne pas supporter la critique (elle nous anéantit.)
- Ne pas savoir dire non ou imposer son point de vue
- Beaucoup culpabiliser et s'excuser de tout
- Oublier ses besoins pour le bonheur des autres

Tout cela, car petit, on se sentait toujours "trop" quelque chose, ce qui est venu creuser notre mal-être. Trop sensible, trop bavard, trop énergique. Tous ces reproches d'apparences anodins nous ont fait nous sentir de "trop", justement.

De plus, si nos parents ont connu un accident de la vie (maladie, séparation, dépression), nous avons tout fait pour être "moins lourd" afin de les soulager. Nous avons donc tout fait pour étouffer nos émotions et nos besoins et une fois adulte, il est très difficile de les exprimer sans se sentir mal, par peur de déranger ou d'être "de trop".

Dans cette première partie, nous allons calculer le degré de dépendance affective grâce à 60 questions pour déterminer à quel point ce trouble du comportement affecte votre vie.

LE TEST :

- ☐ 1. Tu as tellement été abandonné et trahi depuis petit que tu penses être insuffisant pour que les autres te choisissent et fassent de toi leur priorité.
- ☐ 2. Tu es forte, mais tu as peu confiance en toi.
- ☐ 3. Tu attires les relations toxiques et les hommes indisponibles ou fuyants.
- ☐ 4. Tu t'adaptes à ce que veulent les autres au point d'oublier qui tu es.
- ☐ 5. Tu refoules et caches tes émotions et tes besoins par honte de tes émotions.
- ☐ 6. Tu te valides uniquement à travers le regard de l'autre. Le tiens ne compte pas.
- ☐ 7. Tu n'arrives pas à t'aimer par toi-même.
- ☐ 8. Tu ne supportes pas les compliments, ils te gênent et sonnent faux.
- ☐ 9. Quand on te fait un compliment, tu te dis : si c'était vrai, je n'aurais pas vécu autant d'injustice. On ne m'aurait pas trompé, trahis, quitté, abandonné, rejeté ect.
- ☐ 10. Tu te sens si insuffisante que tu donnes énormément aux autres pour te sentir digne d'être aimée.
- ☐ 11. Tu n'arrives pas à croire que les autres t'aiment pour ce que tu es.
- ☐ 12. Tu fais toujours passer les autres avant toi.
- ☐ 13. Tu t'es toujours sentie à part et incomprise.
- ☐ 14. Tu te sens faible d'avoir besoin des autres et fait tout pour être le plus indépendant(e) possible.
- ☐ 15. Quand tu aimes tu deviens dépendante à l'amour et la validation de l'autre .
- ☐ 16. Tu te trouves faible d'être si généreuse.
- ☐ 17. Tu t'excuses énormément, comme si tu t'excusais d'exister.
- ☐ 18. Tu a du mal à fixer tes limites car tu as peur de blesser l'autres ou de paraître égoïste
- ☐ 19. Tu détestes ressentir des émotions, bien trop présente et tu te dévalorise et perd confiance en toi de ne pas réussir à les contrôler
- ☐ 20. Tu as tendance à te dévaloriser, à te comparer, à ne pas te pardonner des erreurs passées
- ☐ 21. Tu te sens redevable lorsqu'on est généreux avec toi
- ☐ 22. Tu as appris très tôt à cacher et refouler tes émotions car les montrer pouvait blesser les autres(ou te blesser moqué, puni ou frappé pour le seul fait de pleurer ou d'être en colère
- ☐ 23. Tu as été humilié et rabaissé lorsque tu étais trop expressif : joyeux ou triste, on t'accusait de faire une cinéma, de te mettre en avant, d'être égocentrique
- ☐ 24. Tu as appris très tôt à cacher et refouler tes émotions car les montrer pouvait déranger
- ☐ 25. Tu as appris très tôt à ne te fier à personne, à ne compter que sur toi
- ☐ 26. Tu as la sensation d'être victime de tes émotions bien trop présentes
- ☐ 27. Tu considères que pleurer c'est être faible et tu t'en veux de montrer aux autres tes émotions
- ☐ 28. Tu ne contrôle pas tes émotions et agis au contraire de ce que tu veux, cela te fait perdre confiance en toi.

- ☐ 29. Tu autosabotes des relations car tu donnes beaucoup trop et tu attends autant en retour
- ☐ 30. Aucune preuves d'amour ne suffit à te faire te sentir aimée : tu en demandes plus.
- ☐ 31. Tu demandes beaucoup de preuves et tu as beaucoup d'attente
- ☐ 32. Tu deviens contrôlante et tu as du mal à faire confiance
- ☐ 33. Tu n'arrives pas à croire qu'on te choisisse pour celle que tu es.

