



Dépendance affective



la cible : aimer « juste »

Tiré du diaporama « Aimer juste »

vouloir être avec
obéir à Dieu accueillir
désirer découvrir



ni instrumentaliser, ni dominer, ni posséder

ni vouloir changer l'autre
dire la vérité pardonner
désirer le bien pour lui

supporter, respecter
partager, renoncer
accepter d'être frustré

être tendre s'exprimer
se réjouir de l'autre
apprécier ses beautés

ne pas être déstabilisé par la différence

avoir du plaisir avec ne pas jalouser



Il y a 1000 moyens de «louper » cette cible : la DA et la CoDA en font partie

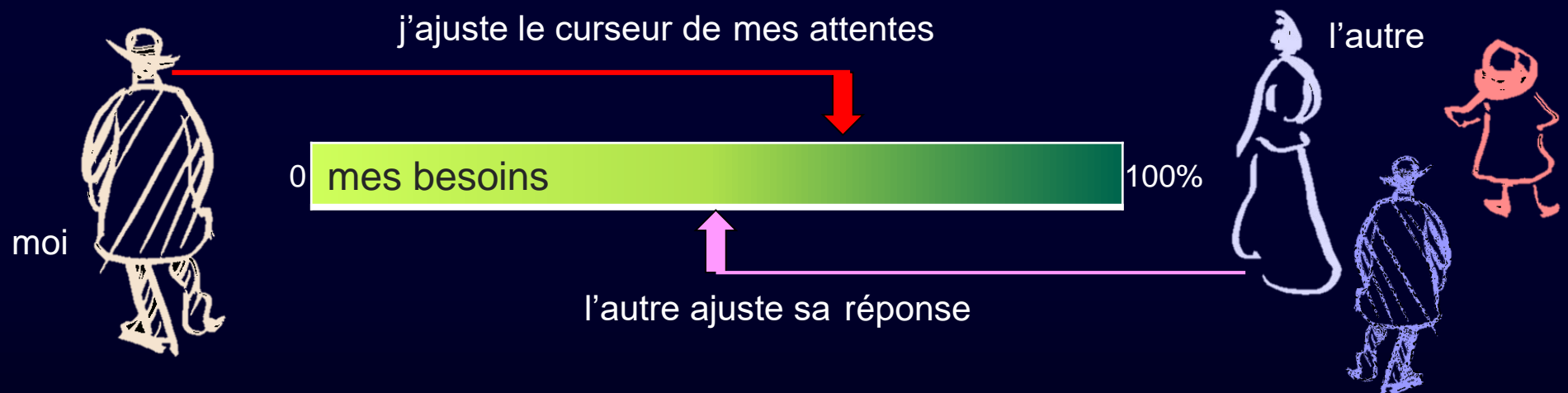
DA = dépendance affective

CoDA = codépendance affective

le curseur relationnel

Dans une relation normale avec l'autre, je reçois et je donne...

- ✓ pour la multitude de mes besoins, je fixe le niveau de mes attentes
- ✓ l'autre y répond avec sa personnalité, sa sensibilité et sa liberté



Dans une dynamique de **relation normale**, l'**ajustement** entre mes attentes et la réponse de l'autre est permanent, chez moi comme chez l'autre.

