

POINT 9



QU'EST-CE QUE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE?

CORY THÉBERGE

Je suis atteint de plusieurs dépendances telles que l'alcool, les jeux et le « fast food », mais celle que je trouve la plus taxante dans ma vie a toujours été la dépendance affective, aussi connue sous le nom de dépendance émotionnelle; je vais donc vous partager aujourd'hui mon expérience personnelle face à ce sujet, en présentant ses différentes formes ainsi que les effets physiologiques qu'elle peut avoir sur différentes personnes.

La première forme de dépendance affective affecte le milieu social. Les personnes concernées par ce trouble ont tendance à intégrer plusieurs groupes sociaux, et à se sentir inconfortables lorsqu'elles se retrouvent seules. Elles ont un grand besoin d'être validées par les autres, et sont souvent prêtes à se laisser manipuler, par crainte d'être délaissées ou rabaissées. Ce comportement peut, ironiquement, souvent mener les amis de ces personnes à les délaissier parce qu'elles font trop d'efforts pour plaire.

La deuxième façon dont la dépendance affective peut se manifester a un impact sur la sphère familiale. Cela peut être dû à des parents surprotecteurs ou contrôlants de leur enfant, faisant émerger à l'âge adulte une dépendance à ceux-ci. Le résultat est un individu incapable de faire ses propres choix, nécessitant souvent l'avis d'un ou de ses deux parents afin de prendre des décisions importantes. Les personnes souffrant de cette dépendance ont une expérience de vie centrée autour du nid familial et ils peuvent négliger leurs relations extérieures pour préserver l'intégrité de leur milieu.

La troisième forme, la dépendance amoureuse, est celle dont je souffre. Contrairement au dernier cas que j'ai présenté, celle-ci est souvent le résultat de négligences parentales ou d'abus pendant l'enfance. Les personnes qui en sont affectées ont souvent une faible estime de soi qu'elles essaient de remonter en cherchant un ou une partenaire qu'elles pourront noyer d'affection. Les dépendants amoureux ont peur de se retrouver seuls et sont souvent prêts à chercher l'amour à tout prix auprès de n'importe qui. Cette quête d'amour peut faire en sorte que la personne concernée se sente encore plus seule, se demandant pourquoi, malgré tous ses efforts, elle a toujours l'impression que personne ne veut d'elle.

Lisez la suite en page 2

RECETTE DE RÖSTI

TOMMY GRENIER

Je suis heureux vous partager aujourd'hui une recette que j'aime bien préparer pour le déjeuner, c'est simple, peu coûteux et délicieux!

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 Minutes

QUANTITÉ : Pour 4 personnes

LES INGRÉDIENTS :

- * 3 livres de pommes de terre
- * 1/4 tasse de beurre salé fondu
- * 1/2 c. thé de sel
- * Poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Râper les pommes de terre. Sur un linge propre, déposer la moitié des pommes de terre râpées à la fois et bien les essorer en tordant le linge au-dessus du lavabo. Vous obtiendrez environ 6 tasses de pommes de terre râpées.
2. Dans un bol, mélanger les pommes de terre, 1 c. à soupe du beurre et le sel. Poivrer au goût.
3. Dans une poêle antiadhésive d'environ 23 cm (9 po) de diamètre à feu moyen-élevé, verser 2 c. à soupe du beurre. Y répartir le mélange de pommes de terre en pressant légèrement dans le fond et sur les parois de la poêle. Couvrir et cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à dorer sur les côtés.
4. Hors du feu, placer une assiette sur la poêle et renverser la poêle de manière à déposer la galette de pommes de terre sur l'assiette.
5. Chauffer le reste du beurre (environ 1 c. à soupe).
6. Glisser la galette de pommes de terre dans la poêle. Poursuivre la cuisson à feu moyen environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
7. Déposer le rösti dans une assiette. Couper en pointes et servir.

BON APPÉTIT!



À LIRE AUSSI DANS CE NUMÉRO

LA BANSHEE

DES RESSOURCES EN PRÉVENTION DU SUICIDE



Dessin réalisé par Nikolas Duguay

SUITE QU'EST-CE QUE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE?

Selon mes expériences, des symptômes d'anxiété tels que l'ennui, la dépression, la difficulté de concentration et un sentiment de vide peuvent être ressentis par le dépendant amoureux lorsqu'il est en crise.

