



# La codépendance

## QU'EST-CE DONC LA CODÉPENDANCE ?

La codépendance est une condition selon laquelle les membres d'une famille et les proches s'adaptent aux dysfonctions du système familial en développant des comportements qui peuvent devenir destructeurs.

Souvent, les codépendants :

- se sentent responsables des actions des autres;
- ressentent de l'anxiété, de la pitié et de la culpabilité quand les autres ont un problème;
- se sentent obligés d'aider l'autre en lui prodiguant des conseils non sollicités, en lui offrant toute une série de suggestions. Ils deviennent agressifs lorsque leur sollicitude reste sans effet;
- vont au-devant des besoins des autres sans se soucier de leurs propres besoins;
- se surprennent à dire « oui » quand ils voudraient dire « non », à faire des choses qu'ils n'ont pas réellement envie de faire et à prendre en charge des tâches que les autres seraient parfaitement capables de s'acquitter eux-mêmes;
- ressentent et d'expriment de la colère pour les injustices faites aux autres plutôt que de s'indigner des injustices dont ils ont eux-mêmes été victimes;
- se sentent en sécurité quand ils donnent, mais se sentent en danger et éprouvent de la culpabilité lorsqu'ils reçoivent;
- se sentent attirés par les personnes qui ont des problèmes et ont l'impression que les gens à problèmes sont attirés vers eux;
- se sentent désœuvrés, vides et dévalorisés s'il n'y a pas dans leur vie une crise, un problème à résoudre ou quelqu'un à aider;
- laissent tout en plan pour écouter ou aider les autres qui sont dans le pétrin;
- se sentent victimisés et utilisés.

## **EN QUOI EST-CE UN PROBLÈME ?**

Cette condition rend difficile les relations intimes et saines avec les autres et accélère l'apparition de désordres reliées au stress. Les comportements et les attitudes de la personne codépendante sont habituellement des mécanismes de survie qui s'avèrent inefficaces dans les relations interpersonnelles et empêchent le développement de la personnalité. Il est donc important d'apprendre et de développer d'autres habilités, afin d'éviter que ces comportements se perpétue inutilement.

Les codépendants tentent de s'adapter et de diminuer leur douleur en exerçant un contrôle qu'ils resserrent de plus en plus à mesure que la situation s'aggrave. Ils sont fatigués moralement et physiquement. Ils sont amers et angoissés. Ils sont remplis d'une colère qui cachent une profonde tristesse et un immense désarroi. Bref, ils sont au bout du rouleau. Il n'est pas rare que pour s'offrir quelques heures de sommeil, ils fassent usage de tranquillisants, tentant ainsi d'alléger un peu le fardeau de leur vie quotidienne.

## **LE PROGRAMME D'AIDE DE LA MAISON JEAN LAPOINTE**

Notre programme répond spécifiquement aux besoins de la famille et de l'entourage des personnes alcooliques, toxicomanes et joueurs problématiques. La codépendance est une manifestation des déséquilibres de la relation qui s'établit entre une personne dépendante et les membres de son entourage. Si elle n'est pas traitée de façon adéquate, elle compromet l'équilibre de la famille toute entière.

Sources :

BEATIE, Melody. (1995). Au-delà de la codépendance. Sciences et Culture (Collection Hazelden).

WOITITZ GERINGER, Janet. (1983).. Enfants-Adultes d'alcooliques. Sciences et Culture.



**La Maison Jean Lapointe**

111, rue Normand Montréal (Québec) H2Y 2K6  
Tél. : (514) 288-2611 • Télécopieur : (514) 288-2919  
Courriel : [info@maisonjeanlapointe.com](mailto:info@maisonjeanlapointe.com)  
[www.maisonjeanlapointe.com](http://www.maisonjeanlapointe.com)

**La Maison Jean Lapointe est un centre de traitement certifié  
par le ministère de la Santé et des Services sociaux.**