

Quand l'amour devient dépendance à l'autre : de la dépendance affective sous toutes ses formes

*Je voudrais traiter de nos liens affectifs et de l'esclavage qui parfois en résulte.
Peut-on parler de toxicomanie envers une personne?*

L'alcoolique éprouve un besoin impérieux de boire, il n'apprécie pas forcément son verre, il éprouve simplement le besoin impérieux d'en prendre un deuxième, puis un troisième, etc... Jusqu'à la "gueule de bois" du lendemain ou le produit devient esclavage, toxicité, souffrance... et haine (plus de soi que du produit) poussant à la "bonne résolution", celle d'arrêter qui ne vivra que jusqu'au prochain besoin (parfois très proche) entraînant la prochaine alcoolisation et ainsi de suite.

La dépendance affective (amoureuse entre autres) connaît les mêmes alternances entre extase et souffrance, liées à la présence ou l'absence de satisfaction (la présence ou l'absence parfois tout simplement) de l'autre. Mais au lieu d'un produit il s'agit d'un être humain, de sentiments forts, médiatisés, valorisés, idéalisés, comme "passion", "dévouement" "amour", "tristesse" (= manque), émotions qui ressenties uniquement sur le plan physique dans le cas d'un produit ou d'une compulsion matérielle envahissent ici le champ affectif et humain. Alors est-ce selon certaines opinions très différent, simple "remake" éternel de nos premiers amours (avec nos parents) ou est-ce pure toxicomanie ? Y-a-t-il vraiment une différence entre les deux ? Est-ce un subtil mélange des deux ? Mélange qui serait comme une tentative de la chrysalide "besoin" de devenir le papillon "désir" ? En tout cas , on peut dire que si la prise de toxique ou la compulsion sans produit réputé toxique est "anonyme", la dépendance affective est le "mouvement perpétuel "qui commémore une vieille histoire qui se réécrit au quotidien."

1) Quelques exemples de la vie de tous les jours :

- Telle jeune femme victime du despotisme possessif de sa mère, qui décidait, pensait et ressentait à sa place, n'hésitant pas à gérer son quotidien bien après l'âge adulte. Mère oubliant probablement que tout être humain est mortel ! Conséquence presque écrite d'avance : le désarroi devant la perte d'une partie indispensable de soi, séparation insupportable : la fille va se précipiter dans les bras du premier venu (en fait le premier tout court). Juste pour se permettre de sombrer dans une dépression qui va l'isoler du monde et faire en sorte qu'elle se repose entièrement sur lui y compris pour les petites choses de la vie de tous les jours , repliée sur une vie imaginaires active, mais réellement handicapée dont il devient l'élément indispensable à sa survie.....et la boucle est bouclée !

- Dois-t-on parler de l' " effet Tanguy ", ou de l'éternel enfant puis adolescent qui refuse de grandir au grand dam d'une mère largement psychanalysée mais qui n'ose pas sortir du rôle de maman d'un tout jeune enfant, obligée de subvenir à tous ses besoins au lieu de l'envoyer vivre sa vie sans elle ?

- Et que dire de ces couples âgés qui ont toujours vécu comme des " inséparables " et dont la mort de l'un provoque mystérieusement la mort de l'autre dans les mois qui suivent....

- Faut-il parler de la fréquence de déclaration des cancers quand se rompt une relation " vitale ", y compris dans la mise à la retraite quand le travail représentait l'individu tout entier, mais aussi après un divorce, un deuil, une séparation...

- Est-elle dépendante de son enfant la mère abusive qui ne supporte pas de le lâcher et continue à le couvrir de ses attentions anxieuses et offres de service généreuses, envahissant ainsi de sa lourde présence la famille que l'enfant devenu adulte essaye désespérément de créer ? Ou bien est-ce l'enfant/adulte le plus dépendant, celui qui n'ose pas se poser en adulte et éconduire gentiment l'intruse ?

- Et la femme battue, ou maltraitée moralement qui refuse de partir ou même de faire appel à la loi ou à des associations d'entraide pour se protéger de son bourreau, mais qui bien au contraire lui trouve toujours des excuses et finit toujours par revenir en pensant que c'est la dernière fois ?