En conclusion, cette condition pourrait affecter n'importe qui de votre entourage, si cette personne sait garder la tête froide devant vous, vous pourriez très bien ignorer les sentiments qui l'accablent. En ce temps d'isolement, je vous encourage à communiquer et à porter attention aux autres, peu importe que ce soit un ami, un être cher ou un collègue de travail.

Si vous vous reconnaissez dans l'une de ces descriptions, gardez la tête haute et surtout n'ayez pas honte de ce que vous éprouvez, n'hésitez pas à en parler, car malgré ce que vous pouvez ressentir, vous n'êtes pas seuls.

Des gens sont là pour t'écouter si tu te sens seul et que tu as besoin de parler à quelqu'un, n'hésite pas à communiquer avec eux, ils sont disponibles pour toi 24/7!

- Contact Richelieu-Yamaska, un centre d'intervention de crise et d'hébergement : 450 774-6952
- Les centres de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)
- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868, un service de soutien et d'intervention
- Tel-jeunes : 1 800 263-2266, pour tous les jeunes de 20 ans et moins



LA BANSHEE

LUDOVIC LEROUX

La banshee est un esprit ou une fée dans le folklore irlandais et des îles Britanniques. Sa représentation est physique, sonore, ou les deux en même temps. Cette dernière aurait la capacité de prédire la mort d'une personne en hurlant son nom et en prédisant quand le moment fatidique aura lieu. Oui! C'est une morbide nouvelle me direz-vous. Cela dit, selon la croyance, ce n'est pas tout le monde qui a droit à ce genre de messager, c'est seulement les personnes ayant un nom de famille commençant par *Ó* ou *Mc/Mac*, comme par exemple *O'Tool* ou *McDuff*, qui peuvent recevoir une telle visite.

La banshee est souvent représentée par une femme à la taille fine, au teint pâle, voire blanc comme la neige, avec des cheveux longs pouvant être blancs ou noirs, parfois rouges, flottant au vent.

Sa manifestation peut être entendue sous forme de chanson mélancolique triste ou par un cri strident qui pourrait glacer le sang. Dans les 2 cas, c'est l'annonce d'un très mauvais présage. Celui de la mort d'un membre la famille ou d'une personne importante. Le terme banshee (irlandais) peut aussi s'illustrer par *Bean Sidhe*¹ et dans le folklore celte par *Keening*² ou même par *Bean SF*.

Plusieurs médias dans le milieu culturel s'en sont inspirés. En lecture, elle fait son apparition, entre autres, dans le roman *La Dame des MacEnnen* d'*Armand Cabasson* et *l'Immonde Banshee* de *Dominique Arly*. Au cinéma, le nom banshee désigne un dragon dans *Avatar* de *James Cameron* et *Dark Shadow* de *Tim Burton*. La banshee est une méchante, une antagoniste, dans les séries *Supernatural* et *Sleepy Hollow*. Dans le téléfilm *The Banshee* elle fait aussi son apparition.

Plusieurs jeux de société ont leur représentation de la banshee, par exemple dans les jeux *Donjons et Dragons 3.5* et *Warhammer 40 000 (Warhammer 40K)*. Dans les jeux vidéo, dont la légendaire série de jeux *World of Warcraft*, elle est une servante morte-vivante. En effet, dans *Warcraft III : Reign of Chaos* et *The Frozen Throne*, on peut utiliser la banshee pour capturer des personnages de l'adversaire et *Phasmophobia* propose quelques fantaisies d'interprétation. Par exemple, la banshee peut être aléatoirement un homme ou une femme. On peut aussi la détecter avec des indices de champs électromagnétiques, une empreinte digitale et une température glaciale.

Finalement, dans l'univers musical plusieurs groupes font mention de la banshee de manière plus ou moins directe. Red Hot Chili Peppers avec leur chanson *Suck My Kiss*, le groupe The Agonist aussi, avec la chanson *The Tempest* en sont des exemples.

Pour en savoir davantage sur le sujet fascinant et mystérieux qu'est la Banshee, je vous invite à consulter les sites suivants.

<https://www.yourirish.com/folklore/banshees-in-ireland> (anglais)

<http://blog.univ-angers.fr/creaturesnaturelles/creatures-atypiques/banshee/> (français)