

# Introduction

## Les raisons de ce livre

Ce livre est né très naturellement. Auteure de plusieurs ouvrages sur la relation amoureuse, notamment sur le danger à aimer un pervers narcissique, il m'a semblé logique de m'intéresser à la dépendance affective. Mon expérience professionnelle m'a aidée à le construire. En effet, psychographe, *coach* en psychologie positive, je reçois au sein de mon cabinet un nombre considérable de personnes, hommes et femmes, en difficulté dans leur vie sentimentale. Des couples encore amoureux ou non, des célibataires qui rejettent toute idée d'union affective durable et qui préfèrent allégrement la passion ou la légèreté des aventures éphémères. Beaucoup doutent de leur capacité à aimer et à être aimés et éprouvent un besoin compulsif d'une relation fusionnelle. D'autres, à l'inverse, pleins d'assurance et confiants dans leur aptitude à partager

un amour sain et équilibré, se sentent vampirisés par un partenaire trop oppressant. Bien qu'opposées, leurs interrogations soulèvent le même problème, celui de la dépendance affective.

### **Le contenu de cet ouvrage**

Avant d'entrer pleinement dans la problématique de la dépendance affective, consciente que la plupart des gens s'illusionnent sur ce qu'est l'amour et ce dont il faut en attendre, il me paraît essentiel de préciser la relation amoureuse.

Dans le premier chapitre, je démystifie la magie de la rencontre, le mystère de l'attirance. Au fil des pages, j'explique comment l'attrait se transforme en attachement, et comment celui-ci glisse vers l'amour ou la passion. En filigrane, j'aborde la notion de fidélité. Apparaît-elle naturelle ? Se maintient-elle au fil du temps ? L'homme et la femme la vivent-ils de la même manière ?

Dans le deuxième chapitre, je décortique la dépendance affective. J'explique ses origines, ses diverses déclinaisons : dépendance à la séduction, à la passion, au sentiment amoureux. Après avoir esquissé le profil du dépendant affectif, je dévoile le partenaire qu'il a tendance à choisir, puis j'explique, par comparaison avec le fonctionnement

## INTRODUCTION

d'un couple classique, harmonieux, comment s'instaure la dépendance affective.

Comme les histoires d'amour ne durent pas toujours, je consacre le troisième chapitre à la rupture. J'y parle du mythe de l'amour éternel, de l'évolution du couple et de la douleur de la séparation, de ses symptômes et de la manière dont l'homme et la femme la vivent. Je décris ses différentes phases pour un individu *lambda* et pour le dépendant affectif, chez qui les conséquences sont démultipliées. En effet, ce dernier a tendance à s'enliser dans ses relations, et parvient difficilement à oublier l'être aimé, ce qui l'empêche de rebondir vers un avenir à nouveau heureux et riant.

J'ai voulu le quatrième chapitre, synonyme d'espoir. En effet, j'y explique les solutions pour se sortir de la dépendance affective. Je souligne l'importance de la réflexion personnelle et de l'aide thérapeutique, tout en explicitant le positionnement du thérapeute et du patient. Je décline, ensuite, diverses thérapies efficaces : psychologie, psychologie positive, thérapie cognitive et comportementale, exposition à la réalité narrative, psychodynamique interpersonnelle et de groupe, sophrologie, programmation neurolinguistique. J'évoque aussi une méthode originale, la photothérapie, qui aide à conforter sa confiance en soi, principale fragilité du dépendant affectif. Je souligne, également, l'intérêt des neurosciences pour ce symptôme en préconisant le recours à la micronutrition.

## LIBÉREZ-VOUS DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

Enfin, je termine par une annexe listant de nombreux tests et exercices pour aider à comprendre et à identifier son propre comportement amoureux et pour donner, si on a une tendance à la dépendance affective, la possibilité de s'en abstraire.

J'ai également ajouté un glossaire pour expliciter certains concepts et termes psychologiques (en gras dans le texte).

Ce livre s'adresse à tous, hommes ou femmes, jeunes ou moins jeunes, chacun pouvant, un jour ou l'autre, être confronté à ce phénomène, d'un point de vue individuel ou par rapport à l'un de ses proches. Les divers témoignages de cet ouvrage fournissent un éclairage sensible et vivant de ce douloureux trouble psychologique.

