



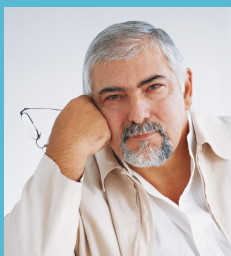
**JORGE BUCAY**

Suis le chemin  
qui mène  
à ta liberté

Le secret de l'autodépendance

# LES 5 LIBERTÉS ESSENTIELLES QUI MÈNENT À TOI-MÊME

1. Je m'accorde la liberté d'être là où je suis et qui je suis, au lieu de croire que je dois attendre de l'autre qu'il me dise où je devrais être et qui je devrais être.
2. Je m'accorde la liberté de ressentir ce que je ressens au lieu de ressentir ce que les autres ressentiraient à ma place.
3. Je m'accorde la liberté de penser ce que je pense et le droit de le dire si je le souhaite, ou de me taire si c'est ce qui me convient.
4. Je m'accorde la liberté de prendre les risques que je décide de prendre, à la seule condition d'accepter d'en payer le prix.
5. Je m'accorde la liberté de chercher à obtenir ce dont je pense avoir besoin au lieu d'attendre que quelqu'un d'autre m'en donne la permission.



Né à Buenos Aires, Jorge Bucay est psychiatre, psychothérapeute et gestalt-thérapeute. Il se consacre aujourd'hui à ses deux grandes passions : la lecture et l'écriture. Auteur de plusieurs best-sellers traduits dans le monde entier, dont *Laisse-moi te raconter... les chemins de la vie*, il rédige aussi des chroniques pour des radios sud-américaines et des périodiques.

15,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2048-9



9 791028 520489

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon :  
Développement personnel

Suis le chemin  
qui mène  
à ta liberté

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

© 2000 by Jorge Bucay

The translation follows the editions by RBA Libros, S.A. (Barcelona), Editorial del Nuevo Extremo S.A. (Buenos Aires), Random House Mondadori, S.A. (Barcelona), and Editorial Sudamericana, S.A. (Buenos Aires)

Published by arrangement with UnderCover Literary Agents

Titre original : *El camino de la autodependencia*

Édition française :

© 2021 Éditions Leduc

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon  
75015 Paris – France

Conseil éditorial : Katharina Loix

Traduction : Nathalie Billaut

Correction : Marie-Laure Deveau

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : © Shutterstock

Photographie de l'auteur : © Privat

ISBN : 979-10-285-2048-9

**JORGE BUCAY**

Suis le chemin  
qui mène  
à ta liberté

Le secret de l'autodépendance

LEDUC 



## SOMMAIRE

Feuilles de route .....	9
L'allégorie du fiacre .....	13
Chapitre 1. – Situation.....	17
Chapitre 2. – Origine.....	31
Chapitre 3. – Signification.....	45
Chapitre 4. – Condition.....	63
Chapitre 5. – Équipement.....	73
Chapitre 6. – Décision .....	101
Passage .....	133

À ma famille d'origine,  
Chela, Elías et Cacho,  
Grâce à qui *je suis*



## FEUILLES DE ROUTE

*Il y a sûrement un chemin,  
c'est possible  
et de bien des façons  
il est personnel et unique.*

*Il est possible qu'il y ait un chemin,  
c'est sûr,  
et de bien des façons  
il est le même pour tout le monde.*

*Il y a un chemin sûr et possible,  
d'une façon ou d'une autre.*

**D**e façon qu'il te faudra trouver ce chemin et le prendre. Il est *possible* que tu prennes la route seul, mais tu pourrais avoir la surprise de rencontrer d'autres marcheurs qui, *assurément*, suivent la même voie que toi. Ce chemin ultime, solitaire, personnel et définitif, ne l'oublions pas, c'est notre pont vers les autres, le seul point de jonction qui nous unit irrémédiablement au monde de ce qui *est*.

Chacun peut mettre les mots de son choix sur la destination finale : joie, réalisation de soi, élévation, illumination, prise de conscience, paix, réussite, sommet ou simplement la fin... Peu importe. On sait tous que notre défi, c'est d'y arriver sans encombre.

