

**CAHIER
D'ACCOMPAGNEMENT
DU COFFRET DE CD**

AMOUR TOXIQUE



Ce document a été créé par

Diane Borgia

Remarque sur le genre

À la lecture de ce document vous observerez sans doute que nous n'utilisons que la forme masculine. Rassurez-vous, il ne s'agit nullement d'un geste discriminatoire. Nous ne désirons pas être sexistes. Nous invoquons plutôt des motifs d'ordre grammatical et stylistique pour justifier notre choix. Il va sans dire que ce texte s'adresse tant aux femmes qu'aux hommes.

Diane Borgia

Mot de bienvenue

Vivre la codépendance, c'est être affecté d'un mal qui maintient l'individu dans un cercle vicieux dont il est difficile de s'échapper. Vivre la codépendance, c'est entretenir une dépendance amoureuse envers celui ou celle qu'on aime. Vivre la codépendance, c'est aussi transmettre à ses enfants un héritage de souffrance et de malheur.

Si vous débutez l'écoute des CD, c'est sans doute parce que vous désirez vous libérer de la codépendance afin d'améliorer votre relation amoureuse ou encore, parce que vous aimeriez vivre une vie plus agréable tout en étant seul ou du moins, meilleure que celle que vous vivez actuellement.

Donc, en faisant l'écoute de chaque CD, inclut dans le coffret intitulé : **AMOUR TOXIQUE, pour mieux comprendre la codépendance et la dépendance affective**, vous êtes invité à suivre les conférences avec le support des images et textes se rapportant à chacun des thèmes abordés.

Par la suite, en complétant les exercices suggérés, vous serez en mesure de reconnaître la dépendance affective et à autoévaluer vos propres émotions, attitudes et comportements qui vous maintiennent dans la dépendance affective.

Je souhaite fortement que vous puissiez faire un pas vers une plus grande autonomie émotive et affective. et que vous vous rapprochiez de vos objectifs de mieux être et de bonheur.

Si cela vous est possible, je vous suggère de vous faire accompagner par un professionnel dans le domaine de la codépendance. Vous trouverez des références à la page 91.

Je vous souhaite bonne chance dans votre cheminement personnel.

Diane Borgia, B.Sc., é.r.,

Criminologue et psychothérapeute spécialisée en codépendance
Auteure du coffret de CD, du présent cahier d'accompagnement ainsi que du concept de codépendance abordé.

Pour tout commentaire ou question, voici mes coordonnées :

Diane Borgia

Courriel : dborgia@dianeborgia.com

Site Internet : www.dianeborgia.com

Téléphone : 819 384-0884

LE CONCEPT DE LA CODÉPENDANCE ¹



¹ © 1988 Tous droits réservés - Concept intégré du phénomène de la codépendance créé par Diane Borgia

Amour toxique, amour qui fait mal - CD 1

Série de conférences
sur la dépendance affective



DIANE BORGIA B.Sc., é.r.
Criminologue psychothérapeute, é.r., naturothérapeute

AMOUR TOXIQUE AMOUR QUI FAIT MAL

Dans cette première conférence nous verrons ensemble:

- Le concept de la codépendance
- L'éducation dans les familles fonctionnelles et dysfonctionnelles
- L'amour toxique et le sevrage
- Un parallèle entre l'amour toxique et l'amour sain
- Une autoévaluation sur la toxicomanie amoureuse



**OH! L'amour, encore
l'amour...**

Nous rêvons tous au grand amour !!!

Nous associons AMOUR et...

- JOIES • PLAISIRS • EXTASE
- AMOUR ET BONHEUR



Nous rêvons à ...

L'amour avec un grand "A"

L'amour qui transporte...

L'amour qui transforme...

L'amour éternel !

L'amour qui nous rendra heureux !



Mais, dans la réalité...

Nous sommes nombreux à vivre
des relations d'amour toxique

Pourquoi est-ce ainsi?



Vous avez dit chanson d'amour !

Jacques Brel

...ne me quitte pas...
...j'ai besoin de toi...
...je serai l'ombre de ton ombre...
...l'ombre de ta main...
...l'ombre de ton chien...
...mais ne me quitte pas...

Serge Lama

...je suis sale sans toi...
...je suis laid sans toi...
...ma vie cesse quand tu pars...
...complètement malade comme quand ma
mère sortait le soir me laissant seul
avec mon désespoir...
...je suis épuisé de faire semblant d'être
heureux quand ils ont là...
...cet amour me tue...

Édith Piaf

Dans son Hymne à l'amour...

...je me ferai teindre en blonde...
...j'irais jusqu'au bout du monde...
...si tu me le demandais...
...je ferais n'importe quoi...
...si tu me le demandais...

Double messages véhiculés !

C'EST SUPER D'ÊTRE EN AMOUR !

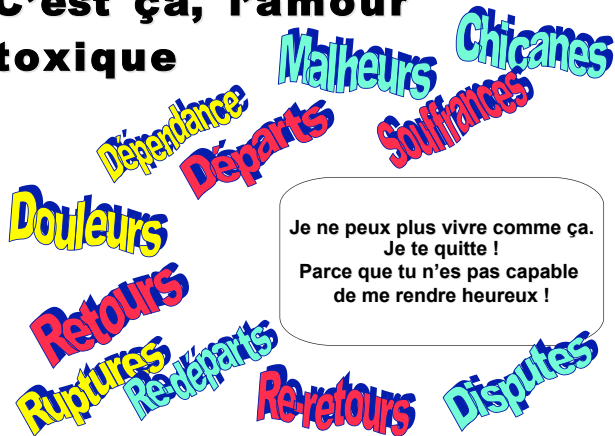
IL FAUT SOUFFRIR QUAND ON AIME !

« J'ai mal, mais je l'aime ! »

« Il n'y a pas d'amour sans larmes ! »

« Quand on aime vraiment, on est prêt à tout endurer ! »

C'est ça, l'amour toxique



Intelligent, mais malheureux en amour !

L'AMOUR TOXIQUE...

Ce n'est pas une question d'intelligence mais d'apprentissage !

La codépendance est un héritage familiale.
Nous reproduisons des patterns appris.

Un concept intégré du phénomène de la codépendance

- MANQUE D'OBJECTIVITÉ
- IDENTITÉ NÉGATIVE
- BESOIN D'AMOUR
et de CONTRÔLE
- IMMATURITÉ
ÉMOTIONNELLE

Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés

Ces 4 éléments entraînent 2 premières dépendances...

- DÉPENDANCE ÉMOTIVE
- DÉPENDANCE AFFECTIVE

Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

Définition de dépendance émotive

La dépendance émotive ou émotionnelle,
c'est dépendre psychologiquement
de quelqu'un ou de quelque chose

EN DE HORS DE SOI

**pour être bien dans sa peau,
dans ses émotions et être heureux.**

Ex. : J'ai besoin que mon fils soit bien placé dans la vie
pour être tranquille et ne pas m'en faire.

J'ai besoin d'un gros compte en banque pour me
sentir en sécurité.

Définition de dépendance affective

La dépendance affective,
c'est dépendre psychologiquement
d'une personne en particulier

DANS LE CADRE D'UNE
RELATION AMOUREUSE

pour être bien dans sa peau,
dans ses émotions et être heureux.

Elle identifie un ensemble d'émotions, d'attitudes, de réactions et de comportements presque exclusifs à ce type de relation.

Codépendance et souffrance



Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

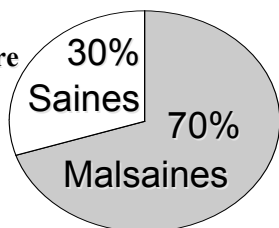
La codépendance et ses dépendances nocives



Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

L'amour toxique, c'est très répandu !

Seulement 30% de la population américaine serait en mesure de vivre des relations saines.



Selon une étude de Terence T. Gorski, spécialiste de la codépendance, San-Diego, Californie

Pourquoi 70% des gens sont incapables à vivre des relations saines ?

Pour être en mesure de vivre une relation amoureuse saine, il faut être soi-même suffisamment...

Équilibré Autonome
Fonctionnel Heureux

C'est dans la famille d'origine ...

que l'on apprend à développer ces caractéristiques

Regardons ensemble
les résultats
d'une éducation saine
chez les adultes

L'éducation des enfants

Doit porter principalement sur les :



Plan émotif



Plan cognitif



Plan comportemental

Plan émotif : Résultats chez l'adulte

- 1- Ressentir
- 2- Identifier
- 3- Verbaliser
- 4- Gérer



Plan émotif

1- Ressentir ses émotions :

Être en contact avec ses émotions,
ne pas les...

- fuir
- anesthésier
- geler
- refouler



Plan émotif**2- Identifier ses émotions :**

Être en mesure de mettre des
mots sur ce qu'il ressent:

- Émotions et sentiments
- Effets physiologiques



Plan émotif**3- Verbaliser ce qu'il ressent :**

Être capable...

- de parler
- de communiquer
- d'exprimer adéquatement



Plan émotif**4- Gérer ses émotions :**

Être en mesure de diminuer :

- la fréquence
- l'intensité
- la durée...



des émotions désagréables

Plan cognitif : Résultats chez l'adulte

1. Capable de penser de manière raisonnable, réaliste et logique
2. Sais être raisonnable
3. Capable d'objectivité
4. Ouvert



IDÉES

Plan cognitif

1. Capable de penser de manière raisonnable, réaliste et logique :

Sans...

- dramatiser
- amplifier
- généraliser
- minimiser
- rationaliser



IDÉES

Plan cognitif

2. Il sait être raisonnable :

Dans ses désirs et ses projets:
Il a peu de...

- rêves démesurés
- d'attentes irréalistes
- d'illusions



IDÉES

Plan cognitif**3. Capable d'objectivité :**

- En mesure d'évaluer les avantages et inconvénients.
- Capable de saisir les choses dans leur ensemble.



Plan cognitif**4. Ouvert**

- A l'esprit ouvert et est en contact avec la réalité.
- Est en mesure d'accepter la réalité même lorsque cela ne fait pas son affaire.



Plan comportemental

1. Communiquer
2. Solutionner
3. Demander
4. Agir

Plan comportemental

1. Communiquer

Peu importe le contexte
de la relation :

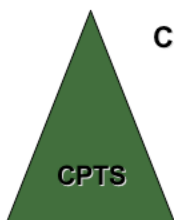


- Contexte d'autorité
- Relations amoureuses
- Relations familiales
- Relations professionnelles
- Relations amicales

Plan comportemental

2. Solutionner

Capable :



- d'identifier
- de solutionner

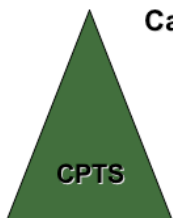
la majorité des difficultés
et problèmes de sa vie.

Plan comportemental

3. Demander



Capable de demander
de l'aide au besoin
sans gêne ni
dévalorisation.

Plan comportemental**4. Agir**

Capable d'agir avec:

- modération
- détermination
- confiance

pour atteindre ses objectifs de vie.

En résumé équilibré

Un individu sain est ...

Équilibré

- ✓ Pensées
- ✓ Émotions
- ✓ Comportements

En résumé autonome

Un individu sain est ...

