

## **La dépendance affective**

La dépendance affective est un trouble de la personnalité.

Ce trait de personnalité peut concerner autant les hommes que les femmes (selon certains auteurs) et davantage les femmes (selon d'autres), se retrouver dans toutes les catégories sociales, être un symptôme névrotique isolé ou associé à d'autres symptômes psychopathologiques.

Ce qu'on appelle « dépendance affective » correspond en fait à une pathologie du lien affectif.

Ce trouble psychologique se traduit par une carence affective, et la personne qui en souffre a l'impression qu'on ne l'aime pas assez.

Et cela se traduit par des comportements plutôt incohérents d'attentes et de demandes relationnelles qui peuvent nuire à l'harmonie du couple ou des relations sociales.

Nous sommes tous dépendants affectifs. Nous avons tous besoin des relations sociales. La dépendance affective n'est pas un problème, elle le devient lorsqu'elle est excessive, et dans cet excès on peut détecter une forme de pathologie. Cette pathologie du lien est lorsque l'on donne plus d'importance à la relation que l'on a avec l'autre qu'à nos besoins fondamentaux.

### **Définition du trouble de la personnalité dépendante selon le DSM IV :**

« Besoin général et excessif d'être pris en charge qui conduit à un comportement soumis et « collant » et à une peur de la séparation, qui apparaît au début de l'âge adulte et est présent dans des contextes divers, comme en témoignent au moins cinq des manifestations suivantes (sur les huit présentées) :

1. le sujet a du mal à prendre des décisions dans la vie courante sans être rassuré ou conseillé de manière excessive par autrui ;
2. a besoin que d'autres assument les responsabilités dans la plupart des domaines importants de sa vie ;
3. a du mal à exprimer un désaccord avec autrui de peur de perdre son soutien ou son approbation.
4. présente des difficultés à initier des projets ou à faire des choses seul
5. cherche à outrance à obtenir le soutien et l'appui d'autrui, au point de faire volontairement des choses désagréables ;
6. se sent mal à l'aise ou impuissant quand il est seul par crainte exagérée d'être incapable de se débrouiller ;
7. lorsqu'une relation proche se termine, cherche de manière urgente une autre relation qui puisse assurer les soins et le soutien dont il a besoin ;
8. est préoccupé de manière irréaliste par la crainte d'être laissé à se débrouiller seul.

La personnalité dépendante coexiste souvent avec d'autres problèmes de personnalité et de l'humeur difficiles à distinguer. Le degré selon lequel des comportements dépendants sont considérés comme adaptés varie selon l'âge et le groupe socioculturel. »

### **Sur le plan Psychanalytique, psychologique :**

Trait de personnalité inconscient ou peu conscient quant à son ampleur, ce trouble est

repérable et peut être conscientisé par la personne qui en est atteinte à travers une prise en charge psychologique.

Il est à noter que ce trait de personnalité peut être plus ou moins important.

Ce sont des personnes « qui ne s'aiment pas » et se sentent en permanence en **insécurité sur le plan affectif, ont peur de la solitude et souvent prennent la fuite face au conflit.**

Cette dépendance est pour eux une question de **survie**, le plus souvent.

Les origines de la dépendance prennent forme dès les premières années de la vie, avant même l'apprentissage de la marche et sont en lien direct avec les relations tissées avec les parents et les proches. C'est en constatant qu'il peut s'aventurer seul qu'un enfant gagne son autonomie. S'il est soutenu et encouragé dans son envol, il puise alors la confiance nécessaire pour consentir à s'éloigner des siens et à s'en détacher.

L'autonomie se développe en réalité en deux temps : le premier temps réside dans l'acquisition de bases solides propres à installer son propre système de sécurité intérieure, le second consiste à s'éloigner de cette assise pour « voler de ses propres ailes. » Si l'une de ces deux étapes est déficiente, le processus d'autonomie risque d'être entravé.

Le schéma de la dépendance est repérable aussi bien parmi les enfants surprotégés que chez ceux manquant d'affection. Néanmoins, la dépendance résulte le plus souvent d'un excès de protection : à l'instar de ces parents trop envahissants qui investissent l'espace psychique de leur progéniture et le maintiennent dans des comportements où ils étouffent toute tentative d'autonomie. Intervenant dans la vie intime de l'enfant, dans ses loisirs, ses activités quotidiennes, ils l'empêchent d'agir par lui-même, éludant ainsi toute possibilité d'accession à une quelconque indépendance. Ils donnent de l'amour mais nient le soutien et la liberté nécessaires au développement de l'autonomie. Plus tard, leur enfant hésitera à se fier à son propre jugement. Indécis, il aura besoin de l'approbation des autres pour exister, **le doute** est d'ailleurs au cœur de la dépendance.

