

Êtes-vous dépendant affectif?

« Les dépendants sont des dopés de l'amour. Ils n'aiment pas trop, ils aiment mal. »

Les dépendants affectifs ne sont pas nécessairement des gens qui aiment trop, comme on aurait tendance à le penser. Ce sont plutôt des gens qui aiment mal, des dopés de l'amour qui sont incapables de s'apprécier ou de se valoriser par eux-mêmes. En couple, ils dépendent entièrement du regard de leur conjoint. Ils vont tout faire, ou presque, pour lui plaire. Et tout faire pour éviter de lui déplaire. De par leurs comportements et leurs attitudes, ils vont laisser énormément de place à l'autre, tout donner sans rien demander, et surtout sans se protéger. À la longue, un grand déséquilibre se créera dans la relation. Les dépendants le réaliseront et vivront leur souffrance et leurs frustrations en silence, car ce qu'ils appréhendent par-dessus tout, c'est le rejet et l'abandon.

Les dépendants affectifs sont des femmes ou des hommes hyper vigilants, centrés sur leur partenaire au détriment de leur propre personne. Ils sont parfois si convaincus qu'ils n'ont pas de valeur propre qu'ils en viennent à penser que leur conjoint leur fait une faveur en les acceptant dans leur vie. Et s'ils ne prennent pas conscience de leur problème, s'ils ne vont pas chercher une aide psychologique, ils seront inévitablement entraînés dans des relations destructrices ou sans issue, condamnés à la désolation, à l'épuisement et à l'échec amoureux — sans compter les problèmes de santé

qui s'ensuivent fréquemment, autant sur le plan physique que mental.

Pourquoi devient-on dépendant affectif?

À l'origine de la dépendance affective, il y a toujours un manque d'amour-propre. Les gens qui sont dépendants croient ne pas avoir beaucoup de valeur en tant qu'êtres humains. Plusieurs pensent qu'ils pourraient, dans le meilleur des cas, être aimés pour ce qu'ils *font* (et ils en font beaucoup pour l'autre), mais jamais simplement pour ce qu'ils *sont*. Leurs problèmes remontent bien souvent à la petite enfance. Beaucoup de dépendants affectifs ont vécu dans leur jeune âge des situations d'instabilité, d'abus ou de négligence, de trahison ou de rejet. D'autres ont reçu de leurs parents un amour inconsistant. Leurs parents pouvaient être aimants, puis, sans crier gare et pour toutes sortes de raisons (maladie, dépression ou autres problèmes de santé mentale), devenir indisponibles ou même les rejeter. Dans certaines familles, les besoins des enfants comptaient peu, ou pas. Les jeunes ont donc appris qu'il fallait faire beaucoup pour avoir droit à un peu d'attention et, d'une manière générale,

donner le plus possible et ne demander presque rien.

Certains dépendants affectifs ont eu des parents difficiles à satisfaire, très critiques envers leurs enfants. On voit aussi de nombreux cas de jeunes filles qui ont souffert de l'absence de leur père et qui sont devenues de jeunes femmes très tourmentées par le sentiment d'in-

sécurité, multipliant les efforts désespérés pour attirer le regard des hommes. Tous les dépendants affectifs traversent des turbulences émotives répétées qui trahissent un besoin d'être aimés criant et d'autant plus douloureux qu'ils se croient indignes d'amour. La recherche compulsive

de l'amour peut alors reléguer au second plan, ou même masquer, les effets de la dépression. La personne n'entre pas en contact avec sa vraie nature parce qu'elle ne se sent pas bien dans sa peau. Elle croit que seul l'amour de l'autre peut atténuer son malaise.

Vers qui vont les dépendants affectifs?

De façon typique, les dépendants affectifs choisissent des partenaires qui ne leur conviennent pas et avec qui ils vont vivre une relation amoureuse extrêmement inéquitable. Ainsi, leurs

Dans la réalité, la personne qui est dépendante affective s'attire exactement ce qu'elle veut éviter.

