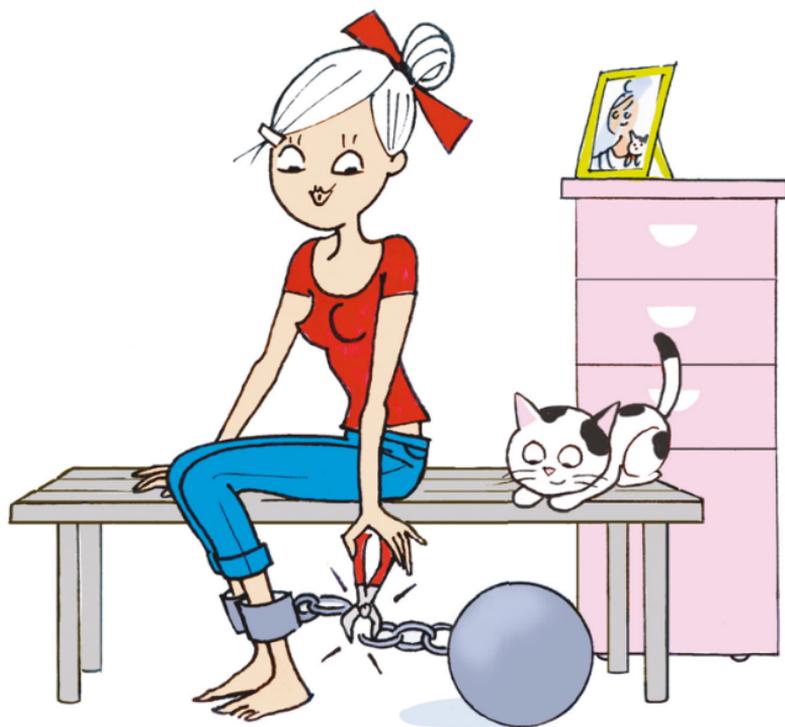


Brigitte Allain-Dupré
Psychologue

S'AFFRANCHIR DE SES DÉPENDANCES AFFECTIVES



LIBÉREZ-VOUS ENFIN DE VOS
CHAÎNES ET VIVEZ PLEINEMENT !

POCHE
L E D U C . S
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

« Je vis avec un pervers narcissique mais je suis incapable de partir. » « Mon amie vient de me quitter. Je ne me remettraï jamais de cette séparation. » « Mon mari refuse que nous divorcions. » Nous rencontrons tous au cours de notre vie des moments où les liens que nous avons noués sont teintés de dépendance affective.

Pour ne plus subir sa vie mais la vivre !

Pour réussir à nouer des liens sains et équilibrés avec les autres, Brigitte Allain-Dupré propose dans ce livre de :

- **décrypter les mécanismes de la dépendance** : manque de confiance en soi, peur ou désir de plaire nous entraînent vers des relations toxiques ;
- **repérer les liens de dépendance** : des cas concrets, des analyses de films contemporains et de séries nous aident à mieux comprendre ce qui se joue dans nos relations ;
- **se libérer** : trouver l'origine de la dépendance dans notre histoire personnelle (maltraitance, répétitions de schémas familiaux, enfant pansement...) pour accéder à nos ressources intérieures et devenir autonome.

Brigitte Allain-Dupré est psychologue clinicienne et psychanalyste. Membre fondateur de l'Association de Psychanalystes et Psychothérapeutes Jungiens, elle se consacre à la formation ainsi qu'à la recherche, en plus de son activité clinique. Elle a notamment écrit *Guérir de sa mère* (Eyrolles).