relation et émotions

si mes différentes attentes sont comblées

être accepté, accueilli > je suis *satisfait*

être aimé > je suis dans l'*amour*

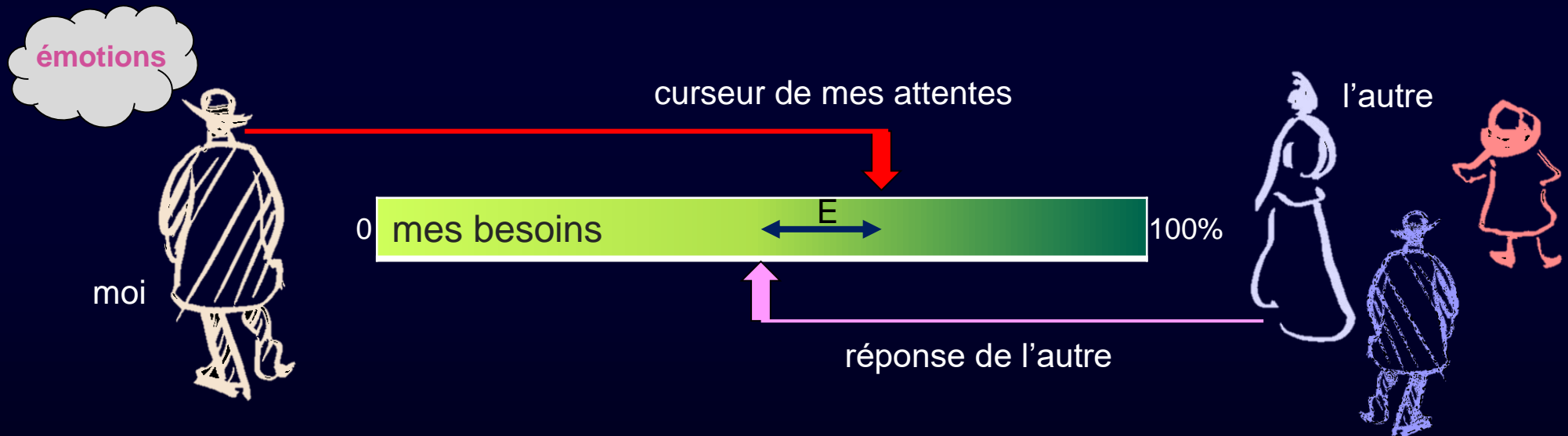
être utile > je suis *serein*

mais si l'autre y répond par

la critique > je suis *frustré*

l'indifférence, le rejet > j'ai *peur*

le refus de coopérer > je suis *fébrile*



Mes attentes ne sont jamais satisfaites à 100%. Ma maturité (affective et spirituelle) fait que j'en pèse la légitimité, en acceptant l'écart (E) et les émotions associées.

des pensées pas claires

La personne DA (PDA) a des **attentes excessives, mal orientées** en :

- ✓ faisant peser sur l'autre le devoir de la rendre heureuse
- ✓ dissimulant souvent ses attentes (méconnaissance ? peur de se dévoiler ? d'être jugée par l'autre ?...) tout en espérant que l'autre y répondra
- ✓ attendant d'une personne humaine ce que Dieu seul peut lui donner

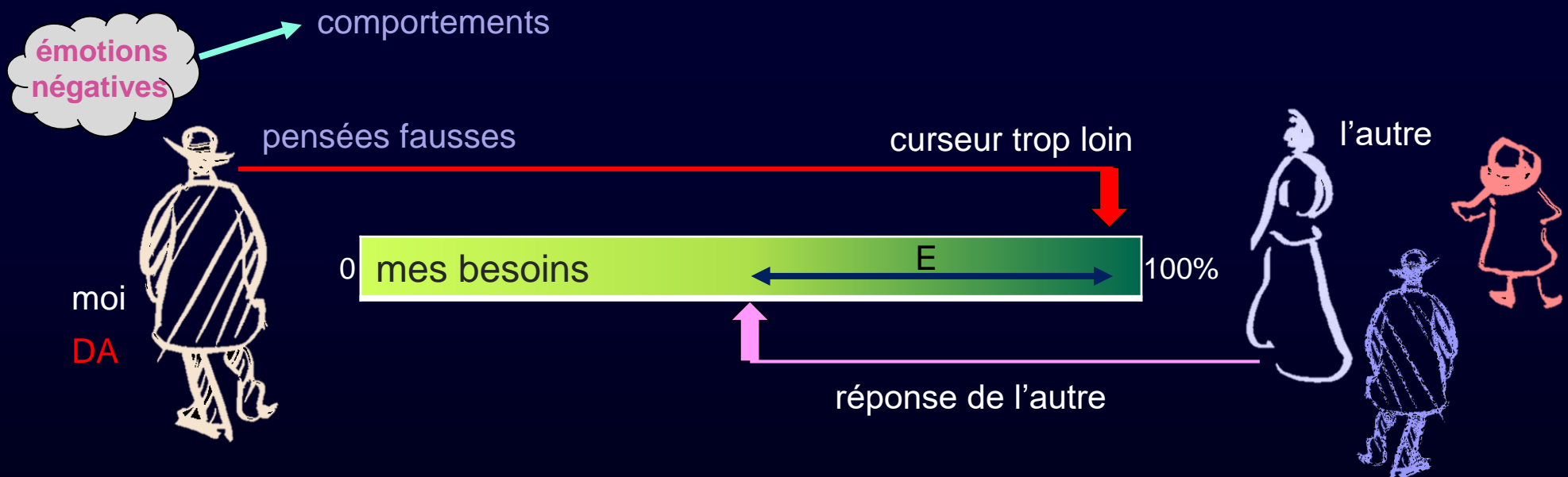
Ses pensées fausses se manifestent par un **comportement dysfonctionnel**, et parfois aberrant.