Certains parents, à l'inverse, négligent leur progéniture. Dès leur plus jeune âge, leurs enfants sont livrés à eux-mêmes et, de ce fait, forcés à une autogestion prématurée. Ils donnent l'illusion d'être autonomes alors qu'en réalité, ils sont très dépendants, en attente permanente de l'approbation des parents quant à la réponse à ce que l'enfant croit qu'ils attendent de lui.

D'autres parents agressent verbalement ou physiquement leurs enfants. Ceux-ci apprennent très vite qu'il est dangereux de formuler une demande. Se sentant menacés, ils répriment toute forme d'expression ou d'émotions. Nombreuses sont les personnes dépendantes à relater une enfance heureuse jusqu'à ce qu'elles se voient contraintes de quitter le foyer familial. Devant l'angoisse de cette séparation, elles ressentent alors une grande solitude et trouvent dans toutes sortes d'addictions le réconfort nécessaire pour affronter la vie. Lorsque la dépendance est inhérente à la négligence et au manque d'attention de parents eux-mêmes vulnérables, assaillis de soucis ou englués dans une problématique non réglée, l'enfant se sentira constamment inquiet et cherchera une position de dépendance, imaginant y trouver une réelle sécurité. Le sempiternel manque risque de se faire ressentir dans l'ensemble de ses relations. Il acceptera toutes les situations, toutes les humiliations, épousant des rôles dans lesquels il se moulera en fonction des attentes de l'autre, niant ainsi sa propre existence. **La peur du rejet et de l'abandon** est au cœur de cette problématique.

Les personnalités dépendantes étouffent leur vie intérieure et cherchent à disparaître dans l'autre, à se confondre jusqu'à effacer les frontières déjà vacillantes de leur moi, perdant tout contact avec leurs désirs et niant toute envie. N'osant pas solliciter le plus souvent d'attention, elles restent dans une éternelle attente, ignorant la plupart du temps leurs besoins réels, faute d'avoir pu nouer une relation authentique basée sur la parole, sur la communication réelle.

On peut observer également des cas où certaines personnes adultes développent ce syndrome, suite à une rupture amoureuse difficile, non voulue, vécue comme violente. Ces personnes se retrouveront alors en état de stress post-traumatique et mettront alors en place un comportement dépendant, afin d'être en évitement de ce stress post traumatique.

A force de désavouer ses propres exigences, on finit par s'abstenir d'être soi. Se couper par exemple de ses sensations corporelles entraîne une rupture avec sa propre réalité intérieure et ses affects. Tout le monde utilise ce mécanisme de défense pour se protéger de toute intrusion de la souffrance. Se libérer de la dépendance c'est savoir démonter ses propres mécanismes de défense, identifier ses croyances erronées et modifier certains comportements pour se relier à la vie.

## Les signes :

### **1 – L'incapacité d'être heureux(se ) seul(e) :**

L'incapacité d'être heureux et de se sentir bien seul est le premier signe de dépendance affective.

Le degré de dépendance affective dépend de la fréquence du mal être ressenti seul : la sensation de s'ennuyer, de ne pas éprouver de plaisir à passer du temps avec soi-même, d'être incapable d'être créatif, de penser sans cesse à son ex.... Plus ces ressentis sont intenses, plus le degré de dépendance affective est important. La recherche consiste alors à combler ce vide intérieur par l'extérieur, à travers une rencontre par exemple.

Une personne qui n'est pas dépendante affective ne ressent pas le besoin de chercher un partenaire. Cela ne veut pas dire qu'elle n'a pas le souhait de rencontrer quelqu'un et d'en partager la vie. Cela veut simplement dire qu'elle laisse la vie lui apporter les expériences qu'elle est censée vivre. Rencontrer quelqu'un de manière saine doit être une envie, pas un besoin « à tout prix ».

### **2 – Le besoin de plaire :**

Dès le début et tout le long de la relation, la personne dépendante affective va avoir absolument besoin de plaire et d'être le centre d'attention du partenaire qu'elle convoite.

Elle ne se demande pas franchement si l'autre lui plaît, et elle fait même parfois l'impasse sur certains traits physiques et personnalité de l'autre qui lui déplaisent, tout en essayant de se convaincre qu'il lui plaît quand même. L'important pour elle est d'être choisie par l'autre et d'avoir l'exclusivité.