Il y a ceux qui vont se perdre en chemin et qui arriveront avec un peu de retard, et il y a ceux qui prendront un raccourci et se transformeront en guides éclairés pour les autres.

Certains de ces guides m'ont enseigné qu'il y a de nombreuses façons d'arriver, des accès infinis, des milliers de manières, des dizaines de routes qui nous mettent sur la bonne voie. Des chemins que nous emprunterons un à un. Pourtant, certains de ces chemins se retrouvent sur toutes les routes.

Les chemins qu'on ne peut éviter.

Les chemins qu'il faudra prendre si on veut continuer.

Des chemins où l'on apprendra ce qu'il faut savoir pour accéder au dernier palier.

Selon moi, ces chemins incontournables sont au nombre de quatre<sup>1</sup> :

Le premier est le chemin de l'acceptation définitive de sa responsabilité sur sa propre vie. Je l'appelle **le chemin de l'autodépendance**.

Le second est le chemin de la découverte de l'autre, de l'amour et de la sexualité. Je l'appelle **le chemin de la rencontre**.

Le troisième est le chemin des pertes et des deuils. Je l'appelle **le chemin des larmes**.

---

1. NdT : Le nom des quatre chemins correspond au titre original de ces quatre ouvrages de Jorge Bucay : *El camino de la autodependencia*, *El camino del encuentro*, *El camino de las lágrimas*, et *El camino de la felicidad*.

Enfin, le quatrième est le chemin de l'accomplissement et de la quête de sens. Je l'appelle **le chemin de la joie**.

Au cours de mon propre cheminement, j'ai souvent consulté les notes que d'autres avaient laissées de leurs voyages et j'ai passé une partie de mon temps à tracer mes propres cartes de la route que j'avais parcourue.

Les cartes que j'ai dressées de ces quatre chemins sont devenues, au fil des années, de véritables feuilles de route m'aidant à retrouver mon chemin chaque fois que je m'égarais. Peut-être ces *Feuilles de route* seront-elles utiles à ceux qui comme moi souvent s'égarer, et peut-être permettront-elles à d'autres de trouver des raccourcis. En tout cas, la carte n'indique jamais le terrain tel qu'il est et nous devons la corriger au fur et à mesure, chaque fois que notre propre expérience révélera une erreur du cartographe. C'est seulement de cette façon que nous atteindrons le sommet.

Puissions-nous nous y retrouver.

Cela voudra dire que tu es arrivé.

Cela voudra dire que, moi aussi, j'y suis parvenu...



## L'ALLÉGORIE DU FIACRE

*U*n jour d'octobre, je reçois un appel téléphonique et une voix familière me dit :

« Va voir dans la rue, il y a un cadeau pour toi. »

Excité, je sors et je découvre le cadeau. C'est un très beau fiacre, stationné juste devant ma maison. Il est en bois de noyer lustré, avec des ferrures en bronze et des lampes de céramique blanche. Le tout est très fin, très élégant, très chic. J'ouvre la portière et je monte. Un grand siège en demi-cercle recouvert de velours bordeaux et des rideaux de dentelle blanche donnent au fiacre un air de carrosse royal. Je m'assois et je me rends compte que tout a été conçu pour moi, sur mesure, la longueur des jambes a été calculée, la largeur du siège, la hauteur du toit... Tout est très confortable, et il n'y a pas de place pour un autre passager.

Je regarde alors par la fenêtre et je vois « le paysage » : d'un côté la façade de ma maison, de l'autre, celle de mon voisin... Je m'exclame : « Quel cadeau fantastique ! C'est un formidable, un magnifique cadeau ! » Et je reste un moment à savourer ce sentiment de satisfaction.

Au bout d'un certain temps, je commence à me lasser ; ce qu'on voit par la fenêtre ne change pas.

