Dépendance Affective, êtes-vous concernée ?

Je m'appelle Christine, Love Thérapeute, fondatrice de la méthode "Heureuse En Couple".

J'accompagne les femmes déterminées à faire renaître l'amour dans leur couple.

Psychologue et psychothérapeute, je suis depuis des années, attristée de voir des centaines de couples, en détresse.
C'est pourquoi, j'ai étudié avec acharnement, et élucidé le secret de la bonne re-entente en couple.

Pendant 15 ans de consultations privées et hospitalières, J'ai développé et mis en application des outils simples et ludiques, pour vous aider à construire la relation de couple que vous désirez vraiment.

J'ai une méthode de travail unique qui mélange des méthodes apprises dans huit pays différents.

Mon but est que vous soyez rapidement capable de créer de l'harmonie et de susciter l'intérêt de votre partenaire afin qu'il vous redécouvre sous un nouveau jour et retombe amoureux de vous de façon durable.

Dans cette **check list**, je vous dirige vers une prise de conscience afin que vous sachiez ce qui vous empêchent de vivre le grand amour et si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces cas, pas de panique, il y a une solution !

Bonne lecture !

Sommaire

01 La check-list des choses que vous faites et qui peuvent cacher une dépendance affective.

02 Comment éliminer ce besoin de dépendance affective ?

Aucune reproduction par quelques moyens que ce soit n'est permise sans le consentement écrit de Christine Simo.

INTRODUCTION

I) QU'EST-CE-QUE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE ?

La dépendance affective est une recherche pathologique de l'approbation, de l'amour et de l'attention de l'autre.

La recherche de l'approbation de l'autre survient lorsqu'on remet la direction de notre vie à l'opinion des autres.

Attention, il ne faut pas confondre le désir de l'approbation des autres et avoir un besoin impératif de l'avoir.

Lorsque nous sentons **le besoin de l'approbation des autres** c'est à ce moment-là que nous devons nous dire que peut-être nous dépendons émotionnellement et psychologiquement des autres, de leur opinion et du fait qu'ils nous valorisent.

VOYONS LA CHECK-LIST DES CHOSES QUE VOUS FAITES ET QUI PEUVENT CACHER UNE DÉPENDANCE AFFECTIVE.

01

Dans votre couple, vous demandez toujours plus de démonstration d’amour.

Même si votre homme est tendre et câlin avec vous, ce n'est jamais assez.
Par exemple, si vous regardez la télévision tous les deux enlacés, dès qu'il se lève pour aller chercher une bière au réfrigérateur, vous sentez qu'il vous abandonne, et vous désirez fortement qu'il revienne vite auprès de vous.

02

En société, vous ne montrez jamais de désaccord concernant l'opinion des autres.

Vous avez besoin de donner la priorité à votre nécessité de plaire à l'autre, même si cela implique un désaccord avec ce que vous pensez.

03 Vous ressentez une sorte d'insécurité intérieure qui vous déstabilise.

Vous avez besoin de l'autre pour vous rassurer, pour vous regarder avec admiration, pour vous dire des mots d'amour et sans cette source bienfaisante et rassurante, il vous manque quelque chose.
Alors, il a l'impression d'être une banque d'amour et ne supporte plus cette situation. Il devient irritable.

04 Vous ne savez pas dire non.

Les besoins des autres passent avant vos propres besoins.

05 Votre état émotionnel va dépendre de comment les autres vous jugent.

S'ils vous font des compliments, vous vous sentirez bien. Mais s'ils vous critiquent, vous vous sentirez profondément tristes et malheureuses.

06 Vous aimez passer inaperçue.

La personne dépendante affectivement, évitera la critique des autres.

Se cacher et ne pas se mettre en avant face à un groupe vous donnera la possibilité de passer inaperçue et de pouvoir esquiver les critiques qui vous font si peur.

07

vous souffrez d'un manque d'autonomie personnelle.