L'objectif principal est d'avertir et d'informer le plus grand nombre, afin de permettre à chacun d'avoir une nouvelle vision de la relation amoureuse et de la relation à soi-même.

Je vous conseille de le lire d'une manière chronologique, car on ne peut comprendre les mécanismes en jeu dans cet état pathologique de dépendance affective, si on n'a pas une idée précise de la façon dont se structurent nos affects, ce qu'est l'amour, une rupture et un couple.

En espérant que vous en sortirez plus fort et plus épanoui, je vous souhaite une bonne lecture, agréable et instructive.

### CE LIVRE EST-IL POUR VOUS ?

1. Vous croyez que la passion est le seul amour véritable ?

Oui

Non

2. Vous avez de l'empathie et cherchez toujours à combler les besoins d'autrui ?

Oui

Non

3. Ne supportant pas la solitude, vous enchaînez les relations amoureuses même médiocres ?

Oui

Non

4. Vous vous conformez aux attentes et aux exigences de votre partenaire ?

Oui

Non

5. Vous avez essuyé de nombreux échecs amoureux ?

Oui

Non

6. En groupe, vous craignez tout le temps d'être exclu ?

Oui

Non

## LIBÉREZ-VOUS DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

7. Manquant de confiance en vous, vous éprouvez des difficultés à croire aux compliments que l'on peut vous faire ?

Oui

Non

8. Vous cherchez à donner de vous une image lisse et forte, alors que vous vous sentez très vulnérable ?

Oui

Non

9. Dans une relation amoureuse, par peur d'être rejetée, vous n'osez pas affirmer vos désirs, vos besoins.

Oui

Non

10. Vous vous trouvez sensible et terriblement émotif ?

Oui

Non

**De trois à cinq réponses affirmatives** : ce livre vous aidera à évaluer le degré de votre attachement et à augmenter votre confiance en vous.

**De six à dix réponses affirmatives** : cet ouvrage est pour vous ! Il vous permettra de faire le deuil d'un amour idéal, de tisser des relations affectives épanouissantes et de vous rendre compte que vous êtes digne d'être aimé avec vos qualités et vos défauts.

---

# De l'amour

## 1.1 – De la magie de la rencontre amoureuse

**L**a relation s'établit dès le premier regard lorsque l'on se voit dans les yeux de l'autre. Si celui-ci est chargé d'amour, il confirme l'estime de soi-même. Se sentant reconnu, on se métamorphose. On se retrouve soudain, comme par miracle, plus attirant et plus épanoui. Beaucoup de choses passent dans ce premier contact « yeux, contre yeux ». Le désir s'ébauche, en filigrane, les mots viennent ensuite. Se voir aimable dans les yeux de l'autre, c'est déjà être aimé et commencer à aimer. Paul Géraldy, le poète de l'amour, écrivait : « On aime d'abord par hasard, par jeu, par curiosité, pour avoir dans un regard lu des possibilités. »

Même si on n'apprécie pas la poésie, on connaît la force d'un regard, et le champ des possibles qu'il ouvre parfois. À vrai dire, le début d'une nouvelle histoire sentimentale a

toujours un côté irrépressible. La logique est jetée aux orties et rien que l'évocation du mot «raisonnable», nous donne de l'urticaire. On se trouve transporté sur un nuage duquel on ne voudrait jamais redescendre. D'ailleurs, le monde environnant a repris des couleurs. Depuis qu'il ou elle a croisé notre vie, on s'est métamorphosé. On avance de façon plus légère, plus aérienne que la fée Clochette, le cœur palpitant, le sourire à fleur de lèvres. Tonifié par une incroyable énergie, on devient d'un optimisme à toute épreuve. Le temps est au bonheur et à l'espérance. Au début, le charme agit à travers l'illusion d'une demande commune. Inconsciemment, nous voulons tous retrouver la fusion que nous vivions avec notre mère, lorsque nous étions comblés. Or, ce désir proche du fantasme, à terme, ne semble ni possible ni souhaitable, entre adultes autonomes. La relation inégalitaire nous conduirait à une forme de dépendance. Aussi, il paraît normal que cette période passionnelle, si vivifiante pour chacun finisse avec le temps par s'émousser. Au fil des jours, on découvre la réalité de l'autre. On va s'apercevoir, à travers les détails de la vie quotidienne, en partageant des activités, en côtoyant nos entourages respectifs, que notre partenaire diffère de ce que l'on avait imaginé. On le voit sous un angle différent, parfois douloureux, qui nous oblige à renoncer à certains rêves, que l'on avait projetés sur lui. Cette «plongée dans sa réalité» engendre chez nous de nombreuses frustrations et désillusions. La réciproque est tout aussi vraie : peut-être ne correspondons-nous pas à l'amoureux qu'il attendait? À ce stade, il convient de comprendre que la relation amoureuse, partagée avec l'élu de notre cœur, ne peut s'envisager, sur du long terme, que si l'on parvient, l'un et l'autre, à s'accepter tels que nous sommes et non pas tels que nous l'avions rêvé. Souvent,