Autonome

- ✓ Psychologiquement
- ✓ Émotivement
- ✓ Physiquement
- ✓ Matériellement

En résumé

Un individu sain est ...

Fonctionnel Heureux

Développe et entretien
des relations saines
et enrichissantes avec

- lui-même
- son partenaire amoureux
- avec les autres

Étape de l'enfance

Ce qu'il vit - subit

- Rejets - abandons
- Rigidité - violence
- Surprotection - absence de limite
- Responsabilités démesurées
- Abus divers (sexuel, physique...)
- Besoins physiques, émotifs et cognitifs non-comblés



Étape de l'enfance

Ce qu'il développe

- Blocages et refoulements émotionnels
- Souffrance émotive intense (insécurité, anxiété, peurs, culpabilité...)
- Hyper-émotivité
- Image négative de soi



Étape de l'enfance

Résultats



- Difficultés émotives
- Maintien d'une dépendance excessive
- Absence d'autonomie
- Troubles de la personnalité
- Troubles de comportements
- Hyperactivité
- Hypoactivité

Étape de l'adolescence

Lorsque les :



- Besoins émotionnels, psychologiques et physiques demeurent non-répondus
- Abus psychologiques et physiques se poursuivent durant l'adolescence

Étape de l'adolescence

Maintien Dépendance excessive



OPPOSITION

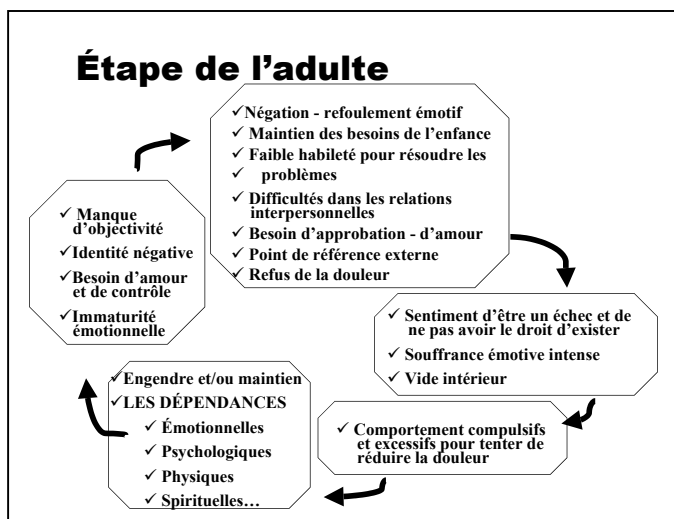
SOUSSION

Expression agressive

- ✓ Désirs et besoins
- ✓ Émotions et sentiments
- ✓ Refus de l'autorité
- ✓ Révolte et rage

Négation et refoulement

- ✓ Émotions et sentiments
- ✓ Peur de l'autorité
- ✓ Idées suicidaires
- ✓ Isolement social



La souffrance...

- ✓ Souvent un levier important qui permet de se prendre en main
- ✓ On doit se «GAI-RIRE» avant d'entreprendre une autre relation
- ✓ Apprendre à «prendre soin de soi»
- ✓ Apprendre à se «CON-NAÎTRE» s'accepter, aimer certaines parties de soi
- ✓ Se libérer de la codépendance, c'est apprivoiser la liberté

En résumé

- ✓ La codépendance origine de l'enfance
- ✓ Environ 70% des adultes en souffrent
- ✓ La codépendance comprend un noyau central comprenant 4 éléments:
 - Manque d'objectivité ▪ Besoin d'amour et de contrôle
 - Identité négative ▪ Immaturité émotionnelle
- ✓ Le terme codépendance inclus les dépendances émotive et affective et les autres dépendances nocives

En résumé suite

- ✓ Pour le codépendant, l'amour est une exigence, un besoin vital et irremplaçable, une nécessité, une drogue... pour être heureux
- ✓ L'amour toxique, c'est l'amour dans lequel on s'accroche à l'autre pour ne pas sombrer, se noyer, se perdre, pour ne pas ressentir le vide intérieur
- ✓ Le codépendant utilise toutes sortes de moyens (comportements excessifs) pour anesthésier sa douleur
- ✓ Lorsqu'il cesse de compulser, le codépendant devient en manque et souffre des effets de sevrage

Effets de sevrage

- ✓ Jalousie, insécurité, panique, angoisse, colère, dévalorisation, désespoir...
- ✓ Tremblements, maux de cœur et de tête, crampes, boule dans la gorge, serremments d'estomac...
- ✓ Incapacité de penser, réfléchir, de se concentrer, de travailler...
- ✓ Obsessions, compulsions, idées fixes...

Effets de sevrage

- ✓ L'impression de ne plus se posséder (pose des gestes fous, déraisonnables)
- ✓ Idées suicidaires et/ou tentatives de suicide
- ✓ Perte de contrôle sur ses émotions, sur sa vie
- ✓ Souffrance intérieure qui s'amplifie..
Peur de la folie

Parallèle...introduction

RELATION TOXIQUE

Souffrance et malheur

Insécurité, jalousie

Adversité

On est nombreux à
souffrir de codépendanceOn se sent seul et
incompris**RELATION SAINE**

Bien-être et bonheur

Sécurité, confiance

Complicité

Peu nombreux à vivre
des relations sainesOn se sent seul et
incompris

✓ Exemple de Jacques. T.: De l'alcoolisme à la paix et à la sérénité

Jacques. T.**De l'alcoolisme à la paix et à la sérénité**

«Il y a aussi l'amour qui étouffe, l'amour possessif, l'amour dépendant, l'amour exigeant : amours de fusion, amours qui tuent. L'amour de fusion voudrait posséder l'autre au point de se le promener, en soi, avec soi !

L'amour véritable est celui où chacun reste en soi, ne perdant jamais dans l'autre son identité. C'est l'amour «côte à côte» où la solitude de l'un donne le bras à la solitude de l'autre, où la joie de l'un transfigure le visage de l'autre, où la souffrance rencontre l'accueil et où la dureté s'épuise dans un pardon. Il faut pour cela, en soi, avoir trouvé sa Source.

Que l'on souhaite, même très fortement, rencontrer quelqu'un; rien de plus naturel. Mais que cela soit de l'ordre d'une exigence absolue pour arriver à respirer; c'est trop! Si votre bonheur, votre richesse tient uniquement en l'autre, vous êtes menacés: que cet autre disparaisse; vous serez perdu, ruiné.»

Khalil Gibran dans Le prophète

«Aimer c'est choisir. Nous ne pourrions jamais aimer ni être aimés de tous profondément. Seul un petit nombre d'élus trouveront place en votre cœur.

Sachez les reconnaître aux signes de l'amour parmi lesquels sont la tendresse, la sollicitude et l'attachement.

Sachez vous détacher de ceux que vous aimez. Ne dites pas: «Qui j'aime m'appartient», mais «Je dois préserver la liberté de qui j'aime». Car l'essence de l'amour réside dans le respect.

Si l'amour est un choix, il doit rester un choix libre d'entraves. N'ayez rien de plus cher que la liberté de ceux que vous aimez: C'est ainsi seulement qu'ils pourront, s'ils le veulent, vous choisir.

L'amour contraint n'est pas l'amour. Il prend vite le visage de l'amertume, de la colère et de la haine. L'amour prisonnier déteste son geôlier.»

Parallèle entre une...

RELATION TOXIQUE**RELATION SAINE**

Culpabilité et honte de soi

Fierté de soi et de l'autre

Haine de soi et
autopunitionAcceptation de ses limites
humaines

Besoin d'être avec l'autre

Désir être avec l'autre

Parallèle entre une...

RELATION TOXIQUE**RELATION SAINE**L'autre doit faire son
bonheurCapable de faire son
propre bonheurAccuse l'autre pour ses
malheursAccepte l'autre tel qu'il
estAider les autres est une
obsessionS'aide lui-même avant
d'aider les autres

Parallèle entre une...

RELATION TOXIQUE**RELATION SAINE**Recherche les situations de
stress, urgence, imprévisRecherche le calme, la
tranquillité, les petits
bonheursMalaise dans le
silenceSilence: source de
bien-êtreMauvaise gestion des
émotionsBonne gestion des
émotions

Parallèle entre une . . .

RELATION TOXIQUE**RELATION SAINE**

Vie émotive à deux
vitesses:
Up & Down

Vie émotive équilibrée
(confort du
tunnel émotif)

Contrôle l'autre,
enquête... à cause de sa
dépendance

Vit et laisse vivre
l'autre...autonomie
affective

Centre sa vie sur l'autre
sans tenir compte de ses
désirs, intérêts...

Tient compte de l'autre,
sans oublier ses désirs,
attentes, intérêts...

Parallèle entre une...

RELATION TOXIQUE**RELATION SAINE**

S'occupe mal de soi

S'occupe bien de soi

Vit dans le rêve, le futur,
l'imaginaire

Vit dans le ici et
maintenant de la réalité

S'illusionne sur l'amour, a
des pensées magiques

Réaliste en amour, ne se
raconte pas d'histoire

Parallèle entre une...

RELATION TOXIQUE**RELATION SAINE**

S'attend à rencontrer le
prince charmant, la femme
de ses rêves...
Déchante rapidement

Ne met personne sur un
piédestal et est réaliste
dans ses attentes face à un
éventuel partenaire

Se détruit
dans ses relations
amoureuses

La relation amoureuse est
une occasion de bonheur
et de croissance

Parallèle entre une ...

RELATION TOXIQUE**RELATION SAIN**Extrémiste et excessif dans
son agirModérer et sobre dans
ses actionsCandidat au «Burn-out»
et aux problèmes émotifsPossède une bonne santé
mentaleFuit ses émotions de
différentes manièresEst en contact avec ses
émotions

Parallèle entre une ...

RELATION TOXIQUE**RELATION SAIN**Vide d'énergie et au bout
de son rouleauDynamique, énergique
et attrayant

Candidat au suicide

Candidat au bonheur

On a le goût de
le fuirOn a le goût d'être en sa
compagnie

Parallèle entre une ...

RELATION TOXIQUE**RELATION SAIN**Besoin de la certitude de
compter pour quelqu'unCertitude de pouvoir
compter sur soi-mêmeSe croit incapable de
vivre heureux sans être en
relation amoureuseEst apte à vivre heureux
seul ou en relation de
coupleSans amoureux se sent
vide, inutile et dépressifMême sans amoureux se
sent bien dans sa peau

Parallèle entre une ...

RELATION TOXIQUE

Se sent moins valable s'il
n'est pas en relation
amoureuse

Son manque d'objectivité
entraîne sa dépendance
affective
(codépendance)

RELATION SAINE

Se sent aussi important
sans relation amoureuse
qu'en couple

L'objectivité entraîne
l'autonomie nécessaire à
une relation saine et
équilibrée

C'est pourquoi il faut travailler...

Sur ce premier élément du noyau central



Pour se libérer de la dépendance affective

Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

Se comprendre... un deuxième pas vers le changement...

