

Geneviève Krebs

La dépendance affective au travail

*Quand notre bien-être
dépend de l'approbation
et du regard de l'autre*



Vous avez du mal à dire non ? Vous êtes de ceux qui peuvent ruminer toute une soirée si votre chef vous a fait un quelconque reproche sur votre travail ?

Dans le monde professionnel, le dépendant affectif est parmi ceux qui acceptent tout par peur du conflit, mais surtout, par crainte de ne plus être appréciés. Que vous soyez dépendant affectif ou que vous évoluiez aux côtés de l'un d'entre eux, cet ouvrage vous donne les clés pour agir.

Dans ce livre pratique, très riche en témoignages, vous découvrirez tout ce que la dépendance affective induit et comment ces personnes sont perçues par l'entourage professionnel. Mais surtout, Geneviève Krebs, coach et spécialiste du sujet, vous propose des outils et des fiches pratiques pour vous permettre de travailler sur vous-même, de gagner en prise de conscience, en autonomie, en maturité affective, en performance et en mieux-être.

D'expérience en expérience, vous allez enfin pouvoir vous libérer de ce besoin qui vous mine pour oser avancer sans attendre constamment l'approbation des autres.



Geneviève Krebs exerce depuis plus de vingt ans dans le domaine du coaching et de la thérapie brève et accompagne aussi bien les individus que les entreprises dans la prise de conscience et le déverrouillage de leurs systèmes de blocage.

Ses recherches et expériences ont fait l'objet d'une dizaine d'ouvrages dont *Dépendance affective*, paru chez le même éditeur. Elle est aussi à l'origine de *La Chaîne du Bien-Être* qui diffuse sur YouTube vidéos, podcasts et articles de sensibilisation dans le domaine du développement personnel, des risques psychosociaux et de la qualité de vie au travail.

*La dépendance
affective au travail*

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN : 978-2-212-57035-9

Geneviève Krebs

La dépendance affective au travail

*Quand notre bien-être dépend
de l'approbation et du regard
de l'autre*

● Éditions
EYROLLES

**Quelques titres d'ouvrages du même auteur,
en lien direct ou indirect avec le sujet
de la dépendance affective**

Dépendance affective: six étapes pour se prendre en main et agir,
Eyrolles, 2018.

Et si tout me réussissait! les secrets de la loi d'attraction, Eyrolles,
2016.

Au secours! je travaille avec un PN (pervers narcissique), en autoédition,
2016.

Management des émotions, l'impact sur la performance et le bien-être,
en autoédition, 2015.

Vous pouvez contacter et suivre l'auteur :

genevieve.krebs@gmail.com
www.la-chaine-du-bien-etre.com

Sommaire

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE?	11
INTRODUCTION	15
AVERTISSEMENT	17

PARTIE 1

Comprendre l'impact de la dépendance affective au travail

CHAPITRE 1

Qu'est-ce que la dépendance affective?	25
<i>Vivre avec une image de soi dégradée</i>	26
<i>Vivre avec l'illusion de n'être en sécurité qu'avec l'autre</i>	26
<i>Quels sont les symptômes?</i>	29

CHAPITRE 2

Trois profils types de dépendant affectif, en entreprise	37
<i>Celui qui fait tout pour être apprécié</i>	38
<i>Celui qui contrôle, manipule, doute</i>	40
<i>Celui qui est là physiquement mais ailleurs, dans sa passion sentimentale</i>	43

CHAPITRE 3**Les causes de la dépendance affective et leurs conséquences**

sur la performance au travail	47
<i>La sensation permanente d'insécurité</i>	48
<i>Le manque d'autonomie</i>	49
<i>Le manque de maturité</i>	55
<i>Des blessures émotionnelles ouvertes</i>	59
<i>Des peurs incontrôlées</i> <i>(visibles, exprimées ou sournoises)</i>	62
<i>Le besoin de passionnel</i>	66
<i>Le manque de confiance en soi</i>	69
<i>L'incapacité à reconnaître sa propre valeur</i>	72
<i>Le besoin d'être dans le contrôle</i>	74
<i>Le besoin d'excellence, d'être mieux,</i> <i>de se comparer, d'être plus... performant,</i> <i>mais surtout plus apprécié</i>	76
<i>Une sensibilité particulière au regard</i> <i>des autres, à la critique, au jugement</i>	78
<i>Une hypersensibilité permanente</i>	81
<i>Le besoin d'interpréter, de déformer,</i> <i>de faire son film</i>	82
<i>Le besoin de sauver les autres,</i> <i>les situations, dans l'attente d'un retour</i>	83
<i>Une impatience de tous les jours</i>	86
<i>Un tempérament de panique: la mauvaise gestion</i> <i>des angoisses</i>	87

