

Comment terminer une relation de dépendance affective?

Les passages prévisibles

LES PASSAGES PREVISIBLES : (10 passages distincts que vous êtes susceptible de franchir)

1. Vous mettrez fin, avec beaucoup de mal sans doute, à votre relation codépendante.
2. Suivra une période marquée par la souffrance, un sentiment de deuil et le désir de renouer avec votre partenaire, mais ces sentiments s'atténueront avec le temps.
3. Vous découvrirez, avec consternation, que vous êtes encore attiré par des personnes qui vous offrent des relations aussi insatisfaisantes ou destructives.
4. Vous finirez par comprendre comment vos antécédents et vos besoins vous ont conditionné à être attiré par ces relations malsaines.
5. Vous cesserez délibérément de vous éprendre de personnes qui vous offrent des relations insatisfaisantes ou destructrices, même si elles continuent de vous captiver.
6. Vous subirez une transformation intérieure telle que vous ne serez plus attiré par des personnes qui vous offrent des relations malsaines; en fait, ces personnes pourraient vous inspirer de la répulsion.
7. Vous ferez un effort délibéré pour vous rapprocher des personnes qui vous conviennent davantage et qui sont prêtes à s'engager dans une relation vraiment satisfaisante.
8. Vous découvrirez (ou redécouvrirez) que les personnes qui vous conviendraient ne vous excitent pas et que vous êtes incapable d'en tomber vraiment amoureux.
9. Vous finirez par discerner, dans vos antécédents et vos besoins, les raisons pour lesquelles vous n'êtes pas attiré par des personnes qui feraient sans doute d'excellents candidats à une relation amoureuse.
10. Vous subirez d'autres transformations intérieures qui vous permettront de trouver de nouveaux critères de séduction et feront que vous serez prêt, désireux et capable de nouer une relation amoureuse enrichissante.

Michel Giroux psychologue © 2011 www.michelgiroux.net Extrait du livre de **Choisir qui on aime de la dépendance à l'autonomie.** Halpern Howard.