

ça
3

sexprime

LE MAGAZINE DES INTERVENANTS MENANT
DES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ
AUPRÈS DES JEUNES DU SECONDAIRE

une production du ministère de la Santé et des Services sociaux
du Québec et de l'Université du Québec à Montréal

1

HIVER | 2005

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE ET SEXUELLE

Un phénomène
à discuter avec les jeunes

PAR
ANNICK BOURGET

La dépendance affective et sexuelle touche aussi bien les jeunes que les adultes. Mais qu'est-ce que la dépendance affective? Peut-être vous est-il arrivé de vous interroger à ce sujet? Quels en sont les motifs, les symptômes et les effets?

Québec 



Une façon simple d'amorcer une réflexion sur la dépendance affective et sexuelle : répondez à ce questionnaire.

ÊTES-VOUS UN DÉPENDANT AFFECTIF ?	OUI	NON
1. Vous vous sentez rejeté ou délaissé lorsqu'on ne vous dit pas sans cesse qu'on vous aime.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vous croyez être aimé des autres parce que vous êtes capable de souffrir pour eux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Vous êtes capable de continuer d'aimer une personne qui ne vous aime plus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vous avez constamment peur d'être jugé ou de déplaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vous croyez que les autres font exprès pour provoquer vos sentiments et émotions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vous éprouvez un malaise à la perspective d'être seul.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vous seriez prêt à faire n'importe quoi, y compris des choses qui vous déplaisent, pour éviter l'éclatement de votre couple.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vous croyez que l'amour peut tout arranger, même lorsque votre couple bat de l'aile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Votre partenaire est votre idole et vous ne vivez que pour lui ou pour elle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Vous ne pouvez pas prendre de décisions sans en parler aux autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Bourget, 2002)

Si vous avez répondu **oui** à la plupart de ces affirmations, vous possédez peut-être certaines des caractéristiques qui peuvent être associées à la dépendance affective. Et peut-être aussi avez-vous reconnu quelqu'un de votre entourage, un collègue de travail, un parent, ou même un jeune de votre classe ?

Avec l'adolescence coïncide le début des relations amoureuses, et il est important que les jeunes vivent leurs premières amours dans un climat épanouissant et sain. La dépendance affective ne favorise malheureusement pas les relations harmonieuses. Aussi, la connaissance de la dépendance affective et de ses conséquences pourrait grandement aider les jeunes dans leur vécu amoureux. D'ailleurs, ce thème qui touche la vie affective et amoureuse (MEQ, MSSS 2003) s'intègre bien dans le domaine général Santé et Bien-être du Programme de formation de l'école québécoise (MEQ, 2001) qui vise à ce que les élèves puissent « être à l'aise dans leur milieu de vie, s'y développer harmonieusement et y éprouver un sentiment de valorisation, de bien-être et de sécurité ». Les intervenants en milieu scolaire peuvent aborder ce thème à travers deux axes :

- ① conscience de soi et de ses besoins fondamentaux ;
- ② conscience des conséquences sur sa santé et son bien-être de ses choix personnels.

Les intervenants sont ainsi invités à soutenir les jeunes afin de les amener à prendre conscience des enjeux affectifs et relationnels de leurs premières relations amoureuses et sexuelles.

AMOUR OU DÉPENDANCE ? Établir la distinction entre amour et dépendance est fort pertinent. Est-il amoureux ou dépendant celui qui, une heure durant, attend sa copine pour faire avec elle le chemin du retour ? Est-elle amoureuse ou dépendante celle qui, pour faire plaisir à son partenaire et le séduire, se fait teindre en blonde ?

Bien sûr, l'adolescent et l'adolescente dépendants affectifs aiment leur partenaire. Ils l'aiment avec passion, l'idéalisent, l'idolâtrèrent même, et feraient tout pour ne pas le perdre car toute leur vie gravite autour de leur couple (Dallaire, 2000).

