

Dépendance affective

« Mon copain me dit régulièrement : je ne sais pas si je t'aime encore.
Et voilà que récemment il m'a demandé un temps de réflexion (un mois sans se voir)
pour faire le point disait-il.
Seulement il m'a rappelée 15 jours plus tard, sous un prétexte quelconque pour passer
rapidement chez moi en ami (disait-il). On a refait l'amour, il en avait tellement envie,
j'ai craqué. Mais voilà ça recommence aujourd'hui encore il me dit qu'il ne sait pas s'il
m'aime et moi je me dis que peut être je n'en fais pas assez pour lui montrer que je
l'aime et que je n'ai pas assez fait pour le combler.
Et pourtant j'ai fait le vide autour de moi (famille amis) pour être à sa disposition...
J'étais tellement heureuse de lui plaire
Jamais mes parents ne m'ont soutenue dans mes désirs d'autonomie bien au contraire
je vivais pour eux et par eux. Sans leur présence j'étais perdue. Et maintenant c'est
pareil avec mon ami. C'est devenu une véritable toxicomanie... »

De la Dépendance à l'Amour...

L'enfant dans sa prime enfance a besoin d'être regardé avec attention, écouté, touché,
qu'on lui parle, d'être encouragé et reconnu dans ses particularités.

Quand les yeux de l'enfant rencontrent le regard de sa mère ou de son père, il est
radieux ! ...

Mais un manque de reconnaissance, un amour insuffisant, crée un manque à combler et
prépare le terrain à la **Dépendance**.

Peut-être, lorsque vous étiez enfant, avez-vous manqué d'attention. Peut être vos
parents avaient ils manqué eux mêmes de reconnaissance et se servaient-ils de vous
pour l'obtenir. Il fallait les satisfaire. Et peut-être enfant, pour tenter d'obtenir un peu
plus d'attention (être regardé, écouté, touché, et que l'on vous parle), vous vous êtes
lentement **conditionné à plaire** à tout prix et à satisfaire vos parents, maîtres et
professeurs afin de combler **leurs** besoins d'attention et de soulager leurs souffrances.

Ils avaient besoin de vous pour se sentir importants.

En prenant l'habitude de plaire, vous lutiez contre la crainte d'être abandonnés...

Peut-être croyez vous encore qu'il faut plaire pour être aimé(e).

Et pourtant une personne qui vous aime vraiment vous laisse libre d'être vous-même...

Donc vous n'avez pas à plaire ! ...

Par le manque d'attention dont vous avez été victime, on vous a inoculé une **drogue** mentale que sont les besoins **excessifs** d'être appréciés et approuvés avec ses dérivés ou autres poisons que sont les besoins de réussite sociale de prestige et de pouvoir.

Êtes vous encore avide de reconnaissance ?

Lorsque votre partenaire est tombé(e) amoureux(se) il vous a apporté toute cette attention dont vous étiez inconsciemment assoiffé(e); mais pour combien de temps ?

Allez-vous rechercher avidement le sentiment de toute puissance que vous apporte la fusion avec l'être désiré, ou bien allez-vous accepté les limites de la relation ?

Dans la **Dépendance**, on en vient à compter excessivement sur une personne déterminée pour assurer notre bonheur. Le bonheur d'être reconnu, apprécié. Cette dépendance produira souvent l'attente inconsciente du Prince Charmant.

Vous allez dans le monde porté par l'amour qu'une personne a pour vous, vous rayonnez non pas par vous-même, mais à cause de l'amour de cette personne alors vous êtes lumineuse mais c'est l'autre qui a la main sur l'interrupteur... Si vous êtes trop dépendant(e) et s'il (ou elle) ne vous accorde plus toute la bonne attention dont il (ou elle) vous gratifiait au début de la relation; s'il (ou elle) vous ignore de plus en plus, vous voilà désemparé(e). Peut être que dans l'enthousiasme effréné des premières rencontres, lorsque vous étiez amoureux(se) vous ne vous êtes pas rendu(e) compte qu'il (ou elle) s'intéressait moins à vous qu'à l'effet que vous faisiez sur lui. Surpris(e) vous découvrez sa relative indifférence à vos besoins.

Nous découvrons alors que chaque membre du couple essaye de "tirer la couverture à soi". Nous ne sommes plus en amour, nous sommes en lutte pour le pouvoir !

Pour guérir de la souffrance engendrée par cette situation, il faut reconnaître le problème, reconnaître le mal.

"Qui connaît sa faiblesse est fort" (Tao Te King)

"Qui connaît sa **dépendance** pourra s'en libérer...)

Pour guérir, notons que l'on confond le plus souvent amour et attachement.

L'attachement = avoir trop besoin de l'autre pour se sentir exister...