Test sur la
toxicomanie
amoureuse



TEST DE LA TOXICOMANIE AMOUREUSE¹			
Répondez par Vrai ou par Faux aux énoncés suivants.		Vrai	Faux
1.	Je n'éprouve guère de plaisir en ma «propre compagnie» et je n'aime pas passer une soirée seul.		
2.	Quand une personne me pose des questions sur la façon dont je vis, je suis parfois embarrassé de laisser entendre que je suis disponible.		
3.	Les hommes / femmes occupent beaucoup mes pensées, surtout ceux / celles que je ne peux avoir.		
4.	Bien que j'aie du mal à l'admettre, je sais que la seule chose qui me rendrait vraiment heureux, c'est d'avoir un compagnon/ compagne.		
5.	Je n'éprouve aucun plaisir à aller au restaurant ou au cinéma tout seul.		
6.	Je fantasme trop sur les hommes/ femmes et cela m'inquiète.		
7.	J'ai tendance à refuser une sortie quand je sais que la plupart des gens seront en couple.		
8.	J'ai conscience de me sentir vraiment rassuré intérieurement que lorsque j'ai un amoureux.		
9.	Au grand désespoir de mes amis, je n'hésite pas à les laisser tomber pour sortir avec un monsieur/ madame qui m'invite au dernier moment.		
10.	Je sais que je passe trop de temps à élaborer des plans pour me trouver un amoureux.		
11.	Je me sens bien dans ma peau et n'«existe» que si j'ai un amoureux, sinon, j'ai l'impression d'être rien.		
12.	Je ne suis jamais satisfait de mon choix amoureux.		
13.	Je me gave de romans d'amour.		
14.	Je tombe amoureux avec une facilité déconcertante.		
15.	Bien qu'il m'en coûte, je dois reconnaître que je préfère me languir pour un homme / femme que d'être sûr de son amour.		
16.	Ma vie me semble vide si je n'ai pas un homme / femme avec qui partager.		
17.	Je suis beaucoup plus heureux quand c'est moi qui suis amoureux que lorsque c'est le contraire.		
18.	Quand je n'ai pas d'amoureux, je me désintéresse de mon travail et de toutes les activités que je pratique habituellement.		
19.	Je me sens vraiment vivre que quand je suis avec un homme / femme.		
20.	J'ai vraiment envie d'une relation durable et de ne plus batifoler. Mais chaque fois que je rencontre un homme / femme qui me plaît, il y a toujours quelque chose chez lui/elle qui m'empêche de l'aimer vraiment.		

¹ Test tiré du livre *Belles, intelligentes et...seules* des drs Connell

Cowan et Melvin Kinder

TEST SUR LA TOXICOMANIE AMOUREUSE

Interprétation du texte :

Faites la somme du nombre de fois où vous avez écrit VRAI

0 : Si vous n'avez aucune croix dans la colonne des Vrai, bravo ! L'opinion que vous avez de vous-même ne dépend d'aucune façon de vos relations avec les hommes/femmes. Vous ne manifestez aucune tendance à la toxicomanie amoureuse.

De 1 à 3 : Si vous avez mis ne fût-ce qu'une seule croix dans la colonne des Vrai, vous accordez une importance excessive à l'idée d'avoir un(e) homme/femme dans votre vie. Attention. Vous manifestez quelques signes avant-coureurs de la toxicomanie amoureuse.

De 4 à 7 : Si vous avez inscrit au moins quatre Vrai, vous luttez contre la dépendance amoureuse. Ce n'est peut-être pas évident pour vous, mais l'importance que vous accordez aux hommes/femmes et à l'amour fait déjà de vous un(e) «amouromaniaque»

Plus de 7 : Si vous avez sept Vrai et plus, vous savez déjà que vous êtes un(e) esclave de l'amour. Vous êtes complètement «acro», et il vous faudra beaucoup de volonté et un effort sérieux si vous voulez vous «désintoxiquer»

Prises de conscience

Quelles sont vos prises de conscience suite à l'écoute de cette conférence?

Décrivez les attitudes et les émotions que vous présentez en lien avec une relation toxique.

Selon vous, quel est votre degré de manque d'objectivité ? 0 _____ 5 _____ 10

Notez vos autres prises de conscience

Notez les points qui vous ont le plus frappé

CONFÉRENCE 2 - CD 2

Sans toi je ne suis rien

LE CONCEPT DE LA CODÉPENDANCE ¹



¹ © 1988 Tous droits réservés - Concept intégré du phénomène de la codépendance créé par Diane Borgia

Dans cette conférence, nous verrons ensemble...

- Retour sur le concept de la codépendance
- L'identité *négative* et ses origines
- Les étapes du développement de l'identité
- Le processus attachement-détachement
- Trois types d'enfants et deux types d'adultes
- Le cercle vicieux de la codépendance
- Le type fusionnel et indépendant
- Un parallèle entre une identité négative et image réaliste de soi
- Un petit test sur la codépendance

Un concept intégré du phénomène de la codépendance

Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés

Ces 4 éléments entraînent 2 premières dépendances...

- DÉPENDANCE ÉMOTIVE
- DÉPENDANCE AFFECTIVE

Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

Définition de dépendance émotive

La dépendance émotive ou émotionnelle,
c'est dépendre psychologiquement
de quelqu'un ou de quelque chose
EN DE HORS DE SOI

**pour être bien dans sa peau,
dans ses émotions et être heureux.**

Ex. : J'ai besoin que mon fils soit bien placé dans la vie
pour être tranquille et ne pas m'en faire.

J'ai besoin d'un gros compte en banque pour me
sentir en sécurité.

Définition de dépendance affective

La dépendance affective,
c'est dépendre psychologiquement
d'une personne en particulier

**DANS LE CADRE D'UNE
RELATION AMOUREUSE**

**pour être bien dans sa peau,
dans ses émotions et être heureux.**

Elle identifie un ensemble d'émotions, d'attitudes, de
réactions et de comportements presque exclusifs à ce type
de relation.

Codépendance et souffrance



Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

La codépendance et ses dépendances nocives



Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

L'identité négative...

Quelques synonymes

INFÉRIORITÉ
HAINE DE SOI
IMAGE NÉGATIVE DE SOI
DÉVALORISATION
AMOUR PROPRE DÉFICIENT
MANQUE D'ESTIME DE SOI

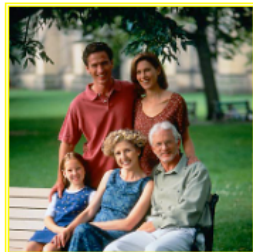
Quelles sont les origines du développement de l'identité négative?

LA FAMILLE
DYSFUNCTIONNELLE



Principale raison ...

La famille n'a pas fourni les éléments nécessaires au développement de l'identité personnelle de l'enfant.



Comment ?

Messages des parents durant la phase du développement de l'identité

- On ne peut jamais te faire confiance.
- Tu ne feras jamais rien de bon dans la vie.
- T'as pas d'allure.
- T'es nul, stupide.
- T'es un bon à rien.
- Espèce d'idiot.
- Cruche.

Développement de l'identité et de la confiance durant le...

PROCESSUS
ATTACHEMENT-DÉTACHEMENT

De la dépendance à
l'autonomie

Trois types d'enfants

L'enfant confiant

L'enfant méfiant

L'enfant anxieux-ambivalent



L'enfant confiant

- ✓ Confiant dans ses capacités
- ✓ Explore sans peur son environnement
- ✓ Est facile à rassurer et à consoler
- ✓ Devient autonome rapidement

L'enfant confiant, devenu adulte

- ✓ A confiance en ses capacités
- ✓ N'a pas tendance à être préoccupé par la peur d'être abandonné
- ✓ Capable de vivre des rapports harmonieux dans ses relations
- ✓ A une image réaliste de lui-même

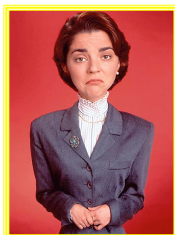


L'enfant méfiant

- ✓ Se cache sa peur sous des allures d'indépendance
- ✓ A tendance à ignorer ou à éviter sa mère
- ✓ Ne fait pas confiance à l'amour de sa mère
- ✓ Demeure dans le doute malgré son besoin d'être rassuré
- ✓ Agit comme s'il avait démissionné

L'enfant méfiant, devenu adulte

- ✓ Cache ses peurs sous des allures d'indépendance
- ✓ Évite l'intimité dans ses relations amoureuses
- ✓ Ne fait pas confiance à l'amour de son partenaire
- ✓ A tendance à tester l'amour des autres en les confrontant
- ✓ Ayant démissionné, fuit et s'isole
- ✓ A développé une identité négative



L'enfant anxieux-ambivalent

- ✓ A peur de s'éloigner pour explorer son environnement
- ✓ Vérifie constamment la présence de sa mère pour se rassurer
- ✓ S'accroche à sa mère pour combler son besoin d'être aimé
- ✓ N'est jamais convaincu de son amour
- ✓ Ressent le besoin de fusionner

L'enfant anxieux-ambivalent, devenu adulte

- ✓ Cherche obsessivement des signes d'amour
- ✓ Demande constamment la présence de l'autre pour se rassurer
- ✓ S'accroche à l'autre pour combler son grand besoin d'être aimé
- ✓ Doute constamment de son amour
- ✓ Est obsédé par la peur d'être abandonné
- ✓ A développé une identité négative



Ce qui explique pourquoi on retrouve 2 types de codépendants

- ✓ L'anxieux-ambivalent qui s'accroche à l'autre

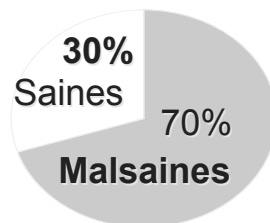
1- LE TYPE FUSIONNEL

- ✓ Le méfiant qui refuse de s'engager dans une relation intime

2- LE TYPE INDÉPENDANT

**Mais, être en relation est la
bouée de sauvetage de plusieurs...**

**C'est
pourquoi on
retrouve tant
de personnes
vivant des
relations
malsaines**



Selon une étude de Terence T. Gorski,
spécialiste de la codépendance, San-Diego, Californie

Être seul, lui confirme...

Qu'il n'est rien

**Qu'il n'est pas digne
d'être aimé**

**Que jamais personne
ne l'aimera tel qu'il est**

**Ce qui renforce son manque de
confiance et son identité négative**

**Pourquoi le fusionnel et l'indépendant
agissent-ils ainsi?**

Parce que...

