



**CLINIQUE  
BELMONT**

Traitement des addictions  
et des troubles alimentaires

## **1.**

### **LISTE DES SYMPTÔMES RÉVÉLATEURS D'UNE DÉPENDANCE AFFECTIVE**

- Je suis isolé(e) physiquement ou émotionnellement de ceux qui m'aiment et que j'aime
- Ma relation me fait plus de mal que de bien
- J'ai moins d'estime de moi depuis cette relation
- A cause de cette relation, j'ai perdu mon emploi
- Je ressens un vide intérieur malgré ma relation
- Si cette relation se terminait, je n'aurais plus rien (pensées suicidaires)
- Je n'arrive pas à construire de relations stables
- J'ai peur d'être abandonné(e)

2.

**LISTE DES PROBLÈMES ASSOCIÉS  
À LA DÉPENDANCE AFFECTIVE**

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