Ce n'est que plus tard lorsqu'elle réalise que ses attentes ne sont pas comblées qu'elle se rend compte que le partenaire ne répondait pas vraiment à ses critères de sélection (et elle peut même en arriver à lui faire des reproches à ce sujet).

### **3 – Renier son identité**

Afin d'assouvir ce besoin de plaire, d'être choisie et d'être exclusive pour l'autre, la personne dépendante affective, dès le début de la relation, va perdre une partie de son authenticité et ce, bien souvent inconsciemment. Elle adoptera un comportement censé plaire à l'autre. Un comportement qui selon sa perception correspond à ce que l'autre attend d'elle. Très vite elle va se sentir mal à l'aise dans ce rôle et dans la relation, sans être consciente que ce qui provoque ce mal-être c'est le fait de renier son identité, mais elle continuera de jouer ce rôle aussi longtemps que possible.

Une relation saine ne peut être construite basée sur le mensonge de qui l'on est véritablement.

#### **4 – S'emballer trop vite**

Dès l'instant qu'elle entre en relation avec quelqu'un, la personne dépendante affective a tendance à s'emballer trop vite et à se projeter dans un avenir avec l'autre avant même d'avoir pris le temps de le connaître un minimum, ni de s'assurer que l'autre est sur la même longueur d'ondes qu'elle et qu'il est une personne qui peut lui convenir.

Plus la relation dure, plus son imagination est fertile et débordante sans forcément en faire part à l'autre mais elle se dit qu'il finira par répondre à ses attentes. Puis lorsqu'enfin elle aborde le sujet, si l'autre n'est pas sur la même vibration qu'elle, elle se sent déçue, voir trahie, incomprise, anéantie, paniquée par la peur d'être déjà abandonnée. Peur dont elle n'est pas forcément consciente, une fois de plus.

Une relation saine se construit au fil du temps mais la personne dépendante affective se moque de ce principe, c'est une personne très impatiente qui veut tout et tout de suite.

#### **5 – Aimer l'autre démesurément**

Selon elle, le véritable amour doit être généreux. Là encore elle a sa propre vision de l'amour. Alors elle aime trop, beaucoup trop, donne tout, se dévoue corps et âme... Mais à sa façon !

Ainsi, elle fait passer l'autre avant elle-même et avant toute sa vie, se persuadant elle-même qu'elle le fait gratuitement et par plaisir. En réalité l'autre occupe toute sa vie, tout son esprit.

Elle fait passer les besoins de l'autre avant les siens. Elle n'est d'ailleurs pas consciente de ses propres besoins.

En vérité cet amour excessif qu'elle voue à l'autre est inconsciemment un amour conditionnel car il y a derrière cette attitude l'attente que l'autre comble son vide affectif.

Elle est convaincue que le véritable amour, c'est aimer l'autre pour être aimé en retour.

Elle confond amour et attachement.

L'attachement a à voir avec la peur d'être abandonné et c'est un amour intéressé et finalement égoïste. Le dépendant affectif est donc dans l'attachement.

#### **6 – Jouer au rôle du sauveur et de la victime**

La personne dépendante affective attire souvent des partenaires à problèmes ou incapables de se prendre en charge, qui ont besoin d'une assistante sociale, d'une maman, d'une infirmière, d'un chauffeur voire même d'une banque.

Elle peut ainsi, tout en étant rarement consciente d'à quel point elle peut jouer ces rôles de sauveur, parfois simultanément s'oublier pour l'autre, en prenant en charge des tâches qui ne lui appartiennent pas, en sacrifiant son propre épanouissement, allant même parfois jusqu'à mettre sa propre vie en danger.

Elle est conditionnée dans ce rôle de par sa propre histoire familiale, sans en être consciente. En fait, ça l'arrange bien car elle a appris à s'occuper des autres, mais avec des attentes en retour, tout en se persuadant d'être désintéressée. Et quand ces attentes ne sont pas comblées elle est déçue, frustrée, en colère. C'est une bonne occasion pour jouer au rôle de la victime, blâmer l'autre en le manipulant subtilement pour obtenir de l'attention et l'affection dont elle a désespérément besoin.

Et bien sûr un sauveur/ victime ne peut exister qu'en présence d'un bourreau, c'est donc ce qu'elle attire comme partenaire.

