

# Dépendance amoureuse

Toute personne parvient à l'âge adulte avec certaines carences liées à la satisfaction de ses besoins fondamentaux. Les besoins affectifs sont indispensables tant à la survie qu'au développement psychologique de l'être humain. Ce n'est pas le besoin d'affection en soi qui pose un problème, mais plutôt la manière dont la personne tente d'y répondre.

La dépendance affective est un terme général dont la **signification peut varier d'une personne à l'autre**.

Elle peut prendre **diverses formes** et être issue de diverses difficultés telles que difficulté à :

- s'estimer à sa juste valeur;
- établir des frontières efficaces;
- reconnaître sa propre identité;
- satisfaire ses besoins et désirs;
- avoir un comportement et des réactions modérés.

Elle peut s'exprimer notamment par un **besoin intense d'être aimé**, accompagné du sentiment persistant de ne jamais se sentir réellement aimé. La personne en situation de dépendance affective peut éprouver également des **difficultés à se respecter dans la relation**. Elle peut craindre de ne pas être appréciée, redouter la solitude et interpréter le rejet ou la distance comme une confirmation de son manque de valeur personnelle.

La **peur** de provoquer la **colère** de l'autre et **du conflit** est aussi fréquente ; elle s'accompagne souvent de la crainte de perdre la relation, d'un inconfort face à l'expression de la colère — particulièrement la sienne — ou encore de souvenirs d'expériences passées douloureuses liées à la colère.

La dépendance affective peut aussi se traduire par **l'incapacité à mettre fin à une relation insatisfaisante**. La personne entretient l'espoir que la relation s'améliorera avec le temps et redoute la souffrance associée à la perte de l'amour de l'autre. La séparation peut être perçue comme un échec personnel trop important à assumer ou comme une décision qu'elle ne se permet pas de prendre, notamment par souci pour ses enfants. À cela s'ajoutent la **peur profonde de se retrouver seul** et la croyance qu'il est possible de changer l'autre, et qu'il sera ainsi en mesure de répondre à ses besoins affectifs et ses attentes et que la relation devienne ainsi satisfaisante.

Ce qui maintient les personnes dites « dépendantes affectives » dans des relations peu nourrissantes, c'est le fait de **transférer à l'autre la responsabilité de leur satisfaction affective** et de leur bien-être. Ces personnes souhaitent être aimées, se sentir valorisées et avoir le droit d'être elles-mêmes, sans toutefois reconnaître ni assumer l'existence de leurs propres besoins. Elles ont plutôt tendance à les dissimuler, dans l'espoir que l'autre puisse leur fournir ce qu'elles recherchent

Chez les personnes qui investissent la relation amoureuse dans l'espoir de compenser d'importantes carences personnelles, l'imaginaire occupe une place déterminante. Il tend à embellir la réalité et à nourrir l'illusion d'une réparation possible : la souffrance semblerait enfin apaisée, le vide intérieur rempli et les manques comblés par la rencontre d'un amour idéalisé. Cependant, aussi importante soit-elle dans la vie d'un individu, la relation amoureuse ne peut, à elle seule, répondre à l'ensemble des besoins affectifs et personnels (Charest, 2008).

# Peur de l'abandon

La personne vivant de la dépendance amoureuse peut s'alimenter de **la peur de l'abandon**. Cette peur sous-jacente influence de nombreux comportements et attitudes. En voici quelques exemples :

- Elle peut confier à autrui — parfois au « premier venu » — la responsabilité de sa vie, de son bonheur et de sa réalisation personnelle.
- Sous l'influence d'un.e partenaire perçu(e) comme charismatique, elle peut être prête à de nombreux renoncements et s'investit de manière excessive dans la relation.
- S'accroche intensément au lien, redoutant l'abandon et la rupture ; des mois après une rupture, elle peut continuer d'espérer une réconciliation, de recontacter son ex-partenaire ou d'attendre son retour.
- Fortement marquée par la passion, peut tomber rapidement amoureuse et a le sentiment d'exister pleinement dans l'état amoureux, qu'elle décrit souvent comme une sensation de flottement ou d'euphorie. Elle idéalise alors l'autre et la relation, convaincue d'avoir enfin trouvé « la bonne personne ».
- Manque souvent de projets personnels, de rêves ou d'ambitions qui lui soient propres, et tend à vivre principalement à travers les autres.
- Se connaît peu, ses intérêts sont souvent calqués sur ceux de son entourage ou de son ou sa partenaire.
- Présente un seuil de tolérance élevé face au mépris ou à la violence, éprouvant de grandes difficultés à poser ses limites par crainte de perdre l'être aimé.
- Demeure souvent dans une posture d'attente et d'espoir, parfois prolongée.
- Tendance à entretenir une vision négative d'elle-même et montre peu d'intérêt pour son identité profonde. À force de se détourner de ses besoins et de son vécu intérieur, elle peut en venir à se sentir vide.
- Porte sur elle-même et sur ses relations un regard biaisé : à travers ce miroir déformant, elle interprète parfois un simple attachement comme le grand amour.