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

7 euros
PRIX TTC FRANCE

Design : Antartik
Illustration : Valérie Lancaster

ISBN : 979-10-285-1315-3



9 791028 513153

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Maquette : Nord Compo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1315-3

ISSN : 2427-7150

Brigitte Allain-Dupré

S'AFFRANCHIR DE SES DÉPENDANCES AFFECTIVES

POCHE

L E D U C . S

Sommaire

Introduction	7
Chapitre 1	
Dépendance naturelle et immaturité dépendante	15
Chapitre 2	
Fracture banale sans gravité	57
Chapitre 3	
Le contraire n'est pas la liberté	89
Chapitre 4	
Le vide abyssal laissé par la mère	115
Chapitre 5	
La femme dragon et son double	147
Chapitre 6	
Je me suis laissée enfermer	173
Des questions pour aller plus loin...	203
Pour conclure	205

Introduction

*J'ai besoin de ton regard pour grandir,
pour trouver que je suis une belle personne.
Quand tu cesses de me regarder, c'est comme
si je m'éteignais, ou que je redevais
celle que je n'aime pas, celle que
je ne veux plus être*.*

« **Q**ue vais-je devenir si tu n'es plus là ?
Comment pourrais-je vivre sans toi ?
Ne me quitte pas ! Il n'y a que toi pour
donner du sens à ma vie... »

N'avons-nous pas déjà entendu ces mots à de nombreuses reprises ? Nous les avons sans doute rencontrés dans un roman, dans un film, ou bien dans les paroles d'une chanson écoutée en boucle parce qu'elle nous touchait...

Et si nous les avons aussi prononcés nous-mêmes ? Chaque fois, une légère émotion, peut-être un serrement au cœur, est venue nous dire que nous comprenions les mots que nous entendions, car d'expérience, nous en partageons le sens profond.

Nous avons en effet tous connu le mal-être de la séparation, qui nous éloigne de quelqu'un qui nous tient à cœur ; nous savons tous ce que c'est que d'avoir quitté

* Lionel Duroy, *Vertiges*, Julliard, 2013.

quelqu'un, mais aussi d'avoir été quitté. L'épreuve a été douloureuse, mais, peut-être qu'un peu plus tard, nous nous sommes rendu compte que nous y avons survécu, émotionnellement et affectivement.

Nous pourrions même aussi nous dire *a posteriori* que cette séparation était une nécessité, qu'elle nous a fait grandir, nous a ouverts à une autre dimension de notre vie. Sans doute cette vision positive de la nécessaire séparation s'explique-t-elle par le fait qu'elle est survenue alors que nous étions capables de la vivre. Cette capacité à vivre la séparation trouve son origine dans notre vie psychique inconsciente et elle est fortement marquée par les premières expériences relationnelles que nous avons connues en venant au monde. Les expériences difficiles de notre enfance prennent une part importante dans la construction de notre personnalité. Mais, en tant qu'humains, se cache en nos cœurs, à côté d'un enfant abandonné, son autre moi, cet *alter ego*, enfant courageux et audacieux, avide de découvertes du monde inconnu. Il s'appelle : *Pourquoi pas ?*

Une contradiction

D'un côté, s'impose en effet le besoin vital de créer des liens entre nous, sans lesquels les bébés ne pourraient pas grandir psychiquement, et sans lesquels, nous autres les adultes, nous ne serions que de tristes ermites tournant en rond dans une profonde solitude...

D'un autre côté, il y a cette force irréprouvable qui nous pousse à nous affirmer toujours plus fortement. Pour laisser s'exprimer la poussée de maturité qui nous habite, nous sommes appelés à devenir des êtres autonomes, nantis d'une personnalité unique qui définit le contenu spécifique de notre singularité...

Être original, personnel, et en même temps en lien avec les autres, en les aimant sans dépendre abusivement de cet amour, voilà des énergies spécifiquement humaines qui animent la construction de notre personnalité.

Autrement dit, nous devons accepter d'être habités dès notre naissance par des forces psychiques qui semblent à première vue contradictoires, les unes agissant à la recherche du lien sécurisant, dans le sens de la tendre proximité, tandis que dans le même moment du développement, les autres poussent irrémédiablement vers l'individualisation.

Ces deux dimensions sont aussi nécessaires l'une que l'autre, elles ne s'annulent pas, mais se cumulent, se complètent, se dynamisent... Sauf quand surviennent des conditions qui empêchent qu'un juste équilibre s'établisse entre le besoin de proximité et le besoin d'autonomie et, qu'alors, l'un des besoins domine l'autre.