## **7 – Avoir sans cesse besoin d’être rassuré(e)**

Voici un point qui agace fortement le partenaire d’une personne dépendante affective : Elle cherche sans cesse à être rassurée sur ses sentiments à son égard au point d’envahir son espace vital. C’est ce vide affectif qu’elle porte en elle depuis son enfance qui la ronge. Comme elle ne s’est pas sentie aimée à la hauteur de ses besoins lorsqu’elle était enfant, ces émotions se répètent sans cesse dans tout son être comme un cercle vicieux et elle est persuadée que la solution est dans le fait d’être rassurée en permanence par ce partenaire. Alors elle le questionne sans cesse sur ses sentiments, voire même parfois le harcèle. Au début, l’autre est patient et la rassure mais ce n’est qu’une sécurité éphémère. Elle ne réalise pas que ce comportement étouffant et envahissant pour l’autre le fait fuir et quand elle finit par s’en apercevoir il est parfois déjà trop tard.

## **8 – Être obsédé(e) par la pensée de l’autre**

L’autre est l’objet permanent et incessant de toutes ses pensées. Du matin au soir elle pense à lui, se demande ce qu’il fait en ce moment, avec qui il est, quand aura-t-elle de ses nouvelles, quand répondra-t-il à son dernier sms, quand le reverra-t-elle, est-ce qu’il pense aussi à elle... Bref, il n’y a de la place dans son esprit que pour l’autre au point qu’il devient la priorité de sa vie à la place des priorités réelles.

Cette obsession de l’autre crée une agitation mentale beaucoup trop intense qui génère stress, insécurité et mal-être physique et mental.

## **9 – Être jaloux(se) et possessif(ve)**

Comme beaucoup de gens, la personne dépendante affective a été conditionnée à croire que la jalousie est une preuve d’amour. Elle a grandi dans un environnement où ce sentiment était nourri et valorisé. Alors, même si elle sent bien que cette jalousie la ronge et met en péril la santé de son couple, c’est plus fort qu’elle, elle est incapable de se maîtriser surtout lorsqu’elle se promet de ne plus être jalouse.

Durant les premiers temps de la relation, souvent le partenaire se sent flatté d’être l’objet d’un tel intérêt mais très vite son attitude possessive et méfiante devient l’objet de nombreux conflits au sein du couple et c’est souvent un des facteurs les plus destructifs dans les relations de codépendance.

## **10 – Avoir le besoin obsessionnel de surveiller l’autre**

Là aussi, la personne dépendante affective dépense une énergie et un temps considérables à se rendre malade d’inquiétude parce qu’elle a peur d’être trahie, peur des infidélités de son partenaire. Alors elle surveille ses moindres faits et gestes. Elle est incapable d’avoir confiance en lui tout simplement parce qu’elle n’a pas confiance en elle-même. Mais de ça également, elle en est totalement inconsciente.

Et parfois, à force de fouiller elle finit par découvrir le pot aux roses, ce qui d’ailleurs peut faire l’affaire de son partenaire qui à force de se sentir étouffé a fini par être infidèle et lui aura prouvé qu’elle avait raison de se méfier. C’est alors qu’elle peut se dire “j’en étais sûre !”, et renforce ce côté victimisant.

## **11 – Accepter l’inacceptable**

Malheureusement le degré de leur blessure est tel que certaines personnes dépendantes affectives vont jusqu’à supporter l’insupportable dans une relation, comme la violence qu’elle soit verbale ou

physique, l'humiliation, la soumission et jusqu'à l'abus physique, moral, sexuel. C'est à ce stade qu'elle finit par toucher le fond mais cette expérience lui est souvent nécessaire pour que le miracle se produise et qu'elle s'éveille.

## **12 – Croire que sa valeur dépend de la présence et du regard de l'autre**

C'est parce qu'elle a une faible estime d'elle-même que la personne dépendante affective est incapable de reconnaître sa valeur.

Elle est alors persuadée, inconsciemment bien sûr, que sans l'autre elle ne vaut rien.

C'est ainsi qu'elle est toute fière de présenter à son entourage un partenaire qui a poursuivi de hautes études (celles qu'elle aurait aimé poursuivre mais ne s'en est pas sentie capable), ou un partenaire au physique attrayant (oui malgré sa laideur – selon elle puisqu'elle est incapable de voir sa valeur – ça la rassure un peu d'avoir tout de même réussi à intéresser un homme), ou un partenaire qui a une situation financière aisée (celle qu'elle aimerait avoir par ses propres moyens mais ne s'en donne pas les moyens justement, c'est plus facile de l'obtenir à travers l'autre, même si ce n'est qu'une sécurité illusoire).