En fait, un seul élément distingue l'amour de la dépendance : la souffrance (Luria, 1997). Et cette souffrance s'insinue dès que l'adolescent commence à tout accepter et à « s'oublier » dans la relation au profit de l'autre. La dépendance devient malsaine lorsque la relation occupe toute la place (Grof, 1995) et que, malgré la douleur et la souffrance éprouvées, on retourne, après chaque peine, vers la personne qui nous fait souffrir (Senk, 1997). Cette personne à laquelle on « s'accroche » a le pouvoir de calmer notre angoisse et notre douleur intérieure et nous procure cette illusion de bien-être qui nous manquait (Lemay, 1997). Dès lors, un cercle vicieux se dessine : l'illusion du bien-être nous contraint à retourner sans cesse vers la source de notre souffrance.

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE EST PLUS RÉPANDUE QU'ON LE PENSE Le dépistage du phénomène de la dépendance affective est difficile puisque l'adolescent dépendant se ment à lui-même : lorsqu'on le confronte à son comportement, il le nie, le justifie vainement ou accuse l'autre d'être responsable de sa conduite. De même, il peut aussi laisser croire que ses actes passent inaperçus (Senk, 1997) ou qu'il s'adapte à la situation (Borrel, 1997). Pourtant, la dépendance est bien ancrée et peut parfois le pousser, malheureusement, à commettre des gestes violents contre lui-même ou contre l'autre.

L'ADOLESCENT DÉPENDANT ET SON COMPORTEMENT Comme nous l'avons mentionné, il peut être difficile de prime abord de distinguer clairement une attitude amoureuse d'une dépendance affective. Tout se joue sur la fréquence, l'intensité, le sentiment d'impuissance, l'oubli de soi, voire la souffrance réelle que provoquent le manque et le besoin de l'autre. Certaines attitudes ou certains comportements s'avèrent des indicateurs fiables de la dépendance affective.

« Oui, oui, d'accord ! »

Puisqu'il ne veut pas déplaire, l'adolescent dépendant n'exprime pas son désaccord : il commet alors des gestes qui lui déplaisent dans le seul but d'être accepté des autres (Charpentier, 1994).

« C'est grâce à toi que... »

L'adolescent dépendant ne s'attribue pas beaucoup de valeur, car il juge qu'il n'en vaut pas la peine. D'ailleurs, s'il réussit, c'est grâce à l'autre, à son partenaire amoureux, à son entourage, bref à tout ce qui est extérieur à lui (Campeau, 1990). Mais s'il échoue, c'est aussi la faute des autres. Bref, il ne se considère jamais comme responsable de ses succès ni de ses échecs.

« Si tu veux... »

L'adolescent dépendant n'amorce pas de projets et compte sur les autres pour prendre ses décisions ou ses responsabilités (Campeau, 1990 ; Charpentier, 1994 ; Lemay, 1997 ; Luria, 1997). D'ailleurs, ses expériences de vie ne lui ont pas appris à faire confiance car chaque fois qu'il a manifesté sa confiance, il a été trahi.

« C'est toi mon idole ! »

L'adolescent dépendant se tient en piètre estime de lui-même et a une image négative de lui-même (Campeau, 1990). Il ressent un vide intérieur qu'il tentera de dissimuler par l'admiration portée à un autre. L'adolescent dépendant n'existe que par l'autre. Ainsi, il risque de se jeter dans les bras de la première personne venue, parce qu'enfin quelqu'un s'intéresse à lui (Luria, 1997).

« Regarde ce que j'ai fait pour toi... »

L'adolescent dépendant éprouve de la difficulté à reconnaître ses besoins, à les affirmer et à les assumer. Pour gagner l'amour des autres, il a appris à négliger, voire à ignorer ses propres besoins (Campeau, 1990).

« Reste avec moi »

L'adolescent dépendant a peur de l'abandon, il éprouve un malaise à se retrouver seul (Lemay, 1997). Il cherche constamment quelqu'un qu'il pourra admirer ou multiplie les rencontres amoureuses (Luria, 1997).