Vous allez lui demander son avis sur absolument tout ce que vous faites et sur tout ce que vous achetez.
Par exemple, si vous allez chez le coiffeur, en rentrant chez vous, vous demanderez à votre conjoint :
- Ma coupe de cheveux est-elle jolie ? La couleur est-elle belle ? Mais, regarde bien, la couleur va-t-elle avec mon visage ? Cette coupe me rend-t-elle plus dynamique, ou plus sérieuse ? ...

Les questions vont abonder, et votre conjoint va perdre patience.

08

Vous avez besoin de toujours montrer une belle façade de vous.

En effet, pour sentir l'approbation des autres, vous avez besoin d'être bien vêtue, bien peignée, bien maquillée, même quand ce n'est vraiment nécessaire.

Par exemple, lorsque vous êtes chez vous, il n'est pas indispensable d'être sur votre 31. Cependant, vous allez toujours faire l'effort d'être impeccable.

09 Votre relation de couple n’est pas équilibrée.

Vous avez beaucoup plus besoin de lui que lui n’a besoin de vous.

Par exemple vous êtes constamment en demande d’amour et d’attention alors que lui est autonome et semble même agacé par votre attitude envahissante.

II) COMMENT ÉLIMINER CE BESOIN DE DÉPENDANCE AFFECTIVE ?

Voici quelques astuces qui vous mettront sur la bonne voie.

- **Acceptez-vous telle que vous êtes.**

Vous possédez vos qualités et vos défauts, comme tout le monde. Et il est évident que vous ne pouvez pas plaire à tout le monde. C'est impossible. Vous trouverez toujours des personnes qui vous critiqueront ou qui ne seront pas d'accord avec vous.
N'essayez pas de plaire à tout le monde. Concentrez-vous sur vos qualités, et acceptez vos défauts.

- **Apprenez à vous connaître.**

Lorsque vous savez qui vous êtes, ce que vous aimez, ce qui vous inspire, c'est plus facile de s'affirmer.
Personne ne peut vous connaître aussi bien que vous. De plus, personne ne possède la vérité. Alors, vous ne devez pas prendre en compte de façon si sérieuse l'opinion des autres.
Apprenez à donner votre avis. Réfléchissez sur votre valeur et vous trouverez en vous une belle personne, aussi valable que les autres.

- **Ayez conscience de votre valeur.**

Peu importe les réussites successives ou les biens que vous possédez, ce qui est important pour déterminer qui est une personne, ce sont ses valeurs et son cœur. Vous trouverez en vous une personne précieuse si vous méditez sur qui vous êtes.

- **Prenez vos décisions sans vous soucier de l'approbation des autres.**

Répondez personnellement à vos propres désirs et à vos propres besoins.

Je sais, c'est difficile au début et cela paraît même impossible. Mais avec un peu d'entraînement, et un peu de réflexion, vous y arriverez très rapidement

- **Aimez vous !**

Renforcez votre auto-estime.

Si votre auto-estime est faible, vous aurez besoin d'une approbation encore plus élevée de la part des autres et donc vous souffrirez d'une dépendance affective certaine.

Une estime de vous élevée et saine ne tiendra pas compte des opinions des autres sur vous-même, et une désapprobation ne fera pas autant de dégâts. Croyez en vous, acceptez-vous et aimez-vous ...

Pour aller plus loin :

Vous avez deux choix :

1) Je vous invite à découvrir la méthode "20 minutes pour déjouer votre inconscient et connaître vraiment qui est votre partenaire idéal",
où je vous aide pas à pas à comprendre pourquoi vous êtes dans ce type de relation de dépendance. Cliquez Ici

2) Faisons connaissance et travaillons sur votre bonheur en développant votre autonomie qui vous placera dans une relation de couple équilibrée avec votre partenaire actuel. Cliquez Ici :

Je vous remercie de votre attention.

En attendant de faire plus ample connaissance, vous pouvez me suivre sur instagram

où je donne trois fois par semaine, quelques conseils ou réflexions pour booster l'amour et le bien-être dans votre couple, mais aussi pour vous renforcer émotionnellement.

A bientôt,
Votre Love thérapeute

Christine Simo
Complice de votre bonheur !