Les mauvais compagnons de la dépendance affective sont : la jalousie ; le contrôle et la violence ; le harcèlement. Bien que la jalousie puisse être dissimulée au début de la relation, elle est fréquemment présente et tend, avec le temps, à se manifester par des comportements possessifs ou contrôlants. Ces attitudes peuvent progressivement évoluer vers des tentatives d'isolement du ou de la partenaire, voire vers des formes de violence.

Toute rencontre recherchée par incapacité d'être seul.e mène nécessairement à une dépendance. La personne se trouve alors privée de sa véritable liberté de choix. Il existe une distinction fondamentale entre le désir d'être avec l'autre — fondé sur ce qu'il est et sur ce qu'il apporte à la relation — et un besoin impérieux de l'autre qui pousse à tout endurer afin d'éviter la perte du lien. Le simple fait de souhaiter être avec quelqu'un et de se sentir plus épanoui en sa présence ne constitue pas en soi une dépendance. En revanche, celle-ci s'installe plutôt lorsque la personne se montre prête à tout pour préserver la relation, au point de compromettre son estime de soi, son identité, voire son intégrité physique ou psychologique (Charest, 2008).

# Quelques caractéristiques de la personne dépendante en amour

Les éléments suivants ne sont que des exemples à titre indicatif et ne constituent pas des critères permettant, à eux seuls, de conclure à une dépendance affective.

- Être envahie par la peur de la séparation ; une peine d'amour est vécue comme une menace imminente (danger) et difficilement supportable.
- Peut entretenir des relations amoureuses stables et durables, tout en vivant des ruptures particulièrement longues et douloureuses.
- Rechercher fortement la sécurité et adopter souvent une attitude rigide ou dysfonctionnelle face au changement.
- Demander beaucoup d'énergie à l'autre. Peut même susciter des conflits afin d'obtenir d'avantage d'attention, l'indifférence étant vécue comme intolérable.
- Fortement influencée par l'humeur de l'autre, absorbant ses émotions à la manière d'une « éponge émotionnelle ».
- Adopter un comportement de mimétisme, intégrant les attitudes, les comportements, le vocabulaire ou les habitudes de son ou de sa partenaire.
- Tenter de masquer ses fragilités et dissimuler sa solitude en se surinvestissant de façon compulsive dans la relation amoureuse.
- En début de relation, peut donner l'impression d'être très indépendante ; cette façade constitue toutefois un rôle destiné à cacher sa réelle vulnérabilité.
- Attendre fréquemment l'approbation ou la permission de l'autre avant d'agir ou de prendre des décisions.
- Tend à s'oublier rapidement, à nier ses goûts, ses intérêts et ses opinions personnelles afin de ne pas déplaire ou risquer de perdre l'autre.
- S'ennuie lorsque seule et manifeste une peur marquée de passer du temps avec elle-même.
- N'est pas nécessairement agréable ou constamment bienveillante, sa relation à l'autre étant souvent teintée de tensions internes ou de frustrations.
- Dans la sexualité, peut se montrer très disponible et attentive aux besoins de l'autre, parfois au détriment des siens. La peur de décevoir est présente, et elle peut éprouver un soulagement à travers la satisfaction ou le plaisir de l'autre.
- Se montrer particulièrement attentionnée aux besoins de son ou de sa partenaire, supporter difficilement la critique ou le jugement et associer son dévouement à une attente importante de reconnaissance et de valorisation.

