

La dépendance affective

Objectifs

- Reconnaître les comportements et attitudes de dépendance affective qui peuvent perturber la relation amoureuse
- Identifier les comportements et attitudes de dépendance affective qui peuvent affecter la sexualité, notamment les pratiques sexuelles sécuritaires.

Groupe cible

12 – 25 ans
6 à 30 participants

Durée

60 minutes

Matériel

- Copies du *questionnaire Quelques questions sur ta santé amoureuse?* (en nombre égal à celui des participants)
- Copies de la feuille de travail *Discussion en équipe* (en nombre égal à celui des équipes)

Déroulement

- Questionnez les participants sur ce qu'ils connaissent de la dépendance affective pour débiter l'atelier.
- Distribuez le questionnaire *Quelques questions sur ta santé amoureuse*.
- Demandez aux participants d'y répondre mentalement, sans rien inscrire sur la feuille. Précisez aussi qu'ils n'auront pas à présenter leurs réponses verbalement aux autres. Ces précautions permettent aux participants de faire l'exercice sans la peur du jugement ou l'obligation de partager son vécu intime. Attribuez quelques minutes de réflexion pour répondre au questionnaire.
- Formez ensuite des équipes de 3 à 5 personnes.
- Demandez aux participants de discuter des questions de la feuille *Discussion en équipe* et d'y répondre par écrit. Allouez-leur 15 minutes.

- Question par question, faites le tour des équipes pour connaître le fruit de leurs discussions par l'entremise d'un porte-parole.

QUELQUES POINTS DE REPÈRES POUR COMPLÉTER LES PROPOS DES JEUNES :

Les signes de la dépendance affective sont, entre autres :

- ✓ *La souffrance*
- ✓ *Le manque de confiance en soi*
- ✓ *Le désir de plaire constamment aux autres*

La dépendance affective peut perturber une relation amoureuse :

- ✓ *par la communication difficile entre les partenaires,*
- ✓ *par le besoin de pouvoir manifester par l'un des partenaires*
- ✓ *par la jalousie et la possessivité*
- ✓ *par la manipulation, les mensonges, les menaces, le chantage ou la violence*
- ✓ *par la difficulté à négocier une relation protégée avec un condom.*

- Initiez ensuite un échange sur la présence de violence dans les relations amoureuses où l'on retrouve de la dépendance affective.
 - ? Croyez-vous qu'un jeune dépendant affectif puisse commettre des gestes violents contre lui-même ou sa/son partenaire?
 - ? Jusqu'où une personne dépendante affective peut-elle aller pour éviter la rupture d'une relation?
- Poursuivez en questionnant les effets de la dépendance affective sur la santé sexuelle.
 - ? Comment la dépendance affective peut-elle avoir un effet sur la sexualité de quelqu'un?
 - ? Comment la dépendance affective peut-elle influencer le choix d'utiliser ou non un condom lors des relations sexuelles?

- Terminez la discussion en demandant aux participants s'ils ont des conseils à donner à un jeune dépendant affectif qui souhaite changer son comportement.
- Demandez maintenant aux participants de relire le questionnaire du début de l'activité et de répondre à nouveau aux questions mentalement. Attribuez-leur deux minutes.
- Récapitulez les éléments importants des discussions.

Notes

Cet atelier peut susciter des émotions et questionnements chez les participants. Soyez prêts à récupérer ces émotions et à référer les jeunes aux ressources appropriées au besoin.

SOURCE :

Adapté de *La dépendance affective et sexuelle, un phénomène à discuter avec les jeunes*, Ça s'exprime, MSSS et UQÀM, hiver 2005

Quelques questions sur ta santé amoureuse



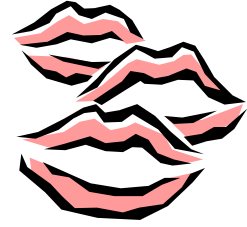
| | | |
|--|-----|-----|
| 1. Tu te sens rejeté ou délaissé lorsqu'on ne te dit pas sans cesse qu'on t'aime. | OUI | NON |
| 2. Tu crois être aimé des autres parce que tu es capable de souffrir pour eux. | OUI | NON |
| 3. Tu es capable de continuer à aimer une personne et à espérer son amour, même si elle te fait savoir qu'elle ne t'aime plus du tout. | OUI | NON |
| 4. Tu as constamment peur d'être jugé ou de déplaire. | OUI | NON |
| 5. Tu crois que les autres font exprès pour provoquer tes sentiments et tes émotions. | OUI | NON |
| 6. Tu éprouves un malaise à la perspective d'être seul. | OUI | NON |
| 7. Tu serais prêt à faire n'importe quoi, y compris des choses qui te déplaisent, pour éviter la rupture de ton couple. | OUI | NON |
| 8. Tu crois que l'amour peut tout arranger, même lorsque ton couple ne va pas très bien. | OUI | NON |
| 9. Ton partenaire est ton idole et tu ne vis que pour lui ou pour elle. | OUI | NON |
| 10. Tu ne peux pas prendre de décisions sans en parler aux autres. | OUI | NON |

⇒ Si tu as répondu oui à la plupart de ces affirmations, tu possèdes peut-être certaines des caractéristiques qui peuvent être associées à la dépendance affective. Peut-être as-tu reconnu un(e) ami(e), un parent ou quelqu'un d'autre de ton entourage.

Questionnaire tiré de :

La dépendance affective et sexuelle, un phénomène à discuter avec les jeunes, Ça s'exprime, MSSS et UQÀM, hiver 2005

DISCUSSION EN ÉQUIPE



Choisissez deux exemples qui illustrent une manifestation de dépendance affective dans un couple.

Exemple 1 :

Exemple 2 :

Quelles différences y a-t-il entre une « attitude amoureuse » et une « attitude de dépendance affective »?

Comment la dépendance affective peut-elle nuire à une relation amoureuse?