

# LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

Les dépendants affectifs ne sont pas nécessairement des gens qui aiment trop, comme on aurait tendance à le penser. Ce sont plutôt des gens qui aiment mal.

## Lorsqu'on est dépendant affectif, on se comporte comment en relation?

En couple, ils dépendent entièrement du regard de leur conjoint. Ils vont tout faire, ou presque, pour lui plaire. Et tout faire pour éviter de lui déplaire. De par leurs comportements et leurs attitudes, ils vont laisser énormément de place à l'autre, tout donner sans rien demander, et surtout sans se protéger. À la longue un grand déséquilibre se crée dans la relation. Les dépendants le réalisent et vivent leur souffrance et leurs frustrations en silence, car ce qu'ils appréhendent par-dessus tout, c'est le rejet ou l'abandon.

## Quelles sont les origines de la dépendance affective?

**À l'origine de la dépendance affective, il y a toujours un manque d'amour-propre.** Leurs problèmes remontent bien souvent à la petite enfance. Beaucoup de dépendants affectifs ont vécu dans l'enfance de l'instabilité, de l'abus ou de la négligence, de la trahison ou du rejet. Certains dépendants affectifs ont eu des parents difficiles à satisfaire, très critiques envers leurs enfants. Ces turbulences émotives répétées révèlent un besoin criant d'être aimés d'autant plus douloureux que les dépendants affectifs se croient indignes d'amour.

## Avec quel genre de partenaire les dépendants affectifs forment-ils un couple?

**De façon typique, les dépendants affectifs vont choisir des partenaires qui ne leur conviennent pas, et avec qui ils vont vivre une relation amoureuse extrêmement inéquitable.** Des gens souvent égoïstes, centrés sur eux, incapables de s'engager. Leurs conjoints peuvent être manipulateurs et avoir d'autres types de dépendance, alcoolisme ou toxicomanie. Une «aubaine», pour le dépendant affectif qui va se mettre en tête de les sauver. Il se sentira utile, et sa peur d'être abandonné s'amointrira. Comment l'autre pourra-t-il le laisser, après tout ce qu'il aura fait pour lui? Or dans les faits, la personne qui est dépendante affective s'attire exactement ce qu'elle veut éviter. L'autre a peu de considération pour elle. Dans la plupart des cas, il profite d'elle et lui reflète une image d'elle-même négative. Et se lasse rapidement, car il la trouve trop envahissante, trop exigeante et insécure.

## Comment s'en sortir?

Il faut **d'abord et avant tout que le dépendant affectif apprenne à s'aimer**, ce qui est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Il doit développer ses aptitudes, ses compétences, ses talents, afin d'avoir d'autres sources de valorisation que celles qu'il recherche dans le regard de son partenaire.

Lecture suggérée: *Ces femmes qui aiment trop*, de Robin Norwood