Notons aussi qu'un grand nombre d'émotions négatives de peur de peine et d'angoisse proviennent du fait que nous craignons de perdre l'objet de notre attachement ou parce que nous avons peur de ne pas l'obtenir.

L'attachement n'est pas l'amour, l'attachement conduit à la dépendance (et à la souffrance, parce qu'un jour ou l'autre la personne à laquelle on est attaché vient à nous manquer ou à nous frustrer. La frustration est d'autant plus grande que l'attente est excessive...)

Remarquons que l'on est d'autant plus attaché à ses parents dans l'amour, la haine ou la souffrance; ou attaché à son amoureux(se) que l'on a été for mal aimé(e) !

L'amour, lui, en aucun cas ne peut conduire à la dépendance et à la souffrance.

L'amour est un **état d'être fait de joie**... Par contre, l'attachement est un état qui engendre des sentiments pénibles d'inquiétude et de manque.

Le chemin de la guérison nous amènera à devenir plus "aimants", moins "attachés".

Par l'attachement irrationnel, vous espérez une consolation future à votre souffrance. En fait, vous perdez beaucoup de temps.

Si vous aimez vraiment, et si votre partenaire vous aime vraiment, rappelez-vous :

L'Amour attire l'Amour.

Lorsque vous irradiez la paix, l'amour, le bien être et le bonheur, vous l'attirez immanquablement...

Plus vous diffusez de l'Amour, plus votre pouvoir magnétique s'accroît.

Mais pour aimer il faut avoir reçu suffisamment d'attention et d'encouragement (de strokes). On en est d'autant moins dépendants que l'on est **rassasié(e)** !

Nous avons besoin d'être rassasié(e)s, comblé(e)s. Nous avons faim d'amour. Mais il ne s'agit pas de dévorer son partenaire ! ... Ni d'être un mendiant de l'amour.

Rappelez vous qu'un **bon partenaire** satisfait **quantité** de vos **besoins** mais ne les satisfait **pas tous**.

Nous sommes faits pour donner et recevoir ; refuser et demander = (les 4 fonctions relationnelles de base) (le carré magique).

Si vous ne **recevez pas assez** votre relation ne marche pas !

Il y a plusieurs hypothèses possibles :

Par exemple

1/ Peut être êtes vous avec une personne qui vous convient **mais** vous n'aimez pas d'une bonne façon (aimer ce n'est pas toujours tout accepter...)

2/ Vous êtes (peut être) avec une personne qui vous convient **mais** vous ne communiquez pas avec elle de la bonne façon.

3/ La communication avec votre partenaire est défectueuse. Vous ne savez pas faire ce qu'il faut pour l'améliorer. Peut être faites vous trop d'erreurs pour que la relation soit bonne !

4/ Peut être êtes vous avec une personne incompatible (par exemple si vous n'avez pas les mêmes valeurs; ou le même type de sensibilité).

En tout état de cause l'amour n'est pas suffisant pour qu'une relation marche bien. Car il faut aussi ajouter d'autres ingrédients comme la compréhension véritable c'est à dire **efficace**, la compatibilité et l'engagement (dans un contrat clair et sans non dits...

Lorsque vous vivez une relation qui vous fait souffrir

Rappelez-vous

Autrefois dans le passé, la plupart des gens acceptaient de rester Accrochés à une **relation morte pendant leur vie entière** parce qu'elle leur apportait la stabilité matérielle et affective, la **sécurité**.

Mais de plus en plus de personnes recherchent une relation qui leur donne plus de joie de vivre, d'entente, de dialogue...

a) Si une relation vous fait souffrir, c'est peut-être parce que vous avez tendance à rechercher les situations émotionnelles vécues dans l'enfance (que celles ci soient positives ou négatives) **c'est le syndrome de répétition**

Exemple: Si vous êtes encore en colère contre vos parents et que cette colère n'a jamais été exprimée, cette colère est refoulée et voilà que vous déprimez... ou bien encore vous avez tendance à attirer des partenaires avec qui rentrer en conflit si, inconsciemment, vous cherchez à vider enfin l'abcès...

b) D'autre part, si inconsciemment vous voulez encore guérir à tout prix vos parents ; **vous attirez des partenaires qui ont besoin d'être guéris ; vous voulez les sauver à tout prix et vous vous rendez malheureuses !**

c) Si vous avez **peur d'être envahie** et de **perdre votre autonomie** vous aurez aussi peur d'une grande intimité relationnelle et surtout peur de l'engagement = vous aurez tendance à attirer des partenaires qui ne peuvent pas s'engager ou qui ne vous plaisent pas vraiment, ou qui sont déjà engagés ailleurs...

Mais surtout N'oubliez pas !

En amour, vous obtenez ce que vous pensez inconsciemment mériter et pas plus !