- Et l'héroïne, celle qui s'occupe de tout et de tout le monde, toujours prête à rendre service, si gentille que ça en devient même suspect (et franchement envahissant !) même pour ceux qui ne détectent pas chez elle la volonté de pouvoir et de maîtrise que ça représente : maîtriser l'autre en se rendant indispensable reste une forme majeure de prise de pouvoir....Celles là (mais la version masculine existe aussi quoique légèrement différente) choisit un " handicapé " quelconque : faible, dépressif, alcoolique, truand invétéré, peu importe pourvu qu'elle puisse se dévouer à sa cause. Même motivation chez ceux et celles qui recherchent tout ce qui peut avoir besoin d'aide : associations, famille, amis, cause humanitaire, tout ce qui peut soutenir le sentiment d'être utile au prix de souvent de l'ingérence dans la vie de l'autre.

- Que dire encore de celui ou celle qui refuse de renoncer à une relation vouée à l'échec ; ou qui va de chagrin d'amour en chagrin d'amour, méprisant qui pourrait lui convenir pour s'entêter à séduire qui ne veut pas de lui.....

Des exemples comme ça, si on ne les a pas nous mêmes vécus, on en connaît tous. Et la liste est loin d'être exhaustive. Certains viennent parfois dans nos cabinets, certains jamais, rares sont ceux qui restent longtemps. D'entrée, on sait que le cas ne va pas être facile, car la personne affectée d'une telle dépendance subit une attraction aussi forte que le drogué ou l'alcoolique pour sa substance, sauf que ce n'est pas une substance et que la drogue se cache derrière des mots comme amour, devoir, passion qui la magnifient et vont au service de la résistance à guérir, plus justement la résistance à se séparer, si ce n'est de la personne, du moins de la relation sous cette forme hautement toxique. A préciser toutefois : tout le monde peut se tromper et on peut par hasard ou par erreur se retrouver victime d'un tel scénario, ce qui fait la différence c'est tant la résistance à en sortir que la répétition des mêmes relations, des mêmes rencontres et des mêmes échecs sans qu'aucune leçon ne semble en être tirée.

2) Des points communs entre de telles relations et la drogue

- Des émotions fortes : Amour non partagé, trahisons à répétition, déceptions perpétuelles, jalousie qui ronge ou préoccupation excessive et anxieuse pour quelqu'un, autant de situations riches en adrénaline et en souffrance morale. Ces émotions ont alors pour caractéristique d'envahir le psychisme de la personne qui en est affectée au détriment de tout le reste, de virer à l'obsession et de par cette obnubilation masquer les véritables problèmes qui eux bien réels attendent d'être résolus. D'où le deuxième point commun avec la drogue....

- La vie, les actions, les décisions se mettent à tourner autour de ce centre de préoccupation principal et parfois unique au détriment de tout le reste et souvent au prix d'une rupture avec tout le reste. Parfois comme la drogue la toxicité de la relation est déniée y compris quand le prix à payer est la santé ou le bonheur.

- L'ambivalence est forte. Le drogué hait entre deux "shoot" le produit dont il dépend. La composante haine pour la personne dont on dépend est souvent déniée ou minimisée par peur de détruire une relation ressentie comme vitale, mais n'en reste pas moins active, souvent par retour contre soi-même, rejoignant par là la composante autodestructrice à l'oeuvre dans toute toxicomanie .

- Même après avoir compris et reconnu la toxicité de la relation, il est extrêmement difficile d'y mettre un terme ou même de changer de comportement. Les comportements portent d'ailleurs souvent l'empreinte du " compulsif " : on ne peut s'empêcher de....

- On assiste parfois à des phénomènes de " manque " en l'absence de l'être " aimé " : angoisses, détresse, somatisations, sentiment de ne plus savoir faire quoi que ce soit, déprime, marquant le vide affectif ressenti ou encore mécanismes de substitutions : fringale, prise de toxique, ou autre compensation, etc.... Ce phénomène cessera lors des retrouvailles où la présence de l'être " aimé " aura une action apaisante comme une drogue. Ce phénomène n'est pas toujours conscient mais assez facilement observable par l'entourage .

