LIVRET

La dépendance *affective*

Comprendre d'où vient la dépendance affective et trouver en soi la sécurité recherchée chez l'autre.

Adeline PAOLINI, psychopraticienne certifiée
Téléconsultation en France et dans toute la francophonie
adeline-paolini.com

INTRODUCTION

Avant de commencer

La dépendance affective désigne un besoin excessif de l'affection et de l'approbation d'une autre personne pour se sentir exister et en sécurité.

Elle concerne le couple comme les autres relations proches.

Ce livret explique comment la dépendance affective s'installe et propose des exercices à pratiquer chez soi.

Chaque étape se termine par un exercice d'écriture.



Vidéo sur la dépendance affective

Voir la vidéo



Test sur la dépendance affective

Faire le test

SOMMAIRE

Les étapes du livret

PARTIE 1

Comprendre

Étape 1 Les signes de la dépendance affective

Étape 2 L'attachement

Étape 3 Les schémas précoces

PARTIE 2

Apaiser

Étape 4 Le cercle de la dépendance affective

Étape 5 La régulation émotionnelle

Étape 6 La sécurité intérieure

PARTIE 3

Retrouver sa place

Étape 7 Les besoins et les limites

Étape 8 Les affirmations

PARTIE 1 · ÉTAPES 1 À 3

Comprendre

Les signes · L'attachement · Les schémas précoces

1 Les signes de la dépendance affective

Reconnaître ce qui se répète

La dépendance affective se reconnaît à trois signes principaux :

- une peur de l'abandon envahissante
- un besoin de réassurance permanent
- l'effacement de ses propres besoins au profit de l'autre

Au quotidien, elle peut se traduire par les comportements suivants :

- la peur d'être quitté au moindre silence ou retard de réponse
- le besoin d'entendre régulièrement que l'autre tient à soi
- la difficulté à rester seul
- l'abandon de ses activités et de ses amitiés au profit de la relation
- la difficulté à dire non
- le maintien dans une relation qui fait souffrir

Écriture

Les comportements dans lesquels je me reconnais et les relations concernées :

2

L'attachement

L'origine de la dépendance affective

La dépendance affective prend sa source dans la façon dont le lien s'est construit pendant l'enfance.

Lorsque le père ou la mère répond de façon régulière aux besoins de l'enfant, celui-ci construit une base de sécurité. Lorsque la réponse est imprévisible ou absente, l'enfant apprend que le lien peut disparaître à tout moment.

La dépendance affective correspond le plus souvent à l'attachement anxieux, marqué par la peur de l'abandon et le besoin constant d'être rassuré.

Un style d'attachement n'est pas figé. Il peut évoluer à tout âge.

Test sur les types d'attachement

Faire le test

Écriture

Ce que je ressens quand une personne proche s'éloigne ou tarde à me répondre :

3

Les schémas précoces

Les convictions formées dans l'enfance

Le psychologue Jeffrey Young a décrit des schémas précoces inadaptés : des convictions profondes sur soi et sur les autres, formées dans l'enfance, qui se réactivent à l'âge adulte dans les situations qui rappellent celles de l'enfance.

Six de ces schémas se retrouvent dans la dépendance affective :

- **Abandon** : la conviction que les personnes aimées finiront par partir.
- **Manque affectif** : la conviction que les besoins d'affection et d'écoute ne seront jamais comblés.
- **Imperfection** : le sentiment d'être indigne d'être aimé.
- **Dépendance** : le sentiment d'être incapable de faire face seul à la vie quotidienne.
- **Assujettissement** : le fait de faire passer les besoins des autres avant les siens par peur du conflit ou de l'abandon.
- **Recherche d'approbation** : la conviction que sa valeur dépend du regard des autres.

La peur de l'abandon correspond aussi à la blessure d'abandon, l'une des blessures de Lise Bourbeau.



Test sur les schémas précoces

Faire le test



Test sur les blessures de Lise Bourbeau

Faire le test

Écriture

Le schéma dans lequel je me reconnais le plus et une situation où je l'ai senti s'activer :

Apaiser

Le cercle de la dépendance · Les émotions · La sécurité intérieure

4 Le cercle de la dépendance affective

Comprendre pourquoi la peur revient

La dépendance affective s'entretient selon un cercle en cinq temps :

1. **Le déclencheur** : un silence ou un retard de réponse.
2. **La peur** : la peur de l'abandon ou du rejet s'active.
3. **La réaction** : la personne cherche à rétablir le lien par des messages répétés ou par le contrôle.
4. **Le soulagement** : l'autre répond et l'angoisse diminue.
5. **Le renforcement** : la conviction de ne pas pouvoir vivre sans l'autre se confirme et le cercle recommence.

Le retour vers l'autre apporte un soulagement immédiat. Ce soulagement explique que les ruptures et les retours puissent s'enchaîner.

Ce cercle peut être interrompu à chacune de ses étapes.

Écriture

Une situation récente, temps par temps. Le déclencheur :

La peur :

Ma réaction :

Le soulagement :

Ce que la situation a renforcé en moi :

Le moment du cercle où je pourrais agir autrement la prochaine fois :

5

La régulation émotionnelle

Apaiser une émotion intense par soi-même

La régulation émotionnelle permet de ressentir une émotion intense et de l'apaiser par soi-même, sans attendre une réponse de l'autre.

PRATIQUES

La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque se pratique au rythme de six respirations par minute.

