

## INTRODUCTION

« **B**esoin impérieux de continuer d'absorber certaines drogues afin de chasser un état de malaise somatique ou psychique. » La définition du mot dépendance vue par le Larousse est on ne peut plus claire, mais elle ne donne qu'une vision partielle d'une pathologie dont les ramifications sont multiples. Dans l'esprit de chacun, en effet, le terme de drogue est réducteur. La dépendance à l'alcool, à la cigarette ou à la drogue représente certes la partie la plus visible, la partie émergée de l'iceberg. Mais la dépendance revêt également des formes souterraines, variées et perverses, dont les conséquences ne sont pas toujours aussi manifestes. Elles n'en sont pas moins destructrices.

De quelles dépendances parlons-nous exactement ? De la dépendance à l'argent ou au travail par exemple. On n'a pas le droit au bonheur si l'on n'exerce pas un travail reconnu et bien rémunéré, c'est du moins ce que l'on voudrait nous faire croire. Mais on pourrait encore parler d'une forme de dépendance plus sournoise : la dépendance affective liée à l'estime de soi, ou plutôt au manque de confiance que l'on a de soi... Dépendance qui peut en entraîner d'autres, comme la dépendance à la nourriture.

Drogés, addicts ou dépendants... Peu importe en somme le terme utilisé. Mais la réalité, c'est que dépendance rime toujours avec souffrance et que très peu de gens sont épargnés. Vous avez sûrement eu l'occasion de le vérifier dans votre entourage. Et comment pourrait-il en être autrement ? « Nous vivons dans une société qui produit tout ce que l'on peut désirer avant même que l'on ait désiré quoi que ce soit », affirme le docteur Dodin, psychiatre et spécialiste des dépendances. Une société de consommation qui aime mélanger les genres, entretenir la confusion entre bonheur matériel et spirituel, exploiter nos désirs et nos peurs pour nous rendre plus dépendants.

Qui est mieux placé pour parler de tout cela que quelqu'un qui a expérimenté de petites addictions, comme celle au sucre par exemple ? C'est justement mon cas. Cette dépendance n'a certes pas valeur d'exemple universel, mais au-delà de mon expérience, ce livre consacré à la question de la dépendance est le fruit des nombreuses recherches et entretiens que j'ai pu mener. Avec des experts et des spécialistes de la question, mais surtout avec des personnes comme vous, comme moi, qui ont souffert dans leur chair de cet état de dépendance. La chance que j'ai eue de recueillir leurs confidences, leur témoignage, je la mesure bien et j'entends la faire partager à mes lecteurs.

Ce livre, c'est aussi le fruit d'une réflexion personnelle engagée depuis dix ans. Mon plus grand défi ? Trouver non pas un remède miracle – je ne suis pas marchande d'illusions – mais une solution unique susceptible de convenir à toutes celles et ceux qui souffrent au quotidien de ces multiples formes de dépendance qui gâchent une vie. Les moyens de s'en sortir existent. Pour certains, l'échappatoire

se trouve dans la philosophie, la spiritualité, pour d'autres, c'est le recours à la médecine. Alors, qui a raison ? Chacun à sa manière, car le secret, c'est peut-être cela : la capacité enfouie en chacun d'entre nous de s'en sortir grâce à l'arme la plus efficace jamais inventée : le cerveau, creuset de notre inconscient et meilleur allié de notre libre arbitre.

Chacun porterait donc en soi la capacité de changer le cours des choses : c'est l'esprit de ce livre. C'est en tout cas la leçon que je retire de cette décennie durant laquelle j'ai beaucoup appris. Ma plus grande satisfaction, c'est déjà d'avoir pu faire profiter de mon expérience et de mes conseils des personnes dans l'impasse. Pas seulement des proches, mais aussi des personnes du monde entier auxquelles j'ai pu à l'occasion, à travers un échange ou quelques suggestions, faire prendre conscience qu'elles avaient le pouvoir de s'en sortir. Avec ce livre, j'espère toucher un public bien plus large. Ne dit-on pas que l'on porte tous en nous un livre qui attend d'être écrit ? Pour ma part, j'ai toujours pensé qu'un livre est un bon ami qui nous guide. Ce livre, ce guide, je le vois, avec toute la modestie qui sied, comme un message d'espoir et d'optimisme. Je l'ai rédigé dans le but de vous épargner des souffrances, de vous mener vers le chemin de l'indépendance, c'est-à-dire de la liberté. Que chacun y puise quelques conseils utiles à son épanouissement personnel suffirait amplement à mon bonheur !



## LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

### ► Tous un peu dépendants ?

*« À celui qui gomme les différences, brise les barrières...  
À celui qui n'a pas de frontière...  
À l'immuable...  
À l'amour... le vrai. »*

**D**e son premier à son dernier souffle, l'être humain est dépendant d'autrui affectivement. Soutenir le contraire, c'est nier notre humanité. Après nos besoins physiques, la reconnaissance des autres est primordiale. Sans cela, le « je » n'a pas le même sens. Si nos besoins affectifs ne sont pas satisfaits, toutes sortes de troubles psychiques et physiques apparaissent.

À mon sens, la dépendance amoureuse est la plus ambivalente de toutes, et les nombreuses tirades sur l'amour ne nous aident pas, car elles font régner la confusion entre amour et attachement. Le besoin d'aimer et d'être aimé est légitime, mais l'attachement névrotique est-il sain ?

Comment déceler si la relation, et d'ailleurs pas uniquement la relation amoureuse, est équilibrée ou pathologique ?

Avant de faire le point sur les différents aspects que revêt la dépendance affective, rappelons que les relations toxiques sont celles qui font souffrir. Et que si chacun a sa propre définition d'une relation saine, un indicateur essentiel est de s'y sentir bien et de ressentir du bonheur.

### ❖ *Le bonheur en question*

Pour la majorité d'entre nous, le but de la vie est d'être heureux. Tout ce après quoi nous courons, diplômes, argent, relations, mariage, réussite, etc., n'est qu'un moyen pour y parvenir, même si le lien entre tout cela et le bonheur est relatif.

D'ailleurs, un pays a fait du bonheur une affaire d'État. Le Bhoutan, minuscule pays d'Asie du Sud, a développé un indice qui tente de définir son niveau de vie en matière de bien-être. Il n'y a pas de « produit national brut » (PNB), mais un « bonheur national brut » (BNB), dont l'indice d'ailleurs assez élevé est surveillé régulièrement.

La bonne nouvelle, c'est qu'être heureux est un état d'esprit, cela s'apprend et se travaille. Pour accéder au bonheur, nous devrions déterminer nos objectifs et ordonner nos priorités en conséquence afin d'augmenter notre bien-être. Mais il y a ici un petit piège : en effet, il ne faut pas confondre objectifs et attentes.

Prenons par exemple le concept de la pensée positive : « Demandez et vous recevrez. »

La pensée positive a assurément un effet sur notre vie et les événements qui nous arrivent, mais il ne faut pas s'enfermer dans des schémas préconçus.

Le fondement de la pensée positive n'est pas de désirer passivement et d'attendre que la magie opère. Certes, il est possible d'atteindre plus facilement un objectif si l'on y croit, car le cerveau met tout en œuvre pour y parvenir, mais il faut aussi agir. Il faut de plus se libérer de l'ego qui nous maintient dans une illusion de sécurité. Vivre sans attentes, c'est faire confiance à la vie et au fait que l'on soit capable de faire face à un défi s'il se présente.

#### ❖ *La quête du partenaire parfait*

En parlant d'attentes, nous avons tous formé dans notre esprit l'idée d'une histoire d'amour parfaite ou d'un(e) partenaire idéal(e). Pourtant, il n'y a pas de check-list du partenaire parfait. Nous sommes tous différents génétiquement et culturellement. Nous avons grandi dans un environnement différent, nous n'avons pas vécu les mêmes expériences et nos priorités sont différentes. Nous sommes tous uniques. Alors, oubliez votre check-list! Le partenaire parfait est celui qui vous rend heureux.