La dépendance affective ne résulte pas du besoin d'amour en soi, mais bien de la manière dont la personne tente d'y répondre ou de répondre à d'autres besoins par le lien. Lorsque la responsabilité de sa satisfaction personnelle est entièrement confiée à l'autre, la relation devient une source d'insécurité et un terrain propice à la souffrance. Sortir de cette dynamique implique un déplacement progressif vers une plus grande autonomie affective : apprendre à mieux se connaître, à s'affirmer, à reconnaître ses besoins et à en prendre la responsabilité. Les pistes de solutions proposées s'inscrivent dans cette démarche et visent à favoriser des relations plus équilibrées, fondées sur un choix libre et conscient, plutôt que sur la peur de la perte ou de la solitude.

## Pistes de solution

**Prendre conscience de sa dépendance** constitue la toute première étape. Il faut **reconnaître que l'on a une fragilité**, ensuite **choisir de reprendre le contrôle** sur sa vie. Toutes les relations ne permettent pas la sécurité dans le lien. Observer ce que l'on ressent et ce que l'on devient dans une relation est essentiel. Reconnaître ce qui nous épuise et accepter qu'avec certaines personnes, nos blessures sont trop fortement activées.

Dans une perspective de reprise de pouvoir personnel, il importe **d'apprendre à mieux se connaître** et de clarifier ses valeurs, afin de mieux identifier ce qui est réellement recherché dans une relation et dans sa vie.

En apprenant à se connaître davantage, cela contribuera à avoir une perception de soi plus positive. **Participer à différentes activités sociales** par exemple, pourra aider à mieux se connaître et contribuer à découvrir ses intérêts, ses forces et ses habiletés.

**Apprendre à ne pas tout miser sur la relation amoureuse** implique de reconnaître que l'autre, tout comme soi-même, existe en dehors de celle-ci. Il est donc important de s'investir dans des activités pouvant être pratiquées seul(e) ou avec des personnes autres que son ou sa partenaire. Ces engagements extérieurs favorisent le développement de l'identité personnelle et de l'individualité, éléments essentiels pour une relation plus équilibrée.

**Développer sa confiance en soi** est important pour sortir de la dépendance affective. Celle-ci se construit à travers la reconnaissance de ses forces, l'identification et le rejet des messages négatifs intériorisés, ainsi que par l'apprentissage de l'expression et de l'affirmation de ses besoins et de ses émotions. Ce processus renforce progressivement la confiance en son jugement, en sa valeur personnelle et en ses capacités. Bien que la confiance en soi varie au cours de notre vie, il demeure toujours possible de la développer, quel que soit le point de départ. Cette démarche permet de laisser davantage de place à la liberté, tant sur le plan individuel qu'au sein de la relation amoureuse.

Pour développer sa confiance en soi, il faut **se donner des droits**, comme le droit de dire non, de changer d'idée ou de se tromper. Personne n'est à l'abri de l'échec ni du risque de se tromper, et oser comporte toujours une part d'incertitude. Toutefois, celui ou celle qui ose conserve le mérite d'avoir essayé. À mesure que la confiance se développe, l'affirmation de soi devient plus accessible ; la personne se prend moins au sérieux, fait preuve de plus de bienveillance envers elle-même et développe une plus grande tolérance à l'égard des autres. Le développement de la confiance en soi exige du temps, de l'énergie et de l'attention. Il implique un engagement personnel soutenu et, surtout, le **passage à l'action**.

**L'affirmation de soi**, tant qu'à elle, constitue un pilier essentiel pour sortir de la dépendance affective. Elle nécessite le courage d'exprimer ses besoins et ses attentes de manière claire, sans les imposer, ni les transformer en exigences envers l'autre. Cela implique d'apprendre à établir ses limites, à dire non, à exprimer ses besoins et à affirmer ses opinions, le tout dans le respect de soi et de l'autre.

S'affirmer n'est pas toujours facile, surtout lorsque la peur du rejet ou du conflit est présente. Il peut alors être aidant de commencer par des situations perçues comme moins importantes ou moins risquées, afin de développer progressivement cette capacité. Il s'agit essentiellement de la défense de ses droits, de l'expression honnête de ses idées et de ses sentiments, de façon respectueuse, sans porter atteinte aux droits de l'autre. S'affirmer permet ainsi de préserver son intégrité personnelle tout en favorisant des relations plus équilibrées et authentiques.

