

# La codépendance

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour  
les membres de l'entourage

**TEXTES & RECHERCHES**

Line D'AGOSTINO, Intervenante

**ISBN 978-2-9819266-8-5**

**Dépôt légal** - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

**Ce qu'il faut savoir!**

Guide pour les membres de l'entourage



## Table des matières

Introduction	4
Qu'est-ce la codépendance?	5
D'où provient la codépendance?	6
Quels sont les comportements des codépendants?	7
La différence entre dépendant et codépendant	8
Les problèmes qu'amène la codépendance	9
Comment modifier ce comportement?	10
Quelques conseils	12
Les différentes ressources en santé mentale	14
Notes	15

## **Introduction**

En tant que membre de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale, il est important d'aller chercher de l'information sur ce que cela vous fait vivre afin de mieux l'accompagner au quotidien. Dès le moment où vous aurez une meilleure compréhension de la situation, de ce qui se joue dans la relation que vous entretenez et du comportement observé, il sera plus facile pour vous de mieux interagir. Vous apprendrez à développer des stratégies pour mieux vivre avec ce qui vous habite ainsi qu'avec la personne atteinte.

## Qu'est-ce la codépendance?

La codépendance est un trouble comportemental acquis qui affecte la capacité d'une personne à entretenir des relations équilibrées avec autrui. Elle affecte principalement les relations amoureuses, mais peut aussi impacter les relations familiales, amicales et professionnelles.

C'est lorsqu'une personne a besoin qu'on ait besoin d'elle et qu'elle a le sentiment qu'elle est responsable du bonheur et du bien-être de l'autre. C'est aussi lorsque la personne est obsédée par les actes de l'autre, qu'elle veut à tout prix l'aider, voire le sauver, comme si elle était investie d'une mission de sauveur de l'humanité...

La personne codépendante tente perpétuellement de s'adapter aux situations, elle s'organise pour faire en sorte de répondre aux besoins de l'autre, même si cela signifie de le faire inconsciemment à son propre détriment. C'est prendre un maximum de responsabilités, se sentir coupable s'il n'en est pas ainsi et ressentir de l'inquiétude face aux choses faisant partie de la vie de l'autre, telles que son emploi, ses réactions émotionnelles ou les conséquences relatives à ses actes...

La personne codépendante en vient à mettre de côté son propre bonheur au profit de celui de l'autre. Au fil du temps, l'usure se fait sentir et cette même personne en vient à se sentir étouffée, à moins bien aller et à se victimiser face aux innombrables efforts investis, malgré la nonchalance et l'inaction de la personne dépendante. À mesure que l'autre s'impose, le « codépendant » s'efface jusqu'à devenir invisible. Il ne s'écoute pas et à un certain moment, c'est son corps qui finit par craquer. Se sacrifier pour autrui est une des expressions typiques de la personnalité

## **D'où provient la codépendance?**

La personne codépendante se sent constamment responsable des émotions et des états d'âmes des autres. Ce comportement a une origine qui est bien souvent ancrée profondément.

La codépendance est acquise en observant, dès l'enfance, des membres d'une famille dysfonctionnelle qui affichent et souffrent d'un comportement codépendant.

Le problème provient souvent d'une famille où il y avait de l'alcoolisme, de l'abus physique ou psychologique, de la négligence, de la dépression ou des personnes émotionnellement instables, faisant ainsi surgir un grand sentiment d'insécurité.

Le besoin de sécurité de l'enfant n'étant pas comblé, l'anxiété prend alors la place. Ainsi, l'enfant tente de calmer son anxiété en centralisant son attention sur les besoins de ses parents et de son entourage, tentant de régler les situations, afin de combler les besoins des autres tout en abaissant sa propre anxiété.

Évidemment, l'enfant n'étant pas en mesure de solutionner ses problèmes recherchera inlassablement, en tant qu'adulte, telle une quête sans fin, à solutionner les maux de son entourage. Au fil du temps, ce mécanisme d'adaptation devient un mode de fonctionnement permanent.

## **Quels sont les comportements des codépendants?**

La personne codépendante s'oublie afin de prendre soin d'une personne malade ou toxicomane, faisant ainsi passer la santé, le bien-être et la sécurité d'une autre personne avant ses propres besoins et risquant ainsi de mettre de côté ses désirs et son estime personnelle.

La personne a tendance à s'entourer d'individus psychologiquement ou émotionnellement instables. La quête d'amour étant le leitmotiv derrière les comportements du codépendant, il saura faire taire ses besoins, afin de tout faire pour satisfaire l'autre, dans l'ultime but de ne pas déplaire. Son estime de soi étant faible, la comparaison constante avec les autres l'amène à parfois agir contre son intérêt pour conserver l'amour de l'autre. Ainsi, la personne codépendante est convaincue que sans son aide, l'autre sombrera.

