

DÉPENDANCE AFFECTIVE DIFFÉRENTS PROFILS

Délimitation

La dépendance affective peut se retrouver dans différentes relations, que ce soit entre un parent et un enfant, entre une personne et un animal, entre deux ami(e)s, etc.

Dans ce site, nous nous attacherons essentiellement à la dépendance affective (DA) dans les relations amoureuses. Certains auteurs distinguent dépendance affective et dépendance amoureuse, dans le sens où la dépendance amoureuse serait une dépendance à l'émotion amoureuse. Pour ne pas compliquer les choses, nous ne ferons pas cette distinction, ce qui ne signifie pas qu'elle n'a pas son sens.

Définition

On pourrait définir la DA comme le fait d'attendre que ce soit l'autre qui nous apporte le sentiment d'être aimé, d'être quelqu'un de bien. Si cela est compréhensible dans le cas d'un enfant, cela devient problématique à l'âge adulte. La solution consistant probablement à s'apporter soi-même ce regard bienveillant, notamment sur ses émotions.

Le fait d'être en dépendance affective, c'est-à-dire de donner à l'autre le pouvoir sur nos émotions, sur nos sentiments et notre niveau de bien-être, nous met dans une position délicate, et met l'autre aussi dans une position inconfortable.

Cela peut nous amener à nous à nous sacrifier, à nous nier, à délaisser nos centres d'intérêts, nos amis, notre famille, pour obtenir cet amour, cette reconnaissance. C'est nous mettre en position de souffrir.

Différents profils

Il y a, bien sûr, le profil-type du DA. C'est celui où la DA est manifeste : la personne s'accroche, a tout le temps besoin d'être rassurée, elle occupe la position basse, elle est consciente de son besoin d'être aimée, rassurée, mais elle s'y prend peut-être mal pour arriver à ses fins. C'est un puits sans fond. On pourra la retrouver en thérapie à condition qu'elle sorte de sa position de Victime et qu'elle arrête de rendre l'autre responsable de sa situation (ce qui ne signifie pas qu'il ne peut pas avoir des torts).

Mais il y a aussi d'autres personnes chez lesquelles des besoins affectifs existent, mais ils sont camouflés. Ils ne ressortent qu'en de rares occasions, par exemple lors d'une rupture.

On pourrait insérer dans cette catégorie 3 profils: celui de la personne dépendante d'une substance ou d'une activité, celui du Sauveteur, et celui de l'anti-dépendant.

Voyons ces 3 profils plus en détail.

La dépendance à une substance (nourriture, alcool, drogue...) ou à une activité (achats compulsifs, travail excessif, sport intensif, jeux de hasard, internet, pornographie...) permet d'éviter sa souffrance, de combler momentanément un vide

affectif, de soulager une tension. Une dépendance n'est pas nécessairement destructrice ; cela dépend de l'assiduité et des répercussions.

Le Sauveteur vole au secours des autres, avant qu'ils n'aient demandé quoi que ce soit. Il sera donc attiré de façon préférentielle par des personnes « à problèmes », dépressives, endettées, n'ayant pas rompu le lien avec un(e) ex... (co-dépendance). Ce fonctionnement lui permet de se sentir utile, valorisé, rempli, exister, de materner ; il a besoin que les autres aient besoin de lui, il a besoin de se sentir indispensable. C'est Zorro, Superman ou Robin des Bois, le Justicier, le redresseur de torts. Le Sauveteur a du mal à dire non ; cela éveille sa culpabilité. Il ne supporte pas de voir l'autre en détresse. Autant il a des facilités pour donner, autant il a du mal à demander et à recevoir (et à se respecter).

Le côté négatif du Sauveteur, c'est que son comportement met la relation en déséquilibre, maintient l'autre dans une position de Victime, de dépendance. D'autre part, il pourrait se transformer en Persécuteur, et il exerce un contrôle sur l'autre.

Lorsque le partenaire du Sauveteur va mieux (ex. personne alcoolique qui va aux réunions AA), il arrive que le Sauveteur commence à aller mal, à déprimer. Il est confronté au vide de son existence. Il se dépêche alors de trouver une autre âme en détresse (à moins qu'il ne profite de l'émergence de ces sentiments pour entreprendre une thérapie).

L'anti-dépendant se targue de n'avoir besoin de personne. Il est animé par le scénario « Sois fort ». Il s'est construit lui-même, puisque ses parents étaient défaillants. Comme le Sauveteur, il a du mal à demander et à recevoir. Il fuit le rapprochement, l'intimité. Dans la littérature des mouvements Anonymes, on parle d'anorexie affective. Cette attitude peut renvoyer, au niveau du développement, à la phase de séparation-individuation que traverse le petit enfant, et qui succède à la phase symbiotique, de dépendance.

Ces 4 profils se combinent entre eux et se retrouvent dans des relations complémentaires :

**Le DA avec un anti-dépendant,
Le Sauveteur avec un dépendant à une substance.**

Les relations complémentaires

1. DA - Anti-dépendant

Une personne en dépendance affective peut se retrouver face à un(e) partenaire plutôt distant, voire anti-dépendant ou pervers ou manipulateur.

De ce fait, elle se trouve prise dans une lutte, un combat, des efforts pour tenter de contenter l'autre et d'être - enfin - aimée. Or, plus on lutte, plus on renforce ce dont on ne veut pas.

La personne en DA n'est pas une simple victime; elle a aussi sa part de responsabilité; elle aussi peut se montrer dure, distante, que ce soit dans cette relation,

de façon épisodique, ou dans une autre relation de façon plus chronique. On peut dire que l'enfant est victime de ses parents, mais un adulte dispose de plus de ressources. Encore faut-il qu'il puisse les mobiliser et se permettre de porter un regard critique sur le comportement de son/sa partenaire.