CHAPITRE 4**La dépendance affective**

dans les relations au travail	89
<i>La dépendance affective dans la relation</i> <i>perverse de subordination</i>	90
<i>La dépendance affective entre collègues</i>	94

CHAPITRE 5	
Quels risques majeurs pour l'entreprise ?	97
<i>Relations interpersonnelles: quand la relation avec les collègues devient une drogue</i>	98
<i>Obstination devant le refus, mise à l'écart d'un projet</i>	101
<i>Histoires récurrentes au niveau relationnel: crises, conflits</i>	103
<i>Non-respect de la vie privée: comportements intrusifs</i>	106
<i>Surcommunication/harcèlement: persécution</i>	108
<i>Ambiance dégradée</i>	110
<i>Responsabilités non portées: la victimisation</i>	115
<i>Blocage des projets: incapacité à prendre une décision, manque d'autonomie</i>	118
<i>Fort risque de burnout</i>	120
<i>Comportements décalés vis-à-vis des clients et des partenaires</i>	124
<i>Blocages dans la performance par manque de confiance en soi et de courage</i>	126
<i>Surinvestissement malsain par peur du vide, de la solitude et par besoin de passionnel</i>	128
<i>Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle mis en péril</i>	130
<i>Leadership fondé sur l'admiration malsaine</i>	131
<i>Communication malsaine: propos blessants, culpabilisants, injonctions, quémandages, supplications</i>	132
<i>Absentéisme récurrent, instabilité, comportements addictifs</i>	134
<i>Comportements inadaptés, voire dangereux, en cas d'addiction à l'alcool ou des drogues</i>	135
<i>Perte de temps et d'efficacité</i>	136
<i>Abandon de poste, schémas de fuite</i>	138

CHAPITRE 6	
Maîtriser les risques et agir	143
<i>Agir pour maîtriser les risques au niveau humain</i>	144
<i>Agir pour maîtriser les risques au niveau de la performance</i>	148

PARTIE 2

Gagner l'autonomie, la maturité, la performance et le mieux-être

FICHE 1	
Travailler le contrôle de soi et l'envie de fuir	155
FICHE 2	
Développer l'estime de soi et identifier sa valeur	159
FICHE 3	
Regagner confiance en soi et courage.....	161
FICHE 4	
Maîtriser la peur de l'engagement, l'ambivalence	165
FICHE 5	
Maîtriser l'impatience et la peur de l'échec.....	167
FICHE 6	
Comprendre le fonctionnement du triangle infernal et en sortir : victime, sauveur, bourreau.....	169
FICHE 7	
Apprendre à s'affirmer : l'assertivité.....	173
FICHE 8	
Savoir valoriser son image, ses compétences, ses capacités.....	177

FICHE 9	
Comprendre son fonctionnement émotionnel et son impact sur la décision	179
FICHE 10	
Différencier remise en question et doute de soi	181
FICHE 11	
Maîtriser la peur du vide : être seul	183
FICHE 12	
Maîtriser la peur de l'abandon	185
FICHE 13	
Apprendre à compter sur soi et à savoir répondre à ses besoins	191
FICHE 14	
Apprendre à se faire respecter	193
FICHE 15	
Se détacher du regard des autres	197
FICHE 16	
Sortir de la comparaison malsaine	199
FICHE 17	
Déculpabiliser. Ne pas prendre tout pour soi	201
FICHE 18	
Sortir du besoin de perfectionnisme	205
FICHE 19	
Démasquer un pervers manipulateur destructeur	207
FICHE 20	
Dénoncer un harcèlement au travail	211
BIBLIOGRAPHIE	215

À qui s'adresse ce livre ?

Quand ce sont toujours les mêmes types de personnes que vous croisez dans votre vie personnelle et professionnelle.

Quand vous avez le sentiment que personne ne comprend votre serviabilité, disponibilité, engagement et sacrifice.

Quand vous faites le douloureux constat d'être mis à l'écart, rejeté, repoussé, ignoré.

Quand le stress et l'angoisse vous gagnent en permanence par peur de mal faire, de l'échec, de mettre en péril un projet, la réussite d'une équipe.

Quand le regard de l'autre est insaisissable, pesant, imprégnant et qu'il vous prive du pouvoir que vous pouvez avoir sur les événements et sur vous-même.

Quand la considération, la reconnaissance, le compliment et aussi la réussite ne suffisent jamais à vous rassurer, encore moins à vous satisfaire.