L'impossible séparation

Nous connaissons des adultes qui sont étroitement attachés les uns aux autres, dans ce qui ressemble à un emboîtement, ou encore à un tandem, tant il leur

est nécessaire d'être à deux pour se sentir exister. Chaque membre du duo pris isolément a besoin de l'autre partenaire pour produire de l'énergie de vie. Seul, il ne sent pas vivante sa présence aux autres et au monde.

Tant que le duo fonctionne harmonieusement, on pourrait croire à un lien d'amour profond entre deux adultes.

À y regarder de plus près, on s'aperçoit que cette proximité cache en fait une difficulté à être seul, un manque de confiance et de sécurité pour l'un, avec une autonomie fragile. Pour l'autre, on pourrait voir le besoin d'avoir quelqu'un à cornaquer, comme le petit d'homme sur le dos de l'énorme éléphant, qui serait perdu sans son guide humain.

Au sein de ces duos, le lien à l'autre est autocentré, c'est-à-dire tourné vers soi-même, au bénéfice de chacun des deux partenaires, et il est le plus souvent fermé à l'attention et à l'intérêt porté aux autres, au monde extérieur. On les dirait vivants à deux dans une même bulle...

On rencontre des adultes qui n'arrivent pas à avoir confiance dans leur propre jugement, dans leurs évaluations ou dans leurs sentiments : ils doutent de tout et surtout de leur propre capacité à avoir un avis personnel, à oser une initiative, à choisir.

Ils semblent avoir besoin d'être autorisés par quelqu'un à qui ils attribuent, plus ou moins consciemment, un jugement supérieur à celui qu'ils n'osent formuler eux-mêmes. Cette personne-ressource devrait toujours être là, disponible, près d'eux, tout près... trop près ?

Comme les grands cétacés des profondeurs, il existe des personnes qui ont besoin d'un poisson-pilote pour les guider dans la vie. Or, le poisson-pilote est souvent à peine visible, tant celui qui est guidé occupe le devant de la scène. Il en va de même pour les humains : on voit distinctement le profil du dépendant, qui cache souvent celui dont il dépend.

La sécurisation implicitement recherchée par celui qui a besoin d'être guidé ne peut venir que de quelqu'un qui occupe une place affective marquante. La figure de la mère – parfois de la grand-mère – habite le plus souvent la fonction de cette guidance ; mais ce peut-être aussi une figure d'homme, de père, de mari, de compagnon, de maître ou encore de mentor, qui peut conduire jusqu'à la figure du gourou. Les préceptes religieux, idéologiques et éducatifs peuvent d'ailleurs avoir la même fonction de provoquer une dépendance exclusive.

Une douce prison

Mais, au-delà de cette relation étroite que ces duos donnent à voir, on peut s'interroger : ces personnes référentes, poissons-pilotes, ressources, guides, qui assurent une présence inconditionnelle auprès de celui qui croit en avoir besoin, sont-elles là par hasard ? Ne sont-elles pas, elles aussi, habitées par le besoin d'être investies dans ce rôle d'étayage indispensable, et cela même si parfois elles s'en plaignent ? On reconnaîtra là certains parents qui se comportent vis-à-vis

de leur enfant devenu adulte comme si celui-ci restait un tout-petit à qui il faudrait encore donner la main. Les deux protagonistes qui se trouvent concernés par cette forme d'emprise sont enfermés dans ce qu'on pourrait décrire comme une douce prison, une cage dorée. Cette situation psychoaffective n'est pas sans évoquer les relations précoces entre la mère et son bébé. Elle se justifie dans la première enfance, elle signe une immaturité quand elle perdure... jusqu'à l'âge adulte.

On interrogera donc le processus qui installe ce besoin d'être là pour l'autre, enraciné dans le monde intérieur, qui peut tourner à une forme d'emprise psychologique ouvrant sur la manipulation perverse.

Le grain de sable

Ces toxicomanes de la présence de l'autre ne perçoivent généralement pas la dimension problématique, si ce n'est pathologique, de leur relation. En effet, un équilibre s'instaure entre le besoin de recevoir de l'un et le besoin de donner de l'autre : généralement personne ne se plaint.

