

Brigitte Allain-Dupré
Psychologue

S'affranchir de ses dépendances affectives

Briser ses chaînes et revivre



Par l'auteur
de *Guérir
de sa mère*

L E D U C . S
E D I T I O N S

« Je vis avec un pervers narcissique mais je suis incapable de partir », « Je ne me remettrai jamais de ma séparation », « Mon mari refuse que nous divorcions », « Enfant, j'étais tout pour ma mère et maintenant j'ai du mal à me mettre en couple »... Angoisses face au départ de l'autre qui réveille une blessure d'abandon, impossibilité de prendre son envol du nid familial, fantasme de fusion complète (on se comprend sans se parler), et si c'était de la dépendance affective ?

Découvrez dans ce livre :

- **les mécanismes de la dépendance** : par manque de confiance en soi, par peur, par désir de plaire, nous acceptons des relations toxiques et déséquilibrées qui peuvent nous rendre malheureux, voire nous mettent en danger ;
- **comment la repérer** : Brigitte Allain-Dupré nous propose de nous appuyer sur des cas concrets, mais aussi sur des récits mythologiques, des films contemporains et des séries ;
- **comment s'en libérer** : se pencher sur son histoire et en trouver les origines (maltraitance, répétitions familiales, enfant pansement...) est le premier pas pour trouver en soi les ressources qui mèneront vers une autonomie retrouvée.

Pour ne plus subir sa vie mais la vivre.

Brigitte Allain-Dupré est psychologue clinicienne et psychanalyste. Membre fondateur de l'Association de Psychothérapeutes et Psychanalystes 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).



LE D U C . S
E D I T I O N S

PRIX TTC FRANCE 17 EUROS
RAYON :
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
COUVERTURE & ILLUSTRATION
GUYLAINE MOI

S'affranchir des dépendances affectives

Briser ses chaînes et revivre

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 :
<http://leduc.force.com/lecteur>

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 : Évelyne Nobre

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0336-9

Brigitte Allain-Dupré

S'affranchir des dépendances affectives

Briser ses chaînes et revivre

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

| | |
|---|-----|
| Introduction | 9 |
| Chapitre 1 – Dépendance naturelle et immaturité dépendante | 19 |
| Chapitre 2 – Fracture banale sans gravité | 59 |
| Chapitre 3 – Le contraire n'est pas la liberté | 91 |
| Chapitre 4 – Le vide abyssal laissé par la mère | 117 |
| Chapitre 5 – La femme dragon et son double | 149 |
| Chapitre 6 – Je me suis laissée enfermer | 175 |
| Des questions pour aller plus loin... | 205 |
| Pour conclure | 207 |
| Table des matières | 211 |

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 ¹.

« **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 avions 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.

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

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 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 irréprensible 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.

CHAPITRE 1

DÉPENDANCE NATURELLE ET IMMATURITÉ DÉPENDANTE

Comment savoir où aller, si on ne sait pas d'où l'on vient ?²

A l'origine, l'étymologie du mot « dépendre » signifiait³ « 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 ?

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

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

Dans un sens psychologique, « dépendre » et surtout « dépendance » sont issus de l'ancien français « prendre de »⁴. Ce sens illustre la dépendance affective dont nous allons parler, puisqu'il montre 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 psychiquement. Cette dépendance ordinaire s'installe du fait de l'immaturité 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.

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

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.

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 !

L E D U C . S
E D I T I O N S