## ► **L'immaturation affective**

L'immaturation affective... Comment la définir? L'expression en soi est assez parlante. Elle renvoie à une carence, un manque d'ordre émotionnel ou sentimental.

Mais pour être plus concret et cerner ce qui se cache derrière ce concept, peut-être faut-il commencer par le début, par la tendre enfance. Les psychologues et les psychanalystes n'ont cessé de le répéter : la tendre enfance, c'est l'âge où tout se joue, où l'on se construit et où l'on s'épanouit sous le regard bienveillant de nos parents. Ce sont d'abord eux qui nous aident à grandir.

Mais autant leur présence est précieuse, autant leur absence peut être nuisible. Autrement dit, la personnalité de l'enfant qui n'aurait pas suffisamment été suivi et aimé par ses parents risque d'être durablement affectée par ce manque. On ne brûle pas des étapes impunément : la première conséquence pour l'adulte immature affectivement, ce sera l'absence d'autonomie dans les relations humaines, le besoin de se reposer constamment sur autrui, d'introduire des repères affectifs d'enfance dans ses relations humaines. Attention, il ne faut pas confondre raison et passion, intelligence et sensibilité : on peut être mature intellectuellement et immature affectivement, l'affectif relevant des sentiments.

#### ❖ *Illusion de la fusion*

Comment se traduit plus précisément l'immaturation affective dans le domaine sentimental ? Au sein du couple, par une tendance à vivre à travers l'autre, à se reposer sur lui, pour finalement ne former qu'un. Ce rêve de fusion, n'est-ce pas là d'ailleurs l'essence du couple ? Roméo et Juliette, Tristan et Iseut, Eléa et Païkan... Les couples les plus célèbres de la littérature sont indissociables, à jamais unis dans notre esprit.



Alors, où est le problème ? Le problème, c'est que la littérature est un beau mensonge. Dans la réalité, les couples fusionnels sont rarement viables. L'état de fusion est éphémère. « Être un couple, c'est ne faire qu'un. Oui, mais lequel ? » soulignait l'écrivain Oscar Wilde. Une manière de dire que vouloir réunir deux personnes en une, c'est faire abstraction de l'identité de chacun des deux partenaires. Alors, pour celui ou celle qui est emporté(e) par la passion amoureuse, est-il possible de renoncer à sa propre personnalité, de sacrifier sa propre identité ? Sur le long terme, non. Et chacun devra apprendre à composer avec la personnalité de l'autre dans un équilibre toujours délicat à ménager. C'est seulement à ce prix que le couple survivra.

❖ *Différence entre dépendance amoureuse et amour*

Au risque de décevoir l'idéaliste romantique qui sommeille en beaucoup d'entre nous, il faut se rendre à l'évidence : l'état amoureux ou passion amoureuse ne dure pas toute une vie. Mais peut-être faut-il s'en réjouir, car étymologiquement, la passion est souffrance.

De fait, comment se manifeste la passion amoureuse ? Par le manque, par le besoin impérieux de vivre avec l'autre, sous le regard de l'autre. Ce que traduit Flaubert dans *l'Éducation sentimentale* par « une obsession douloureuse qui n'a pas de limite ». Ne pas pouvoir vivre sans l'autre, est-ce encore de l'amour ? Justement, non. C'est plutôt une preuve de dépendance. Plus grave, ce désir de contrôle sur l'autre n'est que le reflet d'une faible estime

de soi. Et pour aimer quelqu'un, il faut d'abord pouvoir s'aimer soi-même. Comprenons-nous bien : l'amour avec un grand A existe. Mais il n'est pas fondé durablement sur la passion et les sentiments exacerbés. Il suffit d'interroger les couples qui vivent depuis longtemps en harmonie pour s'en convaincre.