Vichy invente l'Hydratation Fortifiante

double efficacité
anti-poches
et anti-cernes

AQUALIA THERMAL ROLL-ON YEUX FORTIFIANT



NOUVEAU

80% **MOINS** DE POCHE*
67% **MOINS** DE CERNES**
20% **PLUS** HYDRATANT***

VICHY
LABORATOIRES

* Test clinique sur 16 femmes. ** Autoévaluation sur 39 femmes en 4 semaines. *** Test clinique sur 39 femmes.

vie de couple

conjointes sont souvent égoïstes, centrés sur eux-mêmes, incapables de s'engager; ils peuvent aussi être manipulateurs et avoir des dépendances autres qu'affectives, comme l'alcoolisme ou la toxicomanie — une «aubaine» pour le dépendant affectif, qui va se mettre en tête de les sauver. Celui-ci se sentira utile, et sa peur d'être abandonné s'amointrira. Comment l'autre pourra-t-il le quitter, après tout ce qu'il aura fait pour lui? Or, dans la réalité, la personne qui est dépendante affective s'attire exactement ce qu'elle veut éviter. Son partenaire a peu de considération pour elle. Dans la plupart des cas, il profite d'elle et lui renvoie une image négative de ce qu'elle est, puis se lasse rapidement, la trouvant trop envahissante, trop exigeante et d'une insécurité insupportable.

Comment s'en sortir?

Il faut d'abord et avant tout que le dépendant affectif apprenne à s'aimer, ce qui est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Il doit développer ses aptitudes, ses compétences, ses talents, afin d'avoir d'autres sources de valorisation que celles qu'il recherche dans le regard de son conjoint. C'est un travail en profondeur qui peut prendre des mois, souvent des années. On peut difficilement y arriver sans une aide extérieure, aussi mieux vaut-il être assisté dès le départ dans sa démarche. Avec le soutien d'un thérapeute, on apprendra à renverser la vapeur, à se centrer sur soi plutôt que sur l'autre. Au lieu d'avoir le réflexe de mettre systématiquement de côté ses besoins et de s'oublier pour plaire, on doit réussir à se regarder, soi, en premier. Apprendre à mieux se connaître, découvrir ses rêves, ses talents naturels, son monde intérieur. C'est un processus pénible, d'autant plus que l'incidence de la thérapie sur le couple est malheureusement le plus souvent défavorable. Quand le dé-

pendant va mieux, habituellement, l'autre se met à aller moins bien... car son partenaire, désormais plus indépendant, exprime davantage ses besoins et ses insatisfactions, s'interroge sur l'avenir de la relation, etc. Tout cela dérange forcément le conjoint qui était accoutumé à l'inverse en tous points.

Au lieu d'avoir le réflexe de mettre systématiquement de côté ses besoins et de s'oublier pour plaire, on doit réussir à se regarder, soi, en premier.

Y a-t-il de l'espoir?

Lorsque que le dépendant affectif parvient à mieux s'aimer, il peut plus facilement faire le deuil du partenaire idéal qui va régler tous ses problèmes, et de l'amour insurpassable qui comblera le vide et le rendra heureux. Il comprendra que l'autre peut contribuer à son bonheur, bien sûr, mais qu'il n'en sera jamais responsable. Personne ne l'est. On ne peut pas remettre son bien-être entre les mains de quelqu'un d'autre. Une fois comprise cette notion de base, il est possible de laisser entrer dans sa vie des personnes équilibrées et avec lesquelles on pourra peut-être, enfin, vivre une relation sinon parfaite, du moins plus heureuse et équitable. ●

Propos recueillis par MARIE-CLAUDE FORTIN

Pour en savoir plus

André, C. (2006). *Imparfaits, libres et heureux : Pratiques de l'estime de soi*. Odile Jacob.

Boisvert, J.-M., et M. Beaudry (2005). *S'affirmer et communiquer*. Éditions de l'Homme.



François St Père,
psychologue et
médiateur familial

PHOTO : PIERRE DIONNE