



Journées de la schizophrénie - 23 mars 2021

LA CODÉPENDANCE : ENTRE PROXIMITÉ ET FUSION

Les enjeux d'une dynamique relationnelle de codépendance dans le rétablissement de la personne vivant avec un trouble mental.

Gabrielle Brind'Amour, directrice générale - L'Accolade Santé mentale, Châteauguay (Québec) et
Manon Dion, directrice événementiel et développement - Réseau Avant de Craquer (Québec) - Animatrice

Réseau
Avant de
Craquer

Une dynamique relationnelle

- Deux termes qui ont leur propre connotation
- 1. Dynamique : mouvement, énergie, flot; qui bouge et change.
- 2. Relation : lien, rapport; deux parties qui s'influencent.



Réseau
Avant de
Craquer

Relation de codépendance

- De façon générale, on parle de codépendance lorsqu'une personne s'oublie pour une autre dont les besoins semblent plus apparents ou plus grands. On parle, entre autres, de l'état que chaque personne nécessite l'autre pour se sentir appartenir à la relation.
- Par exemple: j'ai besoin de l'autre pour gérer ma médication, etc., et toi, tu as besoin de moi pour te sentir utile.



Réseau
Avant de
Craquer

Relation fusionnelle

- Lorsque l'on parle de relation, nous faisons référence à la notion de lien, de ce qui unit deux parties et les mets en mouvement.
- La fusion apparaît lorsque deux devient un. Ainsi, il n'y a plus de distance entre les parties et cela créer une nouvelle entité en soit.

Réseau
Avant de
Craquer

Les enjeux et les impacts en fonction des différents rôles des membres de l'entourage



Rôles

- Parent - enfant
- Conjoint.e
- Enfant - parent
- Fratrie
- Ami.e.s
- Grands-parents - petits enfants
- Collègue
- ...

Réseau
Avant de
Craquer

Les enjeux et les impacts en fonction des différents rôles des membres de l'entourage



Attentes

- Parent - enfant
- Conjoint.e
- Enfant - parent
- Fratrie
- Ami.e.s
- Grands-parents - petits enfants
- Collègue
- ...

Réseau
Avant de
Craquer

Les enjeux et les impacts en fonction des différents rôles des membres de l'entourage

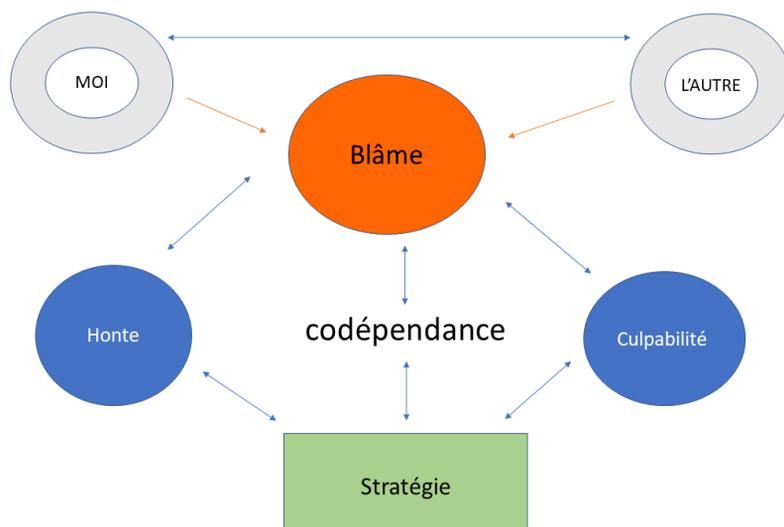


Émotions

- Parent - enfant
- Conjoint.e
- Enfant - parent
- Fratrie
- Ami.e.s
- Grands-parents - petits enfants
- Collègue
- ...

Réseau
Avant de
Craquer

Au centre de la codépendance



Réseau
Avant de
Craquer

Éléments favorables à la codépendance

- ❑ Se positionner en sauveur
- ❑ Voir l'autre comme une victime démunie
- ❑ Se sentir responsable des autres et vouloir les prendre en charge
- ❑ Avoir de la difficulté à se prioriser
- ❑ Manquer d'estime de soi et d'estime de l'autre
- ❑ Avoir de la difficulté avec certaines émotions : culpabilité, insécurité, peur, anxiété, confusion
- ❑ La familiarité : avoir une trajectoire de vie fragilisante

Réseau
Avant de
Craquer

Prendre conscience de la dynamique

- ❑ Une personne compense pour l'autre (cherche à réduire les conséquences négatives des attitudes et comportements de l'autre);
- ❑ Accepter de marcher sur des œufs pour éviter les conflits (beaucoup de non-dits qui mènent à un refoulement d'émotions négatives);
- ❑ Conception erronée du concept de don de soi et de l'amour inconditionnel (idée sous-jacente de résignation);
- ❑ Sentir qu'on est surinvesti, surengagé dans la relation (plus que l'autre);

