

***SUIS-JE***

***DEPENDANT***

***AFFECTIF ?***

**Réponse au questionnaire sur la dépendance affective**

1

**Graziella Sciuto**

Sexologue & thérapeute de couple- Hypnothérapeute

Auteure et conférencière internationale

## Test

### Questionnaire sur la dépendance affective

Je vous demande de répondre aux questions le plus spontanément possible.

<b>QUESTIONS</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
1. Vous vous sentez facilement abandonné		
2. Vous angoissez fréquemment à l'idée d'être rejeté		
3. Vous avez de la difficulté à vivre seul et avez besoin d'une présence constante		
4. Vous vous sentez rejeté ou délaissé lorsqu'on ne vous porte pas attention		
5. Vous avez sans cesse besoin d'être rassuré, valorisé, complimenté par votre partenaire et vos amis		
6. Vous avez besoin de preuves d'amour		
7. Vous voulez toujours vous montrer sous votre meilleur jour		
8. Votre « ex » hante encore vos pensées longtemps après la rupture, même en sachant qu'il ne vous aime plus		
9. Vous demeurez dans une relation amoureuse même si elle s'avère insatisfaisante ou même dysfonctionnelle		
10. Vous avez peur de déplaire et d'être jugé par vos proches		
11. Vous avez une grande difficulté à faire des activités seul		
12. Vous vous plaignez régulièrement que vous n'êtes pas considéré par votre partenaire, les membres de votre famille ou vos amis		
13. Vous pouvez commencer une nouvelle relation amoureuse même en sachant qu'elle ne correspond pas à vos attentes		
14. Vous idéalisez votre partenaire ou vos amis		
15. Vous avez peur de déplaire et d'être rejeté si vous exprimez vos opinions		
16. Vous avez de la difficulté à dire non		
17. La critique négative vous blesse facilement et durement		
18. Vous vivez en fonction de votre partenaire, de ses besoins et désirs		
19. Vous ne prenez aucune décision sans en parler d'abord à votre partenaire ou à vos proches		

Réponse au questionnaire sur la dépendance affective

2

**Graziella Sciuto**

Sexologue & thérapeute de couple- Hypnothérapeute

Auteure et conférencière internationale

	OUI	NON
20. Vous avez de la difficulté à laisser votre partenaire faire une sortie avec ses amis ou partir pour quelques jours		
21. Vous voulez tout savoir à propos de votre partenaire, et n'acceptez pas qu'il ait un jardin secret		
22. Vous éprouvez un besoin insatiable d'être avec l'autre		
23. Votre partenaire est la seule personne à qui vous avez envie de vous confier ou à qui vous faites confiance		
24. Votre pire cauchemar est qu'on vous abandonne		
25. Vous êtes fusionnel avec votre partenaire ou vos amis		
26. Vous vivez de la violence verbale ou physique et vous excusez votre partenaire		
27. Vous vous empêchez de sortir sans votre partenaire		
28. Votre relation est insatisfaisante et vous ne dites rien par peur de représailles ou de conflit		
29. Vous êtes rarement responsable de vos ruptures amoureuses		
30. Il vous arrive de vous mettre en colère parce que votre partenaire ne fait pas ce que vous voulez		
31. Vous ressentez le besoin d'être indispensable pour l'autre afin de vous sentir aimé		
32. Vous ressentez le désir de reconquérir un ancien partenaire		
33. Cela vous dérange de constater que votre « ex » semble heureux dans une nouvelle relation		
34. Vous croyez que l'amour peut tout arranger		
35. Vous avez peur que votre partenaire vous oublie ou vous trompe si vous êtes absent trop longtemps		
36. Vous voulez que l'on ait besoin de vous, être un sauveur pour votre partenaire ou vos proches		
37. Vous adorez les chansons d'amour qui portent un message tel que : « je ne peux pas vivre sans toi » « je ferai tout pour toi », ou « nous deux c'est pour la vie »		
38. Selon vous, les bons films d'amour doivent avoir une fin heureuse		
39. Vous recherchez l'amour fou, la passion		
40. Vous préférez être seul avec votre partenaire et ne ressentez pas le désir de voir d'autres personnes		
41. Vous êtes insatisfait dans la plupart de vos relations		