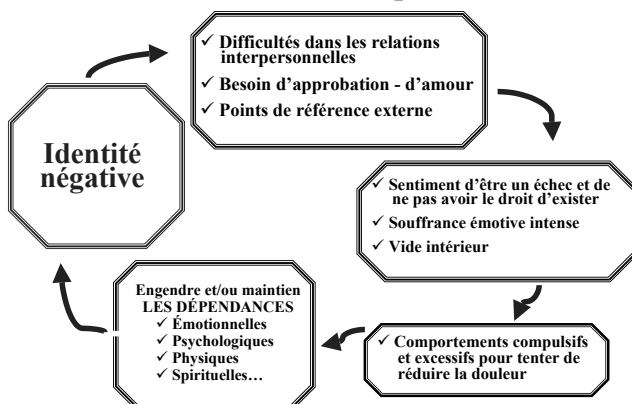
- ✓ Ne pas être en fusion avec l'autre
ou
- ✓ S'engager dans une relation intime

C'est ressentir automatiquement une
immense souffrance

causée par la croyance de ne pas
être quelqu'un d'important,
de valable, d'aimable...

identité négative

Cercle vicieux de la codépendance



La codépendance et ses dépendances nocives



Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

Important de retenir

LA MAJORITÉ DES ADULTES ISSUS SE FOYERS DYSFUNCTIONNELS DE RETROUVE AVEC UN MANQUE DE :

- ✓ Connaissance d'eux-même
- ✓ Appréciation de ce qu'il sont
- ✓ Amour propre
- ✓ Respect de leurs limites
- ✓ Fierté personnelle
- ✓ Confiance en leurs capacités

Ce qui a contribué au développement de leur :

- ✓ Identité négative de soi
- ✓ Image d'eux-même déformée
- ✓ Maintien d'une dépendance nocive envers les autres
- ✓ Autonomie déficiente
- ✓ Émotivité excessive
- ✓ Peur de se dévoiler aux autres
- ✓ Difficultés dans les relations amoureuses

Avec comme résultat...**Ils ont BESOIN DES AUTRES pour:**

- ✓ Se sentir quelqu'un de valable
- ✓ Se sentir en vie
- ✓ Les approuver dans leurs choix
- ✓ Leur donner un sens à leur existence
- ✓ Leur donner le goût de vivre tout simplement

Parallèle entre une...**IDENTITÉ NÉGATIVE**

C'est à travers le regard des autres que la personne se définit.

l'image de soi-même change au grés des humeurs, idées, pensées et attentes des autres.

On se moule aux autres pour leur plaire (caméléon).

IMAGE RÉALISTE DE SOI

L'image qu'on a de soi est établie sur des bases internes et elle est plutôt solide.

Elle ne varie pas en fonction de ce que pensent, disent ou croient les autres
Confiance en soi et en ses capacités.

On dit qu'elles se tiennent debout
(elles ont de la colonne).

Parallèle entre une...**IDENTITÉ NÉGATIVE**

Être en couple est perçu comme un indice de grande valeur.

Si on n'est pas en relation de couple, on a l'impression qu'on est moins valable aux yeux des autres: famille, amis...

Si on ne plaît pas, qu'on nous rejette ou qu'on nous quitte, cela nous prouve encore qu'on vaudrait moins que rien, qu'on est pas aimable.

IMAGE RÉALISTE DE SOI

Seul ou en couple on croit fermement que notre propre valeur ne varie aucunement.

On est ce que l'on est, peut importe avec qui on est, seul ou en couple.

On n'a pas besoin de l'autre pour se sentir bien.

Parallèle entre une...

IDENTITÉ NÉGATIVE

On existe qu'à
travers l'autre.
On vit dans l'ombre
de l'autre.

On ignore
quelle est notre
valeur propre...
Qui est-on vraiment ...

On a jamais vraiment
appris ou constater ce
que l'on vaut vraiment.

IMAGE RÉALISTE DE SOI

On vit d'abord
pour soi. On vit avec
l'autre, à ses côtés.

On a appris à se
donner une
place importante
dans sa propre vie.

On a appris à reconnaître
qu'on est un être humain
important à nos
propres yeux.

Parallèle entre une...

IDENTITÉ NÉGATIVE

On s'évalue en fonction de
ce que l'on peut apporter
à l'autre ou faire
pour l'autre.

On donne, on donne, on
donne et on se sent mal
de recevoir... cadeaux,
compliments...

Je suis ce que je
donne.

IMAGE RÉALISTE DE SOI

On évalue nos actions
en fonction des
objectifs visés et non
de notre personne.

On donne
raisonnablement et on est
capable de recevoir sans
culpabilité, sans honte.

Je ne suis pas ce que
je fais.

Parallèle entre une...

IDENTITÉ NÉGATIVE

On n'a pas appris à
établir des frontières
entre soi et l'autre.

On ne sait pas ce que
l'on veut... ce que l'on
ne veut pas...

On laisse les autres
nous envahir et nous
contrôler.

IMAGE RÉALISTE DE SOI

On a appris à mettre des
limites claires et précises
et on les exprime
calmement et clairement.

On sait exactement ce
que l'on désire ou pas et
on sait l'exprimer.

On sait comment faire
respecter nos limites
parce que l'on se
respecte soi-même.

Syndrome de l'oeuf

Incapable de vivre seul, on se promène de relation en relation, d'œuf en œuf...

« Je suis toi, tu es moi,
nous ne faisons qu'un. »

« Tu es mon jaune, je suis
ton blanc, nous sommes
fouettés, donc
inséparables. »

Le NOUS prime...
Le JE n'existe pas,
à cause de l'identité
négative.



Parallèle entre une...

IDENTITÉ NÉGATIVE

Obsession de l'autre.
On centre sa vie
sur l'autre.

Peur de perdre l'autre car
cela va nous entraîner
dans la souffrance.

Il faut penser pareil, avoir
les mêmes goûts, partager
tout, ne pas se disputer,
être toujours ensemble...

IMAGE RÉALISTE DE SOI

On est pas préoccupé
par l'autre, l'autre n'est
pas le centre de
notre univers.

Je sais au plus profond
de moi que je peux
survivre à une rupture.

Cela me donne la liberté
de m'affirmer, de
m'amuser, d'avoir des
activités avec d'autres...

Parallèle entre une...

DENTITÉ NÉGATIVE

On idéalise l'autre, on
le surestime, on le met
sur un piédestal.

On vit dans la
dévalorisation et
la culpabilité.

L'amour de l'autre nous
permet, comme par magie,
de se sentir
digne et valable.

IMAGE RÉALISTE DE SOI

On ne se compare pas aux
autres, On accepte qui on
est avec nos différences.

On vit dans la confiance
et l'acceptation de soi
et des autres.

On a pas besoin de
l'autre pour se sentir
digne et valable.

Parallèle entre une...

IDENTITÉ NÉGATIVE**PEURS...PEURS...PEURS...**

- Peur de déplaire
- Peur de perdre l'autre
- Peur d'être seul
- Peur de dire ce que je pense
- Peur du regard de l'autre
- Peur de ses réactions...

Cela accroît la dépendance donc...

On se soumet, on subit, on endure et on souffre de plus en plus.

IMAGE RÉALISTE DE SOI

Comme on a acquis la capacité de:

- se sentir bien
- d'être heureux
- de se sentir utile...

On a la certitude d'avoir le **DROIT D'ÊTRE ET D'EXISTER.**

Cela accroît l'autonomie donc...

On s'affirme sans peur, sans culpabilité et sans hostilité.

Parallèle entre une...

IDENTITÉ NÉGATIVE

On vit dans le **PARAÎTRE AU LIEU D'ÊTRE.**

Obsession de l'apparence extérieure ;
on veut attirer l'attention et paraître important.

- Body building
- Maquillage excessif
- Habillement excentrique
- Possessions matérielles :
- Argent, auto, maison...

IMAGE RÉALISTE DE SOI

On vit avec le principe **ÊTRE AU LIEU D'AVOIR.**

On connaît ses forces intérieures donc
l'extérieur est le reflet de l'intérieur.

On prend soin de soi, son intérieur (émotions) et son extérieur sans obsession, exagération ou excès.

Parallèle entre une...

IDENTITÉ NÉGATIVE

L'identité négative engendre
L'AMOUR MANIAQUE.

Un seul regard, un seul mot suffit pour chavirer ...

C'est comme un high procuré par une drogue.

Si l'autre nous rejette ou rompt la relation on devient perdu, down, sans entrain.

IMAGE RÉALISTE DE SOI

L'identité réaliste engendre
L'AMOUR SAIN.

Si on plait, on ne perd pas la tête pour autant...

C'est agréable, mais pas enivrant, pas excitant...

Un rejet, une rupture ne change en rien qui on est.
On reste pareil après comme avant.

En résumé...

Obsédé par l'autre

Centré sur l'autre

On se connaît peu et mal

On se dévalorise

On idéalise les autres

On a besoin de l'autre

Sans l'autre on est rien

IDENTITÉ
NÉGATIVE

On ne sait pas...

**COMMENT ÊTRE
SANS ÊTRE EN RELATION**



SANS TOI JE NE SUIS RIEN

Ayant développé une...

IMAGE
RÉALISTE
DE SOI

On se connaît bien

On se donne la
première place

On se respecte

On s'accepte

On aime certains
aspects de sa personneOn a pas besoin de
l'autre pour être bien

Sans l'autre on reste soi

Seul ou en relation amoureuse ...

JE SAIS ÊTRE SANS ÊTRE EN RELATION



SANS TOI JE RESTE MOI

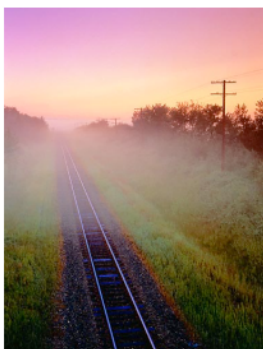
C'est pourquoi il faut travailler...

à développer une
image réaliste de soi
et se défaire de

L'IDENTITÉ NÉGATIVE

**POUR ÊTRE EN MESURE DE
DÉVELOPPER ET D'ENTREtenir UNE
RELATION AMOUREUSE SAINE,
ENRICHISANTE ET ÉQUILIBRÉE**

Une relation amoureuse saine est
comparable à un chemin de fer...



Amour côte à côte

Chaque rail est
complet en lui-même

Les rails sont parallèles,
pas l'un sur l'autre

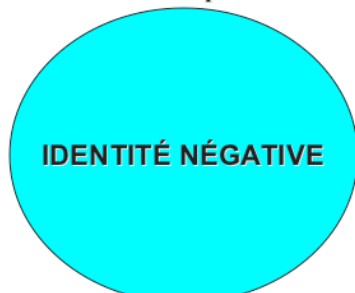
Buts communs
à long terme

Les travers symbolisent
goûts communs...

Le JE prime, le NOUS
est secondaire

La thérapie doit donc porter sur...