3) La mise en place de la relation

Au commencement était le vide.....Comme un manque, une béance que quelque chose devait remplir. Quelque chose ou quelqu'un. La relation se met en place selon deux sortes de modalités :

- De manière directe :

La relation de dépendance se voit au grand jour. On remarque vite la personne maltraitée ne pouvant se passer de son bourreau, la personne faible qui s'accroche à une branche qu'elle semble ne plus pouvoir lâcher sous peine de tomber dans un précipice, la personne dépressive, alcoolique, désocialisée pour qui il faut " tout faire " ou encore cet ado en mal de grandir qui semble être mentalement et surtout affectivement très loin de son âge biologique. Ceux là affichent leur dépendance au grand jour, même si parfois il leur arrive de " frimer " et de prétendre l'inverse, ils ne trompent personne. Là l'individu a en général une forte carence affective doublée d'une estime de soi dégradée. Il ne pense pas mériter d'être aimé, et le fait que quelqu'un daigne prendre en charge quelqu'un d'aussi médiocre rend très vite ce "quelqu'un" merveilleux et indispensable. Il est en effet persuadé que c'est un miracle qui ne se reproduira pas. Ces gens là ont une fâcheuse tendance à se lier à ces " sauveurs " tout aussi dépendants qu'eux mais qui leur prouveront qu'ils ne sont rien sans eux, aggravant malheureusement de manière parfois dramatique cette pathologie de la non prise en charge d'eux même. Là le point commun avec la toxicomanie (et le comportement du très petit enfant) est manifeste : tout est attendu de l'extérieur.

- De manière indirecte :

Qui sont ceux qui prennent ces dépendants en charge ? Ces " Mère Courage", ces Sauveuses, ces héroïnes ou ces Pygmalions semblant portés par une compassion, un dévouement et une indulgence à toute épreuve. Ceux et celles qui pardonnent tout, toujours prêts à intervenir pour prévenir, protéger, atténuer, choyer, recueillir...

Les personnages forts des couples, du moins c'est ce qu'on a tendance à croire. A y regarder de plus près, on s'aperçoit toutefois que ces personnes semblent avoir la fâcheuse manie de s'entourer de personnes faibles, immatures ou perturbées auxquelles elles viennent

compulsivement en aide. Une aide pas forcément discrète d'ailleurs, une aide parfois faite pour être remarquée...

Il est difficile parfois de ne pas être dupe du masque de " victime altruiste " souvent adopté par ces personnes, mais qui révèle essentiellement le besoin de pouvoir et de contrôle sur l'autre. Sauver pour enchaîner... et surtout pour se soigner soi-même au travers de l'autre sans avoir à faire face à ses propres problèmes. Effectivement ces personnes manifestent une terreur muée en impossibilité de contact avec leurs émotions qui les détournent d'eux pour leur faire projeter sur l'autre leur demande fondamentale : donner à l'autre est donc une manière détournée de se donner à soi et sauver l'autre n'est que se sauver soi-même (ou une partie bien enseveli de soi) par procuration. Ceci mènera vers la recherche de personnes en situation de détresse, de personnes dépendantes, affaiblies , vulnérables, dépressives, bref de tout type de personnes susceptibles d'avoir besoin d'aide.

Se soigner soi-même à travers l'autre certes, mais la dépendance à l'autre pour combler sa propre carence affective se révèle aussi : quand on ne peut supporter de perdre l'autre, prendre le pouvoir (en se rendant indispensable par exemple) n'est-il pas le plus sûr moyen pour l'enchaîner ? Persuader l'autre qu'il n'est rien sans nous, qu'on lui est indispensable, créer une dette parce qu'on a tant fait pour lui, n'est ce pas le meilleur moyen de l'empêcher de nous quitter... au risque d'aller mieux sans nous ! Car bien sûr sous couvert de tant de bonnes intentions, le résultat n'en reste pas moins qu'on maintient l'autre dans la dépendance et le sentiment qu'il ne vaut rien et qu'en fait on aggrave son cas !

Il n'est pas rare d'ailleurs de voir ce type de personne changer totalement d'attitude quand le dépendant se soigne ou prend enfin ses responsabilités, bref va mieux d'une manière ou d'une autre. Des phénomènes de rejet ne sont alors pas rares. Phénomène également observable quand l'éternelle amoureuse dans l'ombre d'un homme non disponible le verra enfin libéré, chose qui semblait être son unique souhait et qui a souvent pour effet une perte complète d'intérêt pour le grand amour d'hier ! Mais que l'homme en question fasse mine de s'éloigner à nouveau, et il y a fort à parier qu'il risque de redevenir tout à coup beaucoup plus intéressant !