# Connaître et exprimer ses besoins

Pour pouvoir s'affirmer, il est essentiel d'apprendre d'abord à reconnaître ses émotions, ses besoins et ses limites. Or, sous l'influence des nombreuses normes, attentes et conditionnements auxquels nous sommes exposés tout au long de la vie, nous perdons souvent notre capacité à percevoir clairement nos besoins et, surtout, à y répondre de manière adéquate.

De façon générale, nous recevons peu ou pas d'éducation en matière de besoins personnels. On nous enseigne davantage nos devoirs, nos droits et les comportements socialement attendus, mais rarement les besoins fondamentaux auxquels il est nécessaire de répondre afin d'assurer notre équilibre et notre survie psychique.

Exprimer ses besoins devant l'autre exige d'abord d'être vrai et cohérent avec soi-même. Cela ne doit pas prendre la forme d'un marchandage, de pression ou de manipulation visant à obtenir de l'autre une réponse précise. Il ne s'agit pas non plus de solliciter une faveur. L'autre personne représente plutôt un moyen possible — mais non indispensable — de satisfaction du besoin. Si l'autre ne peut ou ne souhaite pas répondre à ce besoin, il est alors important d'être en mesure de reconnaître cette limite et de trouver, par soi-même ou avec d'autres personnes, des façons alternatives d'y répondre. Cette posture favorise une plus grande responsabilisation personnelle et soutient le développement de l'autonomie affective.

Plusieurs personnes, lorsqu'elles sont en couple, présument que leur partenaire connaît ou « devrait connaître » leurs besoins. Les personnes qui abordent le couple de cette façon ne prennent pas l'entière responsabilité de leur satisfaction amoureuse. Lorsque la relation devient insatisfaisante, il peut alors sembler plus simple de blâmer l'autre — par exemple en lui reprochant de ne pas se soucier de nos besoins — plutôt que de reconnaître que c'est peut-être notre propre difficulté à les reconnaître et à les exprimer qui est en cause.

S'attendre à ce que le ou la partenaire devine nos désirs revient à lui confier une lourde responsabilité. Formuler clairement ses demandes constitue au contraire une démarche responsable, qui peut être bénéfique pour la relation. Il est toutefois important de reconnaître que les personnes sollicitées dans notre quête de satisfaction demeurent libres d'accepter ou de refuser d'y répondre.

## Prendre le risque de s'ouvrir

En **s'ouvrant à l'autre**, on **se laisse découvrir tel que l'on est véritablement**. Cette ouverture favorise l'établissement d'une relation fondée sur la communication et facilite la création d'un lien de confiance. Apprendre à faire confiance lorsqu'on vit une dépendance affective demande beaucoup d'humilité.

Les révélations sur soi impliquent souvent des compromis mutuels. Il est généralement plus facile de partager ses émotions lorsque le ou la partenaire se montre également disposé(e) à s'ouvrir. Cette démarche comporte néanmoins une part de risque : il arrive que l'on se sente vulnérable en dévoilant ses pensées et ses sentiments personnels. Malgré cet inconfort possible, un dialogue ouvert et honnête peut valoir le malaise ressenti lorsqu'une personne choisit de prendre l'initiative de se dévoiler la première.

Toutefois, cette ouverture n'est bénéfique que dans un contexte relationnel où le désir d'améliorer la relation est réciproque et où les échanges se font dans un climat de respect. Elle ne peut être aidante dans des relations marquées par la manipulation, le contrôle ou la violence, où l'expression de soi risque plutôt d'exposer la personne à davantage de souffrance ou de mise en danger.

# Croyances réalistes sur l'amour

À travers le processus qui vise une plus grande autonomie affective, il est également important de transformer les croyances erronées concernant l'amour en des représentations plus réalistes. Une conception de l'amour nourrie de mythes et de fausses croyances tend à engendrer des comportements qui sont le plus souvent insatisfaisants et sources de souffrance.

Il est favorable de cesser d'alimenter des scénarios de rupture, lesquels sont à l'origine de nombreuses angoisses. Pour y parvenir, il peut être aidant de s'exercer mentalement à remplacer les images négatives par des interprétations plus nuancées et réalistes. Ainsi, plutôt que de conclure que l'absence d'appel signifie un désir de rompre, la personne pourra envisager d'autres explications plausibles, par exemple le fait que l'autre ait été empêché pour diverses raisons.

Ces scénarios anxieux prennent souvent racine dans des expériences passées difficiles, telles que des ruptures douloureuses, des infidélités, des abandons, des relations insécurisantes ou des contextes affectifs marqués par l'imprévisibilité ou la souffrance. Lorsque de telles expériences n'ont pas été pleinement reconnues ou apaisées, elles peuvent influencer la manière d'interpréter le présent, amenant la personne à anticiper la perte ou le rejet même en l'absence de danger réel.

Plus la confiance en soi se développe, moins la peur de l'abandon est présente et moins les scénarios angoissants occupent de place. Ce travail intérieur permet graduellement de distinguer ce qui appartient au passé de ce qui se vit dans la relation actuelle, d'apaiser l'insécurité affective et de vivre les relations de manière plus sereine.

Exemples de questions à se poser	Exemples de croyances fréquentes	Exemples de reformulations (réalistes)
Qu'est-ce que vous croyez qu'une relation amoureuse « devrait » être ?	« Si l'autre m'aime vraiment, il/elle devrait savoir ce dont j'ai besoin. »	« L'amour n'exclut pas les moments de distance ou d'autonomie. »
Qu'est-ce que vous attendez de l'autre pour vous sentir aimé-e ou rassuré-e ?	« La distance signifie forcément un désintérêt ou un abandon. »	« Je peux ressentir de l'insécurité sans que cela signifie un abandon réel. »
Qu'est-ce que vous redoutez le plus dans une relation ?	« Être aimé-e, c'est être prioritaire en tout temps. »	« Ma valeur ne dépend pas des gestes immédiats de l'autre. »

## Faire des choix plus satisfaisants

La dépendance affective ne définit pas la personne. Elle témoigne plutôt d'une blessure, d'un manque ou d'une souffrance qui mérite d'être reconnu et accueilli avec bienveillance. Elle tend à s'atténuer lorsque la personne parvient à identifier ce qu'elle cherche à combler à l'extérieur d'elle-même, à faire la paix avec cette réalité et à développer une plus grande autonomie dans la satisfaction de ses besoins. C'est donc en apprenant à mieux se connaître, à identifier ses besoins et à en assumer progressivement la responsabilité, qu'il devient possible de se dégager de cette dynamique et de développer une plus grande autonomie affective.

Ce cheminement demande du temps et de la patience envers soi-même. Chaque pas posé vers une meilleure compréhension de ses émotions, de ses limites et de ses croyances constitue déjà une avancée significative. En reprenant le pouvoir sur sa vie affective, la personne devient plus libre dans ses choix et davantage alignée avec ce qu'elle est profondément. Ce processus ouvre la voie à des relations plus équilibrées, choisies par désir plutôt que par peur, et à une vie relationnelle plus satisfaisante et respectueuse de soi.

# Tableau résumé : manifestations et pistes de solutions

MANIFESTATIONS	PISTES DE SOLUTION
<p><b>Grand besoin d'être aimé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recherche constante de l'amour et de l'attention de l'autre</li> <li>Sentiment persistant de ne jamais se sentir réellement aimé, malgré les preuves reçues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre conscience de sa dépendance et reconnaître sa fragilité</li> <li>Reprendre la responsabilité de sa satisfaction affective</li> <li>Transformer les croyances erronées sur l'amour en représentations plus « réalistes »</li> <li>Diminuer les scénarios catastrophes en lien avec une rupture qui sont source d'angoisse</li> </ul>
<p><b>Difficulté à se respecter dans la relation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incapacité à reconnaître et à affirmer ses besoins et ses limites</li> <li>Peur de ne pas être apprécié ou de se retrouver seul</li> <li>Association du rejet ou de la distance de l'autre à une absence de sa valeur personnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre à se connaître (valeurs, besoins, limites)</li> <li>Développer une perception de soi plus positive</li> <li>Développer la confiance en soi par l'affirmation de ses droits (dire non, se donner le droit de changer d'idée, de se tromper)</li> </ul>
<p><b>Peur de la solitude</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre à ne pas tout miser sur la relation</li> <li>S'investir dans des activités personnelles et sociales</li> <li>Développer son identité et son individualité en dehors de la relation</li> </ul>
<p><b>Peur de la colère et du conflit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crainte de provoquer la colère de l'autre</li> <li>Peur de perdre la relation si conflit</li> <li>Malaise face à l'expression de la colère (la sienne)</li> <li>Expériences passées douloureuses liées à la colère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre à reconnaître et exprimer ses émotions</li> <li>Développer l'affirmation de soi de façon respectueuse</li> <li>Oser exprimer ses besoins sans les imposer ou les dissimuler</li> <li>Apprendre à communiquer</li> </ul>
<p><b>Incapacité à mettre fin à une relation insatisfaisante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maintien de l'espoir que la relation s'améliore</li> <li>Peur d'assumer la souffrance liée à la perte de l'amour de l'autre</li> <li>Percevoir la séparation comme un échec personnel</li> <li>Sentiment de ne pas pouvoir se séparer pour le bien des enfants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observer ce que l'on ressent et ce que l'on devient dans la relation</li> <li>Reconnaître ce qui épuise et ce qui active les blessures</li> <li>Accepter que certaines relations ne permettent pas la sécurité affective</li> <li>Trouver sa sécurité intérieure</li> <li>Se créer un nouveau réseau de contact et de soutien</li> </ul>
<p><b>Responsabilisation « excessive » du partenaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Croyance qu'il est possible de changer l'autre</li> <li>Attribuer (le pouvoir) à l'autre de la responsabilité de sa propre satisfaction affective</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reprendre l'entière responsabilité de ses besoins</li> <li>Exprimer ses besoins de façon claire</li> <li>Reconnaître que l'autre est un moyen possible, mais non indispensable, de sa satisfaction</li> </ul>

## Sources

- BOURGET, Annick (2005). La dépendance affective et sexuelle, Un phénomène à discuter avec les jeunes, Ça sexprime, vol.1, No 1, hiver 2005.
- CHAREST, Rose-Marie, (2008). « La dynamique amoureuse, entre désirs et peurs », Bayard Canada, Montréal, 254 pages.
- CROOKS, Robert et BAUR, Karla (2009). Adaptation de Placide Munger. "NOS SEXUALITÉS", Groupe Modulo, Mont-Royal, 470 p.
- DEETJENS, Marie-Chantal, (2006) De la dépendance affective à la recouvrance, LES ÉDITIONS QUÉBECOR, Outremont, 212 pages.
- GARNEAU, Jean. (2005). Les besoins humains, tiré du magazine électronique "La lettre du psy", volume 9, no 3, Mars 2005, en ligne : <http://www.redpsy.com/infopsy/besoins.html>
- GARNEAU, Jean. (2005). Répondre au vrai besoin, tiré du magazine électronique "La lettre du psy", volume 9, no 5, mail 2005, en ligne : <http://www.redpsy.com/infopsy/besoins3.html>
- HALPERN, Howard M. (2021). Choisir qui on aime : de la dépendance à l'autonomie. 3e éd. Les Éditions de l'Homme, 316 pages.
- LARIVEY, Michelle (1999). « Se renier par la « dépendance affective », La lettre du psy, magazine électronique, volume 3, No 9 : Octobre 1999. En ligne : <http://www.redpsy.com/infopsy/dependance2.html>
- LARIVEY, Michelle (1999). « Dépendance affective et besoins humains », La lettre du psy, magazine électronique, volume 3, no 7, août 1999. En ligne <http://www.redpsy.com/infopsy/dependance.html> Consulté
- LARIVEY, Michelle (1999). « Se renier par la « dépendance affective », La lettre du psy, magazine électronique, volume 3, No 9 : Octobre 1999. En ligne : <http://www.redpsy.com/infopsy/dependance2.html>
- LARIVEY, Michelle (2000). « Apprendre à m'aimer (Sortir de la dépendance affective) », magazine électronique « La lettre du psy », Volume 4, No 3 : Mars 2000. En ligne : <http://www.redpsy.com/infopsy/dependance3.html>
- LAROCQUE, Karène (2010). « Intervenir auprès des clients « dépendants affectifs ». Outils à la prise en charge de ses besoins, Document de formation de l'Association des sexologues du Québec, mars 2010.