Les principales caractéristiques d'une personne codépendante peuvent être de se sentir responsable des gestes posés par l'autre, avoir tendance à aimer les gens qui lui semblent faire pitié, pour ainsi venir à leur secours. Cela mène à en faire toujours plus et à se sentir blessée lorsqu'il n'y a pas de reconnaissance liée à sa bienveillance. C'est s'accrocher inconditionnellement à la relation dans la crainte d'être abandonnée, tout comme un extrême besoin d'être reconnue et approuvée par l'autre.

Lorsqu'il est question de s'affirmer, le codépendant se sent coupable et ce, par manque de confiance en soi ou en les autres. Souvent, la communication devient difficile avec un codépendant, car la colère prend souvent le dessus et prendre des décisions semble difficile, tout comme identifier ses propres sentiments. Étant rigide et ayant de la difficulté à s'adapter aux changements, le codépendant a un fort besoin de contrôler les autres, car il ne semble pas confortable avec la mise en place de limites.

En somme, le codépendant est à la recherche de son identité propre, de sa valeur, et ce en dehors du regard des autres.

## **La différence entre dépendant et codépendant**

Le dépendant affectif a besoin de l'autre pour son propre bonheur.  
Le codépendant a besoin que l'autre ait besoin de lui.

La codépendance suppose une addiction à la dépendance d'une autre personne, que ce soit dans des relations de couple ou au sein d'une famille (par exemple entre une mère et sa fille).

Le membre de l'entourage d'une personne souffrant de problèmes psychiques ou d'une dépendance peut devenir codépendant, c'est-à-dire sacrifier sa vie, ses propres besoins, pour tenter de sortir cette personne de ses problèmes (sans y parvenir d'ailleurs).

La codépendance, c'est se laisser affecter par le comportement d'autrui au point d'être obsédé par le désir de le transformer et de contrôler son comportement.

Être codépendant implique qu'il y ait un dépendant! Cette personne peut être... tout le monde. Cela peut être de prendre en charge un adolescent délinquant ou toxicomane, une tante névrosée, une collègue divorcée, une voisine boulimique, une cousine anorexique, un patron déprimé, etc.

La personne dépendante a besoin d'être aidée pour l'accomplissement d'actes essentiels de la vie ou requiert un appui régulier. Une personne est dépendante lorsqu'elle ne peut se réaliser sans l'action ou l'intervention d'une autre personne. Elle se place, de la sorte, sous l'autorité de cette personne.



## Les problèmes qu'amène la codépendance

Des groupes variés peuvent être touchés par la codépendance :

- les enfants d'alcooliques;
- les proches de malades chroniques ou de personnes vivant avec des troubles affectifs et mentaux;
- les parents d'enfants souffrant de troubles du comportement;
- les professionnels en relation d'aide (infirmiers, assistants sociaux, thérapeutes...).

Cependant, la codépendance n'est pas un mal en soi parce qu'elle est la manifestation de l'empathie humaine. De plus, un codépendant fait de bonnes actions (soins, défense de droits des opprimés, aide...).

Là où la codépendance pose problème, c'est lorsqu'il y a souffrance. Le codépendant a l'impression de ne jamais en faire assez et éprouve une grande culpabilité. Il a tendance à s'entourer de malades ou de personnes malheureuses "à sauver" pour parvenir au bonheur. Il se donne un mal fou pour ne pas blesser les autres, et ce faisant, se blesse lui-même. Il finit par éprouver de la haine envers les personnes qu'il veut aider parce qu'il considère qu'elles ne font pas leur part, ne font pas ce qu'il sait être bon pour elles.

La codépendance est un phénomène évolutif. À mesure que le problème d'une personne proche s'aggrave, le codépendant réagit de plus en plus intensément jusqu'à entraîner l'isolement, la dépression, la maladie physique, voire des idées suicidaires.

Lorsque la préoccupation tourne à l'obsession, lorsque de simple témoin compatissant, le codépendant devient intervenant ou s'il prend soin des autres sans prendre soin de lui-même... alors là, la codépendance crée sans doute des ennuis.

## **Comment modifier ce comportement?**

Afin de modifier ce comportement, il est essentiel de prendre conscience qu'on souffre de cette situation et que cette souffrance découle du fait de la codépendance. Il est important d'effectuer un travail sur soi-même dans le but de recentrer ses priorités sur soi en premier lieu. Lorsque l'un de nos proches est atteint d'un problème de santé mentale, il est tout à fait normal de vouloir prendre soin de lui. Cependant, lorsque nos propres besoins sont mis de côté, il faut se questionner sur le bienfait que cela apporte, à soi comme à l'autre. Les codépendants ont généralement de bonnes intentions, sans toutefois mesurer les impacts de ce type de relation à long terme. Plus les comportements de codépendance se poursuivent, plus nous tentons de « *sauver* » notre proche et moins nous l'aidons à s'en sortir sur un long terme, en devenant responsable de ses actes et de sa propre vie...