❖ *Immaturité affective et estime de soi*

La principale cause de l'immaturité affective serait donc liée à l'estime de soi ou plutôt au manque d'estime. Concrètement, comment cela se traduit-il ? La personne qui en souffre (car c'est bien de souffrance dont il s'agit) aura constamment tendance à se dévaluer. Le cas le plus facilement identifiable ? Celui de la personne qui ressasse : « Je n'y arriverai jamais, je suis nul(le). » Autre signe caractéristique : la difficulté à gérer et à contrôler ses émotions. L'adulte immature affectivement manque de confiance en lui, se comporte comme un enfant et passe aux yeux des autres pour un grand capricieux. Il se connaît mal et a donc du mal à se construire, à émettre un avis personnel, à prendre une position tranchée. Pour utiliser une expression familière, « il change d'avis comme de chemise », adopte un comportement caméléon. En est-il conscient ? Forcément. L'immature affectif est intérieurement rongé par les conflits qui le taraudent. Il éprouve un sentiment de honte et de culpabilité. Mais il est difficile de se débarrasser de maux que l'on peine à identifier. D'autant que ces maux, on l'a dit, remontent à la tendre enfance.

❖ *Les principales caractéristiques  
de la dépendance amoureuse*

Parmi les principales caractéristiques de la dépendance amoureuse, on va donc avant tout retrouver la mauvaise connaissance et l'image négative de soi. L'imature affectif qui souffre de cette méconnaissance supporte généralement mal la solitude. Rien de pire que de se retrouver en « tête-à-tête avec soi-même », pour reprendre une formule chère au chanteur M. Et par définition, quand on est dépendant, on n'a pas l'âme d'un solitaire. Autre syndrome dont souffre l'imature affectif et qui est étroitement lié au précédent : la peur de l'abandon. La personne concernée vit constamment dans la peur d'être rejetée par son partenaire. Autant dire que la situation est invivable. Il y a d'autres signes plus pernicious, mais pas moins typiques de l'état de dépendance amoureuse. Le plus étonnant est peut-être celui que l'on qualifiera de complexe du sauveur, mécanisme compulsif par lequel l'imature affectif essaie de sauver à tout prix un partenaire qui lui, n'a pas demandé à être sauvé et ne veut surtout rien changer ! Ce besoin de venir en aide à l'autre envers et contre tout remonterait à des traumatismes liés encore une fois à l'enfance. Un exemple concret ? Une personne ayant dû assister un parent alcoolique s'orientera à l'âge adulte, par une espèce de fatalité, vers un partenaire alcoolique. Une manière pour elle de prolonger le lien et de continuer à se rendre utile. Inutile d'ajouter qu'en général, les sauveurs ont non seulement la volonté de secourir, mais le besoin d'être secourus. Voilà pourquoi inconsciemment, ils se tournent vers des partenaires qui présentent ce besoin.

## ► Principaux symptômes

### ❖ *La jalousie*

LA JALOUSIE N'EST PAS UN MAL INCURABLE

Que ceux qui n'ont jamais été jaloux lèvent le doigt ! On a tous été un jour ou l'autre jaloux d'un collègue de travail, d'un ami, d'un frère ou d'une sœur, mais là où la jalousie est exacerbée au point d'en devenir obsessionnelle et malade, c'est bien dans le domaine amoureux.

Comment être sûr que la femme ou l'homme avec laquelle ou lequel nous partageons les moments les plus intimes de notre existence nous aime corps et âme ? Est-il normal que l'homme ou la femme de ma vie semble tenté(e) d'aller voir ailleurs ? En suis-je responsable ? Ne faudrait-il pas chasser ces pensées ? Oui, mais la jalousie, ce sentiment qui nous ronge de l'intérieur, ne se commande pas. Cependant, vous pouvez peut-être apprendre à la canaliser.

D'abord, il faut tordre le cou à un préjugé qui n'a pas lieu d'être. La jalousie n'est aucunement une preuve d'amour. Elle est possessive : cela signifie que ce que vous désirez, c'est contrôler les sentiments de celui ou celle qui partage votre vie.

Mais les faits et gestes de votre conjoint ne vous appartiennent pas, encore moins les sentiments. Alors, l'idée que la jalousie est preuve d'amour est sans doute rassurante, mais elle est erronée. Elle n'est que le reflet de vos propres faiblesses, du manque de confiance que vous avez en votre partenaire et en vous-même.