Les difficultés apparaissent seulement quand un troisième acteur s'immisce dans le couple de dépendants : par exemple, un conjoint entre une mère et sa fille. Parfois, la personne sur laquelle on s'appuyait peut être détrônée par un ou une rivale. Les possibilités sont évidemment infinies, mais elles déséquilibrent toujours un accordage qui paraissait inamovible.

La peur de la dépendance

Nous devons également nous intéresser à une figure plus discrète de la dépendance affective problématique, qui concerne ceux et celles qui ont un besoin très profondément ancré dans leur inconscient de se tenir éloignés de toute relation affective, précisément par peur de la dépendance. Dans ce registre, on rencontrera la problématique du « contraire » : la personne se dit qu'en faisant le contraire de ce qu'on lui a fait, elle est, de façon illusoire, libre et autonome.

Approches psychothérapeutique et cinématographique

Pour comprendre les mécanismes mis en jeu dans la dépendance affective problématique, nous utiliserons des moments de psychothérapie et d'analyse reconstruits à partir de l'expérience clinique.

Nous les compléterons avec le récit de quelques situations équivalentes dans des films contemporains. L'avantage du film est qu'il concentre une situation psychologique spécifique en un scénario resserré et de courte durée. Il nous montre les protagonistes aux prises avec une seule question, aussi complexe soit-elle, ce qui nous permet de nous mettre à leur place, dans une identification quasi immédiate. C'est cette identification qui nous donne des informations sur

nous-mêmes et qui permet de nous interroger sur qui nous sommes, au fond.

Nous clôturerons chaque présentation par un dialogue fictif sur ce que chacun des personnages étudiés peut nous enseigner, que ce soit dans l'approche clinique ou dans celle cinématographique.



Dépendance naturelle et immaturité dépendante

*Comment savoir où aller, si on ne sait
pas d'où l'on vient ?**

À l'origine, l'étymologie du mot « dépendre » signifiait** « être suspendu à », au sens physique et concret du terme. On va retrouver ce sens premier dans la dimension psychologique et psychoaffective que nous allons étudier ici. Ne dit-on pas d'une personne qu'elle est « pendue aux basques » de quelqu'un d'autre ?

Dans un sens psychologique, « dépendre » et surtout « dépendance » sont issus de l'ancien français « prendre de »***. Ce sens illustre la dépendance affective dont nous allons parler, puisqu'il montre

* Supposé proverbe africain qui nous inscrit dans l'histoire de l'humanité à la recherche du sens de la vie.

** Alain Rey, *Dictionnaire historique de la langue française*, Le Robert, 1992. Entrée « Dépendre ».

*** *Idem*. Entrée « Dépendre ».

qu'il s'agit de prendre inconsciemment quelque chose à quelqu'un. La dépendance se joue donc toujours à deux : que l'autre soit une personne, une substance (tabac, alcool, nourriture...) ou même une excitation : jeux, achats, conduites à risques, etc.

Tout commence dans la dépendance

Une dépendance naturelle

Nous sommes des humains qui vivons en famille, en société et, ne pouvant subvenir à nos besoins primordiaux à la naissance, nous avons besoin de quelqu'un, au moins une mère ou son substitut, pour nous développer physiquement et psychologiquement. Cette dépendance ordinaire s'installe du fait de l'immatunité du bébé humain qui naît vulnérable et le reste jusqu'à un âge très avancé, ce qui est exceptionnel pour un mammifère.

Cet âge de la maturité peut varier selon les cultures et les environnements : enfants soldats en Afrique ou enfants ouvriers dans les pays d'Asie, tandis qu'en Occident, au même âge, les enfants sont encore à l'école primaire.

Donald Woods Winnicott, le fameux pédopsychiatre anglais, disait très sérieusement : « *Il n'existe pas de bébé sans mère* », pour décrire la situation

de dépendance absolue du bébé envers sa mère, ou envers une personne maternante et maternelle.

Cette situation de dépendance naturelle est le socle sur lequel se construisent notre lien affectif et notre socialisation. Au cours de notre croissance psychique, nous passerons de cet état de dépendance à l'attention, l'intérêt et les sentiments vis-à-vis des autres, dans nos relations, et ce, tout au long de notre vie. C'est la mise en place d'une capacité de reconnaissance de l'altérité de l'autre.

