



ATTACHEMENT ANXIEUX/AMBIVALENT & CO-DÉPENDANCE

laetitiabluteau.fr

EXERCICE #8

Identifier mes stratégies de codépendance

Surinvestir la vie de quelqu'un d'autre se traduit par un certain nombre de comportements. Ils ne sont pas nécessairement mauvais en tant que tels, mais ils deviennent problématiques lorsqu'ils sont trop polarisés dans la relation, qu'ils s'adressent à une personne à détriment de l'autre et/ou qu'ils sont excessifs. Par exemple, s'occuper de sa famille et prioriser les besoins de ses enfants est normal et nécessaire, mais gérer tous les détails, se négliger, s'oublier et être débordé d'anxiété relève d'un niveau de sacrifice trop élevé qui a des effets néfastes pour soi et pour la relation.

- donner
- réparer
- prendre soin
- aider
- servir
- Faire plaisir
- Penser pour l'autre
- Parler pour l'autre
- Prendre la responsabilité
- Contrôler
- Faire pour l'autre
- Éviter le conflit
- M'effacer

Notez parmi ces comportements ceux que vous utilisez souvent ; prenez le temps de voir comment vous évaluez la place qu'ils tiennent dans votre vie.

- Avec lesquels de vos proches est-ce très présent ?

- Avec qui ce n'est pas du tout présent, ou beaucoup moins fortement ?

Réfléchissez à ces différents types d'action, et essayez de les illustrer d'exemples.