## APPRENDRE À MAÎTRISER LA JALOUSIE

Apprendre à maîtriser la jalousie, mais pourquoi ? Pour éviter d'étouffer votre partenaire et d'empiéter sur son espace de liberté, mais aussi pour vous soulager d'un poids qui affecte votre vie personnelle.

Maîtriser la jalousie, c'est donc apprendre à mieux se connaître. « Connais-toi toi-même », disait déjà Socrate au <sup>v</sup><sup>e</sup> siècle av. J.-C. Une maxime toujours d'actualité. Pourquoi êtes-vous jaloux(se) ? La clef, c'est la confiance, ou plus précisément l'absence de confiance. Peut-être avez-vous connu par le passé des désillusions sentimentales ? Peut-être ce manque de confiance remonte-t-il à votre enfance ? Quoi qu'il en soit, une introspection est toujours bénéfique. Et si cette remise en cause personnelle ne suffit pas, il n'y a pas de honte à vous tourner vers un psychologue.

Mais avant d'en arriver là, la remise en question peut revêtir des formes concrètes. Un exemple ? Ménagez-vous des moments de solitude et n'associez pas obligatoirement votre chéri(e) à toutes vos activités. Vous n'êtes pas obligé(e) d'avoir les mêmes passions que votre partenaire. Autre impératif : changez la vision que vous avez de la relation amoureuse. Votre petit(e) copain ou copine n'est pas nécessairement attiré(e) par la beauté lisse de votre meilleur(e) ami(e). Il faut apprendre à savoir faire confiance à l'autre. Et puis, vous ne pouvez pas non plus tout contrôler. Mais avez-vous remarqué que ce que vous imaginez de pire se produit rarement ? Alors, un petit travail sur vous-même devrait sinon éliminer ce sentiment qui vous mine, du moins l'atténuer.

❖ *La gentillesse excessive*

OBJECTIF : « WIN-WIN »

*« Mais savoir donner  
Donner sans reprendre,  
Ne rien faire qu'apprendre,  
Apprendre à aimer,  
Aimer sans attendre... »*

Quelle sagesse dans cette chanson écrite par Pascal Obispo et Lionel Florence pour Florent Pagny. Et si être trop gentil nuisait au bonheur du couple ? L'une des belles valeurs que j'ai héritées de ma maman, c'est de donner le meilleur de soi sans rien attendre en retour. Adopter une philosophie similaire dans le couple consisterait à être attentionné(e), donner sans attendre, rêver pour deux, etc. Mais si la gentillesse est une vertu des plus louables, elle peut nuire au couple lorsqu'elle est unilatérale ou disproportionnée. Difficile de maintenir un équilibre lorsqu'il y en a toujours un qui en fait de trop et un autre qui prend de mauvaises habitudes. Il faut savoir que même si l'on parle de donner sans compter, cette extrême bonté d'âme cache souvent un besoin sous-jacent de recevoir quelque chose en retour. Un besoin d'attention, d'affection ou de reconnaissance. En bref, on cherche à « être aimé ».

DÉCRYPTAGE DE LA GENTILLESSE ABUSIVE

Comment se traduit la gentillesse XXL dans le couple ? Par une tendance à tout faire à la place de l'autre – ce sont souvent les femmes qui sont concernées – à anticiper les

désirs de son ou sa bien-aimé(e) jusqu'à en oublier les siens, à vouloir avant tout satisfaire ceux de son partenaire. Dorloter sa moitié, désirer contribuer à son bonheur, n'est-ce pas une preuve d'amour ? Ce qu'il faut retenir, c'est qu'en donnant trop, trop facilement, on empêche l'autre de ressentir un manque et par conséquent, de désirer quoi que ce soit. Il se peut qu'être trop gentil fasse de nous une personne appréciable, mais cela ne veut pas forcément dire que l'on sera apprécié, laissant notre besoin initial d'amour éternellement insatisfait. En effet, plus on fera d'efforts pour satisfaire notre partenaire, moins il y portera d'intérêt. Il se pourrait même qu'il ait la sensation d'étouffer et éprouve l'envie de fuir.