## **Les partenaires de vie (couple, milieu professionnel...) :**

Comment faire la différence entre la passion amoureuse et la dépendance affective ? Il n'est pas toujours évident de comprendre où se trouvent les limites. En couple, le dépendant affectif est en attente permanente, il n'est jamais satisfait de ce que son partenaire lui donne et ce, quels que soient les efforts de ce dernier. Le dépendant attend en effet de recevoir autant qu'il donne mais ce besoin n'est jamais assouvi. Il peut se montrer extrêmement jaloux ou demander une attention particulière à son partenaire à tout moment.

Difficile en effet de passer au second plan lorsque l'on souffre de dépendance affective car chaque absence de l'être aimé est vécue comme une souffrance extrême. Le seul fait d'imaginer que son partenaire puisse s'amuser et prendre du plaisir sans lui semble insurmontable. Dans ce genre de cas, le dépendant affectif peut se montrer désagréable voire méchant, ce qui peut dérouter son partenaire ou le faire fuir.

### **Le manque de confiance en Soi**

Une personne dépendante affective est incapable d'avoir confiance en l'autre parce qu'elle manque de confiance en elle-même.

Ce manque de confiance génère bien davantage de contraintes dans sa vie sentimentale.

En effet, ces personnes se croient indignes de mériter l'amour et de mériter mieux que ce qu'elle a déjà. C'est la raison pour laquelle elle se contente souvent de rester avec des partenaires qui ne lui conviennent pas.

### **Une tendance à attirer des pervers narcissiques**

Voilà une attirance qui concerne bon nombre de personnes dépendantes affectives et cette attirance a bel et bien une raison d'être.

Au mieux elles attirent un partenaire qui les déstabilise parce qu'il est incapable de se positionner clairement dans la relation ; Un coup il prend ses distances, un coup il revient et leur redonne de l'espoir. Il se comporte ainsi simplement parce qu'il est lui-même en carence affective et que cela le valorise et le nourrit temporairement au même titre que la personne en face se sent nourrie

temporairement lorsqu'il la rassure sur ses sentiments.

Au pire il la manipulera habilement en la culpabilisant, en la critiquant, en la rabaissant en l'humiliant et en tournant la situation à son avantage, se faisant passer lui-même pour la victime.

Les personnes dépendantes affectives sont donc des proies privilégiées pour les Manipulateurs Pervers Narcissiques.

Un pervers narcissique est en quelque sorte un dépendant affectif puisque son comportement est dû au manque d'amour qu'il ressent et au fait qu'en réalité il ne s'aime absolument pas. Une personne dépendante affective ne s'aime pas davantage. Chacun exprime juste sa dépendance, donc sa souffrance, d'une manière différente.

D'ailleurs certaines personnes dépendantes affectives inversent parfois les rôles, adoptant à leur tour un comportement manipulateur et pervers face à d'autres personnes, inconsciemment.

Lorsque les deux partenaires sont dépendants affectifs, c'est alors de la **codépendance** affective qui s'installe.

### **Une tendance à attirer des partenaires indisponibles, distants ou qui ont peur de l'engagement :**

Là encore c'est une attirance qui en dit long sur l'état d'être intérieur de la personne dépendante affective.

Cette attirance a, pour la plupart des cas, un lien avec ses blessures d'enfance où elle a également attiré un parent du sexe opposé qu'elle sentait indisponible et distant. C'est donc un schéma qui se répète dans ses relations de couple.

Ces partenaires qui ont peur de s'engager lui renvoient encore une fois un reflet dont elle n'est pas consciente et qu'elle n'a pas envie de reconnaître en elle. Cela représente tout simplement la peur qu'elle a de s'engager envers elle-même pour apprendre à se connaître et à regarder ses blessures en face ce qui serait bien trop douloureux (évitement).

Enfin, la peur d'engagement du partenaire symbolise une peur commune qui est celle de l'échec.

Afin de ne pas connaître cet échec qui les ferait trop souffrir l'un comme l'autre, la personne dépendante affective s'attire un partenaire avec une situation qu'il utilisera comme prétexte pour ne pas s'engager tout le long de la relation.

Quant à elle, son prétexte pour éviter l'échec c'est tout simplement le partenaire qui ne veut pas s'engager.

Tous deux sont inconscients qu'ils n'ont pas besoin de connaître l'échec pour souffrir, une telle relation est déjà un échec et une source de souffrance pour l'un comme pour l'autre, simplement ils vivent tout cela de manière « anesthésiée ».