	OUI	NON
42. Le regard de l'autre est plus important que le vôtre		
43. Vous n'avez pas une bonne estime de vous-même		
44. On vous dit souvent que vous avez trop d'attentes ou qu'elles sont irréalistes		
	OUI	NON
45. Vous faites souvent le mauvais choix de partenaire		
46. Vous avez de la difficulté à recevoir		
47. Vous continuez de souffrir longtemps après une séparation, et y pensez régulièrement		
48. Vous tombez facilement en amour		
49. Vous croyez devoir démontrer un désir d'intimité sexuelle avec votre partenaire tous les jours		
50. Vous utilisez la sexualité pour vous rapprocher ou parfois manipuler votre partenaire		
51. Vous avez peur de perdre l'amour ou l'amitié des autres		
52. Vous répétez souvent les mêmes schémas amoureux		
53. Vous vivez peu de moments de plaisirs dans vos relations, mais ceux que vous vivez sont intenses et vous vous y accrochez		
54. Vous vivez en alternance des moments de plaisir et des moments de souffrance		
55. Être en amour vous donne des ailes, et sans lui vous vous sentez éteint		
56. Vous êtes prêt à tout sacrifier pour votre partenaire : vos passions, vos rêves, votre carrière		
57. Vous avez tendance à analyser davantage les problèmes de votre partenaire, que les vôtres		
58. Vous avez souvent le sentiment de ne pas être à la hauteur ou de ne pas mériter votre partenaire		
59. Vous donnez tout en relation et vous vous sentez vidé		
60. Vous avez besoin de rester constamment en communication (ou presque) avec votre partenaire, et « c'est la panique » lorsque vous êtes dans l'impossibilité de le joindre		
61. Vous vous sentez menacé lorsque votre partenaire regarde une autre personne du même sexe que vous		
	OUI	NON

**Réponse au questionnaire sur la dépendance affective**

4

**Graziella Sciuto**

Sexologue & thérapeute de couple- Hypnothérapeute

Auteure et conférencière internationale

	OUI	NON
62. Vous n'aimez pas que d'autres personnes empiètent sur votre temps avec votre partenaire		
63. Vous voudriez que votre partenaire vous garantisse un futur ensemble		
64. Vous êtes prêt à faire beaucoup par amour pour votre partenaire et pour lui démontrer que vous l'aimez		
65. Vous vous sentez facilement trahi par les autres		
66. Vous passez facilement de l'amour au mépris envers votre partenaire (montagnes russes)		
67. Vous avez l'impression que vous allez mourir si votre partenaire vous quitte		
68. Ça vous désole de contrarier votre partenaire, mais vous préférez le voir contrarié qu'indifférent		
69. Vous vous sentez vide et vous êtes perdu sans votre partenaire		
70. Votre partenaire est ce qu'il y a de plus précieux dans votre vie		
71. Vous avez davantage confiance en vous lorsque votre partenaire est là		
72. Vous lui pardonnez même l'impardonnable		
73. Vous êtes heureux quand il est heureux		
74. Vous croyez que vous ne pourrez jamais vivre l'amour sans votre partenaire actuel		
75. Vous attendez de recevoir de votre partenaire l'amour que vous n'avez pas reçu de vos parents		
76. Votre partenaire vous manque même s'il ne s'absente que quelques heures		
77. Les soucis de votre partenaire vous tracassent à un point tel que vous préférez les prendre sur vos épaules.		
78. Vous vous dénaturez pour lui plaire		
79. Vous imaginez des scénarios où votre partenaire n'est plus là et vous souffrez		
80. Vous l'aimez plus qu'il vous aime		
81. Vous attirez les personnes en manque d'amour		

	OUI	NON
82.Vous vivez souvent de la culpabilité en relation		
83.Vous attendez beaucoup de reconnaissance de la part de l'autre		
84.Vous considérez mériter d'être aimé davantage		
85.Vous ressentez souvent un grand vide et vous aimeriez que l'autre le comble		
<b>Total des réponses</b>		

---