La gentillesse hors du commun a un prix. À trop vouloir en faire, on finit par être incapable d'exprimer sa propre personnalité. On cherche à se dépasser, à devenir le partenaire parfait, à ne jamais rien refuser et à céder au désir de l'autre, qui n'a en réalité rien demandé. Un exemple concret ? Vous n'aviez rien prévu pour vendredi soir juste au cas où votre moitié proposerait quelque chose. Vous apprenez ensuite qu'elle a planifié une soirée entre amis. Ce n'est qu'à ce moment que vous organisez une sortie de votre côté. Seulement voilà que la soirée de votre chéri(e) est annulée. Immédiatement, vous jugez normal de faire de même alors qu'il ou elle ne vous a même pas demandé de changer vos plans. Les trop gentils répondent présents avant même que l'on ait besoin de les solliciter. Pourquoi une telle disponibilité ? C'est un moyen intuitif d'obtenir de la sympathie et de l'amour. L'abnégation au prix d'un amour que l'on risque de ne jamais obtenir, du moins par ce moyen, n'est-ce pas un rêve cher payé ?

## POURQUOI CE BESOIN VISCÉRAL D'ÊTRE NÉCESSAIRE ?

La position de dévouement est fréquemment liée au désir inconscient d'obtenir l'amour de l'autre. Nous mettons tout en œuvre – consciemment ou inconsciemment – pour que l'autre nous apprécie ou nous reconnaisse. D'où vient ce besoin extrême d'attention ? S'il a certainement des liens avec une faible estime de soi, les causes peuvent être multiples selon notre histoire.

Peut-être avons-nous une insécurité par rapport à ce que l'on vit ou ce que l'on craint de vivre dans la relation : la peur d'être moins aimé, d'être quitté, d'avoir des conflits ou que l'on nous fasse des reproches. Une peur intimement liée à l'estime de soi.

Peut-être reproduisons-nous tout simplement le modèle parental ? En grandissant avec une mère qui a toujours materné, pris en charge et contrôlé son conjoint, il se peut que l'on ait hérité de ce comportement.

Cette gentillesse extrême pourrait aussi être le reflet d'une croyance concernant la manière de vivre une relation, qui consisterait à penser que le meilleur moyen de garder son partenaire est de tout lui offrir, avant même qu'il n'ait demandé quoi que ce soit.

Ou bien encore, nous avons eu un traumatisme durant l'enfance ou une expérience difficile qui nous a amené à croire que pour exister, il faut être utile à l'autre et que la gentillesse en est le chemin.

Il suffit de regarder de plus près nos expériences passées pour décoder ce que nous recherchons réellement à travers ce comportement.





## Témoignage

---

### « Le besoin d'être nécessaire »

Lin m'a contacté par message privé via mon blog. Elle me remerciait pour les articles que je publiais et ajoutait que la dépendance était un domaine par lequel elle se sentait particulièrement concernée. Son message était un peu comme un cri d'appel au secours. Elle m'expliquait que son époux était dépendant de la télévision, un choix qui, selon elle, rendait son comportement réellement abusif à son égard. J'ai cherché à en apprendre davantage. Voici ce qu'elle m'a confié :

*« J'ai l'impression de mourir au plus profond de moi, mais je ne peux pas le quitter, car il s'est blessé il y a de cela 18 mois, et cela ne serait pas correct de ma part. Pourtant, je perds la raison et je ne veux pas non plus m'enfoncer avec lui. Personne ne comprend pourquoi je tolère cette situation, on me dit que je ne devrais pas supporter cet homme ingrat. J'ai l'impression de m'enfoncer un peu plus tous les jours et je me demande si un jour je reviendrai à la surface. Et si je décide de ne pas couler avec le bateau, dois-je laisser le bateau couler ? »*

Je ne pouvais pas rester indifférente à son message ; si elle parlait de tout cela ouvertement à une complète inconnue, c'est qu'elle avait vraiment besoin de soutien. Je l'ai interrogée sur son enfance. Lin avait perdu son père à l'âge de 10 ans, sa mère restant seule avec trois enfants à élever. Mais pas vraiment seule en réalité, puisque Lin s'occupait de ses deux petits frères lorsque