

## Chronique de mai 2009

### Comprendre la dépendance affective au sein du couple

On entend des personnes dire à leur compagnon ou à leur compagne : « Je ne peux pas vivre sans toi ; sans toi, je ne suis rien ». En surface, cela peut avoir l'air d'une belle déclaration d'amour ; mais ce n'est parfois pas du tout le cas et cela révèle une énorme dépendance affective. C'est ce que nous allons voir avec vous aujourd'hui.

Tout d'abord, il faut préciser de quoi il s'agit. Une personne dépendante affectivement est profondément convaincue qu'elle ne peut exister à travers l'amour ou l'approbation des autres. Elle a l'impression qu'elle est fondamentalement vide et sans valeur intérieurement et que le seul moyen d'être pleine et complète, c'est d'être remplie par l'amour et l'attention de quelqu'un d'autre. C'est souvent issu de carences affectives qui remontent à l'enfance.

### Comment se manifeste la dépendance affective ?

La personne dépendante vit dans une sourde angoisse car elle est persuadée qu'elle est moins que rien. Cela la conduit à rechercher coûte que coûte un (ou une) partenaire qui pourra compenser ces carences et lui montrer qu'elle a de la valeur. Ce sont souvent des personnes extrêmement gentilles en apparence et qui sont prêtes à tout faire pour les autres. Elles n'hésitent pas pour cela à sacrifier leurs propres besoins et à oublier elles-mêmes. Mais ce n'est pas un réel don de soi ; il y a une stratégie inconsciente derrière : elles se disent que leurs efforts, leur abnégation ou même leur soumission vont être payants et que cela leur amènera l'affection et la valorisation dont elles ont besoin.

### Et dans le couple, est-ce que ça marche ?

Non, ça ne marche pas sur la durée. Sans s'en rendre compte, la personne dépendante met une pression gigantesque sur la relation. Certes, elle semble extérieurement faire tout pour répondre aux moindres demandes de son (ou de sa) partenaire, mais en retour elle attend que cette personne la fasse exister et elle est, en fait, dans une grande demande affective de façon très indirecte, mais aussi de façon très puissante.

### En fait, elle essaie de prendre le contrôle de la relation

Eh oui, mais de façon très détournée, sans même s'en rendre compte ! Au fait, elle exige quelque chose de la relation, et gare à l'autre partenaire si elle n'a pas de retour sur investissement ! Elle taxe cette personne d'ingratitude par rapport à tout ce qu'elle donne car elle croit sincèrement qu'elle fait tout cela par amour. Mais ce n'est pas de l'amour : c'est de la toxicomanie où elle « consomme » l'autre pour pouvoir exister. L'autre personne n'est qu'un instrument pour apaiser sa propre angoisse. Elle confond « amour » et « besoin ».

### Et la personne dépendante peut arriver au résultat opposé à celui qu'elle recherchait

Effectivement, ce qui est dramatique, c'est que la personne dépendante génère elle-même ce qu'elle redoute le plus, à savoir l'abandon. En effet, plus elle « consomme » son (ou sa) partenaire en pensant que c'est ça qui va l'apaiser, plus cette personne va étouffer devant tant de demandes affectives. Elle va donc tendance à prendre du recul parce qu'elle se sent envahie ou parce qu'elle est énervée par cette personne qui répond immédiatement à chacun de ses désirs et qui ne se respecte pas.

### Et plus le (ou la) partenaire prend du recul, plus la personne dépendante panique !

Exactement ! Face à ce mouvement de retrait, la personne dépendante va être terrifiée car elle redoute d'être abandonnée et elle va donc encore plus intensifier sa demande affective, parallèlement à un oubli d'elle-même encore plus marqué. En fait, plus elle essaie de garder l'autre avec angoisse, en pensant le submerger d'amour, plus elle crée les conditions pour être abandonnée. Une fois que son (ou sa) partenaire la quitte parce que ça devient invivable, cela la conforte dans sa conviction qu'elle est vide et pas intéressante. Et elle se relance aussitôt à la recherche de quelqu'un d'autre pour assouvir son besoin d'exister.

### Comment aller au delà de la dépendance affective ?

Tout le comportement de la personne dépendante repose sur la croyance qu'elle est fondamentalement vide.

Elle a le plus souvent besoin d'un travail de psychothérapie car c'est très difficile de s'en sortir seul(e). Au cours de ce travail, elle va être amenée à prendre conscience de ses schémas de fonctionnement qui la mène systématiquement à l'échec. Elle va découvrir la croyance sous-jacente qui entretient la dépendance affective et le psy doit alors l'aider à remettre en question le bien fondé de cette croyance erronée.

J'imagine que ce n'est pas quelque chose de facile à faire...

Effectivement, c'est la partie la plus difficile du travail de psychothérapie car la personne est intimement convaincue qu'elle n'a pas de valeur. Elle s'est presque construite autour de cette croyance et elle croit que c'est sa véritable identité. Elle a donc énormément de mal à se « déscotcher » cette idée, mais c'est à cette seule condition qu'elle va commencer à se percevoir sous un autre jour. A partir de là, elle va pouvoir se reconnecter à elle-même, à ses désirs, à ses besoins et à ses émotions et découvrir progressivement sa propre valeur, en cessant de croire que cela ne peut venir que de quelqu'un d'extérieur. C'est un chemin difficile mais il mène à un réel apaisement.