Il s'agit donc ici d'une dépendance ordinaire, banale, « normale » pourrait-on dire. En grandissant, l'enfant va se détacher de ses liens familiaux pour, devenant adulte, créer ses propres relations, au-delà de sa famille. Souvent, il gardera une attache affective avec sa famille d'origine, qui sera plus distendue et, surtout, moins nécessaire en termes de survie psychoaffective.

Les formes de dépendance positives

Le développement psychique et affectif de l'enfant est donc basé sur le bienfait de la dépendance qui s'instaure avec ses parents, dont la figure de proue est la plupart du temps la mère, qui l'a porté et mis au monde. De ce duo de dépendance réciproque naîtra sa confiance en lui, acquise progressivement à partir de cet état de relation vivante. De même, à partir de ce duo, la mère et la famille vont apprendre à connaître l'enfant, ses capacités comme ses besoins et pourront

mettre en place une confiance progressive, qui s'installera au fur et à mesure qu'il évoluera vers la maturité. On voit donc que toute la démarche de relation affective (qui englobe l'attitude éducative vis-à-vis des jeunes enfants) tend à partager avec eux, et progressivement, la confiance dont ils auront besoin. Mais pour que leur enfant devienne de plus en plus autonome et puisse enfin prendre son envol du nid familial, il faudra également que les parents assument de faire confiance... à la confiance qu'ils lui ont donnée, et acceptent de le laisser partir.

C'est cette confiance qui fera naître chez les enfants devenus adultes le désir de fonder leur propre histoire de famille, différente de celles de leurs parents, mais dans la continuité de la chaîne humaine. C'est cette même confiance qui fera naître dans le même temps, chez les parents voyant leurs enfants quitter le nid, une forme de joie et de reconnaissance du rôle qu'ils ont joué dans cette acquisition.

Les formes de dépendance problématiques

Lorsque cette confiance n'a pas pu être suffisamment acquise, on verra que les comportements de dépendance qui s'installent à l'âge adulte trouvent bien souvent leur origine dans l'enfance.

Tout se passe alors comme si la dépendance constructive, qui ne s'était pas suffisamment exprimée cherchait, à l'âge adulte, à s'activer vis-à-vis de quelqu'un ou de quelque chose. De ces personnes, on dira

qu'elles sont infantiles, immatures, et c'est une vraie critique qui leur est faite. Pourtant, en instaurant une position de dépendance à l'autre, elles nous disent clairement qu'elles n'ont pas les outils pour faire autrement. Nous devons alors considérer cet état avec bienveillance, pour les accompagner dans leur maturation en devenir.

En résumé, on pourrait dire que dans les formes problématiques de dépendance qui nous intéressent, les forces innées de lien dont nous sommes équipés dès notre venue au monde ne parviennent pas à s'allier dynamiquement aux forces de différenciation, qui, elles aussi, nous sont innées. Parce que l'enfance et l'adolescence sont moins concernées par les formes problématiques de dépendance, à cause de l'immaturité psychoaffective constitutive de ces âges, nous parlerons surtout d'adultes.

La dépendance, lorsqu'elle est problématique, s'organise dans la vie relationnelle autour d'un besoin qui prend le pouvoir sur le sentiment, qui, alors, n'est plus le moteur affectif de la relation. Nous avons qualifié cette dépendance de problématique parce qu'elle n'est plus d'actualité à l'âge adulte. On peut donc la décrire comme une pathologie de la relation : on la considère comme une déviance de la gratuité du sentiment. Il n'y a plus d'échange, mais des stratégies inconscientes de troc.

En effet, comment comprendre, par exemple, que deux personnes ne résistent pas au besoin – on ne peut plus parler de plaisir – de communiquer par téléphones portables interposés plusieurs fois par

jour, pour se dire « *ce que je vois, ce que je mange* », « *ce que je pense, ce que je ne veux pas oublier de te dire.* », etc. On ne peut pas parler de partage, mais d'arrosage d'informations en temps réel, comme sur les chaînes en continu. Tout se passe alors comme si la présence de l'autre n'était pas suffisamment ancrée en soi et qu'une puissante angoisse exigeait de vérifier sa permanence et sa disponibilité. Notons que ces comportements ne peuvent fonctionner qu'à la condition que les deux partenaires de l'échange soient dans la même tension d'attente l'un vis-à-vis de l'autre. La dépendance devient alors persécutrice quand l'attente du besoin n'est pas comblée. La liberté de dire oui ou non n'a en effet pas sa place dans la relation de dépendance, quelle que soit la fonction occupée dans le tandem, fonction dominante ou position de dominé.