La PDA cherche, de manière maladroite et immature, à être reconnue, valorisée et aimée par une autre personne. Qui n'est plus alors vue comme un être humain, mais davantage comme un instrument de bien-être.

le curseur mal ajusté de la PDA

- ✓ elle place le curseur trop loin > impossible pour l'autre de combler ses attentes
- ✓ elle est aussi très (trop?) sensible à la critique, à l'indifférence, au rejet... et ressent : frustration, peur, fébrilité au lieu de satisfaction, amour, sérénité
- ✓ elle adopte des comportements particuliers pour être aimée (pense-t-elle)



NB : parfois les attentes sont légitimes, mais l'autre ne peut pas y répondre

JE NE SUIS PAS
ACCRO A MON
 TELEPHONE,
 JUSTE A LA PERSONNE
 A QUI JE PARLE.

les comportements de la DA

NB : jamais tout à la fois, bien-sûr...

- ✓ **la jalousie** : la PDA craint d'être quittée, laissée seule (faible estime de soi) > elle piste, vérifie tout (poches, agenda, tél...) > insupportable pour l'autre !
- ✓ **le besoin constant de contact**, sinon panique > tel, textos...
- ✓ **tout ou rien**, l'amour fou, mais au moindre pépin > « cata » > on parle « rupture »
- ✓ **tout ce qui compte c'est l'autre** > manque flagrant d'intérêt pour sa propre vie
- ✓ on veut **acheter le privilège d'être aimé(e)**. Le temps passant, la PDA a craint de n'être peut-être jamais aimée. Alors quand le « sauveur » se présente...
- ✓ **s'effacer** pour laisser toute la place à l'autre, **ne pas nuire, ne pas déranger**, idolâtrie de l'autre, désir profond de ne pas entrer en compétition avec lui.
- ✓ **le dévouement acharné** : faire tout pour être vu comme « gentil » et plaire à l'autre : cadeaux, abandonner ce qui est important (famille, amis)



d'autres manifestations

- ✓ soumission apparente à l'autre, mais aussi **désir inconscient de le contrôler**, incapacité de lui faire confiance, nécessité permanente de rester vigilant
- ✓ **foin de la dignité !** plus d'inhibitions si la relation de dépendance est en jeu > larmes, cris, menaces, « scènes », pires bassesses pour s'attacher l'autre...
- ✓ **l'énergie du désespoir** : la panique rend ingénieux pour trouver des stratégies d'attaque/défense, des scénarios pour garder l'autre vers soi
- ✓ le sujet DA organise souvent un **certain niveau d'isolement** :
 - pour protéger son illusion de bonheur
 - pour se rendre encore plus indispensable à l'autre
 - pour ne pas lui laisser l'opportunité de trouver mieux... et de s'évader.
- ✓ **aimer pour deux** (couple) : même confronté à l'infidélité et au désintéressement flagrant, le DA continue à croire à la relation et que l'autre apprendra à l'aimer

chant d'amour...ou éloge de la DA ?