AUTONOMIE ET DÉPENDANCE À L'ADOLESCENCE La dépendance affective plonge ses racines dans deux contextes différents qui peuvent entraver le développement de l'enfant ou de l'adolescent. Ainsi le contexte familial constitue souvent un élément déclencheur à l'acquisition progressive d'un comportement de dépendance. Dans une famille où violence physique et violence psychologique se côtoient, l'enfant éprouve bientôt un sentiment de honte car il se croit responsable de la situation (Campeau, 1989). Il se persuade graduellement qu'il ne mérite pas d'être aimé et adoptera des comportements de dépendance pour chasser ce sentiment. Malheureusement, cette perception biaisée persiste à l'adolescence et provoque soit des idées de fugue ou des rêveries, soit des comportements de sauveur ou encore de bouffon de la classe.

La dépendance peut par ailleurs apparaître à l'adolescence. On sait qu'à cette période, le jeune ressent le besoin d'affirmer son indépendance, et ce, dans tous les domaines de la vie : travail, études, sexualité (Dolto, 1988 ; Matteau, 1999). Ce processus ne signifie pas que les ponts sont coupés entre le jeune et sa famille, mais bien qu'il acquière une certaine autonomie émotionnelle. Selon que ce stade est vécu positivement ou négativement, l'adolescent développera soit l'autonomie, soit la dépendance affective.

Les garçons et les filles éprouvent ce désir d'autonomie. Toutefois, ils l'éprouvent à des périodes différentes et avec une intensité différente (Geuzaine et al., 2000). Ainsi, pour les filles, le fait d'être émotionnellement proche de ses parents s'avère bénéfique au développement de son autonomie. Ce n'est pas forcément le cas chez les garçons, dont l'acquisition de l'autonomie, socialement valorisée, se manifeste beaucoup plus tôt que chez les filles. Cette différence serait attribuée au fait que l'expression des émotions et l'entretien de relations significatives sont davantage encouragés chez les filles (Bornstein et al., 1993).

Ce processus de développement de l'autonomie sera d'autant probant si les parents et les éducateurs encouragent les réussites, les décisions et les initiatives de l'adolescent. D'ailleurs, l'adolescence étant une période où l'estime de soi est fragile, il importe d'autant plus de valoriser les comportements autonomes. Car un adolescent ayant une faible estime de lui-même aura davantage tendance à construire des relations amoureuses centrées sur la dépendance affective ou sexuelle (Duclos et al., 1995).





QUAND DÉPENDANCE RIME AVEC VIOLENCE Dans certains cas, la dépendance affective s'exprime par des gestes de violence tant physiques que verbaux. D'ailleurs, certaines caractéristiques de la dépendance affective alimentent la violence. D'abord, les adolescents dépendants affectifs semblent éprouver des difficultés à communiquer (Campeau, 1990). S'affirmer, savoir dire non, émettre son opinion sont des aptitudes qui font souvent défaut à ces jeunes. Ainsi, au lieu de demander, ils supplient ; au lieu d'exprimer leurs émotions, ils mentent ; au lieu de s'affirmer, ils blâment ou menacent les autres.

« C'est de ta faute, je t'avais averti de ne pas faire ça ! »

Certains adolescents dépendants ressentent un besoin de pouvoir exagéré. Ils sont incapables de laisser les événements suivre leur cours ou de laisser les personnes de leur entourage agir de leur propre chef, car la crainte d'un drame les ronge constamment (Campeau, 1990). D'ailleurs, un adolescent dépendant ne se considère jamais comme responsable d'une rupture : ce n'est jamais de sa faute ! Et si par malheur une rupture a lieu, il aura une grande difficulté à s'en remettre. Ainsi, pour s'assurer de son pouvoir et du maintien de la relation, l'adolescent dépendant culpabilise l'autre, le menace, le domine, le manipule et parfois, recourt à la force.