Cet élément du noyau central
de la codépendance



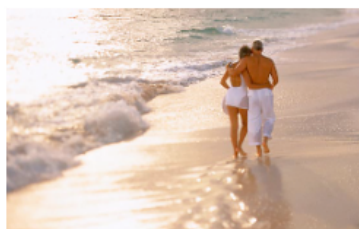
Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

**Se connaître... un deuxième pas
vers le changement...**

**Test sur la
codépendance
de Kitchens**



**«Celui qui est capable de se regarder
et de s'accepter est en mesure
d'accepter les autres. Voilà un des
ingrédients de base d'une vie de
couple saine et durable.»**



TEST DE CODÉPENDANCE DE JAMES A. KITCHENS¹					
Encerclez la réponse qui se rapproche le plus de votre comportement habituel.					
	0 Presque jamais	1 Rarement	2 Occasionnellement	3 Souvent	4 Habituellement
1	Je me prends habituellement très au sérieux. Pour moi la vie est dure à vivre.				
2	J'ai de la difficulté à me sentir à l'aise même avec des proches.				
3	Je fais tout pour éviter les affrontements, les disputes.				
4	Je cherche absolument à être rassuré et approuvé par les autres parce que je ne suis pas sûr de moi.				
5	Je réagis très fortement aux changements sur lesquels je n'ai pas de contrôle.				
6	Je suis très loyal même lorsqu'il est évident que les gens ne le méritent pas.				
7	Je refoule ma colère.				
8	J'ai peur des gens, particulièrement des figures d'autorité.				
9	J'ai tendance à m'engager dans une ligne d'action et à ne pas y déroger, même si je constate que je me suis trompé.				
10	Je ne supporte pas l'échec. Quand j'échoue, je crois que je ne vauds rien.				
11	J'ai une très grande peur de me faire critiquer.				
12	Je me sens seul et je m'isole.				
13	Je crois que je n'ai pas le droit de rompre les liens avec les gens même s'ils me méprisent ou m'abaissent.				
14	J'ai l'impression d'avoir peu de contrôle sur ma vie.				
15	Je me sens coupable lorsque je prends ma place et /ou que je m'affirme.				
16	J'ai l'impression d'avoir peu de contrôle sur ma vie.				
17	Je suis très exigeant envers moi.				
18	Je suis très anxieux à l'idée d'être rejeté.				
19	J'ai de la difficulté à m'amuser. Je me sens mal et /ou coupable de prendre du bon temps.				
20	J'ai de la difficulté à exprimer ce que je ressens.				
21	J'ai de la difficulté à attendre pour me faire plaisir et /ou pour m'amuser.				
22	Je ne peux pas dire «non» sans me sentir coupable.				
23	Je me sens extrêmement mal lorsque je fais des erreurs.				
24	Je ne m'aime pas. J'ai une très mauvaise image de moi.				
25	Je ne fais pas confiance à mes émotions.				
	Additionner chacune des colonnes et faire le total:				
	Grand total:				

¹ Kitchens a élaboré ce test à l'université du nord du Texas et l'utilise comme outil de diagnostic pour les codépendants.

Interprétation des résultats : 1 à 25 : Pas de codépendance, 26 à 50 : Faible codépendance, 51 à 74 : Forte codépendance, 75 à 100 : Grave codépendance

Prises de conscience

Quelles sont vos prises de conscience suite à l'écoute de cette conférence?

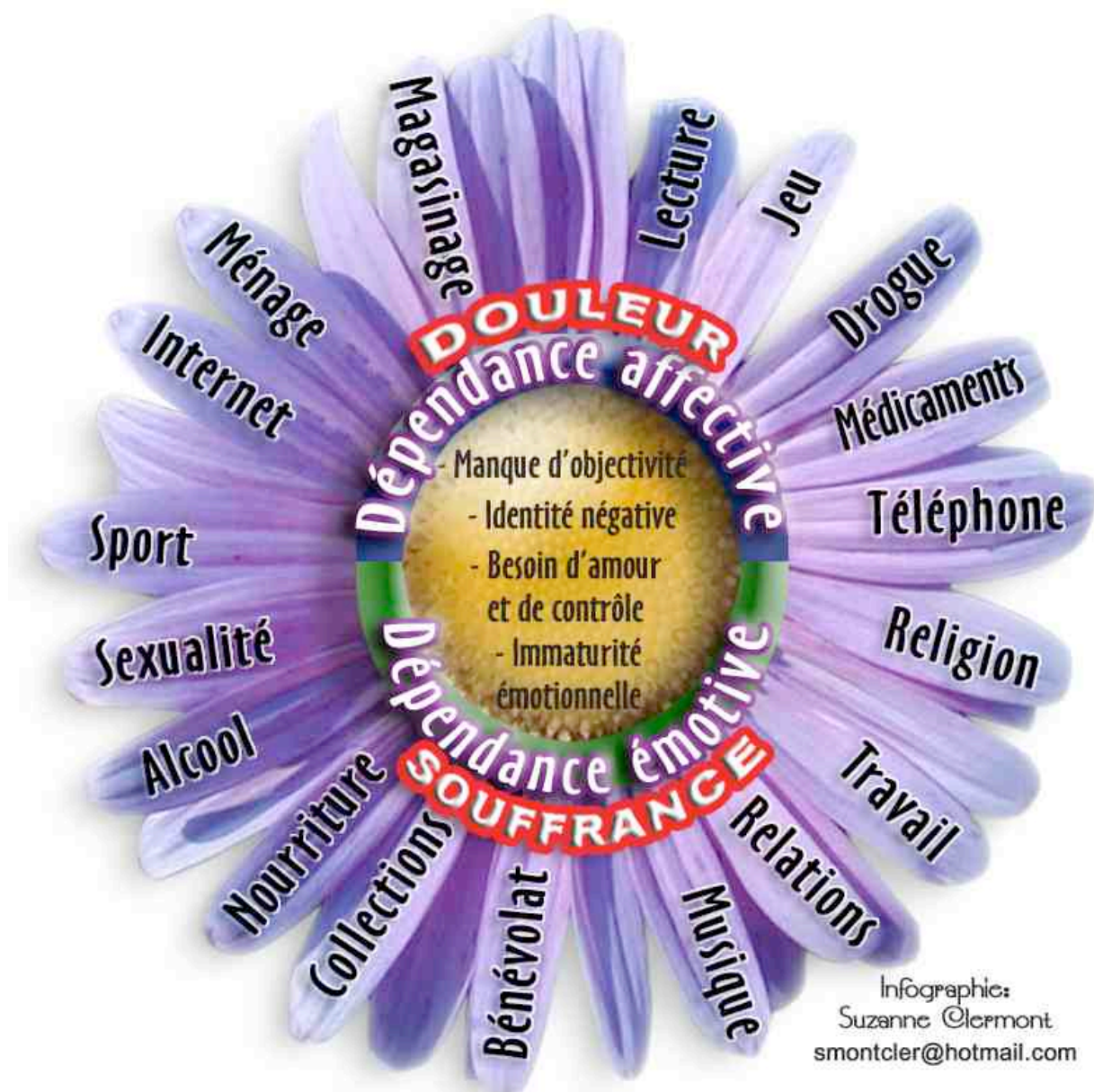
Décrivez les attitudes et les émotions que vous présentez en lien avec une identité négative

Notez vos autres prises de conscience

Notez les points qui vous ont le plus frappé

CONFÉRENCE 3 - CD 3 TOUT POUR NE PAS ÊTRE SEUL

LE CONCEPT DE LA CODÉPENDANCE ¹



¹ Concept intégré du phénomène de la codépendance créé par Diane Borgia © Tous droits réservés

Dans cette conférence nous verrons ensemble...

- Retour sur le concept de la codépendance
- Les origines du *Tout pour ne pas être seul*
- Les mémoires, les peurs et les besoins
- Le cercle vicieux des besoins
- Un tableau sur les types de besoins d'amour
- Les besoins et les compulsions
- Une auto-évaluation des besoins

**Un concept intégré du phénomène
de la codépendance**



Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés

**Ces 4 éléments entraînent
2 premières dépendances...**

- DÉPENDANCE ÉMOTIVE
- DÉPENDANCE AFFECTIVE

Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

Définition de dépendance émotive

La dépendance émotive ou émotionnelle,
c'est dépendre psychologiquement
de quelqu'un ou de quelque chose
EN DE HORS DE SOI

pour être bien dans sa peau,
dans ses émotions et être heureux.

Ex. : J'ai besoin que mon fils soit bien placé dans la vie
pour être tranquille et ne pas m'en faire.

J'ai besoin d'un gros compte en banque pour me
sentir en sécurité.

Définition de dépendance affective

La dépendance affective,
c'est dépendre psychologiquement
d'une personne en particulier

**DANS LE CADRE D'UNE
RELATION AMOUREUSE**

pour être bien dans sa peau,
dans ses émotions et être heureux.

Elle identifie un ensemble d'émotions, d'attitudes, de
réactions et de comportements presque exclusifs à ce type
de relation.

Codépendance et souffrance



Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

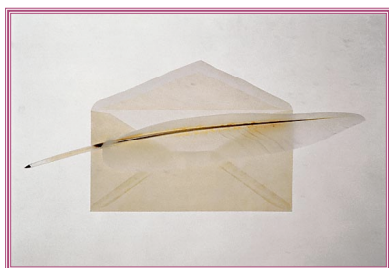
La codépendance et ses dépendances nocives



Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

Introduction

Courrier du cœur



Lettre d'une demande d'aide

Le Tout pour ne pas être seul...

DIFFÉRENCES ET SIMILITUDES



**Quelles sont les origines du
« Tout pour ne pas être seul-e » ?**

**LES ABANDONS VÉCUS
DANS LA FAMILLE
DYSFUNCTIONNELLE**

« Non maman, ne me laisse
pas seul. Je ferai tout ce
que tu veux, mais ne pars
pas. Non, non... »



**On retrouve les traces des
abandons dans la...**



**MÉMOIRE
ÉMOTIVE**

Et dans la...



**MÉMOIRE
ÉMOTIVE**

**Elle entraîne des comportements
inappropriés et névrotiques...**



**MÉMOIRE
ÉMOTIVE
=
ON PERD LA
RAISON...**

**Les angoisses liées à l'abandon
nous poussent...**

**À S'ACCROCHER
À L'AUTRE...**



**PARCE QU'ON A
BESOIN DE L'AUTRE
POUR SURVIVRE, POUR NE PAS
SOUFFRIR, POUR NE PAS MOURIR...**

Prêt à tout supporter...

**POUR NE
PAS SE
RETROUVER
SEUL**



**ON PAYE UN GROS PRIX POUR
MAINTENIR LA RELATION**

Plus on a de...

BESOINS À COMBLER

plus on est prêt à endurer,

et plus la codépendance

est sévère...

ÊTRE EN RELATION POUR
NE PAS ÊTRE SEUL

**Un des grands besoins du
dépendant affectif !!!**

« C'est vrai, tu vas
m'aimer pour
toute la vie !!! »



Lorsque la relation va mal...



« C'est pas vrai, tu ne peux
pas me quitter !!! »

**On ressent le BESOIN de soulager sa douleur
en COMPULSANT de différentes manières...**

Résultat des besoins non comblés

- Vide intérieur
- Souffrance
- Douleur
- Angoisse
- Manque
- Effets de sevrage

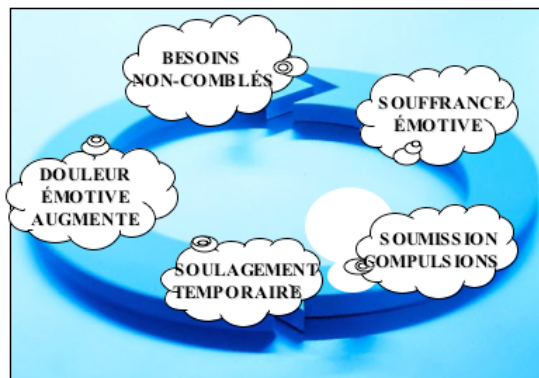


Désir de réduire
la souffrance en
s'anesthésiant
de diverses
manières

Besoin de fuir et de compulser...