Lorsque vous vous aimez suffisamment vous ne laissez pas les autres vous maltraiter !

Aimer, être aimé(e), prendre soin de soi un peu mieux ou beaucoup mieux s'apprend ! Un bon partenaire ne pourra vous aimer qu'autant que vous vous aimez vous-même. Ne le découragez pas..... !

Et **même lorsque vous aimez** quelqu'un, apprendre à dire "**Non**" à ce qui ne vous convient pas est indispensable ! (Il ne s'agit pas de ne plus rien donner, mais de donner quand le coeur y est)

Quelques pièges à éviter :

Six mauvaises raisons d'entrer en relation (il y en a d'autres)

- 1) La pression des évènements et la facilité...
- 2) La crainte de la solitude...
- 3) Sortir avec quelqu'un pour essayer de remplir un vide affectif...
- 4) Essayer de trouver la part manquante : celui ou celle qui va vous compléter au lieu d'essayer de se réaliser le plus possible dans tout son potentiel. Etre entier nous fait rencontrer quelqu'un d'entier, alors qu'une personnalité incomplète, voire malade, rencontre une personnalité incomplète voire malade.
- 5) Satisfaire le désir de l'autre pour éviter d'avoir à s'exprimer
- 6) Tenter d'oublier ses difficultés = **prendre l'autre pour un Sauveur parce qu'il prend soin de vous et que vous ne vous faites pas assez confiance pour imaginer que d'autres aussi le pourraient...**
- 7) Essayer de **sauver l'autre malgré lui**. Vous êtes dans la dépendance si vous essayez de le sauver , d'être son psychologue ou sa maman. (Vous ne lui rendez pas service, il ne consultera pas puisqu'il se décharge sur vous..... et vous vous épuisez !)

Quel bénéfice en tirez-vous ? ...

Reconnaissez que malgré toute la sincérité de vos sentiments vous n'êtes pas la personne la mieux placée pour l'aider à évoluer !

.....et demandez-vous si par hasard vous n'essayez pas de montrer votre "supériorité" en tentant de le guider.

Rappelez-vous aussi : c'est par ce besoin là que vous avez de vous faire reconnaître dans vos efforts **qu'il vous tient**.

Êtes vous ? dans une position de sauveur ou de victime ? (Triangle de Karpmann)

Pour commencer à guérir de la dépendance et créer une relation satisfaisante :

Rappelez-vous

N'évitez pas **d'entrer en relation avec quelqu'un qui vous attire par peur de l'inconnu** ou par crainte de mettre la barre trop haut.

La dépendance peut vous entraîner à répéter des relations trop faciles mais insatisfaisantes à la longue !

Peut être vous ne vous faites pas suffisamment confiance pour une nouvelle relation, peut être vous avez besoin de vous faire encourager pour cela. Un psychothérapeute, s'il est compétent, peut le faire. C'est un "Coach" il trouvera les mots pour vous donner confiance.

Peut-être redoutez-vous par dessus tout la solitude ?

Il (elle) n'est jamais seul celui qui sait se passionner pour quelque chose et faire partager sa passion. C'est de la vie qu'il faut tomber amoureux(se) ! C'est elle qui vous tend les bras et vous offre de nombreuses opportunités pour autant que vous y croyez et que vous y répondez par votre dynamisme lorsque vous reprenez confiance en vous.

L'Amour, c'est la passion de la vie !

Organisez-vous de temps en temps une sortie en solitaire car tant que vous attendez que l'énergie d'entreprendre vous vienne d'un autre, vous serez emprisonné dans des luttes de pouvoir.

Traitez vous comme le **prince** et la **princesse** que vous êtes ; dorlotez vous prenez soin de vous et si besoin **déchargez vous de vos émotions négatives** (dans le cabinet d'un thérapeute).

Souriez vous à vous mêmes sans raison. Se sourire à soi-même c'est comme un bain d'amour. Mettez de l'ordre dans vos placards ; redécorez votre maison. Apprenez un art nouveau, une technique nouvelle.

Rappelez-vous : trop souvent l'on a tendance à démarrer une relation avec l'angoisse du futur.

Mais vous avez le droit d'engager une relation sans que cela soit définitif, de prendre votre temps !

En essayant **d'étiqueter** trop vite et de **contrôler** nos relations nous les sabotons... Parfois nous sommes conditionnés par un besoin de sécurité trop intense qui nous fait nous interroger un peu trop vite : on se demande "**est-ce le bon**" ? Parfois conditionné(e)s par les imprécations stressantes de parents trop soucieux de vouloir "caser" au plus vite leur progéniture.