Sur cette même base de "réaction à la dépendance" se trouve un cas beaucoup plus grave, celui du "pervers narcissique" révélé au grand public par le livre de MF Hirigoyen "le harcèlement moral" et décrit dans le bulletin 35 (mai 2005) disponible dans la rubrique "archives " du site. Si le besoin de l'autre reste la motivation de la conduite, le "se rendre indispensable pour ne pas perdre" devient "détruire pour ne pas perdre".

Pourquoi ?

Parce que quelque soit la forme prise par la dépendance, on retrouve toujours l'incapacité de vivre une véritable relation, une relation d'intimité et de proximité, faute de maturité affective suffisante. Alors les difficultés, les "impossibilités" mettent une distance sécurisante, si cette distance n'existe plus, il faudra la créer en s'éloignant pour se protéger. Aimer sans retour, ou aimer quelqu'un qui n'est pas disponible permet de " jouer à aimer " sans s'engager, sans prendre le risque d'une relation proche et quotidienne. Quand le trop loin fait souffrir, le trop près fait peur, c'est bien connu !

4) Comment la dépendance vient aux enfants :

Rien n'est plus vital pour un enfant que le besoin d'être aimé, mais surtout le besoin d'être aimé pour ce qu'il est, signe à la fois qu'il est reconnu et digne d'être aimé, y compris s'il n'est pas parfait ou conforme au modèle ou aux vœux de ses parents. Le problème majeur qui en

découle c'est que le sentiment de sécurité se construit sur la base de cet amour juste, tout comme l'estime de soi. S'il n'obtient pas la satisfaction de ce besoin vital en temps utile toute sa vie ne sera que la quête de ce dû qu'elle prenne un ton quémandeur, agressif, manipulateur ou revanchard.. Et la relation de couple (et par extension toutes les relations affectives ultérieures) sera le calque de ces premières relations. La dépendance est d'autant plus forte que le besoin se centrera sur une personne unique.

Ainsi beaucoup de femmes battues sont nées dans un milieu violent, et l'inceste est la meilleure voie d'accès à la prostitution. Bien sûr et heureusement des exceptions confirment la règle, mais nul n'en sort indemne. Et l'enfant qui a vécu des conditions douloureuses ne semble pas pouvoir abandonner la lutte, ne pas pouvoir renoncer à son besoin de se faire aimer à tout prix, mais pas par n'importe qui. Il s'agit de rejouer la scène initiale, mais cette fois d'en sortir vainqueur. D'où cette recherche de personnes susceptibles de leur faire revivre leur problématique au détriment d'individus plus sains qui eux seraient tout prêts à les aimer pour ce qu'ils sont. Question de programmation ...

Parmi ces " mal aimés " on ne trouve pas que les enfants de parents indignes ou des enfants maltraités ou abandonnés. C'est là où le mot MAL aimé prend toute sa signification. On peut donner beaucoup d'amour en apparence, mais un amour de très mauvaise qualité. Aimer c'est aimer l'enfant (et l'autre par extension) pour ce qu'il est pas ce qu'on aimerait qu'il soit ni ce qui nous arrange. C'est aussi savoir laisser grandir et savoir laisser partir... Parmi ces " mal et beaucoup aimés " on trouve :

- L'enfant nié : C'est celui dont les perceptions sensations et sentiments ont été ignorées au profit d'une image, d'un déni familial ou du narcissisme d'un parent. L' exemple classique est celui de l'enfant dont la colère contre son frère (sa sœur) est totalement niée, à qui on intime l'ordre d'aimer et d'embrasser le ou la rivale au moment où il est le plus furieux contre lui. C'est l'enfant qui assiste à une scène conjugale violente et à qui on affirme qu'il ne se passe rien du tout. C'est l'enfant qui vit dans une de ces familles toxiques construites sur le déni des conflits où tout est hypocritement aplani en surface quand l'ambiance est " à couper au couteau ". C'est l'enfant à qui la mère nie toute opinion, toute personnalité pour y substituer son ressenti propre. L'enfant est alors obligé de nier complètement ce qu'il ressent pour rester cohérent . Dans le meilleur des cas, il gardera éternellement un doute sur la validité de ce qu'il ressent , ce qui le rendra particulièrement vulnérable aux relations toxiques, car il aura toujours tendance à se mettre lui en cause au lieu de l'autre, et de plus, il est tellement habitué à cette forme de maltraitance morale et d'emprise de l'autre sur son psychisme qu'elle lui paraît presque normale. Il se met souvent lui même en position d'attendre de l'autre qu'il lui dise ce qu'il doit penser, ressentir et faire. Un tel enfant devenu adulte va chercher des personnes qui vont continuer à le nier, à ne pas tenir compte de lui, à ne pas l'aimer : ainsi il va pouvoir continuer sa lutte et entretenir l'espoir illusoire de pouvoir un jour réussir à conquérir cet amour. Les moyens utilisés pour cette conquête sont eux aussi entièrement calqués sur le schéma familial .