Quand le compliment vous gêne comme s'il avait un goût d'erreur, de moquerie, de non mérité et de forcé.

Quand la prise de décision, le choix et le positionnement vous terrifient à l'idée de vous tromper.

Quand la nostalgie de l'autre vous empêche de vivre avec présence à ce que vous faites, et vous oblige à donner du présentéisme. Quand être physiquement là tout en étant

ailleurs avec sa tête vous apporte bien des ennuis au travail et dans vos relations.

Quand le doute vous assaille pour un oui ou pour un non.

Quand c'est plus fort que vous et que vous ne pouvez pas faire autrement que de contrôler, maîtriser pour limiter vos craintes et calmer vos angoisses.

Quand vous vous rendez compte que la manipulation fait maintenant partie de votre façon de faire, mais que vous préférez l'appeler « influence » parce qu'elle n'a rien à voir avec la méchanceté.

Quand la procrastination bloque vos projets personnels et pénalise votre performance en entreprise.

Quand l'idée d'être seul vous tétanise au point d'en oublier l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle ; ce surinvestissement que vous appelez « passion ».

Quand vous faites le constat d'être souvent la cible de propos blessants, moqueurs et agressifs. Quand vous vous laissez choisir par des personnalités perverses, manipulatrices, destructrices.

Quand vous vous sentez jouer le sauveur, et aussi parfois la victime ou le persécuteur.

Quand la nouveauté et le changement vous effrayent, et surtout quand la peur de l'abandon et de perdre vous prend dès qu'une nouvelle personne arrive dans votre paysage.

À ceux qui ont peur de se remettre en question et qui pensent qu'à la fois le problème et aussi la solution ne peuvent venir que des autres, de l'extérieur.

À ceux qui vivent et évoluent personnellement, professionnellement ou amicalement avec un dépendant affectif et ne savent comment gérer cette personnalité, souhaitent la comprendre et vivre une relation harmonieuse et sereine.

Aux managers et directeurs qui ont besoin de pistes pour maîtriser l'impact de la dépendance affective au sein des équipes et des projets.

À vous dépendants affectifs, en souffrance, avec le désir d'en sortir, dans le besoin de savoir comment vous protéger, comment vous épanouir, comment reprendre confiance en vous, comment regagner l'estime de vous-même, comment prendre conscience de votre valeur, comment sortir de vos peurs, comment maîtriser vos angoisses, comment prendre de l'autonomie et vous satisfaire de vous-même pour vous sentir comblé et en sécurité.

À vous tous, ce livre est fait pour vous.

Introduction

Peut-être que je vous retrouve ici en continuité de la lecture de mon précédent ouvrage *Dépendance affective: six étapes pour se prendre en main et agir* ou alors découvrez-vous avec curiosité, ou parce que vous le vivez directement ou indirectement, les effets de la dépendance affective dans le monde du travail.

Vie sentimentale, amicale, familiale ou professionnelle, il est encore question de ce sentiment de vide intérieur, cette peur permanente d'être abandonné, de se retrouver seul... À moins que ce soit cette conviction de ne pas être à la hauteur, ni méritant, ni aimable, ni capable.

L'insécurité constante est l'état qui installe le doute et la culpabilité. Un ciment parfait pour la dépendance affective. Un état d'être qui n'a d'autre solution que celle de se mettre en présence de personnes rassurantes, investies, et parce que la nature de l'intention et de la croyance est plus forte que tout, c'est précisément des personnes qui vont le rejeter par incompréhension ou méchanceté, que le dépendant affectif se rapproche comme pour conforter sa croyance de ne pas mériter l'intérêt, et en plus d'en faire l'expérience, échec après échec. Ce cercle vicieux de la mauvaise expérience des troubles relationnels, des histoires qui recommencent, des échecs à répétition, du sentiment pourtant d'en faire tant pour si peu en retour,

renforce l'idée que décidément soit le mauvais sort nous joue des tours, soit le monde devient fou, soit il faut bien se l'avouer, il est temps de se remettre en question, au cas où le déclencheur de tout cela serait moi.

Pour tout changement nécessaire mais qui ne s'amorce pas, retenu par la peur ou l'inconscience, c'est la magie de la vie qui apporte ces histoires et relations qui n'ont que le but de réparer le schéma, et de resservir le plat tant qu'il n'aura pas été consommé, compris et renouvelé.

Que vous soyez dépendant affectif, ou que vous évoluiez aux côtés d'un dépendant affectif, comprendre les rouages de la dépendance affective permet, point après point, de pouvoir agir et transformer les situations au quotidien.