### **Les ennemis du changement**

Chez les codépendants, ces ennemis sont le déni (ne pas vouloir reconnaître son problème), la peur (de mieux se connaître), la crainte (du rejet des autres) et la paranoïa (sentiment d'être incompris et persécuté). De plus, le codépendant vit un mal-être quasi constant en raison des blessures de son passé, il ne s'estime pas à sa juste valeur et ceci le pousse à se valoriser ainsi qu'à se sécuriser à travers l'aide qu'il apporte à l'autre. Sa confiance en lui-même étant très basse, il en gagne à travers la présence et le regard des autres.

## **Se mettre en action pour s'en sortir**

Le codépendant est appelé à faire un travail sur lui-même. Vivre une relation de codépendance n'est ni facile, ni très gratifiant et le fait que le problème puisse être complexe vient de la profondeur de l'origine du comportement. Puisque le codépendant peut avoir d'autres types de dépendances (alcool, psychotropes, jeux d'argent, nourriture, sexualité ou même au travail), il est important de reconnaître l'étendue du problème afin d'identifier les éléments auxquels il serait essentiel de porter attention pour reprendre le contrôle sur soi-même.

La personne codépendante peut tenter de surmonter son mécanisme de protection, qu'elle a construit progressivement depuis longtemps, en brisant le cycle qui l'amène à constamment vouloir prendre en charge l'autre et ses difficultés. Quelquefois, écouter est suffisant.

Avant d'aider quelqu'un, il est souvent utile de poser simplement la question : « As-tu besoin de mon aide? ». Ainsi, le niveau d'aide que l'on apportera (ou pas) sera en accord avec nos limites personnelles, sans aller au-delà : « Suis-je confortable avec l'aide que je me prépare à offrir? ». Finalement, nos besoins, nos désirs et notre bien-être n'ont pas à souffrir, ou alors le moins possible, du secours porté à autrui. Lorsque l'inconfort surgit, c'est le meilleur signal d'alarme pour réaliser qu'on se sacrifie au lieu d'aider et que le « *sauveteur* » se prépare à faire son apparition.

## Quelques conseils

Pour le codépendant, il est essentiel de prendre soin de lui-même, en se concentrant sur ses forces et ses talents afin d'augmenter son estime de soi.

Ne soyez pas au devant des gens en imposant votre aide, attendez qu'il y ait demande de la part de l'autre et évaluez l'aide que vous souhaitez, pouvez et/ou désirez offrir. Ayez confiance en vous, exprimez vos pensées et vos sentiments d'une manière saine. Apprenez à écouter simplement, sans nécessairement y aller de vos conseils ou de vos solutions. Apprenez à croire en votre auto-critique plutôt qu'à accorder du crédit aux gens qui vous sous-estiment. Apprenez à dire non, vous en avez le droit lorsque ça ne vous convient pas. Apprenez à mettre vos limites, surtout lorsqu'une situation pourrait nuire à votre propre bien-être. Un *NON* est une réponse en soi, sans nécessiter de longues explications ni se justifier. Soyez bienveillant envers vous-même, tout comme vous l'êtes avec les autres. Apprenez à être indépendant, en vivant votre vie et non en vivant à travers celle des autres. Soyez bien, passez du temps seul avec vous-même. Donnez-vous de l'importance, car s'aimer, c'est faire cesser la souffrance qui ne vous appartient pas. Au besoin, allez chercher le support d'intervenants, de professionnels ou d'un groupe d'entraide.

***De l'intervention et du soutien pour les membres de  
l'entourage qui ont de la difficulté à mettre en place leurs  
limites face à un proche vivant avec une problématique en  
santé mentale sont offerts à La lueur du phare de Lanaudière.  
Pour plus d'information, visitez notre site internet  
([www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)) ou téléphonez au 1 800 465-4544.***

## Les différentes ressources en santé mentale

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé/Info-sociale	811
Services de crise de Lanaudière	1 800 436-0966
Hébergement d'urgence Lanaudière	450 753-7735
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553
Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière	
•Joliette	450 755-6655
•Terrebonne	450 492-7444
•Charlemagne	450 657-0071
Relief	1 866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375
<b>Groupes d'entraide en santé mentale</b>	
La Bonne étoile (Joliette)	450 759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord (Repentigny)	450 657-1608
Le Croissant de lune (St-Gabriel-de-Brandon)	450 835-7222
L'Envol (Berthier)	450 836-4999
Le Vaisseau d'or Des Moulins (Terrebonne)	450 964-2418
Mi-Zé-Vie (St-Michel-des-Sts)	450 833-6040
La Rescousse amicale (Rawdon)	450 834-3151
La Rescousse Montcalm (St-Esprit)	450 839-7050





SECTEUR NORD  
676 boulevard Manseau  
Joliette (Québec)  
J6E 3E6

SECTEUR SUD  
50 rue Thouin  
Pavillon Lions, Local 213  
Repentigny (Québec)  
J6A 4J4

**1 800 465-4544**

Télécopieur : 450 752-6468  
Courriel : [lueurduphare@videotron.ca](mailto:lueurduphare@videotron.ca)  
Site internet : [www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)  
Facebook : La lueur du phare de Lanaudière