

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

Dépendance ou contredépendance ?

Tout couple est au prise avec une certaine lutte pour le pouvoir entre un besoin de fusion et un besoin d'autonomie où l'un des deux partenaires qui attend plus de fusion devient dépendant et l'autre, plus autonome, devient contre dépendant. Voyons si vous vous situez davantage du côté dépendant ou contredépendant en indiquant si Oui ou Non les caractéristiques suivantes s'appliquent à ce que vous vivez. Mettez un X si vous sentez que cela ne concerne pas votre couple.

1. Vous avez l'impression d'aimer votre partenaire plus que lui vous aime. _____
2. Vous trouvez votre partenaire de plus en plus exigeant. _____
3. Vous dites rarement non à votre partenaire. _____
4. Vous vous sentez parfois coupable de ne pas aimer votre partenaire autant qu'il le voudrait. _____
5. Vous percevez des signes d'éloignement de votre partenaire. _____
6. Vous ressentez de plus en plus d'ambivalence envers votre partenaire. _____
7. Vous craignez d'être rejeté par votre partenaire. _____
8. Vous désirez de moins en moins votre partenaire. _____
9. Vous recherchez à avoir de plus en plus de moments intimes et sexuels avec votre partenaire. _____
10. Vous vous mettez de plus en plus souvent en colère contre votre partenaire. _____
11. Votre couple est au centre de votre vie. _____
12. Vous pensez parfois au divorce, mais vous avez peur de vous retrouver seul. _____
13. Il vous arrive parfois de faire du chantage affectif et même de menacer votre partenaire de le quitter. _____
14. Vous chercher des excuses (enfants, travail...) pour justifier votre comportement. _____
15. Vous avez parfois des réactions de jalousie. _____
16. Vous êtes parfois porté à vous résigner. _____
17. Un conflit intérieur s'est installé entre votre cœur et votre raison. _____
18. Vous pensez proposer une séparation temporaire. _____
19. Vos parents et amis vous plaignent lorsque vous vous confiez. _____
20. On vous perçoit et vous vous percevez comme le responsable de la situation. _____

Additionnez le nombre de Oui aux questions impaires : _____

Additionnez le nombre de Oui aux questions paires : _____

Quelles sont vos premières impressions à l'analyse de vos réponses ?

- Diriez-vous que vous êtes aux prises avec un déséquilibre relationnel ? _____
- Si oui, seriez-vous le dépendant qui recherche plus d'intimité ? _____
- Ou le contredépendant qui recherche plus de distance ? _____

La personne dépendante est celle dont les questions impaires obtiennent un maximum de Oui, et la personne contredépendante, un maximum de Oui aux questions paires. La personne dépendante croit sincèrement que l'amour peut tout arranger alors que la personne contredépendante espère que le temps arrangera les choses au mieux. Les deux ont évidemment tort.

Si votre couple est aux prises avec un fort déséquilibre relationnel, cessez de vous accuser l'un l'autre d'en être responsable. Le seul responsable est votre ignorance du paradoxe de la passion. Un bon thérapeute conjugal pourrait vous aider à rétablir l'équilibre relationnel essentiel aux longues histoires d'amour en vous aidant à gérer ce paradoxe. Vous pourriez aussi vous procurer l'excellent livre de Delis et Cassandra, *Le paradoxe de la passion* : http://www.renaud-bray.com/books_product.aspx?id=7803&def=Paradoxe+de+la+passion%28Le%29%2CDELIS%2CPHILLIPS%2C2221102320), livre que tous les couples devraient lire.

Vous trouverez un court résumé du dépendant à <http://optionsante.com/Ledependant.pdf> et du contredépendant à <http://optionsante.com/Lecontredependant.pdf>.

Pour obtenir une évaluation plus détaillée de votre taux de satisfaction conjugale, je vous invite à vous rendre sur le site www.coupleheureux.com et à répondre aux deux questionnaires que vous y trouverez. Différents conseils personnalisés vous seront proposés afin d'augmenter vos probabilités de faire partie des couples heureux à long terme.

Je vous invite aussi à vous abonner à mon infolettre à <http://optionsante.com/bulletin.php>. Vous recevrez régulièrement des informations sur les couples heureux à long terme. Vous pouvez aussi vous procurer ma trilogie sur le bonheur conjugal : <http://optionsante.com/Trilogie2.pdf>. Ces trois livres résument mon expertise de plus de trente-cinq (35) ans auprès de centaines de couples insatisfaits de leur relation. C'est aussi la synthèse de toutes les recherches effectuées sur les couples heureux depuis une vingtaine d'année. Sans oublier que je totalise moi-même plus de quarante (40) ans de vie à deux. Je vous parle donc avec expertise et expérience.