

# QUESTIONNAIRE SUR LA DÉPENDANCE AFFECTIVE <sup>1</sup>

Cochez les énoncés qui ont un lien avec votre comportement.

- Je rencontre constamment des difficultés dans mes relations avec les autres.
- Je ressens en moi le mal de vivre.
- J'ai de la difficulté à reconnaître et à exprimer mes besoins.
- Je sens le besoin de me faire aimer à tout prix.
- Je ressens souvent de la honte, j'ai l'impression de ne pas être correct.
- Je recherche des émotions fortes pour avoir l'impression de vivre.
- Face aux difficultés, j'ai tendance à fuir.
- J'ai de la difficulté à me sentir à l'aise même avec des proches.
- J'évite les affrontements et les conflits.
- Je me sens isolé et j'ai peur des gens, particulièrement des figures d'autorité.
- Je ne supporte pas l'échec, car quand j'échoue, je crois que je ne vauds rien.
- Je me sens coupable lorsque je prends ma place et que je me défends.
- J'ai l'impression que j'ai perdu la capacité de ressentir ou d'exprimer mes émotions.
- Je suis mon critique le plus sévère.
- Je ne m'aime pas, j'ai une piètre image de moi.
- Je ne fais pas confiance à mes émotions.
- J'ai de la difficulté à dire "non" sans me sentir coupable.
- Je vais au delà de mes capacités pour mériter l'amour des autres.
- Je crains le rejet et je me crée des façades pour avoir l'impression d'être plus acceptable aux autres.
- Je cherche ma valeur dans les autres.
- Je suis souvent contrôlant ou manipulateur.
- J'éprouve souvent de la jalousie et je nourris des soupçons de façon maladive.
- Je me sens victime, ayant besoin d'être pris en charge par d'autres.
- Je suis souvent obsédé ou compulsif.

---

<sup>1</sup> <http://www.auberceaudeletre.com/Test.html>

- Je me sens responsable des autres, mais moi je m'oublie.
- J'ai de la difficulté à m'engager et je suis souvent irresponsable.
- Je crains les gens en colère et je redoute les critiques personnelles.
- J'ai l'impression d'avoir peu de contrôle sur ma vie.
- Je ne sais pas comment être responsable de moi.
- Je ressens du rejet à la suite d'un refus.
- Il m'arrive de croire qu'on ne m'aime pas, même quand je suis entouré de personnes qui m'aiment.
- Il est plus facile pour moi d'endurer les abus que de tenter de régler les situations abusives.
- Je ressens continuellement le besoin de prouver que je suis capable.
- Il m'arrive souvent de m'excuser, même si je ne me suis pas trompé.
- Il m'arrive de me fier à des gens qui ne méritent pas ma confiance.
- Je prétends souvent avoir des sentiments que je n'éprouve même pas.

***La dépendance affective se caractérise par des comportements et des traits de caractère autodestructeurs qui se traduisent par une grande difficulté à maintenir des relations affectives saines.***

***Si vous vous reconnaissez dans bon nombre de ces comportements, probablement qu'une réflexion sur la dépendance affective serait positive pour vous!***