Une maturation à poursuivre

Dès lors, on peut faire la théorie de la dépendance, parce qu'elle exprime l'inachevé du développement psychologique. C'est la raison pour laquelle une réflexion sur cette relation de dépendance – qui peut-être nous habite – peut nous aider à nous situer par rapport à l'autre et à faire évoluer notre position intérieure, c'est-à-dire nous aider à grandir à partir de notre immaturité reconnue et acceptée, simplement. En effet, ce qui n'a pas pu se développer en nous pour des raisons qui nous dépassent, alors que nous

sommes devenus adultes, peut être remis en chantier dans notre monde intérieur. Il ne s'agirait pas tant de simplement comprendre « pourquoi » nous sommes comme ci ou comme ça, mais bien plus de mettre en œuvre les forces de transformation inutilisées qui sont restées en jachère dans notre psyché profonde. On découvrira alors que la relation de dépendance est une relation en miroir, à soi-même dans l'autre. L'image mythologique du serpent qui se mord la queue, l'Ouroboros, pourrait illustrer ce mouvement psychique :

« Je crois que je m'adresse à quelqu'un d'autre, en fait il ne s'agit que d'une part de moi que j'attribue inconsciemment à quelqu'un, autrement dit, que je projette dans l'autre ».

Dans ce schéma en miroir, l'autre est supposé incarner ma partie forte, celle qui saurait résoudre tous les problèmes. Il peut aussi incarner ma partie sensible quand je ne sais qu'être dur... Cela permet à ma partie fragile, à mon immaturité inconsciente de recevoir les bénéfices dont elle a besoin : *« on m'aime, on s'occupe de moi, j'existe inconditionnellement pour quelqu'un... ».*

La dépendance affective inscrit donc la relation dans un rapport de complémentarité qui n'est pas gratuit, comme l'échange de sentiments peut l'être. Il y a du besoin, de l'attente, bref, du pouvoir qui marque toujours plus ou moins discrètement le rapport de dépendance.

On reconnaît là exactement les attentes du bébé, qui a besoin d'une présence maternelle inconditionnelle pour ne pas tomber dans un désespoir sans fond, qu'on appelle « marasme » en psychopathologie du nourrisson. Mais quand on est bébé, il est légitime de prendre le pouvoir sur sa mère pour qu'elle s'occupe de soi !

La dépendance problématique peut également s'inscrire en creux, au contraire de la complémentarité décrite ici. À ce sujet, on évoquera la dépendance à la non-dépendance, chez des personnes qui craignent tellement d'établir un lien qui les emprisonnerait ou les ferait souffrir, qu'elles sont capables de vivre sans l'autre, dans un détachement et une solitude supposés choisis. Cette phobie de la dépendance met malgré elles ces personnes dans un lien fantasmatique à l'autre qui se représenterait majoritairement par son versant négatif, hostile, prédateur ou persécuteur, sans que puissent être suffisamment fantasmées la beauté et la bonté d'une relation à un autre.

Notre étude va donc concerner l'observation, la description et l'analyse des schémas, ces *patterns** de comportement, enracinés dans notre inconscient qui dessinent l'impossible séparation/différenciation d'avec celui ou celle qui est investi comme porte-parole de la sécurité qui me manque, et donc comme porteur de ma confiance.

* Le mot anglais « *pattern* » est souvent utilisé pour désigner un modèle, une structure, un motif, un type, etc. Il s'agit souvent d'un phénomène ou d'une organisation que l'on peut observer de façon répétée lors de l'étude de certains sujets, auquel il peut conférer des propriétés caractéristiques.