Parfois encore, il peut s'agir de parents qui, parce qu'ils sont angoissés de voir "leur fils" ou "leur fille" prêt(e) à s'émanciper en allant fonder un couple, vont tout faire pour semer le doute et l'inquiétude à propos des qualités humaines du partenaire quel qu'il (ou elle) soit.

Et cette inquiétude vient perturber la relation, vient la dramatiser... ..

Pourquoi ne pas laisser la relation évoluer et bien vivre aujourd'hui en se préoccupant moins de demain !

Mais c'est aussi un travail thérapeutique d'apprendre à se déconditionner des sentiments d'insécurité programmés dans l'enfance.

Autre point important : Dans toute relation vous pouvez demander et redemander et même demander tout ce que vous voulez du moment que vous n'exigez rien ! Libre à l'autre de répondre à votre demande, mais demander c'est se respecter...

Demander c'est prendre soin de soi. C'est formuler ses demandes. Etre clair. Le partenaire est libre de répondre. Plus on demande d'Amour, plus on en obtient, mais peut-être pas de celui auquel on s'attendait... Mais pour demander il est important de reconnaître ses besoins, ses émotions.

Il n'y a rien de plus déprimant que de rester dans l'attente, dans l'espoir... Agissez. Dites ce que vous avez à dire.

Trop souvent l'on a peur de reconnaître ses besoins par peur d'être dépendants... Pourtant ce sont vos besoins cachés, déniés, qui à votre insu vous rendent dépendants. Et remarquez : en ne reconnaissant pas vos besoins d'estime, d'attention, d'amour, vous risquez de provoquer la fuite de ceux-là même qui étaient bien disposés à votre égard.

Et surtout

Pourquoi ne pas être engagé d'abord avec **vos valeurs** (ce qui compte pour vous, ce qui est essentiel) et **ensuite** avec votre partenaire, **non l'inverse**.

D'ailleurs, les couples qui durent et qui s'aiment sont des couples qui s'entendent sur des valeurs communes essentielles pour eux.

Pour cela peut être vous faut-il mieux découvrir ce que vous voulez vraiment, ce qui compte vraiment pour vous... (En analyse)

"Qu'est-ce qui compte vraiment pour vous?"

On peut dire avec humour : vivez votre vie comme si c'était vraiment la vôtre = n'essayez pas de vous conformer à un modèle (celui de la copine, des média, ou des parents...)

Un bon partenaire ne pourra vous aimer qu'autant que vous vous aimez vous mêmes.

Ne le découragez pas..

Il faut donc apprendre à s'aimer mieux, à fréquenter des personnes "nutritives" qui vous apprécient et non des personnes "toxiques" qui vous critiquent sans avoir rien à vous apporter de positif !

Analyse du Complexe de Dépendance

Pour éviter d'avoir à ressentir des sentiments déplaisants, de trahison, de rancune et de tristesse on va chercher les raisons qui auraient pu pousser l'être aimé à agir comme il le fait.

Et bien entendu ce sont des questions sans réponse qui viennent alimenter le mal être.

« Mais pourquoi donc a-t-il changé ? »

Il faudrait assumer la peine puis la colère et dépasser par étapes le manque de confiance en soi reconnaître l'existence de la blessure. Une deuxième étape sera de croire en la possibilité d'une cicatrisation.

Un obstacle à un tel cheminement sera de vouloir présenter une bonne image de soi qui va pousser la personne à jouer le rôle de l'enfant adapté qui pour bien se conduire dissimule ses affects à l'entourage puis se les dissimule à lui-même.

Ainsi s'élabore un faux self dépressif qui l'aide à se protéger de nouvelles blessures et à exorciser les sentiments de rejet et la déception.

La dépression devient la conséquence d'un deuil non résolu.

A force de s'être immobilisé dans la passivité. On entretient l'incapacité à contrôler la situation, ce qui équivaudrait à prendre la place des parents et à quitter son statut d'enfant. La difficulté est de se jeter à l'eau.

Une fois que la relation est établie les dépendants peinent à se séparer même lorsque la relation est insatisfaisante voire même douloureuse.

Comment être autonome indépendant adulte si on reste scotché dans la recherche d'un lien fort quasi fusionnel.

Le traumatisme originel est l'abandon. Le déni de cette perte, l'évitement conduit à la névrose. L'enfant intérieur souffre.

Notre problème ne vient pas tant du fait que quand nous étions enfants nos besoins n'ont pas été suffisamment comblés, mais que nous n'en ayons toujours pas fait le deuil en tant qu'adultes.

L'étape libératrice fondamentale sera celle qui permettra de surmonter les sentiments d'impuissance et de désespoir jusqu'à prendre la responsabilité de soi même.

Un adulte n'a pas besoin d'une autre personne pour survivre.

Il faut abandonner l'idée que les autres combleront nos besoins.