...

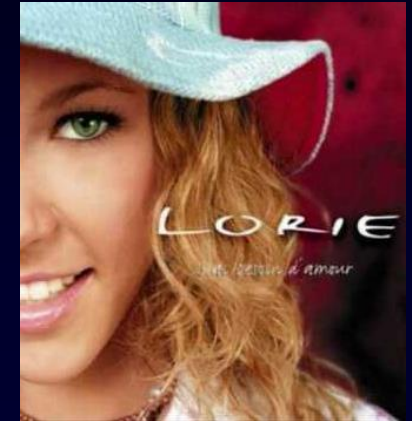
Ne me quitte pas
Je ne vais plus pleurer
Je ne vais plus parler
Je me cacherais là
A te regarder
Danser et sourire
Et à t'écouter
Chanter et puis rire
Laisse-moi devenir
L'ombre de ton ombre
L'ombre de ta main
L'ombre de ton chien mais,
Ne me quitte pas
Jacques Brel



Moi j'ai besoin d'amour
 Des bisous des câlins
 J'en veux tous les jours
 J'suis comme ça !
 Mon cœur est à la fête
 Lorsque que tu me prends dans tes bras
 Ça me suffit, je suis heureuse comme ça
 Un p'tit signe de la tête,
 Des p'tits clins d'œil par ci par là
 Ça prouve que tu penses à moi...

....

Un p'tit texto qui dit je t'aime... et ça me va
 Si je te fais des scènes
 J'espère que tu comprendras
 Que je pense toujours à toi
 Lorie



le Prince Charmant

J'ai longtemps cherché à être aimée et comblée,

Car il était bien trop compliqué de m'en occuper et d'en prendre la responsabilité !

Trouver quelqu'un qui puisse me sauver et me nourrir a donc été ma quête

Mais, comme par hasard, je n'ai rencontré que des trouble-fête !...

Comme je ne savais pas m'occuper de moi,

Je n'ai rencontré que des crapauds et des tracas !

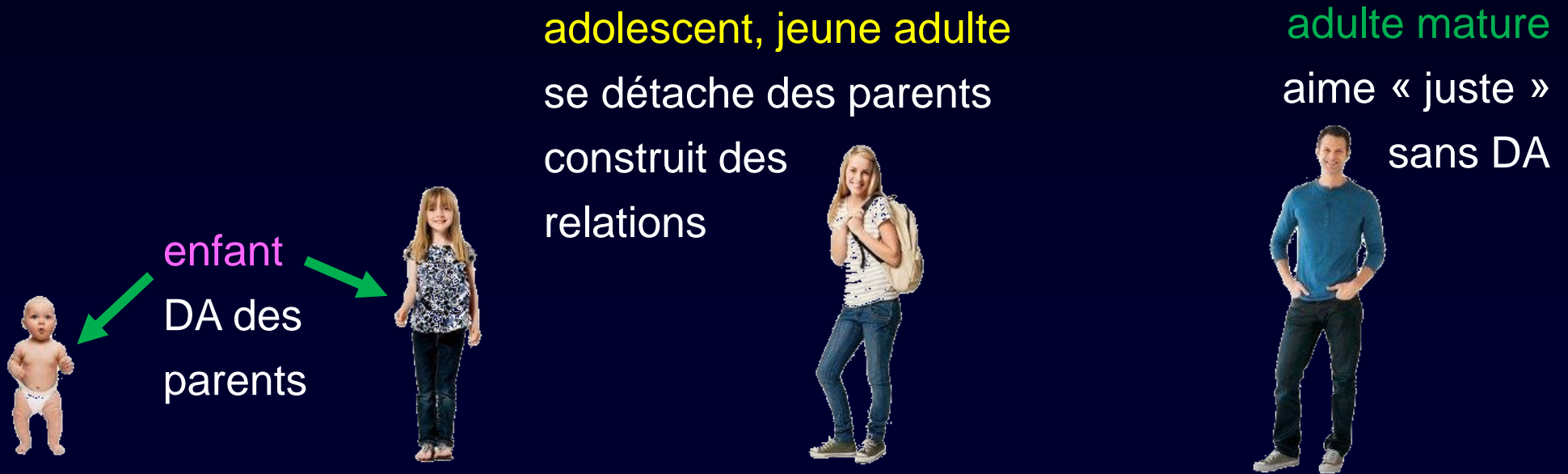
Ce n'était là que le miroir de mes propres failles et de mes propres batailles !

C. Gauthier



➡ L'attente de l'H qui saura combler toutes les attentes n'est pas sans inconvénients : passivité, rencontre confiée au destin, idéalisation de l'autre, porte ouverte aux escrocs affectifs (crapauds), et souvent, à la fin, désillusions.

la DA à l'adolescence



Dans cette période cruciale, l'ado est amené à :

- ✓ remettre en question une DA infantile nécessaire, mais aliénante si elle dure
- ✓ se détacher de ses parents tout en maintenant le lien, changer en restant le même
- ✓ construire sa propre identité, en gérant la flambée pulsionnelle liée à cet âge
- ✓ créer des relations avec les autres sans tomber dans le piège de la DA*

* difficultés : piètre image de lui, ignorance/besoins, admiration/l'autre, peur/abandon, prêt à bcp (tout?) pour être aimé...

des pistes bibliques pour en sortir

- ✓ prendre conscience de mon comportement, de ma quête maladroite d'amour
- ✓ réaliser que mon comportement résulte de pensées fausses sur moi / sur Dieu
- ✓ chercher (et trouver !) ma valeur en Dieu plutôt que chez les autres
- ✓ vivre dans l'amour de Dieu pour calmer mes peurs (1Je 4v18)
- ✓ accepter d'avoir des besoins (relationnels, affectifs, sexuels) non comblés
- ✓ aller vers les autres et aimer plutôt que chercher à être aimé (Je 15v12)
- ✓ savoir qu'il est plus important/profitable d'aimer que d'être aimé (1Cor 13v2)



La dépendance affective/amoureuse ne favorise pas les relations harmonieuses !

liberté plutôt que DA

L'amour (dans l'amitié ou le couple) c'est l'inverse de la dépendance : ce sont **deux libertés** qui se rencontrent, se croisent, se mélangent, s'éloignent et se retrouvent, dans un mouvement dansé où le bonheur s'exprime autant dans le partage que dans la distance. C. Mélosi-Grosset



Dieu nous veut libres ! Christ nous a placés dans la **liberté** en nous affranchissant ; tenez-vous donc fermes, et ne soyez pas de nouveau retenus sous un joug de **servitude**... Car vous, frères, vous avez été appelés à la **liberté** Gal 5v1+13

et la codépendance ?

La codépendance affective (CoDA) caractérise une personne

- qui se sent responsable du bien-être de l'autre de manière excessive
- et qui tire un bénéfice inconscient de son comportement



Je suis dans la CoDA quand j'ai besoin que l'autre ait besoin de moi : il faut que l'autre soit malade, triste ou malheureux pour que je puisse être moi.

