

Bonjour à tous

Aujourd'hui, je vais vous parler d'un problème que je rencontre fréquemment en thérapie : la dépendance affective.

Qui est sensible à la dépendance émotionnelle ?

La dépendance affective touche tous les types de personnalités, y compris celles qui ont un caractère fort ou des personnalités plus douces . Cependant, il se manifestera différemment selon la personnalité de chacun.

La plupart du temps, la dépendance affective ne se manifeste que dans les relations amoureuses, bien qu'elle puisse également survenir dans d'autres types de relations, comme les relations amicales, ainsi que dans les relations plus atypiques de certaines personnes (comme celles avec des amis d'amis ou collègues de travail).

Qu'est - ce que la dépendance affective ?

La personne souffrant de dépendance affective aura un besoin constant d'être rassurée (à sa manière) pour être résumée par une éternelle insatisfaction, et donc une souffrance constante dans les relations amoureuses.

La dépendance affective n'est pas une problématique liée au couple, mais un problème lié à la confiance en soi. Certaines personnes compréhensives arriveront à apaiser un partenaire atteint de cette problématique.

Il y aura cependant un paradoxe d'une personne souffrant de dépendance affective à préférer rester célibataire pour ne plus souffrir en couple, c'est assez courant et j'ai pu le constater à de nombreuses reprises en thérapie.

Comment se manifeste dépendance affective :

Comme je l'explique en introduction de cet article, la dépendance affective s'exprime de différentes manières selon les types de caractère, mais également selon l'enfance et plus largement le parcours de vie de chacun, cependant j'ai pu constater des comportements similairement selon les cas, je vous explique certains de ces symptômes ici : La dépendance affective s'exprime de manières différentes selon l'enfance et plus largement le parcours de vie de chacun. Cependant j'ai pu constater des comportements similaires selon les cas.

Ce besoin incessant d'être rassuré prendra différentes formes, douce ou plus agressive selon les personnalités. A la dépendance affective va arriver à se ranger constamment à l'avis du partenaire, en manipulant le ou la dépendant affectif.

Les pervers narcissiques ou manipulateurs aiment cibler les profils souffrant de dépendance affective ou de peur de l'abandon. Ils représentent dans ce cas la proie parfaite pour un manipulateur ou une personne mangeable en souffrance.

Il s'agit là d'un plus gros risques pour un ou un dépendant affectif, j'ai malheureusement pu constater en séance des personnes dépendantes affectives

ayant accepté des choses totalement à l'inverse de leurs envies et de leur principe juste par peur d'être quitté.

Je vous joins un article intéressant à ce sujet qui développe entre autres les liens entre ces 2 types de personnalité :

<https://www.santemagazine.fr/psycho-sexo/psycho/psycho-couple/je-ne-peux-pas-vivre-sans-lui-que-faire-279240>

Le fait de tout faire pour satisfaire le conjoint, en s'effaçant et n'osant pas s'opposer d'accord avec l'autre, à la dépendance affective, ne sera pas satisfaisant.

Au contraire, le célibat consistera en quelque sorte une stratégie de protection, bien entendu sans engagement dans un couple, pas ou peu de dépendance affective. Ce type de profil cherchera toujours un ou une partenaire, et cela même si la relation n'est pas satisfaisante.

J'ai constaté de nombreuses fois chez des personnes venant me consulter dès que des sentiments amoureux arrivent, soit en arrêtant tout simplement une relation naissante. Pour les personnes souhaitant creuser un peu plus le sujet, je vous joins un PDF que j'ai trouvé très pertinent sur ce sujet :

[PDF dépendance affective](#)

La dépendance affective ne représente pas tous les cas de personnes souffrant de cette problématique dans l'enfance. Bien entendu dépendance du à des blessures d'abandon ou à des parents qui auraient éventuellement créé ou créer une affection efficace, mais cela ne représente pas tous les cas.

La dépendance affective se présentera tôt ou tard, entraînant une souffrance de s'épanouir dans une relation. Les personnes ayant eu l'expérience de plusieurs relations sentimentales peu importent le ou la partenaire.

La clé pour résoudre ce problème, à mon avis, réside dans sa capacité à avoir confiance en soi. Le manque de confiance se manifeste de diverses manières, y compris la peur d'être abandonné et la conviction que l'on ne mérite pas l'amour d'une autre personne. Dans ce contexte, l'hypnose est un outil puissant.

L'hypnose est une connexion à son inconscient, où l'on peut trouver des émotions profondes régissant ses relations avec les autres, y compris des peurs profondes qui peuvent exister depuis l'enfance. Ces peurs vont influencer nos relations avec les autres, mais leur racine est interne, et seul un examen approfondi de soi peut changer la situation. Pour cette raison, l'hypnose, qui est une connexion avec l'inconscient, peut aider les gens à abandonner leurs peurs et leurs souffrances afin qu'ils puissent enfin avoir une relation amoureuse et passionnée, libérée des angoisses et des souffrances associées à la dépendance émotionnelle.

Ces peurs vont influencer nos relations avec les autres, mais leur racine est interne, et seul un examen approfondi de soi peut changer la situation. Pour cette raison, l'hypnose, qui est une connexion avec l'inconscient, peut aider les gens à abandonner

leurs peurs et s'ouvrir afin qu'ils puissent enfin avoir une relation amoureuse et passionnée , libérée des angoisses et des souffrances associées à la dépendance émotionnelle .

Je ne suis pas un protocole ou une technique établie tout au long de mes séances, je ne peux donc pas proposer de formule magique car à chaque personne la thérapie est personnalisée en fonction de la personnalité et du parcours de la personne. Cependant, si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter.