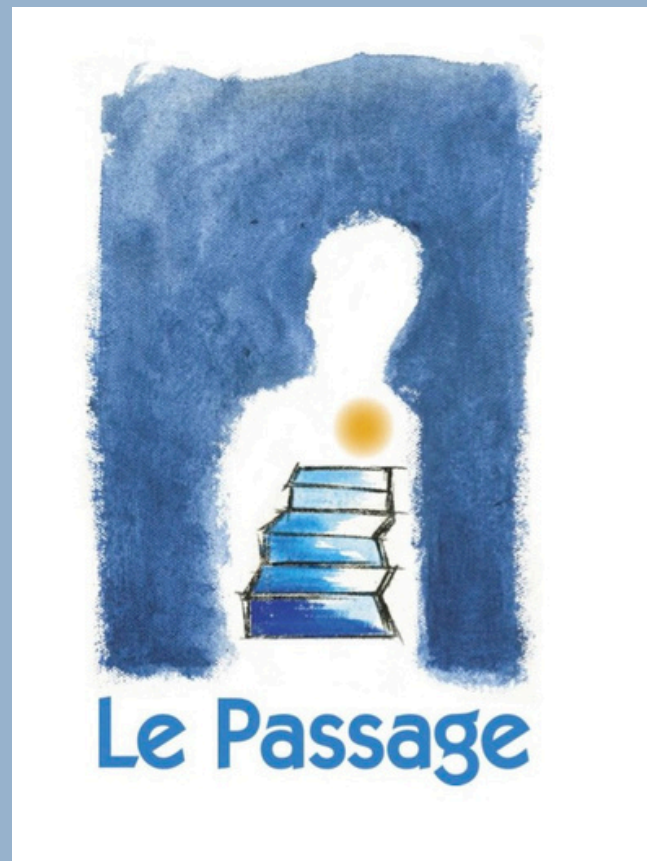


Mai 2025



# Comprendre et intervenir sur la codépendance : Perspectives cliniques du centre Le Passage

Laurence Paradis

Le Passage, centre d'aide aux proches

2860, Chemin des Quatre-Bourgeois,  
suite 210, Québec (Québec), G1V 1Y3

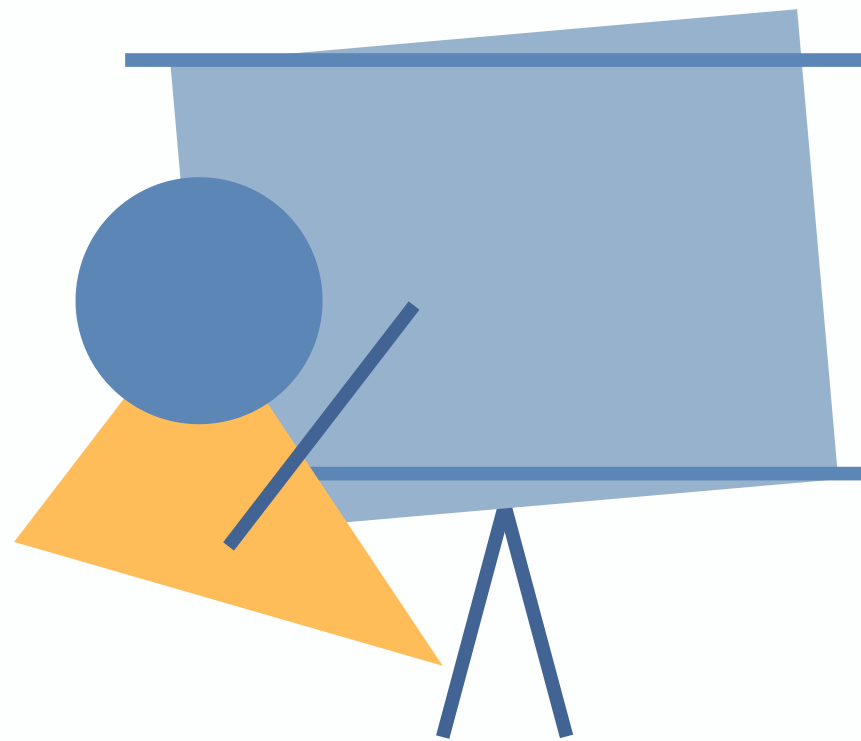
Tel : 418-527-0916

Télec. : 418-527-5797,

[info@centrelepassage.org](mailto:info@centrelepassage.org),

[centrelepassage.org](http://centrelepassage.org)

# Plan de présentation



- 1 Le centre Le Passage
- 2 Introduction
- 3 La codépendance
- 4 Les observations cliniques
- 5 Motifs de consultation
- 6 Les interventions centrées sur le proche



# Le Passage

## Mission :

Recevoir, écouter, accompagner et guider les personnes confrontées à des conflits affectifs et relationnels liés aux dépendances

## Services offerts

- Thérapie individuelle, conjugale, familiale et de groupe
- Ateliers thématiques
- Conférences

## Clientèle visée

- Proches de personnes vivant une dépendance ou étant à risque d'en développer une
- Toute personne se questionnant sur l'impact du rôle de sauveur dans leur vie
- Toute personne cherchant à développer leur autonomie affective
- Proches de personnes judiciairisées

# Introduction

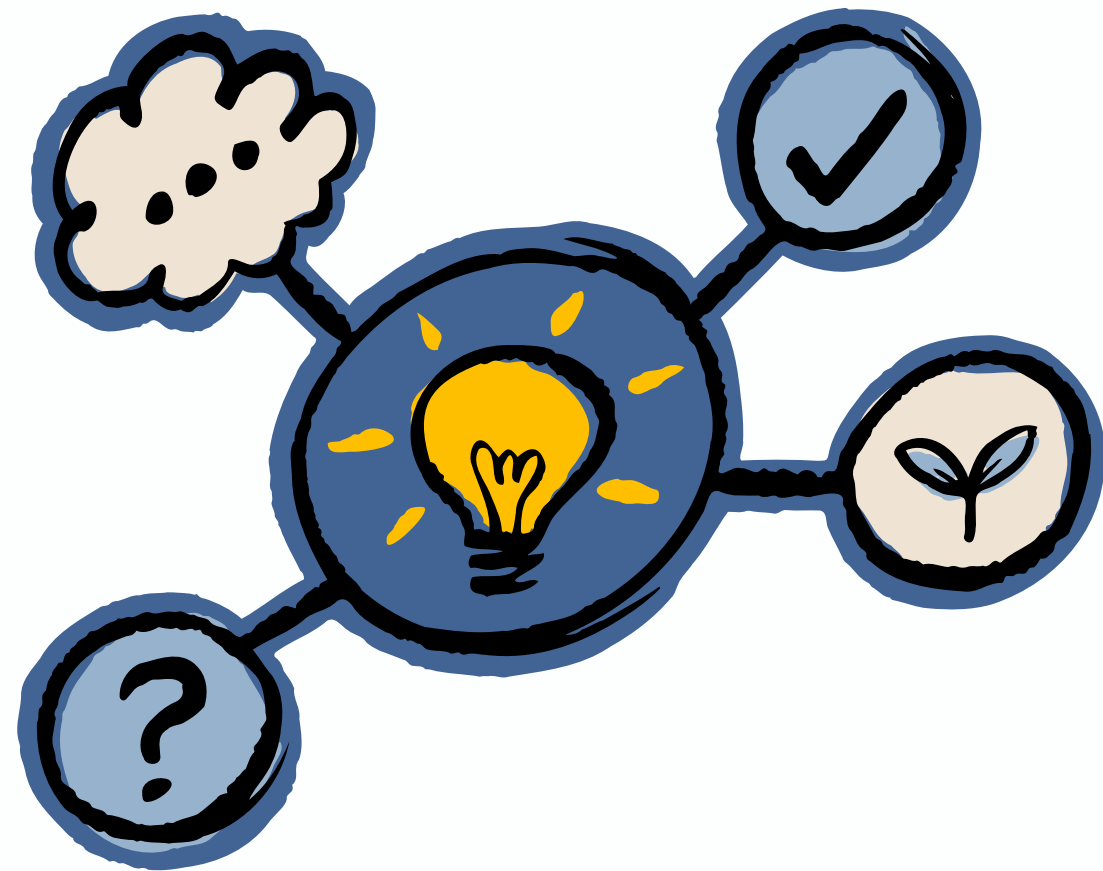
La dépendance d'une personne expose son entourage à :

- Des problèmes de santé physique et psychologique
- Des difficultés relationnelles
- Des difficultés financières
- ...

La majorité des interventions sont centrées sur la réduction de la consommation plutôt que sur le bien-être des proches (McGovern et al., 2021)



# Objectif de la présentation



Proposer une réflexion clinique sur les manifestations de la codépendance et souligner l'importance d'interventions centrées sur les proches.

# Qu'est-ce que la codépendance ?

Absence de consensus (Ribeyre, 2014)

## Conceptualisation antérieure :

- Pathologie individuelle (Harper et Capdevila, 1990 ; Hurcom et al., 2000)



## Conceptualisations contemporaines :

- Réponse adaptative (McGovern et al., 2021)
- Systèmes familiaux (Prest et al., 1998)
- Dynamique familiale et réponses systémiques (Rotunda et Doman, 2001)

# Le paradigme stress-coping et la codépendance

(Hurcom et al., 2000 ; McGovern et al., 2021)

S'éloigne de la définition  
de la codépendance  
comme une condition  
ou un trouble

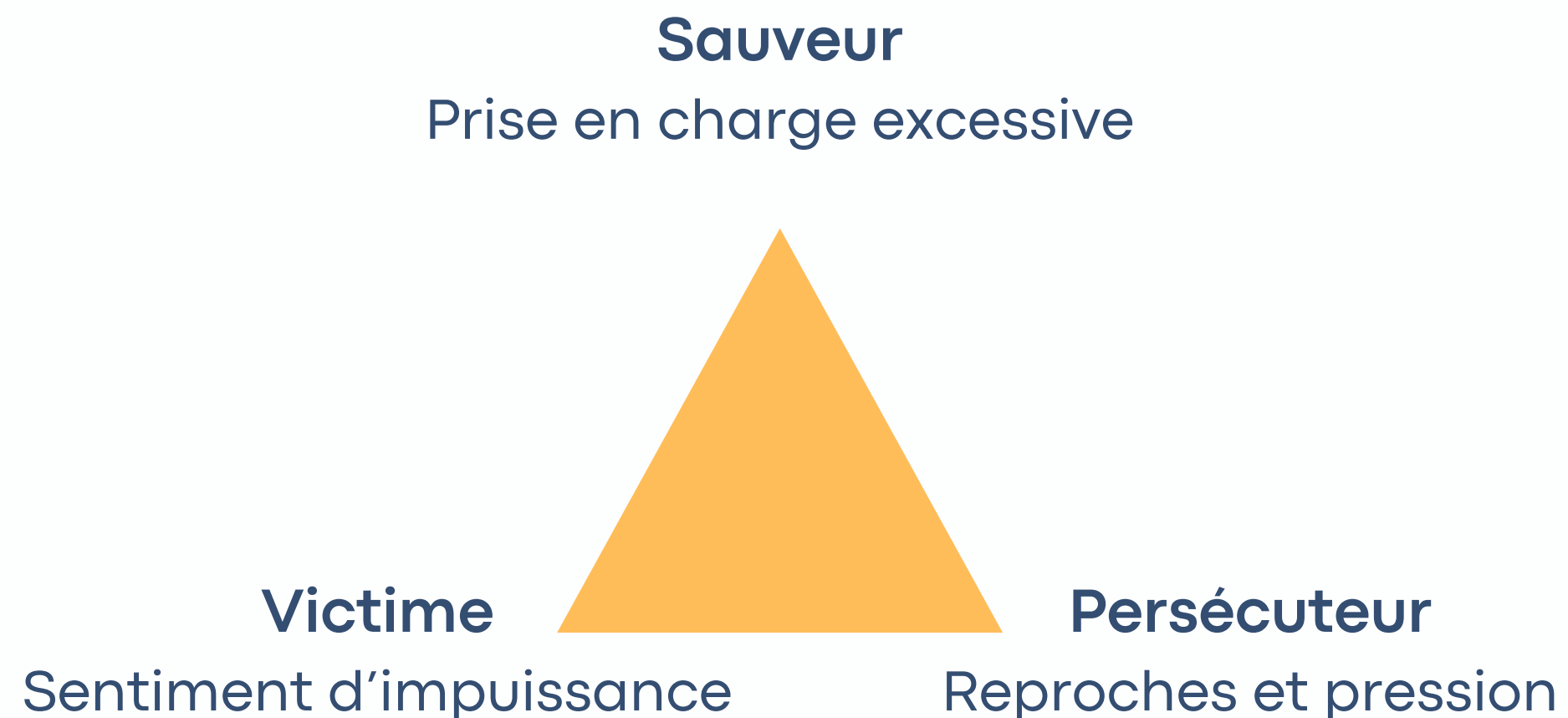
Se concentre sur la  
compréhension des  
comportements comme  
des réponses normales à  
des circonstances  
stressantes

# La codépendance au centre Le Passage

Codépendance :  
Implique un désir de sauver  
l'autre

Dépendance affective :  
Suppose le désir d'être sauvé

# Le triangle de Karpman



# Observations cliniques



---

## 1 Confusion des rôles

- Limites floues
- Fusion émotionnelle : absorption des émotions de l'autre, inhibition des siennes

---

## 2 Peur liée à l'abandon

- Lâcher-prise perçu comme faiblesse ou abandon de l'autre
- Crainte d'issues dramatiques (délits, suicide, itinérance)

---

## 3 Généralisation à d'autres sphères

- Travail, amitié, famille, relations amoureuses
- Tendances similaires à prendre en charge dans toutes les relations

# Observations cliniques



---

## Déséquilibre relationnel

# 4

- Surinvestissement auprès de la personne qui vit une dépendance et désinvestissement dans les autres relations

---

## Prise en charge excessive

# 5

- Continuum de prise en charge sans limites
- Surinvestissement financier et/ou temporel (ex. : travailler davantage, donner de l'argent, payer le loyer)

---

## Altération de l'identité

# 6

- Perte d'identité, sentiment de ne plus se reconnaître
- Réduction de soi au rôle d'« aidant·e », « parent » ou « conjoint·e »

# Motifs de consultation



## **Demande d'aide centrée sur l'autre**

Recherche de solutions pour  
aider l'autre

## **Sentiment d'impuissance**

Comment accompagner  
l'autre

## **Épuisement**

# Interventions centrées sur le proche



## Se tourner vers soi-même

- Dévoilement de soi
- Exploration et identification de ses propres peurs et comportements

## Redéfinir la relation et poser des limites

- Distinction entre le lâcher-prise et l'abandon
- Prendre soin VS prendre en charge l'autre

## Renforcer le pouvoir d'agir

- Mettre l'accent sur les ressources, talents et besoins de la personne au-delà de la dépendance de l'autre
- Aider la personne à se voir comme un individu à part entière, et non uniquement comme « parent », « conjoint·e », ou « aidant·e »



# Les résistances rencontrées

Orientation naturelle vers l'autre

- Tendance à rediriger la conversation vers la situation du proche
- Difficulté à s'observer soi-même

Culpabilité à prendre soin de soi

- Impression d'être égoïste ou indifférent.e en parlant de ses propres besoins

Réticence à changer

- L'impression que de solliciter de l'aide pour soi équivaut à abandonner l'autre
- Sentiment de vide

# Les bénéfices des interventions centrées sur le proche



## Bien-être et diminution de l'isolement

- Sentiment d'être entendu·e, soutenu·e et compris·e
- Sentiment d'autonomie et de contrôle sur sa propre vie

## Amélioration des relations

- Retrouver un équilibre avec le proche et les autres
- Limites plus claires entre soi et l'autre
- Amélioration de la communication

## Renforcement de l'identité

- Reprise progressive de ses propres loisirs
- Identification de ses propres besoins et émotions
- Amélioration de l'estime de soi

# Conclusion

---



**La codépendance comme réponse adaptative** : confusion des rôles, peur de l'abandon et prise en charge excessive façonnent les comportements des proches.



**Interventions centrées sur le proche** : distinguer lâcher prise et abandon et identifier ses propres besoins pour restaurer l'équilibre.



**Bénéfices d'un accompagnement structuré** : renforcement de l'autonomie affective, clarification de l'identité et amélioration durable des relations.

# L'équipe au centre Le Passage



**Nathalie Paquet**

Directrice générale, M. SC., TRA

**Frances Goudreault**

Professionnelle en relation d'aide, membre de RITMA

**Laurence Paradis**

Intervenante psychosociale, étudiante au doctorat en psychologie

**Anny Lambert**

Thérapeute en relation d'aide, membre de la CITRAC

**Christophe Grenier**

Intervenant psychosocial, étudiant au doctorat en psychologie

**Chantal Andrée Mallet**

Thérapeute en relation d'aide, membre de la CITRAC

# Références

Beattie, M. (1991). *Vaincre la codépendance* (Traduit par Hélène Collon). Paris: Évolution.

Fox, T. P., Oliver, G., & Ellis, S. M. (2013). The destructive capacity of drug abuse: An overview exploring the harmful potential of drug abuse both to the individual and to society. *ISRN Addiction*, 2013, Article ID 450348, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2013/450348> PubMedWiley Online Library

Harper, J., & Capdevila, C. (1990). Codependency: A critique. *Journal of Psychoactive Drugs*, 22(3), 285–292. Taylor & Francis OnlineSAGE Journals

Hurcom, C. A., Copello, A., & Orford, J. (2000). The family and alcohol: Effects of excessive drinking and conceptualizations of spouses over recent decades. *Substance Use & Misuse*, 35(4), 473–502. <https://doi.org/10.3109/10826080009147469> PubMed

McGovern, R., Smart, D., Alderson, H., Araújo-Soares, V., Brown, J., Buykx, P., Evans, V., Fleming, K., Hickman, M., Macleod, J., Meier, P., & Kaner, E. (2021). Psychosocial interventions to improve psychological, social and physical wellbeing in family members affected by an adult relative's substance use: A systematic search and review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1793. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041793> MDPI

Prest, L. A., Benson, M. J., & Protinsky, H. O. (1998). Family of origin and current relationship influences on codependency. *Family Process*, 37(4), 513–528. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00513.x> PubMed

Rotunda, R. J., & Doman, K. (2001). Partner enabling of substance use disorders: Critical review and future directions. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 257–270. <https://doi.org/10.1080/01926180126496> eric.ed.gov

Ribeyre, L. (2014). La codépendance : nouvel outil clinique ou flou conceptuel ? Une revue de la littérature. *Pratiques Psychologiques*, 20(4), 265–286. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2014.04.002>