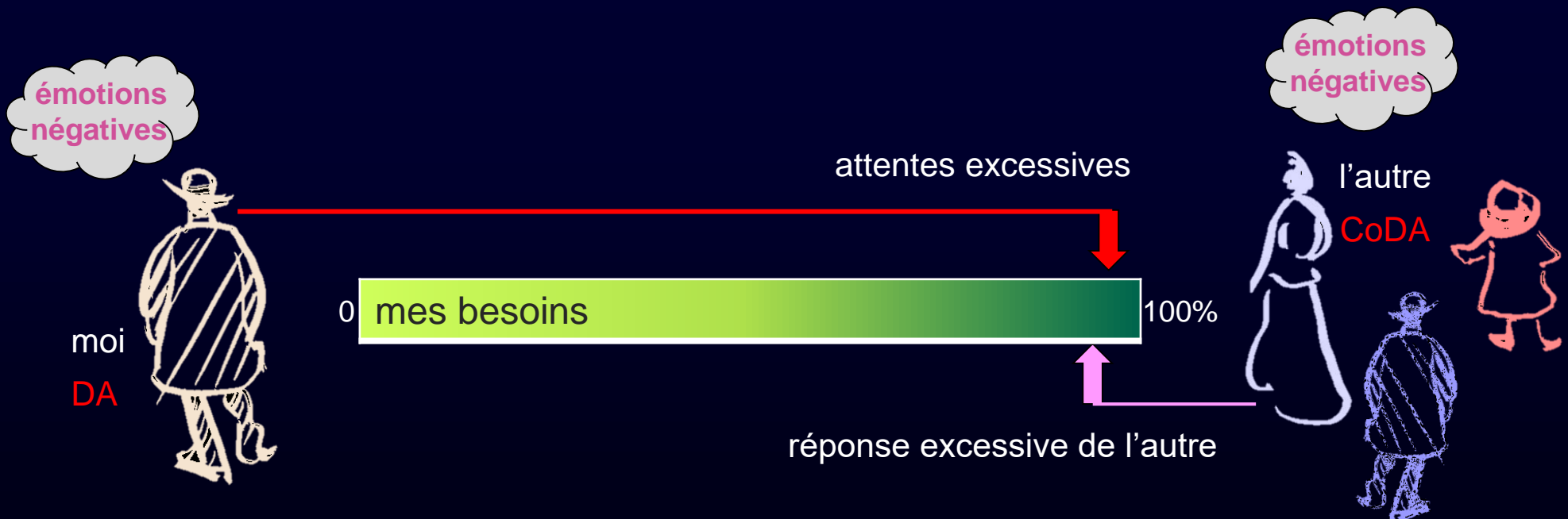
Remarque : la CoDA apparaît souvent dans les familles dont un membre

- souffre d'une addiction (alcool, drogue, jeu, sexe, travail...)
- a été victime d'abus physique, émotionnel ou sexuel
- souffre d'une maladie mentale ou physique chronique

Les autres peuvent alors devenir CoDA (focalisation sur le souffrant, négation de leurs propres besoins, culte du secret...).

deux curseurs mal ajustés

- ✓ la personne DA compte sur l'autre pour « être bien » et comblée
- ✓ l'autre CoDA tente de la satisfaire en répondant à toutes ses attentes
- ✓ DA et CoDA sont dans une relation pervertie, mais chacun y trouve du bénéfice
- ✓ ce déséquilibre engendre tensions, souffrance et émotions négatives



les signes de la CoDA


La personne CoDA a aussi une vision faussée de l'amour :

- est beaucoup plus **soucieuse de son entourage*** que d'elle-même
- agit comme si elle n'avait pas droit au bonheur mais qu'elle avait le **devoir de rendre l'autre, les autres, le monde entier heureux**
- est **incapable de se fixer des limites** et les respecter (l'influence des autres ou avis sur elle est plus importante que ses propres décisions)
- est **incapable de dire NON** : refuser serait perdre sa position de « pansement », s'accorder de l'autonomie et reviendrait à trahir sa vocation au sacrifice
- a une **Crainte immodérée de l'autorité** : au service des autres (chefs, famille) elle redoute toute remarque qui pourrait laisser penser que son engagement est insuffisant. Elle fuit la colère et craint le mécontentement.