Par "distant", on peut entendre quelqu'un qui manifeste peu d'émotions, peu de tendresse, qui est plutôt froid, mystérieux, fuyant, qui communique peu (pour le moins dans cette relation précise); ou quelqu'un qui ne souhaite pas s'engager dans la relation (il(elle) veut juste passer de bons moments, ou limiter la relation à un aspect sexuel); ou encore quelqu'un qui n'est pas disponible (ex. homme marié). Malheureusement, ce côté "distant" peut être attirant pour certaines personnes, qui peuvent y voir comme un défi à relever ("je vais arriver à ce qu'il s'intéresse à moi", "je vais l'ouvrir à l'amour").

Ce profil n'est pas problématique en soi; c'est la relation qui devient problématique à partir du moment où les besoins de l'un ne correspondent pas à l'offre de l'autre.

Le partenaire "distant" occupe une position dominante (une position haute) dans le couple. C'est généralement celui qui possède un pouvoir de séduction plus élevé, ou un pouvoir lié à une situation professionnelle. Il a plus d'aisance, il paraît sûr de lui. Il est en position de force.

Mais le pouvoir de la Victime n'est pas à négliger non plus: elle peut culpabiliser l'autre par son mal-être, voire par sa maladie.

Cette position est complémentaire avec la position du partenaire "dépendant". C'est peut-être ce côté "sûr de lui" qui a attiré la personne "dépendante", qui manque peut-être justement de confiance en elle. Peut-être qu'elle se sent protégée par le côté dominant de son partenaire.

Plus le partenaire dépendant reproche à l'autre son manque d'attention, plus il insiste pour que l'autre communique, et plus le "distant" se sent emprisonné, sous pression, et augmente la distance. Ce qui, progressivement, mène à une escalade et à la crise finale.

En somme, chacun des partenaires a sa part de responsabilité dans l'évolution du couple.

Ce côté "distant" peut, à un cran de plus en direction de la violence physique, présenter un aspect destructeur. Nous entrons alors dans le registre de la violence morale, dans la problématique du manipulateur ou "pervers narcissique". Il s'agit d'une personne qui va chercher à vous rabaisser, à vous humilier, à vous dévaloriser, à vous isoler de vos relations. Elle pourra semer le doute et la confusion dans votre esprit, battre le chaud et le froid. Vous serez déstabilisée entre ce que vous vivez dans l'intimité et l'image positive que cette personne donne à l'extérieur (serviable, enjoué...).

En somme, il s'agit d'un schéma Victime - Persécuteur.

2. Sauveteur - Partenaire en détresse

Le second modèle relationnel met en scène un Sauveteur et un(e) partenaire en détresse (une Victime). Cette détresse peut être le fait d'une assuétude (drogue, alcool, jeu...), d'une dépression, de problèmes financiers ou de problèmes sentimentaux (ex. relation avec une ex non résolue).

Le Sauveteur vole au secours de l'autre sans attendre que celui-ci ait exprimé une demande claire en ce sens. Il fait passer les besoins des autres en premier; ses propres besoins, il n'en est peut-être même pas conscient. Venir en aide correspond pour le Sauveteur à un fonctionnement acquis pendant l'enfance (ex. face à une mère déprimée) et qui a eu alors fonction de survie, ou en tout cas a permis de ne pas rester impuissant face à sa propre émotion douloureuse. Ce comportement n'est plus adapté, mais il fonctionne de façon automatique.

C'est la stratégie que la personne a développée pour obtenir des "strokes" (terme de l'AT pour désigner des signes d'attention).

Les croyances de la personne qui excelle dans le Sauveteage: « Il faut que tu vives car si tu ne vis pas, je suis morte », « L'autre a besoin de moi pour être heureux », « Si l'autre n'est pas bien, je ne peux pas être bien », « Je ne peux pas être aimé pour moi-même, je dois lutter pour obtenir de l'amour ». Scénario : « Fais des efforts », "Fais plaisir".

Les bénéfices de cette pratique : cela permet de cultiver une bonne image de soi (valorisation), de ne pas s'occuper de sa propre souffrance, de remplir son vide intérieur.

Inconvénients : à moyen terme, celui qui se sacrifie, finit, face au non changement, par en avoir marre et peut se montrer Persécuteur ou Victime ; absence de relation d'intimité.

Le Sauveteage peut être considérée comme une dépendance ; la personne a besoin que son (sa) partenaire ait besoin d'elle. A ce propos, il est significatif de constater, qu'en cas d'amélioration du partenaire (par exemple suite à la fréquentation d'un groupe AA), la personne dans un rôle de Sauveteur commence à se sentir mal, à déprimer ; elle peut alors s'éloigner et partir à la recherche d'un(e) autre partenaire en détresse.

Probablement que cette amélioration est interprétée dans le sens « L'autre n'a plus besoin de moi », et donc la personne peut se sentir abandonné(e) et/ou se sentir sans valeur ou être confronté(e) au vide: "Si l'autre n'a pas besoin de moi, je ne sers à rien, je n'ai pas de valeur, je n'existe pas". Une autre explication serait de dire que ce sentiment dépressif est le contre coup des années passées dans le stress.

Dans les deux modèles relationnels, la relation est déséquilibrée; il y a absence de communication juste et d'intimité, puisqu'aucun des deux partenaires ne s'est encore trouvé. En fait, ils sont à trois dans la relation (1 + 1 + le problème). Une pression est exercée sur l'autre pour l'amener à changer. Dans les deux cas, on a à faire à une relation de pouvoir.