



Centre de femmes
LA SOURCE



Les dualités

Centre de femmes La Source

Clara Bonneau



Objectifs de l'atelier

- 1 Encourager la réflexion et le partage ;
- 2 Favoriser la compréhension de soi ;
- 3 Acquérir des connaissances relatives aux dualités ;

Mises en situation



Vous êtes mariée depuis 20 ans, au début vous ressentiez beaucoup d'amour pour votre mari, mais plus le temps avance plus vos sentiments s'estompent. Que faites-vous...

- a) Vous mettez fin à votre relation.
- b) Vous restez avec votre conjoint puisque vous avez peur que la solitude soit trop grande.

Chaque matin vous avez l'habitude de vous réveiller en premier pour préparer vos enfants à aller à l'école. Vous savez que vos enfants aiment quand c'est vous qui les aidez à se préparer. Quand c'est votre conjoint, ils sont de mauvaise humeur et votre conjoint n'aime pas se réveiller tôt. Un matin vous êtes fatiguée et ça ne vous tente pas. Que faites-vous...

- a) Vous restez couché et vous demandez à votre conjoint.
- b) Vous ne voulez pas déplaire à votre conjoint et vos enfants, donc vous y allez.

QU'EST-CE QUE VOTRE RÉPONSE DIT SUR VOUS ?

Dualité 1

Dépendant

Axé sur ses besoins et éprouve un sentiment d'insécurité ;

Difficulté à s'estimer à sa juste valeur ;

Difficulté à établir des frontières efficaces ;

Difficulté à reconnaître sa propre identité ;

Codépendant

Axé sur les besoins de l'autre et éprouve un sentiment de culpabilité ;

Se sent responsable des autres au point de s'oublier ;

Attirée par les gens en demande ;

Très généreux, mais a de la difficulté à recevoir ;

Définition

Dépendance affective

« Un manque de reconnaissance, une attention et un amour insuffisants dès la petite enfance peuvent conduire à des carences affectives à l'âge adulte. Un besoin excessif de se sentir soutenu, reconnu, encouragé, aimé par un conjoint ou des amis, la peur de l'abandon et de la séparation : tels sont les symptômes de la dépendance affective.» © Maison L'épervier

Définition

Codépendance

« Si vous êtes toujours prêt à voler au secours d'un tiers en sacrifiant votre propre épanouissement, si vous vous sentez responsable de tous et de tout parce que les autres ne se sentent responsables de rien, vous êtes codépendant. »
(Melanie Beattie).

Les besoins du solitaire

- Un grand besoin d'attachement, nié en raison de la peur de se faire blesser à nouveau dans un rapport intime d'où la recherche de l'attachement à travers des substances ou des activités.
- Apprendre à aimer, prendre conscience de sa valeur et de ses besoins et oser se choisir...



Merci de votre participation !

Références

- Gagnon, C-M. (2021). Psychologie de la dépendance [notes de cours]. Département des sciences de la santé. Université du Québec à Chicoutimi ;
- Maltais, E. (2020). Codépendance et intervention auprès des proches [notes de cours]. Département de travail social. Université du Québec à Chicoutimi ;
- Mélody Beattie, Vaincre la codépendance ;
- Boîtier de 194 questions si on s'aimait de Louise Sigouin ;
- © Maison L'épervier. <https://maisonlepervier.com/le-centre>