*Je me demande : « Combien de temps peut-on rester ainsi à voir toujours la même chose ? » Et j'en viens à me convaincre que le cadeau qu'on m'a offert ne sert à rien.*

*Je me plains de cela à haute voix quand mon voisin passe et me dit, comme devinant mes pensées :*

*« Tu ne te rends pas compte qu'il manque quelque chose à ce fiacre ? »*

*Je cherche ce qui peut bien manquer, en regardant la moquette et les sièges capitonnés.*

*« Il manque les chevaux », me dit-il avant même que je lui réponde.*

*C'est pour cette raison que je vois toujours la même chose, pensé-je, c'est pour cette raison que je trouvais cela ennuyeux...*

*« C'est vrai », lui dis-je.*

*Alors je vais jusqu'au relais de poste et je ramène deux chevaux, que j'attache au fiacre. Je remonte et, de l'intérieur, je crie :*

*« Huuue ! »*

*Le paysage devient merveilleux, extraordinaire ; il ne cesse de changer, et j'en suis stupéfait. Pourtant, au bout d'un moment, je commence à sentir une certaine vibration dans le fiacre et je vois un début de fissure sur l'un des côtés.*

*C'est à cause des chevaux : ils m'emmènent par des chemins cahoteux ; ils prennent toutes les bosses, montent sur les trottoirs, me font traverser des quartiers dangereux.*

*Je me rends compte que je ne contrôle rien du tout ; les chevaux me traînent là où ils l'ont décidé.*

*Au départ, la balade était très belle, mais à présent je la trouve vraiment dangereuse.*

*Je commence à paniquer et à prendre conscience que cela ne sert à rien non plus.*

*À ce moment, je vois mon voisin qui passe à côté, en voiture.*

*Je lui hurle, en colère :*

*« Regarde ce que tu m'as fait ! »*

*Il me répond en criant :*

*« Il te faut un cocher !*

*— Ah ! » dis-je.*

*Non sans mal et avec son aide, je ralentis les chevaux et décide d'embaucher un cocher. Quelques jours plus tard, il est en*

*fonction. C'est un homme classique et discret, il a un air sérieux et semble s'y connaître.*

*Je me dis qu'à présent je peux vraiment profiter du cadeau qu'on m'a fait.*

*Je monte dans le fiacre, je m'installe, je penche la tête à la fenêtre et indique au cocher où je souhaite aller.*

*C'est lui qui conduit, lui qui contrôle la situation, lui encore qui décide de la vitesse adéquate et qui choisit la meilleure route.*

*Moi... Je profite du voyage.*

Cette allégorie devrait nous aider à comprendre la dimension holistique de l'être humain.

À notre naissance, nous sortons de notre « maison » et découvrons un cadeau : notre **corps**. Un fiacre sur mesure, pour chacun de nous. Un véhicule capable de s'adapter aux changements avec le temps qui passe, mais qui sera le même pour tout le voyage.

À peine né, notre corps enregistre un désir, une nécessité, un besoin instinctif, et il se met en mouvement. Ce fiacre – le corps – ne nous servirait à rien si nous n'avions pas de chevaux ; ils sont les **désirs**, les besoins, les pulsions et les sentiments.

Tout va bien pendant un certain temps, jusqu'au moment où l'on réalise que ces désirs nous ont amenés sur des chemins un peu risqués, parfois dangereux, et qu'il nous faut alors les contenir. C'est là qu'apparaît la figure du cocher : notre tête, notre **mental**, notre capacité à penser rationnellement. Ce cocher sera en mesure de gérer au mieux notre voyage.

Il faut savoir que chacun de nous *est* les trois figures de cette allégorie.

Tu es le fiacre, tu es les chevaux et tu es le cocher durant tout le trajet que représente ta propre vie.

Tu devras créer l'harmonie entre ces trois parties, en prenant garde de ne jamais cesser de t'occuper de l'une d'elles.

Laisser ton corps n'être guidé que par tes impulsions, tes sentiments ou tes passions serait, à raison, extrêmement

dangereux. En d'autres termes, tu as besoin de ta tête pour gérer correctement ta vie.