- ☐ 34. Tu donnes beaucoup trop aux autres et tu reçois peu en retour

- ☐ 35. Tu as tout pour être heureuse, mais tu te sens quand même malheureuse
- ☐ 36. Tu culpabilises de ne pas être généreuse et tu te trouve égoïste
- ☐ 37. Tu restes même quand tu es malheureuse par peur de blesser l'autre

- ☐ 38. Tu as du mal à quitter les autres parce que tu ne veux pas les abandonner
- ☐ 39. Lorsque quelqu'un ne te convient pas, tu le pousse à te rejeter ou à s'en aller pour ne pas avoir à le quitter.
- ☐ 40. Tu te sens en danger lorsque tu ressens une émotion face aux autres, la sensation qu'il vont se moquer ou ne pas t'accepter
- ☐ 41. Tu pardonnes l'impardonnable, cela te met en danger et tu t'en veux d'être trop gentille
- ☐ 42. Tu vois le monde en mode bisounours et tu te penses incapable de te protéger

- ☐ 43. Même après t'être éloigné de quelqu'un de toxique tu continues de t'en vouloir de ne pas t'être éloigné avant
- ☐ 44. Tu n'arrives pas à te pardonner ta gentillesse et tu te trouve incapable de te protéger
- ☐ 45. Tu ne te pardonnes pas les erreurs passées et tu te juge et te critique durement
- ☐ 46. Tu te trouves faible de ne pas réagir à temps
- ☐ 47. Pour toi si tu en es là c'est à cause de ta famille, ou de ton ex.

- ☐ 48. Tu as la sensation que les autres te détruisent facilement

- ☐ 49. La critique t'atteint et te pousse à la remise en question de ta personnalité

- ☐ 50. Tu te fermes à tes rêves d'enfant pour correspondre à ce qu'on attend de toi

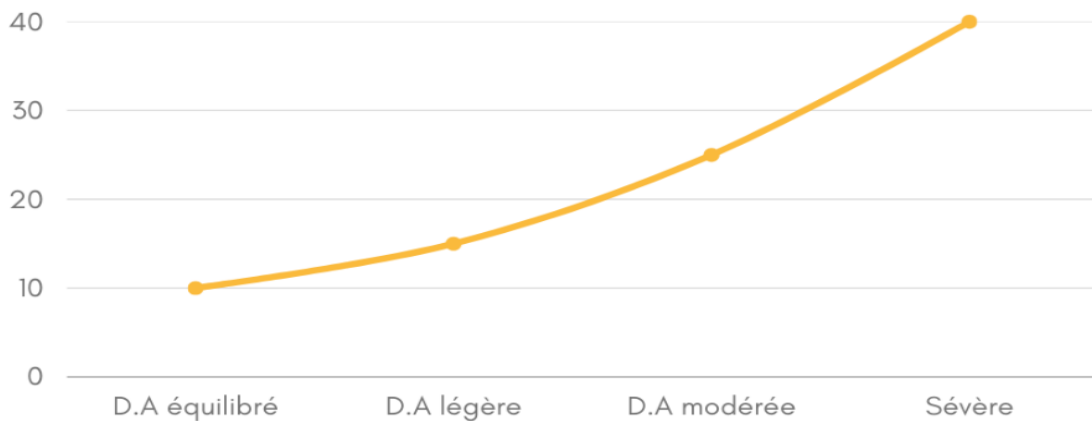
- ☐ 51. Tu as la sensation que rien de ce que tu fais ne sera jamais suffisant

- ☐ 52. Tu as du mal à terminer tes projets
- ☐ 53. Tu te trouves incapable et souffre du syndrome de l'imposteur

- ☐ 54. Tu as peur de commencer un nouveau projet car tu te lasses vite
- ☐ 55. Tu as peur de réussir et que cela blesse les autres, ou de te perdre en aidant les autres.
- ☐ 56. Tu procrastines et tu te juges fainéante.

- ☐ 57. Tu as très peur du regard des autres et tu limites tes ambitions
- ☐ 58. Tu as été beaucoup critiquée et tu te sens jugée et pointée du doigt quand tu agis
- ☐ 59. La peur d'échouer face à tout le monde
- ☐ 60. Tu as peur de réussir et qu'on se rende compte que tu n'es pas assez compétente

résultat



Gravité de la dépendance affective

D.A équilibré moins de 10

Vous avez peu de troubles, vos émotions ne vous rendent pas vulnérable et exprimer vos besoin est facile. Vous vous affirmez et votre enfant intérieur et vous êtes alignés. Vous n'avez pas besoin d'une thérapie.

D.A légère entre 10 et 20

Vous avez quelques troubles (voir les troubles page suivante), vos émotions ne vous rendent pas toujours vulnérable et mais exprimer vos besoins n'est pas toujours aisé. L'amour porté à votre enfant intérieur suffira.

Modéré Entre 20 et 30

Vous avez de graves troubles , mais vos traumatismes peuvent être peu identifiables (famille plus ou moins stable, relation saine mais étouffante). Vos émotions ne sont pas ou peu acceptées et vous vous sentez en danger dès que vous les exprimez. Des angoisses peuvent faire leur apparition. Vos relations aux autres peuvent être compliquées. Un travail de réconciliation et de guérison des blessures passées est fortement recommandée pour ne pas aggraver les trouble avec de nouvelles expériences traumatiques.

Sévère au delà de 35

Vous avez de graves troubles de dépendance, et vos traumatismes sont très bien identifiés (abus, violences psychique et physique, parents toxiques) . Vos émotions ne sont pas acceptées car elles vous ont mis en grave danger durant l'enfance. Des angoisses, burn out et dépression avec idéation sont souvent observées. Vos relations aux autres peuvent être chaotiques. Un travail de guérison des traumas passées et d'ego est INDISPENSABLE.