

Les symptômes de l'immaturité affective ou dépendance affective

Il me semble que la dépendance affective est bien le résultat de cette immaturité affective.

La personne n'a pas fait certains apprentissages au cours de son enfance et de son adolescence. Le pourquoi n'est pas le sujet de cet article. Il sera abordé ailleurs car il est aussi important de comprendre ce qui s'est passé pour pouvoir sortir de la mauvaise estime de soi...

Or, justement, cette immaturité a **5 symptômes fortement ancrés et fortement responsables de la détresse du sujet chez laquelle elle se manifeste:**

1. Elle estime les autres, elle ne s'estime pas !

La personne ne connaît pas sa valeur intrinsèquement ; elle pense qu'une autre personne doit lui apporter et elle se compare toujours aux autres ; elle les admire, les envie, les estime et sans l'appui des autres se trouve « nulle ». Elle est à la merci des jugements extérieurs et se retrouve face à son vide intérieur lorsqu'elle est seule.

2. Elle a des difficultés à se protéger, à poser des limites.

Elle ne sait pas se protéger de l'extérieur, n'a pas par exemple la notion du trop près, ni celle de son territoire et ne parvient pas à créer une zone de confort stable. Là aussi, elle est souvent à la merci des autres ...

Elle ne sait pas non plus se protéger intérieurement : ses pensées, ses émotions, ses comportements n'ont pas de frontières ; elle manque de « contenant », de « réserve » et se vide ou mélange tout, laisse-tout entrer à l'intérieur d'elle, n'a pas de recul, prend tout de plein fouet etc...

Les limites intérieures et extérieures lorsqu'elles n'ont pas été apprises manquent cruellement dans les relations et conduisent à des modes relationnels extrêmement destructeurs : non seulement la personne se blesse constamment mais en plus, elle ne reconnaît pas non plus aux autres le droit d'avoir des limites puisque tout est ouvert, fondu, fusionnel, confus ...

Ce qui fait que cette personne provoque aussi des réactions de rejet et entretient elle-même sa détresse puisque tout rejet est pour elle une souffrance intolérable, remettant parfois sa vie même en question.

3. Elle ne se connaît pas et/ou vit dans l'illusion de se connaître :

Pour pouvoir se connaître et pour être au contact de sa réalité, il faut être capable de connaître et d'accepter :

- son corps ;
- ses pensées ;
- ses sentiments;
- ses actes/ ses comportements .

Or, souvent le corps n'est pas accepté ou fui ; les pensées sont répétitives mais la personne est dans le déni et ne s'aperçoit pas de l'enfermement dans lequel elle vit et ne s'aperçoit pas qu'elle pense les autres mais ne se pense pas elle... Elle méconnaît également ses sentiments par peur de les affronter : la colère est souvent une émotion refuge, qui permet d'éviter de contacter la peur, la tristesse... Elle permet aussi de rester dans la position de la victime : c'est l'autre qui a fait cela... La colère est bien sûr utile lorsque la personne est équilibrée et que ses « capteurs » ne sont pas déréglés mais être en permanence au bord de l'explosion ou de l'implosion... Les actes là-aussi sont souvent obsessionnels et ne font pas l'objet d'un véritable choix ; ce sont les autres qui font agir etc. Quant aux envies

4. Elle ne parvient pas à contacter clairement ses désirs et ses besoins.

Elle oscille entre une énorme dépendance ou une indépendance excessive la privant de soutien et d'affection. Elle n'est pas consciente de ses besoins et n'en est absolument pas responsable. C'est de l'extérieur encore une fois que doit venir la solution... Elle s'entête à contrôler les autres mais ne sait absolument pas se gérer elle-même. Elle confond à peu près tout : désirs, besoins, demandes ... Elle va s'acheter des fringues au lieu de demander un moment de tendresse. Elle exige que l'autre fasse ou ne fasse pas ceci sans prendre en charge elle-même son besoin. Elle oscille entre victime et bourreau...

5. Elle vit dans des tourmentes perpétuelles.

L'instabilité et les drames sont son lot commun. Pour deux raisons :

- Les drames évitent de contacter le vide intérieur et de sombrer dans la dépression...
- Les nombreux dérèglements ci-avant décrits font qu'elle ne peut pas être dans la nuance ou la modération car elle n'a qu'un seul objectif : obtenir que l'extérieur la comble. C'est un boulot et une angoisse permanente, un peu comme si elle devait tous les jours reconstruire un château de cartes, c'est le supplice de Sysyphe : tout est toujours à recommencer, rien ne tient, tout fuit.
- Les autres réagissent violemment à ses intrusions, ses contrôles, son manque de respect des limites, ses éclats etc.

Pour sortir de l'immaturation, une seule solution : apprendre pas à pas ce qui n'a pas encore été appris.

Il s'agit d'un apprentissage qui demande de travailler sur plusieurs fronts à la fois et qui sera d'autant plus long et exigeant que les symptômes sont nombreux et bien installés.

Il est nécessaire de :

- développer impérativement **l'estime de soi** en acceptant de commencer par d'infimes progrès;

- améliorer **ses protections et prendre petit à petit conscience de la présence de limites chez les autres** dont il faut tenir compte (apprendre à entrer en relation sainement) ;

- développer **la connaissance de soi**, là-aussi en partant souvent d'un vide sidéral car ces personnes ont souvent rempli leur vie avec celles des autres...

- apprendre à **identifier, différencier et prendre en charge désirs, besoins, demandes...**

- **consoler l'enfant et l'adolescent** voire même le jeune adulte que nous avons été, c'est vital selon moi ; il faut utiliser tout ce qui aide : la visualisation, le discours intérieur, la mise en place d'une cérémonie, le reparenting etc. Lorsque l'enfant que nous avons été est consolé, il accepte de nous laisser grandir et nous sourit ; faire la paix avec soi est aussi important, ne plus se détester.

- **apprendre à apprécier la sérénité**, à sortir de l'addiction au drame, accepter de traverser des moments de solitude petit à petit et ancrer des rituels rassurants (s'ancrer tout simplement dans son présent !).

Tous ces points d'apprentissage sont indissociables, c'est pour cela que c'est si difficile d'y parvenir, il s'agit d'un immense chantier fait de tous petits pas quotidiens mais où il faut travailler en même temps ces diverses dimensions.

Cet article est en grande partie inspiré et librement traduit d'un article de Pia Melody :

http://www.piamellody.com/pdf/CE_Summer2002_Pia.pdf