### **Croire que la vie n'a pas de sens sans une relation à deux**

Voilà le sens de la vie tel qu'il nous a été inculqué par la société : « Malheur à celui qui se dit être un célibataire heureux ! ».

Alors la personne dépendante affective est une bonne proie pour faire sienne tous ces conditionnements et croyances remplis d'insécurités.

### **Avoir peur de l'abandon et de la solitude**

C'est la plus grande peur de la personne dépendante affective.

C'est une peur qui est nourrie depuis l'enfance et elle peut être réelle ou imaginaire.

C'est à dire qu'enfant, la personne dépendante affective a pu vivre une expérience où elle s'est réellement sentie abandonnée ou qu'elle pourrait être abandonnée. Cet abandon réel ou imaginaire a été vécu avec le parent du sexe opposé, c'est la raison pour laquelle elle reproduit ce schéma dans ses relations sentimentales avec un partenaire du sexe opposé.

Quant à la peur de la solitude, bon nombre de personnes dépendantes affectives croient ne pas avoir cette peur simplement parce qu'elles vivent déjà cet état de solitude depuis leur enfance.

Mais elles ne réalisent pas à quel point cette solitude est pesante et à quel point elles la vivent mal.

### **S'accrocher à l'autre**

C'est bien à cause de cette peur de l'abandon et de la solitude que la personne dépendante affective s'accroche à l'autre dès qu'elle sent l'insécurité du couple apparait.

Elle est convaincue, en tout cas elle essaie de se convaincre du mieux qu'elle peut, qu'elle est la personne qui lui faut et que contrairement à ses ex partenaires, elle, elle saura prendre soin de lui et le rendre heureux.

D'ailleurs elle croit que la relation à deux c'est être responsable du bonheur de l'autre et vice versa. Alors il n'est pas question qu'il lui échappe.

Elle a d'ailleurs déjà oublié que lors de sa dernière relation ça s'était passé exactement de la même façon mais elle nie en bloc tout simplement parce qu'elle en est inconsciente. « Non ! Cette fois-ci c'est totalement différent ! » (déli).

Alors elle s'accroche, mais plus elle s'accroche plus il fuit. Elle arrive parfois à retarder l'échéance mais bien souvent à quel prix !

### **Une tendance à sombrer dans la dépression après une rupture**

C'est tout l'un ou tout l'autre ! Soit elle sombre dans la dépression incapable de tourner la page et parfois ça peut durer des mois, voire des années ; Soit pour oublier, donc fuir, elle passe le plus vite possible au suivant.

Dans le premier cas les conséquences peuvent être désastreuses.

Dans le deuxième cas, toute la mise en scène recommence.

### **Une tendance à répéter des relations malsaines**

Elle a beau constater que cette manière de se comporter dans les relations ne porte pas les fruits souhaités, tant que les mêmes causes produiront les mêmes effets, ces schémas recommenceront constamment tant que cette dépendance n'aura pas été conscientisée.

## **Signes Psychiques de cette dépendance, en résumé :**

### **Signes de la dépendance affective dans la relation**

- Tendance à solliciter en permanence l'avis de l'autre
- Difficulté à se séparer
- Difficulté à prendre une décision, seul



- Recherche d'approbation en permanence
- Demande permanente à l'autre de réassurance affective
- Tolérance à des choses intolérables de la part de la personne dont on est dépendant (brimades, humiliations etc...)
- Relation de type fusionnel
- Exigences de proximité, refus que l'autre s'éloigne
- Suspicion
- Tendance à hyper solliciter le partenaire
- Difficulté à percevoir les signes rassurants envoyés par l'autre
- Chantage affectif
- Tendance à négliger les autres relations
- Faible affirmation de soi

### **Signes psychiques de la dépendance affective**

- Crainte du célibat, de la solitude
- Quête affective
- Incapacité à se rassurer par soi-même
- Doute permanent sur l'affection de l'autre. Ce doute peut constituer des idées obsédantes
- Faible estime de soi.
- Incapacité à faire des choix
- Tendance à prioriser les émotions à court terme au détriment des conséquences à long terme
- Préoccupation exagérée pour la relation, tendance à la décortiquer et lui consacrer trop d'attention
- impulsivité

### **Conséquences sur la personne dépendante affective :**

Dans la dépendance affective, la relation devient très vite étouffante, voire aliénante surtout si l'on cherche à se fondre dans le désir de l'autre, à épouser sa personnalité, de peur d'être abandonné. « L'autre » sert à combler toutes les carences et à éteindre une soif d'absolu et d'idéalisation. Son regard devient indispensable pour confirmer sa propre existence. « On finit par ne plus reconnaître sa propre valeur, on cesse d'être soi-même, au point de tout accepter » relate une patiente.

