

# Les douze caractéristiques des dépendants affectifs et sexuels

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

1. Étant donné que nous n'avons pas de saine échelle de valeur, nous nous engageons sexuellement ou nous attachons émotivement à des personnes sans vraiment les connaître.
2. Par crainte d'être abandonnés et laissés tout seuls, nous endurons et retournons à des relations douloureuses ou destructrices, nous cachant à nous même et aux autres nos besoins de dépendance, devenant de plus en plus isolés et éloignés de nos amis, de nos proches, de nous mêmes et de Dieu.
3. Par crainte d'un manque affectif ou sexuel, nous recherchons compulsivement et vivons une relation après l'autre, en poursuivant parfois même, plus d'une à la fois.
4. Nous confondons l'amour avec le manque d'amour, l'attirance physique et sexuelle, la pitié et le besoin de sauver ou d'être sauvé.
5. Nous nous sentons vides et incomplets lorsque nous nous retrouvons seuls. Tout en étant terrorisés par l'intimité et l'engagement, nous sommes continuellement à la recherche de nouvelles relations ou contacts sexuels.
6. Nous sexualisons le stress, la culpabilité, la solitude, la colère, la peur et la jalousie. Nous nous servons de la dépendance affective et du sexe pour compenser notre manque d'estime de soi, de dignité et de support.
7. Nous nous servons du sexe et de notre attachement affectif pour manipuler ou contrôler les autres.
8. Nous devenons paralysés ou sérieusement dérangés par des obsessions ou des phantasmes à caractères romantiques ou sexuels.
9. Nous évitons de nous prendre en charge en nous attachant continuellement à des gens qui ne sont pas émotivement disponibles.
10. Nous nous enlisons dans la dépendance affective, l'intrigue romantique ou les activités sexuelles compulsives.
11. Pour éviter de nous sentir vulnérables, nous irons peut-être jusqu'à éviter tout contact intime, confondant ainsi une sorte d'anorexie affective ou sexuelle avec du rétablissement.
12. Nous prêtons aux autres des pouvoirs magiques. Nous les idéalisons et les harcelons pour ensuite les délaisser et les blâmer de ne pas avoir été à la hauteur de nos attentes et de nos fantasmes.