

Introduction

La dépendance affective trouve sa source dans un manque d'amour, de sécurité, de reconnaissance, d'encouragement et d'accompagnement à l'autonomie et à la maturité affective, durant l'enfance ou l'avant-puberté : au moment même où l'enfant a besoin de se sentir important pour ses parents, mis en sécurité et conforté dans une confiance affective. Si l'absence et le vide s'installent à ce moment de la vie, c'est alors laisser la place au doute et à la culpabilité. La conviction de ne pas être suffisamment bien pour être aimé. Cet état devient une vérité, SA vérité, et peu importent les preuves du contraire qui se présenteront.

Une personne dépendante affective vit dans un sentiment de manque et de vide intérieur qui l'angoisse en permanence. Elle est incapable de vivre sereine et heureuse en étant seule. Le degré de sa dépendance est relatif à sa capacité à gérer la solitude. Si vous êtes tétanisé à chaque période de vie où le vide s'installe (célibat, déplacement qui vous éloigne des membres de votre foyer, séparation temporaire de votre conjoint, etc.), alors posez-vous la question : quoi d'autre en moi pourrait ressembler à de la dépendance affective ?

Au lieu de rechercher en lui ce qui peut venir combler ce manque et le rassurer, le dépendant affectif pense que c'est uniquement à l'extérieur qu'est la réponse à son mal-être. Un

partenaire de vie, un ami, un collègue de travail, un enfant et/ou une addiction peuvent être l'objet de son vampirisme. Se remplir de sensation d'amour, d'attention, de présence, ou de nourriture, d'alcool, de sexe, de cigarettes, de drogue, de sport à outrance, d'achats compulsifs, etc., sont des comportements qui se rejoignent. Tout est bon pourvu qu'à ce moment de panique généré par le sentiment de vide et de manque, l'autre (l'extérieur) vienne stopper l'angoisse en rassurant, en donnant, en remplissant et en prouvant.

À partir de là, c'est un cercle vicieux qui s'installe. Manipulation, surveillance, sacrifice, charme, et d'autres stratagèmes sont mis en œuvre pour mettre fin aux peurs, aux angoisses et à la panique du vide. Mais l'extérieur ne peut pas assouvir ce que l'intérieur ne reconnaît pas. Autrement dit, l'autre aura beau reconnaître, apprécier, aimer, encourager ou rassurer, le bien-être n'aura d'effet que quelques instants, puisque dans le for intérieur du dépendant affectif, l'estime de soi, la confiance en soi, l'amour de soi et la reconnaissance de sa valeur sont reniés et mis en doute de façon permanente.

La dépendance affective est un état qui va bien au-delà de la peur du vide et de la solitude. Les comportements induits sont nombreux et destructeurs pour soi et pour les autres.

Vous trouverez dans cet ouvrage une première partie qui vous aidera à mieux comprendre les rouages de la dépendance affective, vous positionnera par rapport à ce trait de personnalité, et complétée d'une deuxième partie, elle vous aidera à amorcer un travail personnel pour sortir de votre état de dépendance affective.

S'il existe bien un domaine dans lequel personne ne peut agir à votre place, c'est bien la dépendance affective.

Faire autrement doit être expérimenté pour en observer et ressentir les résultats. C'est petit à petit au travers de risques à prendre que le dépendant affectif trouve à se rassurer par lui-même, à se détacher des événements et des personnes, et à regagner l'amour de soi.

L'amour de soi est un sentiment plein et rassurant qui permet de vivre heureux même en étant seul. C'est à partir de ce socle de bien-être bienveillant qu'il est possible de partager une relation et contribuer à l'épanouissement du couple, tout en continuant à se sentir libre et laisser l'autre libre d'être et d'évoluer sur son chemin.

J'ai bien conscience que pour la plupart d'entre vous qui lisez cet ouvrage, vous dire ces mots, posés en introduction, c'est vous remettre face à ce qui vous terrifie. Les mots comme « détachement » et « liberté » sont peut-être encore synonymes de « danger », « abandon » et « séparation ». La liberté est l'ouverture au monde. Et l'ouverture au monde est la richesse faite de rencontres et d'expériences. Et pour vous, cela veut dire « danger », alors que dans une relation saine, l'amour et la confiance vont de pair avec fidélité et intégrité. Quelle liberté de penser et vivre ainsi. Vous n'en êtes pas encore là ? Trop d'expériences et d'exemples dans votre vie vous laissent croire que cette pensée n'est qu'utopie et philosophie ? De qui avez-vous peur ? De vous ou de l'autre ? De vous ? Ou de l'autre en vous qui vous pousse à maîtriser et contrôler le risque de perdre, le risque de ne pas être à la hauteur, le risque du regard des autres, le risque de la comparaison. Promettez-moi, en lisant cet ouvrage et en prenant à bras-le-corps, jour après jour, le travail d'introspection que je vous propose ici en deuxième partie, d'être le plus sincère et le plus honnête dans vos réponses. S'il est temps pour vous de sortir des chagrins induits par la dépendance affective, il est tout aussi temps

de mettre à plat, vos pensées, vos schémas, vos peurs... et tout ce que vous avez à pleurer de vous-même.

Alors oui, peut-être que vous n'êtes pas le ou la seule à être montré du doigt. Peut-être que dans votre mal-être vous avez choisi de vous laisser rapprocher par un manipulateur pervers dont le schéma est tout aussi sinon plus destructeur, et vous en souffrez profondément. Dès à présent, dites-vous que si ce pervers manipulateur vous a choisi et s'est permis de vous maltraiter, c'est qu'en vous, existe un terrain, comme une faille, une sensibilité qui invite ce genre de profil à jouer de vous, et vous mettre à terre. Il est temps de s'en défaire.

Êtes-vous prêt pour la belle aventure de vous libérer enfin de votre schéma de dépendant affectif? Oui? Alors, amorcez ce travail en étudiant ce livre que je vous propose. Gardez-le un moment près de vous. Reprenez-le en main. Le chantier sera douloureux et plus ou moins long, mais le résultat sera là. Viendra le jour, peut-être d'ici quelques mois, ou dans un an ou deux... à votre rythme, vous aurez pris le recul suffisant pour affirmer: «Ça y est, je me sens mieux avec moi-même. Je m'apprécie. J'aime la personne que je suis.» Et vous soupirez d'aise au sentiment que cela vous procurera.