



**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
-