La dépendance affective peut se transformer en jalousie, en possessivité (Dallaire, 2000), et même en obsession (Charpentier, 1994). Ce que l'adolescent dépendant veut à tout prix éviter, c'est la rupture parce qu'il a la certitude qu'elle lui sera fatale. L'adolescent dépendant pense qu'un drame peut survenir dans la relation amoureuse à tout moment, il nourrit à cet égard des peurs exagérées, des angoisses et des scénarios fantaisistes. Il tente bien quelques stratégies pour reconquérir l'autre, mais celles-ci « l'étouffent » plus qu'elles ne le séduisent. L'adolescent utilise alors l'indifférence, le chantage et, parfois même, les menaces de suicide. En dernier recours, il exprime sa frustration par la violence physique afin de dominer l'autre (Dallaire, 2000).

L'adolescent dépendant perd peu à peu la maîtrise de son comportement (Campeau, 1990). Il peut faire des scènes et se ridiculiser face au groupe d'amis. Il peut aller jusqu'à commettre des actes extrêmes et impulsifs contre lui-même, contre l'autre ou contre une personne qu'il surprend en compagnie de l'autre (Charpentier, 1994). Ces comportements impulsifs pourraient même mettre en danger non seulement sa propre vie, mais également celle de l'autre.

COMMENT PEUT-ON EN ARRIVER LÀ ? Il semble donc que notre perception de l'amour puisse nous mener à la dépendance affective. Et ce phénomène se complique à la faveur de la période trouble et difficile de l'adolescence. Puisque les adolescents en sont au tout début de leur vie amoureuse, les élans vers l'autre sont intenses et nobles, la présence de l'autre leur semble indispensable et les gestes amoureux sont nécessairement généreux. Il faut donc susciter la réflexion quant aux différences entre l'état amoureux et la dépendance affective. Voici quelques-unes des croyances qui mériteraient d'être discutées avec les jeunes, en apportant évidemment les nuances qui s'imposent.

LES MYTHES DE L'AMOUR

- * **J'ai besoin de me sentir nécessaire à quelqu'un pour me sentir aimé.**
- * **Il faut essayer de reconquérir le partenaire perdu en continuant de l'aimer.**
- * **Si je souffre et me sacrifie pour l'autre, je serai digne de son amour.**
- * **En amour, je dois donner toute la place à l'autre.**
- * **Pour ne plus me sentir déprimé, je compense en cherchant des amours passagères.**
- * **S'il n'y a pas de passion, ce n'est pas de l'amour.**
- * **Si je commets une erreur, je ne serai pas aimé de mon entourage.**
- * **Je prends le maximum de torts dans une discussion, ainsi j'évite les conflits.**
- * **L'amour viendra à moi parce que j'y mets de l'effort.**
- * **Une bonne façon d'être aimé, c'est de rendre service.**
- * **Je ferais n'importe quoi pour éviter que mon couple se brise.**
- * **L'amour peut tout arranger.**



QUELQUES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ Parce qu'ils ont de la difficulté à reconnaître leurs besoins émotifs et physiques, les adolescents dépendants affectifs ne sont pas à l'abri de maladies physiques et psychologiques (Campeau, 1991). Ils éprouvent de nombreux troubles physiques causés par le stress et l'angoisse. De plus, la dépendance affective se double fréquemment d'une autre dépendance telle que l'alcool, la drogue, la boulimie, etc. À ces dépendances peuvent également s'ajouter la dépression, les idées suicidaires ou les phobies. Enfin, la dépendance sexuelle peut revêtir une forme obsessionnelle.

LA DÉPENDANCE SEXUELLE SOUS UNE FORME OBSSIVE L'adolescent dépendant affectif a besoin de la relation amoureuse pour se définir, il ressent aussi le besoin de fusionner avec l'autre. Cette fusion, il la vit à travers sa sexualité. Et son désir sexuel est exalté chaque fois qu'il fait l'amour, car il a alors moins peur de perdre l'autre, du moins durant quelques heures (Dallaire, 2000).