## DE L'AMOUR

pendant cette période de «retour à la réalité», les couples se séparent. Aussi, il faut comprendre que nous ne sommes pas toujours portés par les mêmes envies, que l'on n'éprouve pas forcément des émotions et des sentiments identiques, que chacun de nous reste marqué par sa culture, ses influences familiales, ses expériences diverses et par son passé amoureux. Il devient alors essentiel de s'accepter mutuellement malgré nos différences. C'est là, le gage d'un bon départ pour une relation amoureuse saine et constructive.

PAULINE, BIBLIOTHÉCAIRE

«Au début, j'éprouvais une admiration sans bornes pour lui, et puis, au fil des jours, j'ai remarqué ses quelques travers. Bien qu'il ne soit pas toujours facile à vivre, j'ai fait la part des choses et j'ai fini par l'accepter tel qu'il était. Moins fusionnel qu'au début, notre couple s'est avéré, au fond, plus libre et beaucoup plus solide.»

DOMINIK, ASSISTANTE DENTAIRE

«Les premiers mois de notre rencontre, ce fut l'osmose complète entre nous. Ensuite, en nous connaissant mieux, nous avons été confrontés à nos défauts, nous avons appris à composer avec, et avons réussi à créer un véritable couple.»

KILLIAN, POMPIER

«Avant de vivre avec elle, je l'idéalisais vraiment. Lorsque nous nous sommes installés ensemble, je l'ai trouvée très vite insupportable. Elle n'avait aucune organisation, ne rangeait rien, mangeait à n'importe quelle heure. Non seulement elle ne faisait aucun effort pour plaire à mes parents, mais, au

contraire, je crois qu'elle s'amusait à les provoquer. Je me suis rendu compte que je n'arrivais pas à l'accepter telle qu'elle était et qu'elle ne correspondait pas à la compagne que j'attendais. Nous nous sommes séparés après, seulement, quelques mois de vie commune.»

## 1.2 – De l'attirance

### 1.2.1 – *Du feeling, des facteurs biologiques, de l'aspect psychologique, de la beauté*

Tomber amoureux commence par être attiré par l'autre. Chacun, avec ses propres préférences, souvent inconscientes, ce qui intrigue. «Pourquoi suis-je charmé par certaines personnes, et pas par d'autres, et ce, parfois, en dépit de tout bon sens ?» À cause du *feeling*, qui se définit comme une sorte d'inspiration soudaine submergeant notre conscience, et qui nous indique que celui ou celle qui se trouve en face de nous est l'être attendu depuis toujours. Méfiez-vous ! En réalité, le *feeling* n'est pas aussi intuitif qu'il y paraît. Il est imprégné de multiples fantasmes, d'attentes souvent inconscientes que nous portons en nous, sans nous en rendre compte, et qui en font un mécanisme complexe, fragile et surtout peu fiable. Des scientifiques sont parvenus à mettre en lumière plusieurs facteurs biologiques intervenants dans le processus de l'attirance amoureuse. Il semblerait que les femmes en phase d'ovulation, donc durant leur période de fertilité, seraient davantage séduites par les hommes présentant un haut niveau