Le cocher sert à évaluer le chemin, la route. Mais, en réalité, ceux qui font vraiment avancer le fiacre, ce sont tes chevaux. Ne permets pas que le cocher les néglige. Ils ont besoin d'être nourris et protégés car... Que ferais-tu sans tes chevaux ? Qu'advierait-il de toi si tu étais seulement un corps et un cerveau ? Si tu n'avais aucun désir, comment serait la vie ? Tu serais comme ces gens qui avancent sur leur route, totalement déconnectés de leurs émotions, et qui laissent leur seul mental tenir les rênes du fiacre.

De toute évidence, tu ne peux pas non plus négliger le fiacre, parce qu'il doit être capable de résister le temps du trajet. Cela implique des réparations, des soins, ajuster ce qui doit l'être pour rester en bon état. Si personne ne s'en occupe, le fiacre se casse, et s'il se casse, c'est la fin du voyage.

Quand je peux intégrer cela, quand je sais que je *suis* mon corps, mon mal de tête et ma sensation de faim ; que je *suis* mes envies et mes désirs et mes instincts ; que je *suis* aussi mes réflexions, mon esprit capable de penser et mes expériences... C'est à ce moment-là que, bien équipé, je peux prendre ce chemin, celui que je choisis pour moi aujourd'hui.



# CHAPITRE I

## SITUATION

Le poète argentin Hamlet Lima Quintana<sup>1</sup> écrit :

**T**out dépend de la lumière,  
de la façon dont la lumière révèle les choses...  
Tout dépend de la forme,  
des contours,  
des interpolations et  
des doutes.  
Tout dépend aussi  
du fait que le temps nous marque,  
du fait que les espaces nous donnent les titres.  
Le vrai problème est de choisir entre  
poursuivre l'ombre  
ou nous résigner à ce qu'elle nous poursuive.  
Un étrange « être ou ne pas être »  
dans ce presque être,  
dans ce presque ne pas être.  
Sortir de l'ombre  
ou rendre l'ombre éternelle.  
Et dans la dernière étape de l'abîme,  
après avoir libéré les autres,  
tous ceux qui sont les autres,  
nous rappeler,

---

1. Hamlet Lima Quintana, *Antología Poética*, Edaf.

*sans urgence,  
que nous sommes les prisonniers.  
Et à partir de là...  
nous libérer.*

Pour comprendre la dépendance, il est utile de commencer par nous considérer comme libres à certains égards et prisonniers à bien d'autres. Dans ce « presque être et presque ne pas être » évoqué par le poète, l'idée est de se positionner : quel sens et quelle importance chacun de nous accordera-t-il au fait de dépendre ou non des autres ?

Je reviens ici sur une idée que j'ai laissée de côté un jour, que j'avais définie par ce mot de mon invention : « autodépendance ». N'existe-t-il pas déjà suffisamment de mots avec la même racine ?

Dépendance  
Co-dépendance  
Inter-dépendance  
In-dépendance

En fallait-il un de plus ?  
J'en suis convaincu.

Le mot « dépendant » vient de *pendant*, qui veut dire littéralement *qui pend* (du latin *pendere*), qui est suspendu en l'air, par le haut, sans base propre.

Or de ce mot latin *pendere* sont également issus les mots « suspens », « pendentif » et « pente ». *En suspens* signifie quelque chose d'incomplet, inachevé, irrésolu. *Pendentif* désigne un bijou, une parure que l'on porte attachée, suspendue à une chaîne. *Pente* définit une descente a priori raide et dangereuse.

Avec tous ces mots dérivés et ces différentes significations, il n'est pas étonnant que le mot « dépendance » convoque en nous ces images quand on veut le définir. *Dépendant* est celui qui s'accroche à l'autre, celui qui vit

comme suspendu en l'air, sans base, comme s'il était un bijou porté par l'autre. C'est quelqu'un qui est sur la pente descendante, en permanence incomplet, éternellement irrésolu.