Mais si l'adolescent dépendant n'a personne dans sa vie, il peut en arriver à pratiquer de façon répétitive, pour calmer ses angoisses et combler son vide intérieur, d'autres formes d'activité sexuelle : la masturbation, le cybersexe, le voyeurisme, la prostitution, voire les agressions sexuelles ou les abus (Lemay, 1997 ; Potvin, 1998).

Dans certains cas, c'est sous une forme obsessionnelle que se manifestera la dépendance sexuelle (Lemay, 1997). Il semble qu'un schéma récurrent se dessine : d'abord, l'adolescent éprouve de l'ennui, de l'angoisse, de la solitude, et ressent le besoin d'échapper à ce sentiment (Potvin, 1998). Ensuite, l'idée d'une activité sexuelle se présente à son esprit et devient envahissante ; le fantasme prend forme et le plaisir retiré de ce fantasme a un effet calmant sur l'angoisse et pousse l'adolescent à passer aux actes. La gratification obtenue contribuera à la répétition de l'acte. Ces obsessions sexuelles sont, pour l'adolescent dépendant, totalement incontrôlables.

La dépendance sexuelle affecte autant les garçons que les filles, mais elle semble moins fréquente chez les filles (Potvin, 1998). Cela s'explique peut-être par le fait qu'une sexualité très active chez les garçons est valorisée par les pairs, tandis que ce même comportement est condamné chez les filles. Pour l'adolescente, la dépendance sexuelle se manifeste plutôt par la recherche de tendresse et d'attention dans la relation sexuelle. Quant aux garçons, la dépendance sexuelle aurait pour fonction de diminuer les frustrations, d'évacuer le stress et de dissiper les conflits.

SEXUALITÉ, DÉPENDANCE, INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLE-MENT ET GROSSESSE Pour maintenir un niveau égal de gratification, l'activité sexuelle obsessionnelle nécessite une prise de risques toujours plus grande (Potvin, 1998). L'adolescent dépendant aura par exemple tendance à multiplier les partenaires afin de ressentir les mêmes sensations ou à adopter des conduites comportant une certaine

dangerosité pour lui ou le, ou la partenaire stable. D'ailleurs, les adolescents dépendants affectifs qui éprouvent ce goût du risque et qui cultivent cette attitude de défi sont portés à se réfugier dans des pensées magiques comme « le sida, ce n'est pas pour moi ! » (Campeau, 1990).

Les comportements sexuels des adolescents dépendants peuvent en effet comporter un risque quant aux infections sexuellement transmissibles (ITS) et aux grossesses. De plus, il faut rappeler que la dépendance affective s'accompagne souvent d'une autre dépendance : alcool, drogue, etc. Qu'ils soient eux-mêmes consommateurs ou que ce soit leur partenaire qui consomme, il n'en demeure pas moins que la dépendance à ces substances pousse les adolescents dépendants à multiplier les partenaires et à ne pas se protéger au moment des relations sexuelles (Campeau, 1990). De plus, à la lumière des carences des dépendants affectifs liées à la communication et à l'affirmation personnelle, on peut aisément soupçonner des difficultés lorsque viendra le temps de négocier le port du condom.



SE PRENDRE EN MAIN! L'adolescent dépendant affectif a un certain travail sur lui-même à accomplir. Il doit d'abord reconnaître sa dépendance, puis mettre en pratique quelques éléments qui lui permettraient d'atteindre une plus grande autonomie dans ses relations affectives. Il doit notamment viser l'affirmation de soi, l'amélioration de son estime personnelle et le « lâcher prise » à l'égard de l'autre.

« Moi, dépendant ? »

Prendre conscience de sa dépendance est la toute première étape de qui veut s'en affranchir (Borrel, 1997). Puisque l'adolescent dépendant ne se considère pas comme dépendant affectif, il devra d'abord tracer le portrait fidèle de ses comportements et sentiments afin d'analyser, par la suite, leurs aspects positifs et négatifs.