Le travail thérapeutique de Mario : un grand enfant de cinquante ans

À travers le cas de Mario, nous voudrions montrer comment le projet de vie d'une personne, à savoir ce qui va organiser la construction psychologique de sa personnalité, peut avoir pour socle précoce une organisation psychoaffective familiale bouclée sur elle-même qui se répète d'années en années, concernant tous les membres du groupe, et cela sur un mode absolument inconscient. Il lui sera attribué une identité incomplète, à laquelle il s'identifiera jusqu'à ce que les événements le poussent à la remettre en question.

Le contexte

Mario vient d'avoir cinquante ans et sa mère est décédée depuis un an environ quand il se décide à franchir le pas et à consulter, parce que, comme il le dit, « *ça ne va pas* ». Les mots ont du mal à sortir tant l'émotion affleure chez cet homme à l'apparence physique de maturité et de solidité.

Depuis la mort de sa mère, passée la période de tristesse partagée avec toute sa famille, Mario est convaincu de pouvoir reprendre sa vie *d'avant* de manière autonome. Mais en l'écoutant avec attention, on entend

que, dans la perspective de sa nouvelle vie, il n'a pas intégré un fait essentiel : sa mère n'est plus là. Bien au-delà de l'amour qu'ils se portaient, il ne semble pas encore capable de prendre la mesure du rôle existentiel qu'elle jouait pour lui dans sa vie d'homme.

Mario n'a pas de représentations qui lui viennent spontanément à l'esprit en tant qu'être autonome. La conséquence en est qu'il n'est pas conscient de sa difficulté à se représenter sans sa mère dans sa nouvelle vie. En effet, en pratique, il pensait reprendre normalement son travail de dessinateur projeteur dans l'entreprise d'installations électriques qui l'emploie depuis toujours. Il croyait que la seule différence serait qu'il mangerait seul, et que sa mère ne serait plus là pour lui préparer ses repas.

Il se souvient qu'il rentrait à la maison où il habitait avec elle, en faisant quelques courses, pour dîner : *« On dînait ensemble, on regardait un peu de télé tous les deux, et la vie passait comme ça... »* Peu de sorties, de temps en temps des repas familiaux chez ses frères et sœurs, des balades à vélo avec ses neveux et nièces. Son médecin généraliste l'incite à consulter pour une psychothérapie, frappé par la puissance de l'épisode dépressif que son patient traverse. En effet, Mario a du mal à se lever le matin, il a manqué de nombreuses journées sans raison valable à son travail, il n'arrive plus à se nourrir régulièrement, et commence à fréquenter un peu trop assidûment le rayon alcool du supermarché...

Mario n'a jamais songé à quitter la maison de sa mère lorsqu'elle était encore en vie, car, pour lui, on ne part

de chez les parents que pour se marier. Et comme il n'a pas rencontré de femme avec qui se marier... il est resté chez sa mère, à son avis, pour d'évidentes raisons de commodité économique. Il apparaît que, pour lui, les représentations de la femme et de la mère sont confondues.

Apprendre à parler de soi

Le début du travail de thérapie avec Mario sera douloureux : cet homme dans la cinquantaine n'est pas habitué à interroger les raisons profondes de ses comportements, encore moins à parler de ses émotions ou de ses choix. Pour lui, « *si ça s'est fait comme ça... c'est qu'il n'y avait pas d'autre alternative.* » Mais après quelque temps de thérapie, il accepte de parler des rêves qui surgissent de son inconscient et qu'il cherche à exploiter au cours des séances. L'un d'eux nous a paru particulièrement riche d'une symbolique que Mario est prêt à examiner et dont l'analyse approfondie marquera un tournant dans sa maturation psychique :

« Je suis chez moi, mais ce n'est pas la maison que je partageais avec ma mère. C'est clair, beau, il y a des meubles que je connais... Ça pourrait être un endroit où je vivrais avec quelqu'un, une femme, peut-être... ma femme, dit-il après un instant d'hésitation.

Je m'avance dans un couloir un peu plus sombre, il conduit peut-être vers une chambre à coucher.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



S'affranchir de ses dépendances affectives
Brigitte Allain-Dupré



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

ALISIO
POCHE