

Indices de dépendance amoureuse

L'amour peut nous donner l'impression que la vie est tout simplement merveilleuse ou nous conduire à vivre des relations qui nous diminuent. Une soif d'attachement peut nous pousser à poursuivre une relation avec une personne peu apte à satisfaire nos besoins.

Comment déterminer si vous êtes dépendant(e) de quelqu'un?

1. Vous vivez une relation insatisfaisante et destructrice mais vous ne faites rien pour y mettre fin. Vous avez de nombreuses raisons pour ne pas rompre.
2. Un sentiment de solitude et d'insécurité vous envahit à la seule pensée de rompre. La possibilité de vivre sans votre partenaire vous terrifie.
3. Si vous mettez fin à la relation, vous éprouvez un besoin pressant de renouer avec la personne et même vous éprouvez des symptômes tels que l'insomnie, une augmentation ou diminution d'appétit, des crises de larmes, etc.

Vous devrez reconnaître les nombreux torts que vous cause cet attachement, comprendre les motifs qui vous poussent à choisir une relation autodestructrice et rejeter vos croyances erronées telles que: » Je me suis tellement habituée à sa présence, à ses habitudes et aux choses que nous faisons ensemble que je serais perdue sans lui. » Envisagez avec réalisme l'avenir sans votre partenaire et sans ressentir la crainte d'être abandonné et d'être seul(e).

Effectuez une « analyse coûts-avantages » en énumérant les éléments qui vous rendent heureux et ceux qui vous rendent malheureux. Tenez un journal de votre relation en y indiquant au jour le jour les incidents, événements, conversations en mettant l'emphase sur vos sentiments.

Si tout vous indique que vous devriez terminer cette relation, engagez-vous à cesser de justifier la conduite de votre partenaire, à mettre de côté vos faux espoirs et arrêtez de faire des efforts pour préserver votre relation. Votre vie ne se limite pas à cette seule relation. Il n'y a pas qu'une « seule et unique » personne que vous pouvez aimer!