* *syndrome du St-Bernard sauveteur avec son tonnelet d'~~alcool~~... de bonnes intentions*

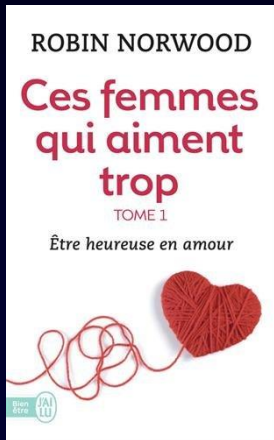
Quelques pistes...

- ✓ prendre conscience de la réalité des comportements / pensées cultivées
- ✓ redresser les pensées fausses, réajuster sa réponse à la PDA
- ✓ réaliser que la place de Sauveur de l'humanité est déjà occupée 
- ✓ faire pour les autres ce qu'on peut raisonnablement faire, ni plus ni moins
- ✓ ne pas suivre la PDA sur son terrain, mais aimer **dans la vérité** (2Je1, 3Je1)

Ne pas chercher à plaire pour obtenir : ... est-ce que je m'applique à satisfaire des hommes, ou Dieu ? Ou est-ce que je cherche à complaire à des hommes ? Si je complaisais encore à des hommes, je ne serais pas serviteur de Christ. Gal 1v10

 **NB** : sortir de la CoDA est profitable pour soi, mais aussi pour l'autre ! malgré le rôle de « pansement » qu'elle croit jouer, la PCoDA est un frein à l'autonomie de l'autre.


vers des relations matures



Nous aimons mal parce que nous essayons de vaincre les peurs, les colères, les frustrations et les souffrances que nous avons connues dans notre enfance. Robin Norwood (1945-)

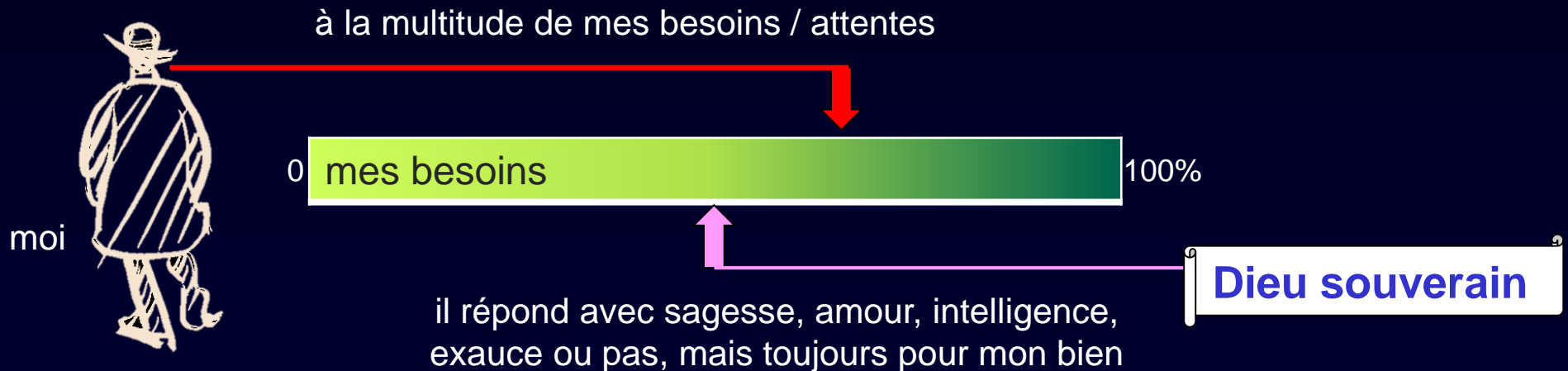
(psychothérapeute, spécialité : drogue, alcoolisme, c'est elle qui a développé le concept de DA, souvent mal compris*)

Arrêter de posséder, aimer en restant et laissant libre, sans pressions sur l'autre, est la clé de l'évolution d'un couple, mais également de tout un chacun. Paulo Coelho

 *Un couple, c'est deux personnes capables de vivre seules et heureuses l'une sans l'autre, et qui ont décidé de vivre ensemble.* H-J Ndour

** Non ! on n'aime jamais trop ! Mais on aime parfois mal !*

comment ? avec Dieu !