Cercle vicieux des besoins



**Un BESOIN...
EST UNE CHOSE...**



POUR ATTEINDRE UN OBJECTIF

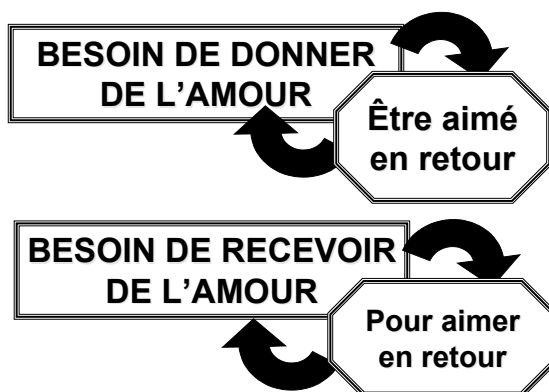
Quel est le plus grand...

**BESOIN DES
CODÉPENDANTS ?**



**BESOIN
D'AMOUR**

Deux types de besoins d'amour...



Mise en garde...**Le tableau suivant vous permettra de...**

- ✓ Mieux vous connaître;
- ✓ Voir qu' une catégorie n'est pas meilleure que l'autre;
- ✓ Réaliser que ce n'est pas un concours de perfection ;
- ✓ Constaté qu'un besoin est aussi souffrant que l'autre;
- ✓ Prendre conscience que les deux type demandent du travail;
- ✓ Regardons ensemble ces caractéristiques...

BESOIN DE RECEVOIR...

Tendance à être
centré sur soi
(égocentrique)

Souvent pessimiste et
négatif envers
les autres

Forte tendance à
mépriser, dénigrer,
rabaïsser, critiquer...

BESOIN DE DONNER...

Centré sur l'autre
pour lui apporter
le bonheur

Trop optimiste et
positif même quand
c'est pas réaliste

Forte tendance à
idéaler, surestimer,
et défendre les autres

Tableau des caractéristiques liées à l'amour**BESOIN DE RECEVOIR...**

Méfiance - doute

Difficulté à croire que
les autres puissent
vraiment l'aimer

Ne se croit pas
digne d'être aimé

Met en doute,
repousse et refuse de
s'engager en amour

BESOIN DE DONNER...

Anxiété - angoisse

Croit que donner de
l'amour lui en
apportera en retour

Croit que l'amour
doit se mériter

S'oublie par amour
pour l'autre et
s'engage aveuglément

Tableau des caractéristiques liées à l'amour

BESOIN DE RECEVOIR...

Peur de vivre
ses émotions

Utilise la fuite
(diversion) au lieu de
discuter des problèmes

Refuse la douleur et
prend des moyens
rapides...

Se ferme, s'isole et
peur de parler de ses
émotions

BESOIN DE DONNER...

Vit intensément
ses émotions

Veut parler des
problèmes et
des émotions

Parle de sa douleur,
cela le soulage
pour un temps

Gratte ses émotions
et celles des
autres

Tableau des caractéristiques liées à l'amour

BESOIN DE RECEVOIR...

Très peu empathique

Préfère les plaisirs
passagers et
immédiats

S'amuse sans
culpabilité

Difficile d'être
sérieux

BESOIN DE DONNER...

Trop sympathique

Préfère souffrir et
s'oublier pour un
bonheur futur

Ne sais pas s'amuser
sans culpabilité

Se prend trop
au sérieux

Tableau des caractéristiques liées à l'amour

BESOIN DE RECEVOIR...

Faible tolérance à
la frustration

Porter à s'apitoyer sur
son sort

Se révolte et s'enrage
contre les injustices

Utilise le mensonge
sans remords

BESOIN DE DONNER...

Tolère et endure
par amour...

Confond amour
et pitié

Se sent coupable de ne
pas agir parfaitement

Déteste le mensonge,
s'oblige à tout dire...

Tableau des caractéristiques liées à l'amour

BESOIN DE RECEVOIR...

Besoin d'approbation et
d'attention pour
fonctionner
normalement

Besoin de fuir
pour
se sentir bien

Attend que les autres
répondent à ses
besoins illusoires

BESOIN DE DONNER...

Besoin de s'occuper
des autres pour
fonctionner
normalement

Besoin de se sentir en
contrôle pour se
sentir bien

Attend que les autres
répondent à ses
besoins illusoires

Tableau des caractéristiques liées à l'amour

BESOIN DE RECEVOIR...

Laisse l'autre prendre
le contrôle des
situations

Se sent incapable et
inapte pour faire face à
ses responsabilités

A démissionné et
attend un sauveur
pour l'aider

BESOIN DE DONNER...

Contrôle les autres et
les situations, sait ce
qui est bon pour eux...

Se sent plus valable
lorsqu'il prend toutes
les responsabilités

S'est donné la
mission de sauver
quelqu'un

2 types de codépendants selon le
besoin d'amour...

✓ **BESOIN DE DONNER
DE L'AMOUR**

LE MISSIONNAIRE

✓ **BESOIN DE RECEVOIR
DE L'AMOUR**

LE DÉMISSIONNAIRE

Missionnaire...

Résumé des principales caractéristiques

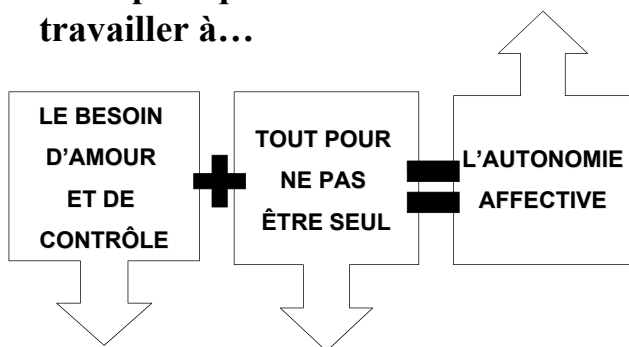
- Centré sur les autres pour les rendre heureux
- Ne se décourage pas facilement
- Sens des responsabilités surdéveloppé
- Positivisme et optimisme à toute épreuve
- Confiance aveugle et naïve
- Idéalise et valorise démesurément les autres
- Honnêteté et fidélité extrêmes
- Volontarisme et un sérieux excessif

Démisionnaire...

Résumé des principales caractéristiques

- Centré sur lui-même
- Se décourage facilement
- Tendance à fuir les difficultés et responsabilités
- Négativisme et pessimisme fréquents
- Méfiance exagérée
- Méprise et dévalorise régulièrement les autres
- Honnêteté et fidélité élastiques
- Manque souvent de volonté et de sérieux

C'est pourquoi il faut travailler à...

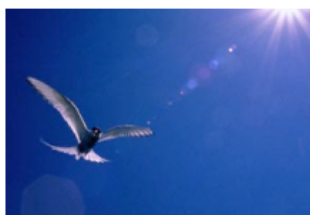


**Se connaître... un autre pas vers
le changement...**

Test sur les besoins



À la prochaine rencontre, nous vous
remettrons les résultats.



**«La libération du cercle vicieux
des besoins illusoires
rééquilibre les façons de donner
et de recevoir l'amour.»**

QUESTIONNAIRE SUR LES BESOINS						
Indiquez le degré (l'intensité) du besoin ressenti dans vos relations amoureuses, familiales, amicales et de travail en notant le chiffre correspondant. 0- Aucunement 1- Faiblement 2- Moyennement 3- Fortement 4- Très fortement						
JE RESSENS LE BESOIN...						
1	De m'occuper des autres, de les aider.	0	1	2	3	4
2	D'éprouver intensément mes émotions (high émotif).	0	1	2	3	4
3	De la présence de mon partenaire pour me sentir bien	0	1	2	3	4
4	De bouger, de m'activer, de faire quelque chose.	0	1	2	3	4
5	D'être avec quelqu'un pour ne pas être seul.	0	1	2	3	4
6	De changements (déménager, changer les meubles de place, etc.)	0	1	2	3	4
7	De nouveautés, d'imprévus.	0	1	2	3	4
8	De me sentir en contrôle de mes émotions.	0	1	2	3	4
9	Que les autres soient d'accord avec moi.	0	1	2	3	4
10	De donner des conseils.	0	1	2	3	4
11	De parler beaucoup pour me soulager.	0	1	2	3	4
12	De me sentir indispensable.	0	1	2	3	4
13	De fuir les situations à charge émotive.	0	1	2	3	4
14	D'être approuvé dans tous mes gestes et décisions.	0	1	2	3	4
15	D'être aimé profondément.	0	1	2	3	4
16	D'aimer l'autre, même si cela me fait mal.	0	1	2	3	4
17	De sexe pour me sentir aimé.	0	1	2	3	4
18	De drogue pour être bien dans ma peau.	0	1	2	3	4
19	De manger pour me sentir bien.	0	1	2	3	4
20	D'alcool pour me déstresser.	0	1	2	3	4
21	D'assurance financière.	0	1	2	3	4
22	De tout faire pour l'autre.	0	1	2	3	4
23	Que mon partenaire me rassure continuellement de son amour.	0	1	2	3	4
24	De tout savoir de l'autre, de tout connaître de lui.	0	1	2	3	4
25	D'excitation émotive pour me sentir en vie.	0	1	2	3	4
26	Que mon partenaire me respecte sur tous les points de vue.	0	1	2	3	4
27	De tout dire à mon partenaire, de ne rien lui cacher.	0	1	2	3	4
28	De me fondre en lui, de m'accrocher à lui.	0	1	2	3	4
29	De m'oublier pour lui, de tout faire pour lui.	0	1	2	3	4
30	Que notre relation soit parfaite.	0	1	2	3	4
Additionner chacune des colonnes et faire le total:						
Grand total:						

TEST SUR LES BESOINS

Interprétation des résultats

0-30

Plutôt autonome, capable de répondre à la majorité de vos désirs, généralement satisfait de vous-même, vous ne vivez pas en attente des autres. Plutôt réaliste, vous êtes en mesure de donner et de recevoir. Capable d'être bien avec vous-même, la vie amoureuse est importante pour vous mais pas à n'importe quel prix. Celle-ci est pour vous synonyme d'engagement, de liberté et de bonheur.

31-60

Plutôt d'être bien avec vous-même, vous avez tout de même tendance à être tiraillé intérieurement lorsque vous êtes en relation amoureuse. Ces malaises intérieurs vous poussent parfois à faire des concessions ou à poser des gestes désavantageux pour vous. Vos besoins sont tout de même assez importants et vous présentez des risques que l'autre prenne la première place dans votre vie. Alors là, vous serez de ceux qui font des pirouettes pour ne pas être seul. Dans ce cas, il vous sera difficile d'être heureux en couple.

61-90

Vous présentez de nombreux et importants besoins. Pour ne pas être seul, vous êtes trop souvent prêt à être ou à faire selon les désirs et les attentes de l'autre. Vous vous connaissez peu ou mal et vous êtes angoissé à la seule idée d'être seul avec vous-même. Cessez de chercher l'AUTRE qui vous fera sentir bien et concentrez-vous sur vous-même pour vous libérer de votre dépendance malsaine car, actuellement, il vous est presque impossible d'être heureux à deux.

91 et plus

Vous faites partie de ceux qui souffrent du syndrome du tout pour ne pas être seul. Vos besoins énormes et vos exigences nombreuses vous maintiennent dans une dépendance émotive et affective plutôt grave. Impossible pour vous d'être heureux en couple car l'autre ne pourra jamais combler le trou béant laissé par vos insatiables besoins. Un travail sérieux sur vous-même s'impose si vous désirez rompre avec votre codépendance et avoir la chance d'être heureux avec vous-même et avec un autre.

