

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

**AMOUR TOXIQUE**



Ce document à été crée par

**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](mailto:dborgia@dianeborgia.com)

**Site Internet :** [www.dianeborgia.com](http://www.dianeborgia.com)

**Téléphone :** 819 384-0884

## LE CONCEPT DE LA CODÉPENDANCE <sup>1</sup>



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



 **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?**

---

---

---

---

---

---

---

---



**Famille**

**Films**

**Romans**

**Chansons d'amour**

---

---

---

---

---

---

---

---

## **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 ! »

---

---

---

---

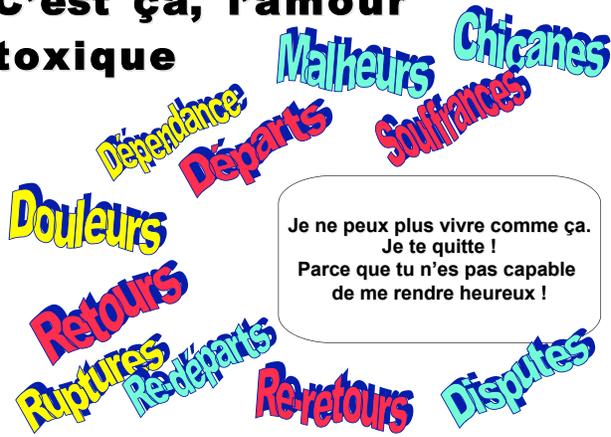
---

---

---

---

### 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 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 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

---

---

---

---

---

---

---

---

Parallèle entre une...

RELATION TOXIQUE	RELATION SAINNE
Culpabilité et honte de soi	Fierté de soi et de l'autre
Haine de soi et autopunition	Acceptation de ses limites humaines
Besoin d'être avec l'autre	Désir être avec l'autre

---

---

---

---

---

---

---

---

Parallèle entre une...

RELATION TOXIQUE	RELATION SAINNE
L'autre doit faire son bonheur	Capable de faire son propre bonheur
Accuse l'autre pour ses malheurs	Accepte l'autre tel qu'il est
Aider les autres est une obsession	S'aide lui-même avant d'aider les autres

---

---

---

---

---

---

---

---

Parallèle entre une...

RELATION TOXIQUE	RELATION SAINNE
Recherche les situations de stress, urgence, imprévus	Recherche le calme, la tranquillité, les petits bonheurs
Malaise dans le silence	Silence: source de bien-être
Mauvaise gestion des émotions	Bonne gestion des émotions

---

---

---

---

---

---

---

---

1 T  
Cov

Parallèle entre une ...

<b>RELATION TOXIQUE</b>	<b>RELATION SAINE</b>
Se sent moins valable s'il n'est pas en relation amoureuse	Se sent aussi important sans relation amoureuse qu'en couple
Son manque d'objectivité entraîne sa dépendance affective (codépendance)	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



**MANQUE D'OBJECTIVITÉ**

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**



---

---

---

---

---

---

---

---



---

## 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

---

---

---

---

---

---

---

---