Pouvoir se promener dans son jardin secret, se confronter au silence, à la solitude et à soi pour apprendre à être avec l'autre est une nécessité vitale. Or, la dépendance interdit précisément toute intimité avec soi-même. Certains adultes sont incapables de se prodiguer des soins de base comme se nourrir sainement, se soucier de leur santé, se faire plaisir ou se reposer lorsque le besoin s'en fait sentir. Lorsqu'on est maintenu dans un processus de survie, on n'est nullement préoccupé par sa croissance personnelle ou son plaisir. Se centrer sur soi, apprendre à se connaître, s'aimer, ces

personnes n'ont jamais appris à le faire.

Certains troubles se voient plus souvent dans la dépendance affective. On peut citer notamment la dépression, les troubles anxieux (trouble panique, trouble anxiété généralisée, phobie, phobie ou anxiété sociale) et les troubles de personnalité.

La dépendance affective peut également induire certaines complications. Il y a d'abord les addictions notamment à l'alcool, pour gérer le stress de l'abandon mais à d'autres substances, pour se faire accepter d'un groupe social. D'autres complications surviennent, comme l'isolement, lorsque l'entourage est épuisé des sollicitations de la personne dépendante.

Ainsi, quelqu'un qui a le schéma « en cas de rupture je ne trouverai personne d'autre » sera accroché à son conjoint actuel de façon possiblement dépendante.

La personne dépendante affective a tendance à privilégier son émotion à court terme au détriment des éléments rationnels qui montrent que la relation ne lui convient pas.

L'émotion pèse plus lourd dans la balance. De ce fait, la personne va tenter d'ignorer les éléments objectifs qui révèlent que la relation est dans l'impasse. L'argument le plus habituel est: « oui mais je l'aime! ». Argument mainte et mainte fois répété lors des consultations, y compris lorsque ces personnes évoquent le comportement nocif de leurs parents.

La personne n'a pas été, pendant sa petite enfance, rassurée en profondeur sur l'affection que lui portaient ses parents. De ce fait, elle a développé une faille. A l'âge adulte, cette personne a demandé à l'entourage de combler cette faille et de la rassurer sur un plan affectif.

Ensuite, le manque d'estime de soi ou de confiance en soi qui découlent de cette dépendance peuvent également pousser la personne dépendante à accepter tout et n'importe quoi de la part de son conjoint parce qu'elle ne se sent pas digne d'affection. Sachant qu'en plus, elle s'estime incapable de retrouver quelqu'un si elle est quittée. Les schémas de dévalorisation l'empêchent d'avoir une vision équitable de sa faculté à réagir. Du coup, elle éprouve le besoin de compenser en acceptant plus que ce qu'elle devrait.

Par ailleurs, l'hypersensibilité émotionnelle entraîne une charge émotionnelle extrêmement importante lorsque la personne dépendante est soumise à la tristesse ou à la crainte de perdre l'affection de l'autre. Par conséquent, elle accepte tout pour échapper à ce trop-plein émotionnel.

## **Pour les proches et la prise en charge psychologique :**

L'autre, le partenaire, devient comme une drogue apaisante et rassurante. Le dépendant affectif est en manque lorsqu'il n'est pas là. L'autre incarne celui qui réglerait toutes ses affaires d'enfance, toutes ses peurs, toutes ses angoisses. Il ne représente plus l'être aimé pour qui il est, mais l'oxygène dont le dépendant a besoin pour vivre. C'est-à-dire qu'il s'est substitué aux besoins fondamentaux de l'individu.

Lorsque la personne qui est l'objet de la dépendance ne se comporte pas de la manière attendue, alors, la colère, la rancune, la justice, la violence, la haine remplacent l'amour et finissent par détruire cette relation qui pourtant représente un besoin vital.

Paradoxalement le dépendant affectif détruit la relation dont il est dépendant pour sa propre survie. C'est donc une dynamique d'autodestruction.

Les dépendants affectifs se plaignent généralement de la piètre qualité de leurs relations sociales, ils ont du mal à se faire des amis, s'entendent mal avec leurs collègues et ont des difficultés à gérer leurs relations amoureuses. Ces profils peuvent en effet agacer puisqu'ils semblent se dévouer avec des arrière-pensées : ils attendent quelque chose en retour. Ils pensent

(plus ou moins inconsciemment) qu'ils ne pourront être appréciés qu'à condition de satisfaire les attentes des autres et en font parfois « trop ».