Prises de conscience

Quelles sont vos prises de conscience suite à l'écoute de cette conférence?

Décrivez les principaux besoins que vous maintenez dans votre vie amoureuse.

J'ai besoin de...

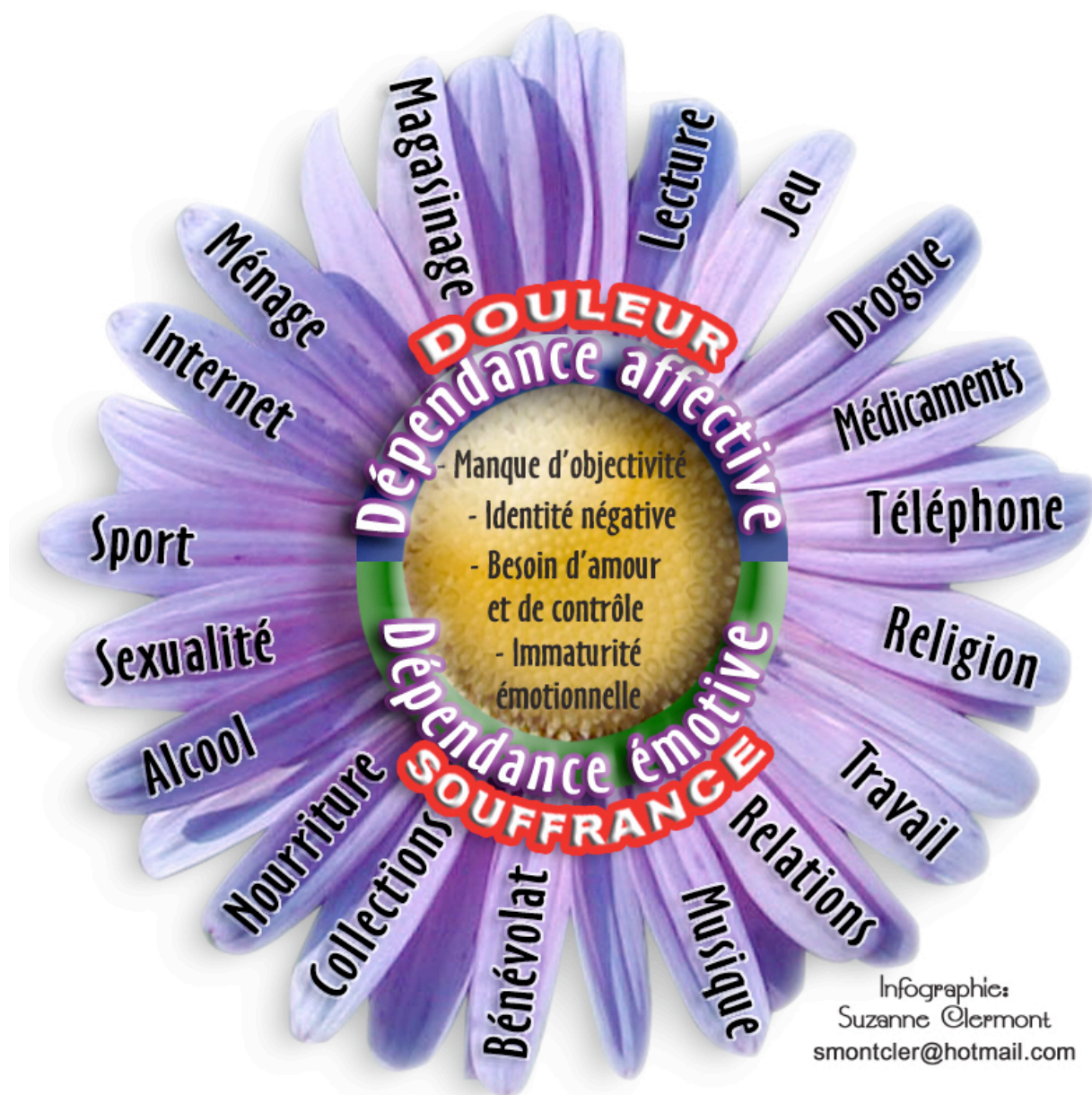
Notez vos prises de conscience en lien avec les besoins et la dépendance

Notez les points qui vous ont le plus frappé

Conférence 4 - CD 4

VIVRE HEUREUX À DEUX

LE CONCEPT DE LA CODÉPENDANCE ¹



¹ Concept intégré du phénomène de la codépendance créé par Diane Borgia © Tous droits réservés

Dans cette conférence nous verrons ensemble

- Retour sur le concept de la codépendance
- Les conditions essentielles pour vivre heureux à deux
- Les faux messages sur le bonheur
- L'immaturation émotionnelle
- Les phases du rétablissement et ses résultats
- Parallèle sur les distinctions entre une relation saine et une relation de dépendance nocive
- Une auto-évaluation des pensées personnelles

Un concept intégré du phénomène de la codépendance

Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés

Ces 4 éléments entraînent 2 premières dépendances...

- DÉPENDANCE ÉMOTIVE
- DÉPENDANCE AFFECTIVE

Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

Définition de dépendance émotive

La dépendance émotive ou émotionnelle,
c'est dépendre psychologiquement
de quelqu'un ou de quelque chose
EN DE HORS DE SOI

pour être bien dans sa peau,
dans ses émotions et être heureux.

Ex. : J'ai besoin que mon fils soit bien placé dans la vie
pour être tranquille et ne pas m'en faire.

J'ai besoin d'un gros compte en banque pour me
sentir en sécurité.

Définition de dépendance affective

La dépendance affective,
c'est dépendre psychologiquement
d'une personne en particulier

**DANS LE CADRE D'UNE
RELATION AMOUREUSE**

pour être bien dans sa peau,
dans ses émotions et être heureux.

Elle identifie un ensemble d'émotions, d'attitudes, de
réactions et de comportements presque exclusifs à ce type
de relation.

Codépendance et souffrance



Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

La codépendance et ses dépendances nocives



Propriété intellectuelle de Diane Borgia © Tous droits réservés.

Vivre heureux à deux

Est-ce possible ?



*Nous en sommes convaincus,
puisque nous nous acharnons à
vivre en couple même lorsque la
souffrance est plus importante
que le bonheur ...*

Pourquoi est-ce ainsi ?

Être en couple, est-ce un gage de....



BONHEUR ?

Vivre seul....

SYNONYME DE

SOUFFRANCE
et
MALHEUR



Pourquoi demeurons-nous...

Dans des relations de
souffrance et de malheur?

Un jour nous serons
heureux ensemble !!!
Sans lui je serais
encore plus
malheureuse ..



On vit dans les attentes
et les illusions

Message de l'enfance

NOTRE BONHEUR

DÉPEND DE
QUELQUE
CHOSE
À

L'EXTÉRIEUR
DE SOI



Enfant nous avons entendu...



« C'est de ta faute si on est malheureux. »

« Si tu étais plus gentil, on ne se fâcherait pas après toi. »

« Arrête de te plaindre, tu nous inquiètes pour rien. »

« Tu fais tout pour nous faire de la peine. »

Ado nous avons cru...

« Tu t'arranges toujours pour faire notre malheur. »

« Si tu faisais des efforts, on s'en ferait moins. »

« Si tu te comportais comme du monde, on n'aurait pas honte de toi. »



Adulte nous sommes convaincus...

Depuis qu'on vit ensemble, c'est l'enfer !!!

Tu fais tout pour qu'on soit malheureux !!!

Arrête de me faire fâcher !!!



**QUE LES AUTRES NOUS
RENDENT MALHEUREUX**

**Le message principal
qu'on a retenu...**



Mon malheur
dépend de
quelqu'un ou de
quelque chose en
dehors de moi...

**On en vient à croire que c'est à
cause de...**

✓ Nos parents qui ne nous ont pas assez
aimé dans notre enfance...

✓ Notre conjoint qui se drogue...

✓ Nos enfants qui ne sont pas tel qu'on le
souhaite...

✓ Notre amoureux qui ne nous aime pas...

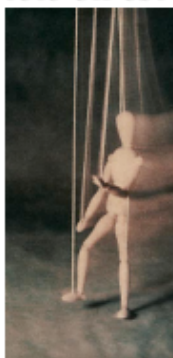
✓ Notre manque d'argent... de santé... de
maison... d'amis...

... qu'on est malheureux

**Avec ces croyances en tête on est
devenu comme des...**

**MARIONNETTES
IMPUISSANTES**

Parce qu'incapable de
gérer notre bien-être



À la poursuite du bonheur...



À chaque séparation c'est pareil,
on se dit ...



Qu'on a pas trouvé
le
«BON GARS»
la
«BONNE FILLE»

Au lieu de continuer à
chercher...

QUI
pourrait bien nous
rendre heureux ???

**Il serait important de se poser
les questions suivantes:**

Questions à se poser si on veut être plus heureux seul ou en couple...

- ✓ L'autre étant lui même malheureux, comment peut-il me rendre heureux?
- ✓ En quoi consiste le bonheur ?
- ✓ Comment le développer ?
- ✓ Ai-je besoin d'une autre personne pour le développer ?
- ✓ Puis-je y arriver sans aide ?

Si on veut être heureux en couple

On doit d'abord accepter...

Le bonheur ne vient pas automatiquement avec la relation de couple...

Les autres ne peuvent pas nous rendre heureux...

On peut le faire, mais on doit acquérir une bonne maturité émotionnelle...



Qu'est-ce que l'immaturité émotionnelle?

INSTABILITÉ

MALHEUR INTENSE

MANQUE D'ÉQUILIBRE

EXCITATION INTENSE



Principales caractéristiques de l'immatunité émotionnelle...



Peu en contact avec les émotions:
Retouche, rationalise, évite, tuit...



Peu d'habilité à identifier les émotions:
Les connaître, nommer...



Peu de capacité d'exprimer les émotions:
Les communiquer, verbaliser, partager...



Incapable de GÉRER les émotions:
Ne connaît pas la principale cause...

Le codépendant a...



DES ÉMOTIONS
D'ENFANTS
DANS UN CORPS
D'ADULTE



**MATURITÉ ÉMOTIVE
ENTRE 5 ET 8 ANS**

On doit travailler à augmenter...

LA MATURITÉ
ÉMOTIONNELLE



LES
CHANCES
D'ÊTRE
HEUREUX
À DEUX

5 Phases du rétablissement



✓ PRISE DE CONTACT AVEC LES ÉMOTIONS



✓ UTILISATION DE MOYENS PLUS SAINS
POUR SOULAGER LA DOULEUR



✓ RESTRUCTURATION COGNITIVE



✓ CHANGEMENT DE COMPORTEMENTS



✓ DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL

Phase



Prise de contact avec les émotions

- ✓ Diminuer les moyens anesthésiants
- ✓ Diminuer les mécanismes de défense
- ✓ Accueillir la douleur émotionnelle
- ✓ Ressentir et identifier les émotions
- ✓ Accepter de vivre la souffrance qui accompagne les deuils

Phase



Utilisation de moyens plus sains pour soulager la douleur

- ✓ Réduire l'utilisation des moyens anesthésiants nocifs : drogue, alcool, magasinage...
- ✓ Exprimer et verbaliser ses émotions
- ✓ Participer à des groupes d'entraide
- ✓ Apprendre à relaxer, se détendre, respirer...