- Ceux à qui on a promis de les aimer " s'ils étaient sages ", " s'ils faisaient plaisir à maman " auront tendance à être corvéables à merci, toujours à l'affût de l'attente de l'autre pour s'y conformer. Espérant ainsi obtenir en retour amour et reconnaissance qu'ils n'obtiennent en général jamais car ils choisissent pour " leur donner la réplique " des individus trop égocentriques ou infirmes affectifs dont ils n'ont rien à attendre. Les personnes réellement disposées à les aimer ne les intéressent pas. N'oublions pas que la peur d'un trop grand rapproché est omniprésente, les individus distants ou incapables d'aimer sont donc (outre le fait qu'ils leurs permettent de revivre leur histoire avec des parents indifférents) sécurisants.

- Une même servilité à l'autre peut provenir de l'angoisse d'abandon : tout sauf être abandonné, tout supporter sauf la séparation ! N'oublions pas que nous avons affaire à des sportifs de haut niveau entraînés très jeunes à supporter l'insupportable. La faible estime de soi héritée du fait de ne pas avoir réussi à se faire aimer pour ce qu'on est laisse l'intime conviction qu'on ne mérite pas cet amour. La certitude que l'amour doit se mériter conforte le système.

- Ceux qui ont été très tôt parentifiés, tenus pour responsables du bien être de leurs parents sont dans un piège peut-être encore pire, car il est extrêmement flatteur et valorisant pour un enfant d'être promu au rang d'adulte responsable (même si c'est tout aussi culpabilisant en raison des fantasmes oedipiens). Ceux là tout aussi dépendants se feront plus forts qu'ils ne sont et prendront les autres en charge.

- Les enfants ayant trop rêvé continuent souvent à l'âge adulte et telle petite fille ayant trop attendu le Prince Charmant tendra à fantasmer une relation idéale plutôt que de regarder les choses en face avec réalisme.

En bref toutes ces habitudes prises très jeunes vont se retrouver dans les rapports de couple de ce type. La demande allant jusqu'à la mendicité et la prostitution affective, la séduction, la manipulation, la révolte ou le déni sont autant de techniques qui n'ont pour but que de chercher à contrôler l'autre trop dangereux pour notre monde affectif, en raison des émotions qu'il a le pouvoir de déclencher en nous.

5) Conclusion

Faire le tour de tout ce qui peut être une entrave à l'épanouissement de l'être humain est un défi que nul ne peut relever. Depuis maintenant des années, je m'efforce de partager avec vous les principales formes que prennent ces obstacles.

2008 peut être l'occasion de prendre un virage et de passer du théorique au pratique : comment faire pour s'en sortir ?

Et ce au travers d'exemples fictifs ou moins fictifs, de cas cliniques, de situations de la vie courante, et l'approche de la manière de les repérer, et quelques remèdes pour y remédier sachant que je me refuse à éditer des recettes miracles type : "Comment apprendre à....en 10 leçons", et qu'il ne faut jamais perdre de vue que seul, on ne peut pas grand chose si le problème est bien enraciné. Mais ça je pense que vous l'aviez compris.....

C'est en vous renouvelant à toutes et à tous tout mes vœux de bonheur et de changement positif pour l'année à venir que je vous donne rendez vous au mois prochain

Martine Massacrier
Psychothérapeute, Sophrologue, France

Ce texte est la propriété de Martine Massacrier. Reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur

Conception et mise à jour Alain Rioux, PH. D., Psycho-Ressources, Tous droits réservés, © Copyright 2000-2008.