



**CLINIQUE  
BELMONT**

Traitement des addictions  
et des troubles alimentaires

## DÉCELER UNE CO-DÉPENDANCE

Une co-dépendance est une tendance à prioriser les besoins et les désirs de l'autre avant les siens et à exclure la reconnaissance de ses propres besoins.

Une telle addiction peut être diagnostiquée si vous avez au moins 20 cases cochées. Si tel est le cas, pour vous-même ou l'un de vos proches, nous vous recommandons de nous contacter au 022 735 78 11.

Attention, il est tout à fait normal d'avoir des réponses positives à ce questionnaire. N'avoir aucun comportement co-dépendant n'est pas plus sain que d'en avoir trop !

- 
- |    |  |                       |
|----|--|-----------------------|
| 1  | Je n'arrive pas à dire non aux gens  | <input type="radio"/> |
| 2  | Je suis attiré(e) par les gens qui ont besoin de moi   | <input type="radio"/> |
| 3  | Je me blâme pour les problèmes des autres  | <input type="radio"/> |
| 4  | Je me sens mal à l'aise lorsque quelqu'un me complimente   | <input type="radio"/> |
| 5  | Je suis très perturbé(e) lorsque je fais une erreur  | <input type="radio"/> |
| 6  | Je me fais du souci à propos des plus petits détails   | <input type="radio"/> |
| 7  | Je perds le sommeil à propos de problèmes que je peux avoir ou à propos d'un comportement des autres | <input type="radio"/> |
| 8  | J'éprouve de la colère quand les autres ne tiennent pas compte de mon avis                           | <input type="radio"/> |
| 9  | Je sais ce qui est bien pour ma famille et mes proches   | <input type="radio"/> |
| 10 | Je me dis que les choses ne sont pas aussi terribles qu'elles semblent être                          | <input type="radio"/> |
| 11 | Je me sens incomplète si je ne suis pas dans une relation intime                                     | <input type="radio"/> |
| 12 | Je me fais du souci à propos de ce que les autres pensent de moi                                     | <input type="radio"/> |
| 13 | Je dois insister pour que mon partenaire m'écoute  | <input type="radio"/> |
-

- 
- 14 Je dois menacer mes enfants pour qu'ils mangent
- 
- 15 Je me demande pourquoi mon partenaire continue à me faire du mal
- 
- 16 Si je perds du poids, mon partenaire m'aimera plus
- 
- 17 J'ai de la peine à faire confiance
- 
- 18 Mes amis ne m'aimeront plus si je me mets en colère
- 
- 19 J'ai pensé, si nous avons des relations sexuelles, c'est qu'il ou qu'elle doit m'aimer
- 
- 20 Si je ne m'occupe pas personnellement des problèmes qui se présentent, personne ne le fera
- 
- 21 Je suis le seule (la seule) qui peut résoudre les problèmes importants sur mon lieu de travail
- 
- 22 Je vis une relation avec quelqu'un qui abuse de moi et je n'arrive pas à rompre cette relation
- 
- 23 Je me sens tout honteux (se) lorsque mon enfant fait des bêtises
- 
- 24 Je ne peux pas parler de mes problèmes
- 
- 25 Je n'arrive pas bien à être en contact avec ce que je ressens
-