1. Assieds-toi le dos droit, les pieds au sol.
2. Inspire pendant cinq secondes.
3. Expire pendant cinq secondes.
4. Continue pendant cinq minutes.

Elle se pratique matin et soir ainsi que dès que l'angoisse apparaît.

La vidéo de cohérence cardiaque

Voir la vidéo

L'ancrage sensoriel 5-4-3-2-1

Quand l'attention est absorbée par ce que l'autre fait ou ne fait pas, cet exercice la ramène dans le moment présent grâce aux cinq sens.

1. Nomme cinq choses que tu vois.
2. Nomme quatre choses que tu peux toucher.
3. Nomme trois sons que tu entends.
4. Nomme deux odeurs que tu sens.
5. Nomme un goût que tu perçois.

La vidéo d'ancrage sensoriel

Voir la vidéo

Écriture

L'exercice que j'ai pratiqué, la situation et ce que j'ai ressenti avant et après :

6 La sécurité intérieure

Trouver en soi un appui stable

Le premier axe de travail pour sortir de la dépendance affective est de trouver en soi la sécurité jusque-là recherchée chez l'autre.

Chaque expérience de sécurité, vécue seul ou avec une personne fiable, renforce ce sentiment de sécurité.

PRATIQUES

Le lieu sécure

1. Ferme les yeux et imagine un lieu où tu te sens complètement en sécurité. Il peut être réel ou imaginaire.
2. Observe ses couleurs, ses sons, ses odeurs et sa température.
3. Ressens dans ton corps le calme que ce lieu t'inspire.
4. Donne-lui un nom.
5. Retrouve-le chaque soir pendant cinq minutes. Avec la pratique, il devient facile d'y accéder.

La solitude choisie

Prendre régulièrement un moment seul, par choix, aide à vivre la solitude plus sereinement. Chaque semaine, réserve-toi un moment qui n'appartient qu'à toi.

Écriture

Mon lieu sécure, décrit en détail :

Le moment seul que je m'accorde cette semaine et ce que j'ai ressenti :

Retrouver sa place

Les besoins et les limites · Les affirmations

7 Les besoins et les limites

Retrouver sa place dans la relation

La dépendance affective rend difficile l'identification de ses propres besoins, la personne ayant appris à s'adapter à l'autre.

Exprimer un besoin et poser une limite permettent de retrouver sa place dans la relation.

PRATIQUE

Exprimer un besoin

Choisis un besoin simple. Formule-le en une phrase qui commence par « j'ai besoin de » ou « j'aimerais », puis dis-le à la personne concernée, sans te justifier.

Écriture

Un besoin que je veux exprimer et la phrase pour le dire :

Une situation où j'ai accepté quelque chose qui ne me convenait pas, par peur de déplaire ou de perdre l'autre :

8 Les affirmations

Des phrases à relire chaque jour

Ces affirmations reprennent sous une forme positive les croyances liées à la dépendance affective. Elles se lisent le matin, le soir ou dès que la peur de l'abandon apparaît.

✦ AFFIRMATIONS

- *Je trouve en moi la sécurité que je cherchais chez l'autre.*
- *Ma valeur ne dépend pas du regard des autres.*
- *Je mérite une relation stable et respectueuse.*
- *Je suis en sécurité ici et maintenant.*
- *Je peux être seul sans me sentir abandonné.*
- *Je peux ressentir une émotion intense et l'apaiser par moi-même.*
- *J'ai le droit d'exprimer mes besoins.*
- *Je peux dire non et rester aimé.*
- *Je choisis des relations où je peux rester moi-même.*
- *Je m'accorde l'attention que je donne aux autres.*
- *Je change à mon rythme.*
- *Je m'aime assez pour faire les choix qui me respectent.*

Écriture

L'affirmation qui me parle le plus et la croyance qu'elle remplace :

Quand consulter un professionnel de santé

Une consultation est conseillée en cas de :

- anxiété ou troubles du sommeil qui durent
- tristesse durable ou perte d'élan
- violences physiques, psychologiques ou sexuelles dans la relation
- pensées suicidaires

Le médecin généraliste est le premier interlocuteur pour ces symptômes.

En cas de violences dans le couple, le 3919 répond gratuitement et de façon anonyme, 24h/24 et 7j/7.

En cas de pensées suicidaires, le 3114 répond gratuitement, 24h/24 et 7j/7.

POUR ALLER PLUS LOIN

Articles

- La dépendance affective
- Les types d'attachement
- La codépendance
- La régulation émotionnelle

Ressources gratuites

Voir les ressources gratuites

Programme en ligne ou téléconsultation

LE PROGRAMME QUI CORRESPOND À CE LIVRET

Sortir de la dépendance affective

Un programme en ligne de 5 semaines consacré à la dépendance affective, dans toutes les relations.

Le programme reprend et approfondit le travail de ce livret avec :

- un livret d'accompagnement en cinq modules, un par semaine
- des exercices quotidiens
- une carte de secours pour les moments difficiles
- des protocoles EFT
- une hypnose guidée et des subliminaux
- 26 vidéos

Accès immédiat et à vie

Découvrir le programme

Les téléconsultations individuelles sont un accompagnement global, fait sur mesure.

Prendre rendez-vous

Adeline PAOLINI, psychopraticienne certifiée
Téléconsultation en France et dans toute la francophonie
Ce livret ne remplace pas un accompagnement par un professionnel.
© 2026 Adeline PAOLINI. Tous droits réservés.