« Qui suis-je ? »

Changer sa perception de soi, apprendre à se connaître, à s'aimer et à s'accepter sont des étapes difficiles, mais nécessaires (Campeau, 1990). Parce que l'adolescent dépendant a une faible estime de lui-même, il doit absolument reconnaître sa véritable valeur. Sa participation à différentes activités sociales, par exemple, pourra l'aider à mieux se connaître et à découvrir ses habiletés. En amour, il devra clarifier, affirmer et respecter ses valeurs afin de comprendre ce qu'il recherche dans une relation.

« J'aurais besoin de... »

Reconnaître ses émotions et ses besoins et apprendre à les exprimer font partie des efforts destinés à vaincre la dépendance. L'adolescent dépendant, affectif ou sexuel, doit surmonter son vide intérieur en changeant son mode récurrent de réaction qui le fait recourir à l'autre ou à la sexualité compulsive.

« Je ne me sens pas capable ! »

L'acquisition d'une certaine confiance en soi est un des buts que doit viser l'adolescent dépendant (Campeau, 1999). La participation à différents projets ou ateliers l'aidera dans sa prise de décision ou ses initiatives. En ce qui a trait à son couple, l'adolescent dépendant affectif doit apprendre à ne pas tout miser sur la relation et reconnaître que l'autre, tout comme lui-même d'ailleurs, existe en dehors de cette relation (Dallaire, 2000).

« Je t'aime parce que... »

La conception de l'amour d'un adolescent dépendant est souvent biaisée par des mythes et des croyances erronées (Borrel, 1997). Cette méconnaissance engendre des comportements qui sont, la plupart du temps, insatisfaisants et douloureux. Il s'agit donc, pour lui, de transformer ces croyances en des représentations réalistes et saines qui l'aideront à avoir un comportement mature.

« Je sors sans toi ce soir ! »

L'adolescent dépendant a intérêt à trouver des activités sociales qu'il peut pratiquer seul ou avec des personnes autres que son, ou sa partenaire (Dallaire, 2000). Ces activités favoriseront le développement de son identité et de son individualité.

« Ça ne peut pas être ça ! »

L'adolescent dépendant doit cesser d'imaginer ces scénarios de rupture qui sont la source de nombreuses angoisses (Dallaire, 2000). Pour ce faire, il doit s'exercer mentalement à remplacer les images négatives par des séquences positives. Ainsi, au lieu d'imaginer que l'autre, n'ayant pas téléphoné, veut rompre, il s'efforcera de remplacer cette pensée par un scénario plus réaliste : si l'autre n'a pas téléphoné, c'est probablement qu'il en a été empêché pour diverses raisons.

« J'ai des choses à te dire... »

La façon de communiquer de l'adolescent dépendant comporte quelques lacunes. Il doit apprendre à communiquer sans menacer, et à s'affirmer sans manipuler. La plus grande difficulté dans l'apprentissage de la communication du dépendant affectif réside dans l'expression de ses sentiments. À cet égard, l'écriture peut constituer un excellent moyen pour aider certains jeunes dépendants à s'extérioriser, mais ils peuvent également demander de l'aide professionnelle.

QUELQUES RESSOURCES

<p>Des groupes d'entraide des Dépendants affectifs anonymes sont disponibles spécialement pour les jeunes. On peut téléphoner :</p>	<p>Montréal : (514) 990-4744 Extérieur : 1 877 621-4744</p>
<p>De plus, il existe quelques ressources disponibles sur Internet qui peuvent soutenir les dépendants affectifs dans leur démarche de réhabilitation.</p>	
<p>Site Internet des Dépendants affectifs anonymes (horaires des groupes d'entraide)</p>	<p>http://www.daa-quebec.org</p>
<p>Site d'information sur la dépendance sexuelle</p>	<p>http://www.orroz.freesurf.fr/</p>
<p>Site d'information sur toutes les formes de dépendance</p>	<p>http://www.psynternaute.com/</p>
<p>Tel-jeunes</p>	<p>Montréal : (514) 288-2266 Extérieur : 1 800 263-2266 http://www.teljeunes.com/</p>
<p>Jeunesse J'écoute</p>	<p>1 800 668-6868 http://jeunesse.sympatico.ca/fr/</p>



Pistes d'intervention

La dépendance affective peut entraver le développement affectif et sexuel et le bien-être général de la personne qui en souffre. Elle a également des conséquences sur l'amoureux ou l'amoureuse de la personne dépendante. Par conséquent, l'intervention sur la dépendance affective devrait renforcer la structuration de l'identité sexuelle des jeunes et leur donner une occasion de porter un jugement critique sur leurs relations amoureuses.