d'hormones mâles. Ainsi, lors de cette période, les hommes à la virilité affichée (comportement macho, torse bombé, larges épaules, voix grave...) auraient leur préférence. De même, les femmes engagées dans une relation stable seraient plus tentées de tromper leur partenaire à ce moment-là. Ils ont également démontré qu'une certaine compatibilité olfactive s'avère nécessaire pour qu'il existe une attirance entre deux êtres. Notre fragrance personnelle constitue l'empreinte de l'activité de notre système immunitaire, elle-même déterminée par un ensemble de gènes appelés CMH (complexe majeur d'histocompatibilité). D'autre part, ils ont souligné que les femmes semblaient majoritairement plus sensibles aux odeurs corporelles que les hommes. Les deux tiers sont aptes à identifier leur propre odeur contre moins de 10 % des hommes. Ils ont établi qu'elles préfèrent les effluves des hommes dont le CMH diffère du leur. D'autre part, la nature, bien faite, oriente les femmes vers des hommes avec lesquels elles ont plus de chance d'avoir des enfants sains. En effet, une trop grande similarité des systèmes immunitaires chez les parents présente un risque grave de concevoir une progéniture à l'immunité affaiblie. Ils soulignent que l'utilisation de la pilule émousserait cette acuité olfactive. Par ailleurs, ils ont détecté que les phéromones, les substances volatiles inodores que nous sécrétons, ont une incidence considérable sur l'attraction entre deux êtres. Ils en fournissent deux exemples probants :

- Plusieurs chaises dans des lieux publics (cinéma, théâtre, salle d'attente) ont été vaporisées de phéromones masculines. La majorité des femmes, invitées à s'asseoir, ont choisi celles imprégnées de phéromones.

## LIBÉREZ-VOUS DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

- Deux sœurs jumelles, en tous points identiques, habillées, coiffées et maquillées de la même manière, ont été présentées à cent hommes. L'une a été aspergée de phéromones féminines, l'autre, non. 75 % des hommes ont désigné la première comme la plus séduisante.

---

### À SAVOIR

La chimie amoureuse repose principalement sur trois hormones :

- L'ocytocine, produite lors de la création du lien affectif, mais également pendant des relations sexuelles, pendant l'accouchement et l'allaitement pour les femmes. Au même titre que la dopamine, elle est considérée comme l'hormone de la confiance en soi, du bien-être, du soin et de l'attachement.
- Les phéromones, particules volatiles, issues des glandes situées sous les aisselles et autour des organes génitaux, agissent non sur celui qui les sécrète, mais sur le partenaire, intervenant dans l'attraction, le comportement sexuel, la reproduction et les liens sociaux.
- La phényléthylamine (PEA), hormone dérivée de la famille des amphétamines, qui joue un rôle dans la dépendance comme l'adrénaline (hormone du *stress* généré par le contact ou le manque de l'autre), la dopamine (hormone du plaisir) ou la sérotonine (hormone de l'apaisement et de la régulation de l'humeur) se retrouvent dans la mise en place d'une relation amoureuse.

## DE L'AMOUR

Beaucoup opposent l'amour, de l'ordre du sentiment au sexe, qui se résume dans l'acte charnel ; or ce dualisme n'existe pas. À vrai dire, l'amour revient toujours à une histoire de désir, qui trouve son origine dans le cerveau. L'affect provient du corps, mais est dicté par la force de l'attrait. L'amour ne naît pas dans le cœur, mais dans la partie basse du cerveau qui rassemble les perceptions et les décisions et d'où jaillissent la souffrance et la jouissance. Les amoureux devraient graver un cerveau sur l'écorce des arbres, et non un cœur ! En fait, tout se déroule dans la région de l'hypothalamus. Minuscule, elle commande pourtant aux grandes fonctions du corps : la reproduction, la régulation de la prise alimentaire, de la soif, du contrôle du poids, du maintien constant de la température de l'organisme et de la maîtrise du sommeil. Elle est traversée par les voies nerveuses du plaisir et de la souffrance, par les systèmes qui créent le désir et l'entretiennent. L'hypothalamus déverse aussi ses produits de sécrétions dans la circulation sanguine destinée à irriguer l'hypophyse, glande endocrine, qui produit plusieurs hormones dont les stimulines, qui dirigent la sécrétion des hormones sexuelles. Elles agissent sur les cellules émettrices pour les freiner ou les stimuler. À vrai dire, l'amour humain ne diffère pas physiquement de ce que l'on observe chez l'animal ; par contre, s'y ajoute la capacité psychique et morale. Si l'animal fait l'amour, mais n'en parle pas, l'humain, lui, est apte à le raconter, à tel point que parfois l'acte sexuel disparaît au profit du roman d'amour que vivent les deux amants.

L'aspect psychologique joue également un rôle essentiel dans l'attirance.