

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

On parle de dépendance affective lorsque l'estime de soi d'une personne est entièrement dépendante du regard de l'autre sur soi. La personne souffrant de dépendance affective en arrive à n'exister que par l'autre. La dépendance affective n'est pas un malaise qui se déclare ouvertement du jour au lendemain. Elle s'installe dans notre quotidien, au rythme des contraintes, des doutes et des causes d'insécurité. La dépendance affective peut se retrouver aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Sa cause majeure serait une carence affective vécue durant l'enfance qui mène à l'insécurité affective à l'âge adulte.

Les indices de la dépendance affective

Le besoin de contact constant – La personne qui souffre de dépendance affective a besoin de rester en communication presque constante avec l'autre. Et si l'autre est impossible à rejoindre, son fonctionnement se voit en être affecté. Une attaque de panique peut même être déclenchée par l'anxiété liée à ne pas avoir de réponses de l'autre.

Vivre dans le tout ou rien – C'est l'amour fou, la plus grande passion. Mais dès qu'un défi apparaît, c'est la catastrophe totale. On se dit prêt à opter pour la rupture à la moindre provocation, tout en ayant de nombreuses raisons pour ne pas rompre. C'est l'état d'alerte constante. Si la personne dépendante considère mettre fin à la relation, elle éprouve ensuite un besoin pressant de renouer avec l'autre.

Vivre à travers l'autre – Un des symptômes évident de la dépendance affective est le manque flagrant d'intérêt pour sa propre vie. Soudainement, tout ce qui importe, c'est l'autre, ce qui fait que la relation devient si primordiale.

« Acheter » le privilège d'être aimé – La plupart des personnes qui développent de la dépendance affective vivent de l'insécurité au sein de leurs relations interpersonnelles. Ces craintes et insécurités peuvent mener à la peur de ne jamais être aimé. Quand quelqu'un se présente et démontre de l'affection, la personne dépendante est prête à « payer » le prix de son amour.

S'effacer pour laisser toute la place à l'autre – La dépendance affective se manifeste également par un besoin de s'effacer, de ne pas nuire ou de déranger. Cela découle de l'idéalisation de l'autre, du désir profond de ne pas entrer en compétition avec l'autre et de l'insécurité de ne pas être à la hauteur de l'autre.

La perte de dignité – Lorsque l'intégrité du couple est en jeu, la personne dépendante se libère de toutes ses inhibitions, voire même de sa dignité. Elle n'hésite pas à recourir aux crises de larmes, aux cris, aux menaces, à la panique, bref aux pires bassesses pour attacher l'autre, pour garantir sa présence et sa disponibilité. D'autres symptômes liés à la dépendance affective peuvent inclure l'insomnie, une perturbation de l'appétit, des maux de tête, des difficultés gastro-intestinales, entre autres.

L'énergie du désespoir – Avec la dépendance affective, l'imagination est souvent source de conflits. Mais elle est aussi très fertile pour trouver des stratégies d'attaque ou de défense ; la personne peut inventer les plus habiles scénarios pour séduire l'autre, pour assurer sa présence, pour convaincre l'autre de la suivre. De plus, le besoin constant de se faire rassurer peut mener la personne à accepter beaucoup d'humiliation de la part de l'autre.

Le dévouement acharné – La personne dépendante ferait n’importe quoi pour l’autre. Elle risque même d’abandonner ses priorités (études, engagements, loisirs) ou ce qui est important (famille, amis) pour ne pas déplaire l’autre. La possibilité de vivre sans l’autre est une pensée terrifiante. Elle fait preuve de peu d’estime de soi, se sent insécure, rejetée et anxieuse, éprouve de la difficulté à faire les choses seule et n’est pas très heureuse.

L’isolement – La dépendance affective implique l’isolement, provoqué par la personne dépendante. L’isolement découle du fait qu’elle souhaite protéger l’illusion de bonheur du couple, veut se rendre encore plus indispensable à l’autre, et surtout ne veut pas laisser l’occasion à l’autre de trouver mieux ou de s’évader. Toutefois, la dépendance affective est également véhiculée par la crainte d’être abandonné et d’être seul.

Aimer pour deux – Même devant une relation insatisfaisante et destructrice, et parfois au flagrant désintéressement de l’autre, la personne dépendante reste convaincue que la relation est possible et viable, qu’elle l’aime assez pour deux et que l’autre apprendra à l’aimer. Elle peut s’accrocher désespérément à des indices superficiels de tendresse et réussit à se convaincre que la relation s’améliore.

Que faire pour vaincre la dépendance affective ?

- **Apprendre à mieux se connaître et à s’aimer**

Dressez une liste de vos forces et compétences. Considérez vos accomplissements et les qualités personnelles qu’ils peuvent représenter.

- **Apprendre à dire non et à s’opposer**

Arrêtez de suivre votre partenaire sans dire un mot. Vous vous sentirez plus respecté si vous prenez votre place au sein de la relation.

- **Apprendre à faire des choses seul**

Vous pourrez trouver agréable de faire des choses par vous-mêmes. En faisant certaines activités seules, vous allez bâtir une plus grande autonomie personnelle. Vous allez conséquemment développer un sentiment de fierté et d’accomplissement, ce qui s’oppose au sentiment d’insécurité et de honte.

- **Expérimenter la liberté**

Pour s’en sortir, il suffit souvent d’expérimenter la liberté, de se détacher de cette relation qui vous tient en otage, de cette dépendance qui vous garde prisonnier de votre propre gré. Plutôt que de voir la liberté comme la possibilité de la fin de la relation, faites-en le début d’une nouvelle relation. Avec la liberté, vous réapprenez à respirer votre propre air, vous développerez vos intérêts, vous aurez la chance de rencontrer de nouvelles personnes, vous pourrez renouer vos relations d’amitié.

Les stratégies pour vaincre la dépendance affective mènent souvent à la peur que la relation se termine. Si elles entraînent la fin de la relation, il faut se dire que le processus de rompre était déjà amorcé. De plus, ces stratégies permettront à la personne de s’investir par la suite dans une relation bien plus satisfaisante, saine et significative.