DURÉE : 1 heure	OBJECTIF GÉNÉRAL Reconnaître un comportement de dépendance affective.
MATÉRIEL : Questionnaire proposé au début de l'article.	

OBJECTIFS PARTICULIERS

Repérer les divers comportements de dépendance affective qui peuvent perturber la relation amoureuse.

Nommer des trucs pour s'affranchir de la dépendance affective.

Consignes

1 Distribuer le questionnaire et demander aux participants d'y répondre mentalement, sans rien inscrire sur la feuille. Cette précaution permet d'assurer la confidentialité, même entre amis, qui sont toujours curieux de voir la réponse de leurs acolytes. De plus, préciser aux élèves qu'ils n'auront pas à dévoiler verbalement leurs réponses aux autres.

Durée : 5 minutes

2 Dès la lecture du questionnaire complétée, l'enseignant ou l'intervenant forme des sous-groupes de trois ou quatre personnes et demande aux participants de discuter des aspects suivants :

- Que pensez-vous des énoncés de ce questionnaire ?
- Croyez-vous qu'il peut s'agir de dépendance affective, si l'on a répondu oui à plusieurs de ces énoncés ?
- Quelle différence faites-vous entre « une attitude amoureuse » et « une attitude dépendante affective » ?
- Que connaissez-vous de la dépendance affective ?
- Comment la dépendance affective peut-elle perturber une relation amoureuse ?

Durée : 10 minutes

PLÉNIÈRE

L'enseignant ou l'intervenant demande à chacun des sous-groupes de désigner un porte-parole. Il demande ensuite à ce dernier de partager avec le groupe les idées discutées en sous-groupe.

Faire ressortir les éléments suivants :

LES SIGNES

DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE :

- la souffrance ;
- le manque de confiance en soi ;
- le désir de plaire constamment aux autres.

EN QUOI LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

PERTURBE-T-ELLE UNE RELATION AMOUREUSE ?

- par la communication difficile entre les partenaires ;
- par le besoin de pouvoir manifesté par l'un des partenaires ;
- par la jalousie et la possessivité ;
- par la manipulation, les mensonges, les menaces, le chantage ou la violence dans la relation amoureuse ;
- par la difficulté à négocier une relation protégée par un condom.

Durée : 15 minutes

DISCUSSION

L'enseignant ou l'intervenant dirige la discussion sur la présence de violence dans la dépendance affective et les trucs pour vivre une relation saine et sans dépendance.

Question d'animation :

- Que remarquez-vous parmi les éléments qui sont ressortis de vos présentations ? (Des éléments vous étonnent-ils, ou vous choquent-ils ?)
- Selon vous, jusqu'où le dépendant affectif peut-il aller pour éviter la rupture de la relation ?
- Croyez-vous plausible qu'un jeune dépendant affectif commette des gestes destructeurs contre lui-même ou contre son, ou sa partenaire ? Justifiez votre réponse.
- D'après vous, une relation a-t-elle des chances de s'épanouir si l'un des partenaires est dépendant affectif ? Justifiez votre réponse.
- Quels éléments devrait-on modifier dans une relation marquée par la dépendance affective ?
- Quels trucs pourrait-on donner à un jeune dépendant affectif qui souhaite changer son comportement ?

Mettre l'accent sur les trucs suivants :

- participer à des activités sociales, des projets étudiants, des rencontres entre jeunes afin d'apprendre à se connaître et à développer sa confiance en soi ;
- suivre des ateliers de communication ;
- se fixer des buts et des objectifs réalistes ;
- maintenir le contact avec ses amis et organiser des activités avec eux ;
- s'exprimer par l'écriture, l'art ou toute autre activité créative.