Une personne “dépendante affective” va respecter des règles relationnelles bien définies pour pouvoir garantir le lien avec l'autre.

Ces règles sont les suivantes :

- Donner (temps, argent, soi-même) quitte à aller jusqu'au sacrifice.
- Prendre sur soi les problèmes des autres.
- Se sentir responsable du bien-être de l'autre et de son bonheur. Éviter de s'affirmer afin de ne pas déplaire ou d'être critiqué.
- Dissimuler au maximum ses propres émotions et ses désirs.
- Se rendre indispensable.
- Confondre régulièrement l'être et le faire.

Pour s'engager sur la voie de la libération, un travail thérapeutique est souvent nécessaire pour identifier le symptôme, dénouer les conflits et reconstruire de nouveaux rapports basés sur le respect de soi et des autres. C'est à ce prix qu'il sera possible de combler ses vrais désirs, troquer la peur et la fuite contre la confiance, restaurer un sentiment de sécurité intérieure afin d'acquérir une vraie autonomie.

La grande majorité des personnes ayant des traits de dépendance, et en particulier de dépendance affective trouvent un équilibre dans leur vie quotidienne: un métier où il y a peu de responsabilités, où l'ambiance avec les collègues est bonne et aidante, un conjoint disposé à les soutenir et à répondre à leurs besoins permanents de réassurance, aux « contrôles » et suspicions répétés, aux scènes éventuelles de jalousie, etc.

Bien évidemment, tout se complique lorsque les personnes dépendantes ne parviennent pas à trouver cet équilibre dans leur entourage. Lorsque par dépendance, cette personne renonce à des choses positives (refus de promotion...), ou accepte une souffrance ou un comportement inacceptable de la part d'autrui (cas d'une femme battue ne parvenant pourtant pas à rompre avec son conjoint), ou inversement, commet des actes répréhensibles ou exagérés par dépendance, (exiger par exemple 50 SMS par jour de son conjoint). Là, un suivi psy s'avère nécessaire car c'est la souffrance qui apparaît.

Lors de la phase de conscientisation, il est important de garder en tête que, au moment où la personne dépendante affective se rendra compte de sa problématique, le risque majeur est qu'elle perde encore davantage son estime d'elle-même, déjà très basse par définition à l'origine. Ce peut être un total effondrement avec les risques associés (suicide) et il faudra alors, pour le soignant, être très vigilant et amener dès que possible la personne à reconstruire son estime d'elle-même.

La parole permet à ce trouble de la personnalité d'émerger, d'être conscientisé, puis de s'atténuer. J'ai vu pour ma part d'excellents résultats avec l'EMDR Thérapie (gestion du stress post-traumatique suite à une rupture), avec l'Hypnose Ericksonienne (après l'anamnèse, dont la base devra se situer sur l'enfance et/ou l'adolescence), qui permet la cicatrisation par intervention de l'inconscient. Si ce trouble de la personnalité est par trop important, alors il est nécessaire, pour le bien être du sujet, que ce dernier rencontre une personne formée en psychologie pour sa prise en charge. Des thérapies alternatives complémentaires se révéleront dans ce cas très intéressantes.

Il est tout à fait possible de se sortir de la dépendance affective, elle n'est pas irréversible mais pour la vaincre, il est absolument nécessaire de la reconnaître et de l'accepter. Un dépendant affectif qui refuse de se qualifier en tant que tel ne pourra pas vivre sereinement, et ce, malgré la bonne volonté de ses proches.

Le principal problème du dépendant affectif est son manque de confiance en lui : il pense à tort qu'il ne peut être aimé pour ce qu'il est et qu'il doit vivre à travers l'autre. Le dépendant doit réussir à intégrer le fait qu'il faut d'abord s'aimer pour réussir à vivre une relation amoureuse saine. La peur de se retrouver seul peut être vaincue par quelques exercices simples comme se rendre au cinéma en solitaire, aller au restaurant, etc. C'est en dépassant les limites qu'il s'est imposé que celui qui souffre de dépendance affective sera en mesure de comprendre qu'il peut faire un certain nombre de choses sans l'approbation des autres. Le sport, l'expression artistique ou la méditation sont aussi autant d'activités qui pourront l'aider à se connaître davantage et donc, à gagner en confiance.