



**CLINIQUE
BELMONT**

Traitement des addictions
et des troubles alimentaires

1.

LISTE DES SYMPTÔMES RÉVÉLATEURS D'UNE CO-DÉPENDANCE

- Je suis une personne très anxieuse et j'ai des difficultés à visualiser les limites en lien avec l'intimité et les séparations
- J'ai des difficultés à exprimer mes sentiments
- Je suis une personne docile et accommodante à l'extrême
- Je suis désireux(e) de plaire avant tout aux autres
- Je place les besoins des autres avant les miens
- Je me plie facilement aux désirs des autres et ne sait pas dire « non »
- J'ai dû mal à faire confiance
- Je suis frustré(e) quand je ne peux pas contrôler l'autre
- J'ai peur de me retrouver seul(e)
- Je ne peux pas laisser ma compagne ou mon compagnon car sans moi il ne peut pas s'en sortir
- J'ai envie que ma compagne ou mon compagnon aille mieux mais j'ai peur qu'il me quitte
- Je ne supporte pas que l'autre souffre
- C'est normal de se sacrifier pour son couple ou pour le bien être de l'autre
- Je me dois de faire plus d'efforts et l'autre aussi

2. LISTE DES PROBLÈMES ASSOCIÉS À LA CO-DÉPENDANCE

LIÉS À MA PERSONNE

- C'est difficile d'accepter de devenir adulte
- Ce que je fais, ce n'est jamais assez bien (perfectionnisme)
- Je me sens souvent vide et sans valeur (sentiment d'exclusion)
- J'ai peu de confiance en moi, je me compare tout le temps aux autres (sentiment d'infériorité)
- Je suis rarement sûr(e) de ce que je ressens
- Mon humeur est changeante, je suis content(e) puis tout à coup triste

LIÉS AUX RELATIONS AVEC LES AUTRES

- Je ne sais pas décider seul(e). J'ai peur de vivre sans mes parents ou de vivre seul(e) sans un partenaire (notion de dépendance)
- Je parle rarement de mes sentiments, j'essaie de les cacher en public
- J'exprime rarement mon opinion pour éviter les conflits
- Beaucoup de problèmes ne sont pas évoqués ou résolus dans ma famille
- Je ne connais pas beaucoup de monde en dehors de ma famille
- J'ai beaucoup de difficultés à placer mes limites dans les relations sexuelles, à savoir dire non quand ça ne me plaît pas ou que je n'ai pas envie