Durée : 15 minutes

CONCLUSION

L'enseignant ou l'intervenant revient sur le questionnaire distribué en début de rencontre et demande aux participants s'ils croient que leurs réponses seraient différentes maintenant qu'ils en connaissent davantage sur la dépendance affective. Il récapitule les éléments importants de la rencontre et conclut en demandant aux participants ce qu'ils retiennent de l'atelier.

Durée : 5 minutes

Pistes d'intervention

À L'OCCASION DE
LA SAINT-VALENTIN

OBJECTIF GÉNÉRAL
Sensibiliser les jeunes à vivre
l'amour sans la dépendance

Consignes

1

À quelques semaines de la Saint-Valentin, organiser un concours de création d'affiches publicitaires ayant pour thème *L'amour sans dépendance*. À l'aide d'écrits, de dessins ou de graffitis, les participants devront exprimer leur vision de l'amour sans la dépendance. Les critères préalablement formulés et discutés par les élèves pourront orienter les créations de sorte qu'elles traduisent le plus fidèlement possible le thème de l'activité. Parmi les critères de sélection de la meilleure affiche, celui de la pertinence devrait évidemment être privilégié.

Dans la foulée de ce concours, il peut s'avérer constructif de résumer l'ensemble de la démarche afin de susciter les réactions et commentaires des jeunes.

L'intervenant scolaire pourra aussi se référer au programme VIRAJ (Programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses des jeunes) produit par le ministère de l'Éducation du Québec en 1994 afin de mener d'autres interventions pédagogiques sur ce thème.

BIBLIOGRAPHIE

- BORNSTEIN, Robert F., et al. (1993). « Sex differences in dependency: A comparison of objective and projective measures », *Journal of Personality Assessment*, vol. 61, no 1, p. 169-181.
- BOURGET, Annick (2002). *Questionnaire sur la dépendance affective*, questionnaire réalisé dans le cadre du « Séminaire avancé en éducation sexuelle SEX-7243 », Département de sexologie, Université du Québec à Montréal.
- CAMPEAU, Nathalie (1989). « La dépendance affective », *L'intervenant*, vol. 5 no 4, p. 14.
- CAMPEAU, Nathalie (1990). « La dépendance affective. Troisième partie : Les caractéristiques », *L'intervenant*, vol. 6 no 2, p. 11-14.
- CHARPENTIER, Gérard (1994). *Les chemins de l'amour*, Montréal, Les Éditions 7 jours, 204 p.
- DALLAIRE, Yvon (2000). « Dépendance ou dominance affective, » *Corps et Âme*, no 8, février, p. 11-13.
- DUCLOS, Germain, Danielle LAPORTE et Jacques ROSS (1995). *Besoins, défis et aspirations des adolescents*, Saint-Lambert (Québec), Héritage, 412 p.
- GEUZAIN, Caroline, Marianne DEBRY et Vinciane LIESENS (2000). « Separation from parents in late adolescence: The same for boys and girls? », *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 29, no 1, p. 79-91.
- LEMAY, Michel (1997). « La dépendance affective ou sexuelle a-t-elle un sens? », *Revue sexologique*, vol. 5, no 1, p. 161-202.
- LURIA, Anne (1997). « Amoureux ou dépendant affectif? », *Psychologie*, no 151, mars, p. 42-43.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC (2001). *Programme de formation de l'école québécoise*, 350 p.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC, et MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC (2003). *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation*, 56 p.
- POTVIN, L. (1998). « La compulsivité sexuelle: une nouvelle problématique sexologique. » *Cahiers de sexologie clinique*, vol. 24, no 140, p. 17-21.
- Senk, Pascale (1997). « Êtes-vous une personnalité dépendante? », *Psychologie*, no 151, 1997, p. 27-28.

www.msss.gouv.qc.ca

Santé
et Services sociaux

Québec