Je dépends totalement de Dieu, et avec Lui :

- ✓ je suis comblé, car aimé parfaitement, sans conditions (Je 16v27)
- ✓ je trouve ma valeur : il m'a désiré(e) et me construit (Rom 8v29)
- ✓ ma vie a du sens et j'agis utilement (Phil 4v9, Eph 2v10)
- ✓ je suis parfaitement libre (Je 8v36, Gal 5v1)

un jour je comprends que...

- ✓ ... c'est Dieu seul, et pas une autre personne, qui répond à mes aspirations les plus intimes, et comble mon vide intérieur
- ✓ ... je suis aimé totalement par Dieu, en Lui ma personne a de la valeur et ma vie du sens, avec Lui je suis libre : inutile donc d'adopter avec Lui des comportements de DA (*par ex. faire pour plaire et être aimé = légalisme*)
- ✓ ... rechercher chez un(e) autre ce que Dieu seul peut me donner est vain, et conduit inévitablement à la frustration et à la désillusion
- ✓ ... mes comportements de DA résultent d'un désir infantile d'affection, où l'autre n'est jamais aimé pour lui-même, mais où je m'aime surtout moi-même
- ✓ ... m'engager avec une personne (autre ou même sexe) dans une DA conduit à souffrir, mais m'empêche aussi de vivre ma relation vitale avec Dieu
- ✓ ... lorsque, dans le silence de mon être intérieur, je prends ma juste place dans le cœur de Dieu, alors je peux vraiment aimer comme Jésus a aimé : sans recherche d'intérêt / profit / plaisir personnel, mais en pure gratuité (Eph 5v2)

DA-dépistage

- 1- Vous ne prenez aucune décision sans penser à elle(lui)
- 2- Vous lui envoyez des textos plusieurs fois par jour
- 3- Si vous le(la) contrariez involontairement, cela vous fait beaucoup de peine
- 4- Même absent(e) pour quelques heures, il(elle) vous manque
- 5- S'il(elle) a des soucis, cela vous tracasse aussi
- 6- Vous vous sentez comme un peu perdu sans elle(lui)
- 7- Vous vous sentez prêt(e) à faire des folies pour lui plaire
- 8- Vous ne supporteriez pas qu'il(elle) parte sans vous en week-end
- 9- Votre partenaire, c'est ce qu'il y a de plus précieux dans votre vie
- 10- Il(elle) peut tout vous demander, vous ne refuserez jamais
- 11- Vous vous sentez nul(le) sans elle(lui)
- 12- Votre partenaire vous donne confiance en vous
- 13- Si elle(il) voulait rompre, vous le (la) supplieriez de ne pas vous quitter
- 14- Il(elle) est parfois injuste, mais vous lui pardonnez
- 15- Quand il(elle) est heureux(se), cela vous emplit de bonheur
- 16- Quand un(e) autre la(le) regarde, cela vous rend jaloux(se)
- 17- Vous avez promis de ne jamais le(la) tromper
- 18- Vous êtes certain(e) que votre partenaire a du pouvoir sur vous
- 19- Vous pensez que s'il(elle) vous quittait, vous ne pourriez jamais vivre un autre amour
- 20- Si quelqu'un vous dit du mal de votre partenaire, vous ne le croirez pas
- 21- Quand votre amoureux(se) n'est pas gentil(le), vous supportez sans protester de crainte qu'il(elle) ne parte
- 22- Quand il(elle) est absent(e) vous aimez toucher des vêtements qu'il(elle) a portés
- 23- La nuit, il vous arrive de rêver d'elle (de lui)
- 24- Rien n'est trop beau pour votre partenaire
- 25- Vous n'êtes jamais plus heureux(se) que dans ses bras



➡ Majorité de Oui? il faudrait peut-être mieux ajuster / orienter mes attentes ...



fin