

Vaincre la dépendance amoureuse !

Le grand amour, on en rêve. Mais quand ça tourne à l'obsession, attention. Il arrive parfois que la relation se transforme en dépendance. Découvrez les signes de cette addiction et les moyens de s'en sortir.

Julie envoie plusieurs textos par jour à son mari. Marianne s'angoisse s'il ne lui a pas dit "je t'aime" depuis 24 h. Philippe n'achète plus un vêtement sans l'avis de sa femme...

Derrière ce besoin que l'autre nous regarde pour exister ou la peur qu'il nous quitte, se cache la dépendance amoureuse. Un mode relationnel qui repose principalement sur la fusion. "Une étape nécessaire à la construction du couple, qui si elle perdure, peut nous empêcher de construire une relation adulte", explique Marie-Lise Labonté psychothérapeute. "Source de bonheur au départ, la fusion devient aussi source de souffrance quand elle enferme dans des liens toxiques", ajoute Hélène Roubeix, fondatrice de l'école de PNL humaniste. Les formes de dépendance varient, mais dans bien des cas, elles empêchent de s'épanouir. Il s'agit d'abord de les reconnaître pour ensuite les transformer,

Dépendance amoureuse et chantage affectif

Il vous arrive de penser qu'après tout ce que vous faites pour lui, il n'est pas très reconnaissant ? Vous êtes tellement gentille avec lui, qu'il vous doit bien ça ! Le chantage affectif est un signe manifeste de dépendance amoureuse. Ce comportement prend racine dans l'enfance, auprès d'un parent ayant l'habitude de dire : "Si tu n'es pas gentille, c'est que tu ne m'aimes pas". Résultat, "aimer signifie se conformer au désir de l'autre, qui dans le cas contraire vous retirera son amour", développe Florence Escaravage, fondatrice de Love Intelligence. Une fois en couple, on va alors s'attacher à lui plaire dans l'attente d'une réciprocité.

Pour en sortir, essayez de « mettre en veilleuse » vos attentes qu'il ne réussira jamais à combler. « Faites davantage attention à tout ce qu'il fait pour vous, même si ce n'est pas ce que vous « attendez », propose Marie-lise Labonté. Et rappelez-vous aussi qu'un homme a du mal à exprimer ses émotions, surtout comme « vous » le souhaiteriez.

Chasser l'intrusion en amour

Son portable sonne un dimanche, et vous lui demandez qui c'est ! Il arrête de prendre des cours de tennis, et vous voulez savoir pourquoi. Bref, vous voulez être au courant des moindres détails. "La dépendance de type intrusive, renvoie invariablement à une mère qui dans l'enfance vous demandait de tout lui raconter", assure Florence Escaravage, fondatrice du portail du conseil amoureux Love-Intelligence. Ou qui inversement vous installait dans le rôle de confident. "Une mère intrusive prend l'enfant en otage, et l'utilise comme un objet en fonction de ses besoins propres", ajoute Hélène de Roubeix. C'est souvent inconscient ! Adulte, ce besoin irrépressible d'être au courant peut se répéter. Une attitude qui ne manque pas de mettre en danger la notion d'intimité. Y remédier va d'abord consister à établir les paramètres d'un nouveau territoire. Choisir un endroit "privé" comme un tiroir, un placard, un espace réservé à soi. Se donner un temps "privé" de solitude, pour se retrouver avec soi, après le bureau ou que les enfants soient couchés. Le but à atteindre est de tracer peu à peu les contours d'une intimité plus adulte.

Moins de contrôle dans le couple

Vous vous occupez de tout, des soirées avec vos amis, des coups de fils qu'il doit passer à sa mère, du budget des vacances. C'est indéniable, vous êtes impliquée dans la relation, et même plus : vous êtes centrale ! La dépendance amoureuse se manifeste, pensons-nous par de la soumission. Pas toujours. Dominer en est un autre aspect. Fréquemment lié au désir inconscient de contrôler l'autre, "ce besoin cache aussi la peur que nous avons de l'autre, l'impossibilité de lui faire confiance, la nécessité de rester vigilant", développe Hélène de Roubeix. Attitude héritée du passé, souvent liée à des figures d'autorité parentales très contrôlantes, on ne sait pas faire autrement pour exprimer son amour. La première marche pour évoluer vers une relation plus autonome, consiste à se remettre en cause dans son mode de fonctionnement. "Essayez ensemble de mettre à plat, de lister qui gère quoi, et sur quel point vous pourriez ne pas intervenir, lui laisser la main là où vous la prenez sans arrêt" suggère Marie-lise Labonté. Un peu de courage, le jeu en vaut la chandelle.

Catherine Maillard

Vers l'amour vrai. Marie-Lise Labonté, Ed. Albin Michel.
De la dépendance amoureuse à la liberté d'aimer. Hélène Roubeix, Ed. Eyrolles.
Florence Escaravage, le portail du conseil amoureux. www.love-intelligence.fr
La dépendance amoureuse. François Xavier Poudat. Odile Jacob,