Phase**Restructuration cognitive**

- ✓ Améliorer sa perception de la réalité
- ✓ Remettre en question ses idées irréalistes et les remplacer par des idées vraies
- ✓ Augmenter son objectivité
- ✓ Développer son sens critique

Phase**Changement de comportements**

Apprendre à:

- ✓ S'affirmer sans hostilité
- ✓ Communiquer sagement et clairement
- ✓ Gérer les conflits et résoudre les problèmes
- ✓ De nouvelles habilités sociales

Phase**Développement spirituel**

Apprendre à:

- ✓ Méditer, se recueillir, s'intérioriser, prier...

Pour :

- ✓ Éveiller ou développer un contact spirituel

Ou...

- ✓ Intégrer la spiritualité dans sa vie quotidienne

Résultats du rétablissement



- ★ Diminution des dépendances
- ★ Plus grande acceptation de soi-même et des autres
- ★ Autonomie émotive et affective
- ★ Plus grand bonheur
- ★ Maturité émotionnelle
- ★ Plus de chances de vivre heureux à deux

Parallèle entre une...

**Relation
saine**

**Relation de
dépendance nocive**

**Heureux
à deux**

**Malheureux
à deux**

**Relation saine
équilibrée**

**Relation dépendance
nocive**

La relation est perçue comme :

• Un plus dans sa vie

• Une bouée de sauvetage

• Une cerise sur un gâteau
(pas le plat principal)

• Une chose essentielle pour
vivre (la nourriture)

• Un choix de vie

• Une nécessité absolue

• Une préférence

• Un besoin irremplaçable

• Une relation côte à côte

• Une relation malsaine

Relation saine équilibrée	Relation dépendance nocive
La relation se développe :	
•Doucement, lentement...	•Passion instantanée
•L'engagement amoureux est graduel	•Coup de foudre, extase, coup d'adrénaline, high
•L'attachement et l'amour grandit avec la connaissance véritable de l'autre	•En quelques minutes l'autre est perçu comme l'amour de sa vie
•On monte en amour	•On tombe en amour

Relation saine équilibrée	Relation dépendance nocive
La place que l'on accorde à l'autre :	
•Est raisonnable	•Est démesurée
•L'autre est important dans sa vie	•L'autre devient le centre de sa vie, unique raison de vivre
•L'autre est intégré à sa vie simplement	•Tout tourne autour de l'autre

Relation saine équilibrée	Relation dépendance nocive
Le partage de son intimité et de son vécu:	
•Se fait en douceur au grés des rencontres	• Raconte tout, le plus vite possible...
•Partage avec réserve et de manière raisonnable	•Se sent obligé de tout dire, de se mettre à nu...
•Se garde un jardin intime	• Se dévoile sans réserve
•La communication se développe au rythme de la confiance	•La communication sert de moyen de se faire valoir ou de se faire aimer

Relation saine équilibrée	Relation dépendance nocive
Le perception de l'autre partenaire:	
• L'autre est perçu de manière plutôt réaliste	• L'autre est perçu de manière déformée
• On le voit égal à soi-même	• On idéalise l'autre
• On l'accepte tel qu'il est avec ses bons et mauvais côtés	• On minimise les aspects qui nous déplaisent
• On apprécie ses aspects positifs	• On amplifie les aspects positifs

Relation saine équilibrée	Relation dépendance nocive
Au niveau du contrôle :	
• Accepte l'autre pour ce qu'il est	• Refuse de voir l'autre tel qu'il est
• Ne tente pas de changer l'autre	• Met beaucoup d'énergie pour changer l'autre
• Capable de vivre et de laisser vivre l'autre	• Tente de contrôler les faits et gestes du partenaire
• A développé le slogan: Être et laisser être	• A développé le slogan: Soit celui que je veux que tu sois

Relation saine équilibrée	Relation dépendance nocive
Au niveau de la communication : 1	
• Bonne verbalisation des émotions, des désirs, des goûts...	• S'attend à ce que l'autre devine comment il se sent et ce qu'il désire
• Sait écouter et accueillir l'autre parce que rétabli de sa douleur	• Difficulté à être à l'écoute de l'autre à cause de sa propre douleur
• Capable d'être empathique (comprendre les émotions sans se les approprier)	• Fait preuve de sympathie (vit intensément les émotions de l'autre)

Relation saine équilibrée	Relation dépendance nocive
Au niveau de la communication : 2	
• Verbalisation basée sur des émotions d'acceptation, de confiance et d'amour	• Verbalisation basée sur des émotions de jalousie (H-A-I), de culpabilité et de peur
• Lors de disputes, on peut s'arrêter et reprendre la discussion plus tard	• Lors de disputes, on se sent obligé de se réconcilier à tout prix...ou...
• On éclaircie les situations ambiguës	• On se boude durant de longues périodes

Relation saine équilibrée	Relation dépendance nocive
Au niveau des responsabilités:	
• On a pris le temps de discuter des responsabilités de chacun et de celles qui reviennent au couple	• On a pas parler de responsabilités et on s'attend à ce que l'autre soit d'accord avec nous à ce sujet
• On a apporter les distinctions entre MES-TES-NOS responsabilités	• Il n'y a pas eu de discussion pour distinguer les responsabilités de chacun
• Chacun assume les responsabilités qui lui reviennent	• L'un prend TOUTES les responsabilités, durant que l'autre les fuit...

Relation saine équilibrée	Relation dépendance nocive
Au niveau de l'identité propre:	
• Chacun garde son identité et ne se perd pas dans l'autre	• Prêt à changer son identité et sa façon d'être pour ne pas déplaire à l'autre:
• On vit selon le principe suivant: Je suis ce que je suis, espérant que tu m'apprécies pour ce que je suis	• Prêt à: • être • faire • dire • ressentir • se comporter Comme l'autre le veut
• Le JE est important, le NOUS est le résultat de 2 JE solides et réalistes	

Relation saine équilibrée	Relation dépendance nocive
Au niveau des relations avec l'extérieur:	
• Le couple reste ouvert aux autres	• Le couple se referme et se repli sur lui-même
• Les partenaires continuent d'entretenir des relations avec les amis, la famille,...	• Le couple s'isole des autres et les partenaires délaissent leurs amitiés, la famille...
• Les partenaires demeurent réceptifs et ouverts au monde extérieur	• Les partenaires se retrouvent SEULS au monde, c'est le retrait social

Relation saine équilibrée	Relation dépendance nocive
Les principales raisons de la vie de couple:	
• Elle offre plusieurs occasions de bonheur et de plaisirs à deux	• Elle offre la bouée de sauvetage nécessaire au codépendant
• Les partenaires se sont choisis mutuellement après s'être vraiment connus...	• Les partenaires se sont mis en couple sans trop se connaître
• On reste ensemble par choix et par plaisir et le bonheur est au rendez-vous	• On reste ensemble par peur, avec toute la souffrance et le malheur que cela comporte

Relation saine équilibrée	Relation dépendance nocive
En résumé :	
• Le bonheur seul ou à deux est possible	• Le bonheur vient de mon partenaire et de lui seul
• Pour être heureux en couple il faut être bien «équipé» émotionnellement et capable d'être heureux seul	• Le bonheur du couple repose sur l'autre partenaire, moi je suis impuissant à y arriver seul
• Seul deux êtres heureux peuvent donner un couple heureux	• Deux êtres malheureux ne peuvent pas donner un couple heureux

TEST DE L'AMOUR À DEUX ¹				
Inventaire des pensées personnelles				
		V	F	D
1	Je ne peux être heureux sans son amour.			
2	Mon partenaire est un être extraordinaire.			
3	L'amour vrai dure toujours.			
4	Je ne peux lui dire non.			
5	Nous ne devons jamais être en désaccord.			
6	Nous devons partager toutes nos activités.			
7	Quand on s'aime, on se dit tout.			
8	Il / elle doit m'être fidèle.			
9	Nous ne faisons qu'un.			
10	Je ne peux m'empêcher de continuer à l'aimer malgré notre séparation. C'est plus fort que moi.			
11	Il / elle est tout pour moi.			
12	Quoiqu'il / elle fasse, je l'aimerai toujours.			
13	Je ne peux me passer d'elle / de lui.			
14	Avoir un contact sexuel, c'est se donner tout(e) entier(ère)			
15	Il / elle m'a rendu malheureux (se).			
16	Si il / elle me quitte, ce sera terrible.			
17	Il / elle n'est pas fait (e) pour moi.			
18	Je ne mérite pas d'être traité (e) ainsi.			
19	Je ne vaudrais rien sans son amour.			
20	Il / elle a besoin de mon amour.			
21	L'amour m'a tant fait souffrir.			
22	L'amour, ça ne se contrôle pas.			
23	Il / elle me rend heureux (se).			
24	Je ne pourrais supporter une séparation définitive entre nous.			
25	S'il / elle est malheureux (se) c'est de ma faute.			
26	La véritable amour est aveugle.			
27	Il n'est pas normal de vivre seul.			
28	Ceux qui s'aiment vraiment vivent ensemble.			
29	Je dois satisfaire tous les désirs de mon / ma partenaire.			
30	Un véritable amour ne change jamais.			

Interprétation du test: Tous les énoncés sont faux et ne correspondent pas avec la réalité. Un travail de restructuration de vos pensées est nécessaire pour toutes les réponses cochées vrai.

¹ Tiré du livre de Louis Bricault *Deux êtres humains*, Édition de la raison tranquille

Liste des avantages et inconvénients de ma relation amoureuse

Prises de conscience

Quelles sont vos prises de conscience suite à l'écoute de cette conférence?

Décrivez les émotions et les comportements qui vous empêchent de vivre heureux à deux.

Notez vos prises de conscience en lien avec ces difficultés

Notez les points qui vous ont le plus frappé

Mot de la Fin

Ainsi se termine votre travail. Je souhaite que celui-ci ait été profitable et qu'il ait répondu à vos attentes. S'il persiste des questions dans votre esprit, c'est tout à fait attendu.

Si vous êtes impatient de changer certaines de vos émotions, habitudes et comportements qui vous maintiennent dans la dépendance affective, je vous suggère les outils suivants :



Lecture du livre AMOUR TOXIQUE, DE LA CODÉPENDANCE À L'AMOUR DE SOI, par Diane Borgia, auteure, aux Éditions La Presse, 2011

Disponible à partir du site www.dianeborgia.com ou dborgia@dianeborgia.com ainsi que dans toutes les bonnes librairies.

Pour obtenir de l'aide professionnelle en codépendance

Montréal, Richelieu, Sorel-Tracy :

Les centres SEMLAVIE

www.semlavie.com

1 888 736-5284

Courriel : semlavie@hotmail.com



Québec et ses environs :

Centre CASA

www.centrecasa.qc.ca

1 877 871- 8380 - 418 871- 8380

Courriel : casa@centrecasa.qc.ca



“La meilleure façon de se rétablir de la dépendance affective consiste d'abord à reconnaître ce qui ne va pas. Ensuite, c'est de changer ce que l'on peut changer.”