Réseau
Avant de
Craquer

Prendre conscience de la dynamique

- ❑ Demeurer dans une relation qui cause du tort, qui menace l'intégrité (faire abstraction de ses propres besoins, de sa propre sécurité physique et psychologique);
- ❑ Justifier les écarts de conduite, les manques importants de respect de la part de l'autre;
- ❑ Les personnes dans la relation craignent ou menacent l'abandon et/ou le rejet;
- ❑ Sentiment qu'une personne a le contrôle, domine l'autre (sous-jacent une grande difficulté à mettre des limites, à dire non);
- ❑ L'insécurité demeure ou revient rapidement malgré les tentatives de dissolution;

Réseau
Avant de
Craquer

Prendre conscience de la dynamique

- ❑ Étouffer les signaux internes (la petite voix qui dit que les choses doivent changer ou que la situation est inacceptable);
- ❑ L'opinion, les valeurs, les besoins d'une personne sont plus importants que ceux de l'autre;
- ❑ Impression d'avoir besoin l'un de l'autre et non pas le sentiment du choix de la relation et de sa forme (l'absence de l'autre crée une certaine anxiété, ne pas vraiment savoir comment être ou quoi faire si pas préoccupé par l'autre)
- ❑ Manque de liberté d'être pleinement soi-même dans la relation et la distribution du pouvoir et de l'autonomie semble inéquitable.

Réseau
Avant de
Craquer

Trucs et astuces pour changer la dynamique

- ❑ Prendre conscience de soi dans la dynamique et de son propre fonctionnement;
- ❑ Être à l'écoute de ses propres émotions et de ce qu'elles offrent comme information sur la situation;
- ❑ Reconnaître et prendre soin de ses propres besoins;
- ❑ Se faire accompagner dans le processus de changement;
- ❑ Réaliser que la codépendance n'aide pas l'autre;
- ❑ Favoriser le développement de l'autonomie de son proche et sa propre autonomie affective;

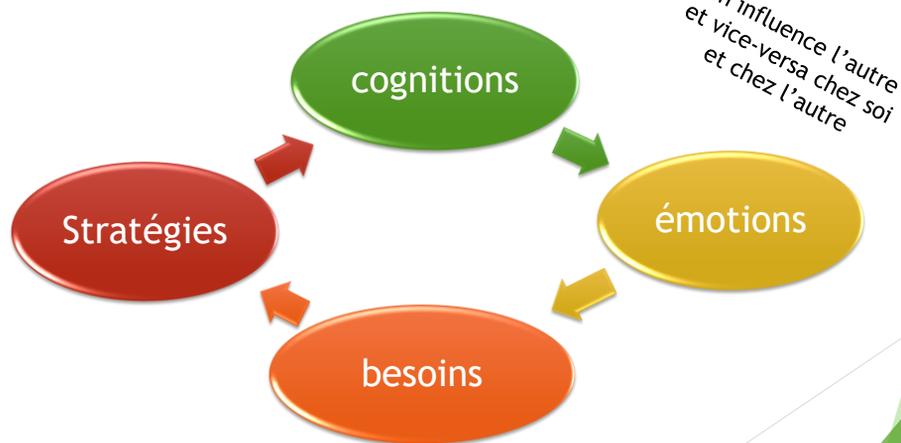
Réseau
Avant de
Craquer

Trucs et astuces pour changer la dynamique

- ❑ **Se questionner :**
 - ❖ Comment est-ce que je perçois l'autre? Forces, limites?
 - ❖ Comment est-ce que je me perçois ? Forces, limites?
 - ❖ Idéalement, comment j'aimerais vivre cette relation?
 - ❖ Sur quoi ai-je du pouvoir?
 - ❖ Qu'est-ce que lâcher prise sur certaines choses et mettre des limites sur d'autres améliorerait dans ma vie?
- ❑ **Revoir ses définitions:**
 - ❖ Aide; compromis; amour; bonne personne; limite; vulnérabilité, compréhension, compassion, etc.
- ❑ **Comprendre l'engrenage interne et relationnel :**

Réseau
Avant de
Craquer

Trucs et astuces pour changer la dynamique



Réseau
Avant de
Craquer

Trucs et astuces pour changer la dynamique

- ❑ Hausser son estime de soi et sa confiance en soi;
- ❑ Permettre à l'autre de vivre des réussites afin de faire un travail sur sa propre estime de soi et confiance en soi;
- ❑ Apprendre à faire équipe avec ses émotions;
- ❑ Augmenter son seuil de tolérance à l'incertitude;
- ❑ Demander de l'aide;
- ❑ Pratiquer des activités juste pour soi qui permettent de faire une pause mentale et libérer les tensions corporelles, ce qui permet le pas de recul :

Réseau
Avant de
Craquer

Trucs et astuces pour changer la dynamique



Réseau
Avant de
Craquer



Journées de la schizophrénie - 23 mars 2021

Période de questions...

Réseau
Avant de
Craquer



Merci de votre attention!

Les familles parfaites n'existent pas. Cela ne doit pas nous décourager. Tout au contraire ! L'amour est une chose que nous apprenons ; l'amour est une chose que nous vivons ; l'amour grandit dans la mesure où il est 'forgé' par les situations concrètes dont chaque famille fait l'expérience.

L'amour naît et se développe constamment entre ombres et lumières. - Pape François (Discours à Philadelphie)