D'expérience en expérience, de résultat nouveau en ouverture, c'est le système dans son fond qui se modifie pour enfin se libérer de la dépendance affective tout en gardant une attention particulière dans le temps.

Avertissement

À la sortie du précédent ouvrage sur le sujet de la dépendance affective, Audrey m'a fait part de son expérience : la lecture de ce livre, qu'elle qualifie de « bouleversant et magique », aurait suscité chez elle de vives émotions avec des explosions de pleurs, le soulagement de se sentir comprise, un sentiment de solitude, de l'anxiété, une prise de conscience de désillusions, etc. Selon elle, en sus de cette lecture, il vaut mieux être accompagné.

Oui, Audrey a raison : dans les cas de dépendance affective les plus avérés, où la peur s'est transformée en panique permanente provoquant souffrance, traumatisme et surtout idées noires, et où parfois le quotidien doit composer et s'armer contre la violence psychologique ou physique, faites-vous aider ! Si dans votre quotidien, vous vous sentez en danger ou désespéré, consultez ! Bien sûr, mes livres pourront vous être utiles mais en parallèle d'une démarche analytique, car les prises de conscience dans les cas les plus sérieux nécessitent de pouvoir échanger, et de s'en remettre à la thérapie. La plupart des changements passent par la douleur, ne serait-ce que celle provoquée par le fait de comprendre un fonctionnement, d'avoir en miroir le regard que les autres portent sur notre fonctionnement, ou d'affronter nos peurs les plus profondes.

Retenez malgré tout que pleurer est une forme de libération, de lâcher-prise, c'est comme une porte qui s'ouvre

pour une nouvelle possibilité de travail sur soi. De la même façon que franchir la phase de tristesse au moment de vivre une période de deuil sans la couper, l'empêcher ou la stopper est primordial, si vous voulez transformer votre manière d'être, les étapes de transition parfois douloureuses sont nécessaires à franchir, et notamment celles liées à : comprendre, s'observer et expérimenter de nouvelles façons de faire.

Ce second livre que j'écris ici à propos de la dépendance affective, permet d'aller encore plus loin dans l'exploration de son trouble afin de pouvoir s'en libérer dans tous les domaines de la vie, en l'occurrence ici, le monde du travail.

Dans cet ouvrage, en tant que dépendant affectif, vous y trouverez des histoires de personnes qui, comme vous, doivent composer comme elles peuvent avec ce trouble. Sont mis en exergue les bons côtés de la dépendance affective pour le monde de l'entreprise comme le courage, la fierté d'appartenance, la créativité, l'énergie de travail, le désir d'expertise, le vouloir bien faire ; et aussi là où le trouble présente un risque pour les projets, les équipes, et le dépendant affectif lui-même, au travers de ses comportements de mise en retrait, de doute, de blocage, de besoin de fuir, de victimisation, du fait de se sentir débordé, de ne plus savoir comment aborder les choses, du constat de s'être perdu, de devoir jongler avec la procrastination et les compulsions lorsqu'il se sent seul, etc. Vous y lirez des explications et témoignages sur la perception qu'a l'entourage professionnel vis-à-vis du dépendant affectif (sans qu'il ait mis cette appellation sur la personne), de la relation ou des comportements induits. La dernière partie de l'ouvrage apporte des pistes complémentaires au premier livre *Dépendance affective : six étapes pour se prendre en main et agir*, en fournissant une logique d'accompagnement à

l'usage du dépendant affectif bien sûr, et aussi des entreprises, des managers, des collaborateurs pris dans les conséquences de la dépendance affective et qui souhaitent améliorer le quotidien pour tous.

Dépendants affectifs, j'ai bien conscience que certains récits mettant en avant la perception et parfois même le jugement du monde professionnel sur le trouble que vous vivez soit difficile pour vous. Mais après la lecture du premier livre, par lequel vous avez réussi à comprendre la dépendance affective, accepter votre état, après vous être observé durant un temps au niveau de vos comportements, parfois de vos stratégies et influences, et après vous être engagé dans de nouvelles façons de faire, les avoir testées, cet ouvrage vous permettra d'aller encore plus loin pour un changement durable dans un autre domaine de vie que l'unique sentimental.

Entreprises, managers, que ce livre puisse apporter un plus dans la façon de manager vos ressources humaines et les cas particuliers qui se présentent. Derrière un comportement surprenant, se cachent souvent des peurs, des manques et des émotions. Les comprendre c'est déjà résoudre une bonne partie de la situation.

Bonne lecture, et surtout belle expérimentation à tous !