*Il était une fois un homme qui souffrait d'une peur absurde, il avait peur de se perdre parmi les autres. Tout avait commencé lors d'une soirée déguisée, quand il était jeune. Quelqu'un avait pris une photo de groupe où l'on voyait tous les invités alignés. Mais, en regardant la photo, il n'avait pas réussi à se reconnaître. En effet, l'homme avait choisi un déguisement de pirate, avec un cache-œil et un foulard sur la tête, mais la plupart étaient venus déguisés ainsi. Il avait teint ses joues de rouge et dessiné une moustache avec de la suie, mais ils étaient plusieurs à être déguisés et maquillés comme lui. Il s'était beaucoup amusé à la fête, mais sur la photo, tout le monde avait l'air de s'amuser. Finalement, il se souvint qu'au moment de la photo, il était au bras d'une fille blonde, alors il essaya de la retrouver. Or c'était inutile : plus de la moitié des femmes étaient blondes et elles se montraient quasiment toutes au bras d'un pirate.*

*L'homme était resté traumatisé par cette expérience et, pour cette raison, il n'alla plus à aucune soirée pendant des années, de peur de se perdre à nouveau.*

*Et puis un jour, il trouva une solution : à partir de ce moment, en toute occasion, il s'habillerait en marron. Chemise marron, pantalon marron, veste marron, chaussettes et chaussures marron. « Si quelqu'un prend une photo, se dit-il, je pourrai toujours savoir que celui en marron, c'est moi. »*

*Le temps passant, notre homme eut maintes fois l'occasion de vérifier son astuce : quand il croisait son reflet dans les miroirs des grands magasins et qu'il se voyait près des autres passants, il se rassurait tout en se répétant : « Je suis l'homme en marron. »*

*L'hiver suivant, des amis lui offrirent une entrée dans un hammam. L'homme accepta avec plaisir ; il n'était jamais allé dans un tel endroit, et il avait entendu ses amis vanter les bienfaits de la douche écossaise, du bain finlandais et du sauna aromatique.*

*Une fois sur place, on lui remit deux grandes serviettes et on le fit entrer dans une petite cabine pour se déshabiller. L'homme ôta sa veste, son pantalon, son pull, sa chemise, ses chaussures et ses chaussettes... Et alors qu'il était sur le point d'enlever son slip, il se regarda dans le miroir et resta pétrifié. « Si j'enlève jusqu'à mon dernier vêtement, je me retrouverai tout nu comme les autres, pensa-t-il. Et si je me perds ? Comment arriverai-je à m'identifier si je ne peux pas me fier à ce signe distinctif qui m'a tant servi ? »*

*Pendant plus d'un quart d'heure, il resta en sous-vêtements dans la cabine, hésitant et se demandant s'il devait partir... C'est alors que lui vint une idée : même s'il ne pouvait pas rester habillé, il pouvait probablement conserver un signe particulier. Il retira avec précaution un brin de laine de son pull et se l'attacha au gros orteil droit. « Je dois me souvenir de ceci si je me perds : celui qui a le brin de laine au doigt, c'est moi », se dit-il.*

*À présent rassuré, muni de son signe distinctif, il put enfin profiter des bienfaits de la vapeur et des bains, et d'un peu de baignade. Si bien que, à force de s'immerger et de sortir des bassins, la laine glissa de son doigt et se retrouva à la surface de l'eau. Un homme qui nageait non loin de lui, apercevant le brin de laine qui flottait, le fit remarquer à son ami : « Quelle coïncidence ! C'est exactement la couleur que je cherche à décrire à mon épouse, pour qu'elle me tricote une écharpe ; je vais lui emporter ce fil, elle pourra chercher de la laine de cette même couleur. »*

*Il attrapa le brin de laine qui flottait et, voyant qu'il n'avait nul endroit où le mettre, eut l'idée de se l'attacher au gros orteil du pied droit.*

*Pendant ce temps, notre protagoniste, ayant testé toutes les activités possibles du hammam, retourna à sa cabine pour se rhabiller. Il entra en confiance, mais alors qu'il terminait de se sécher, en se regardant dans le miroir, il se rendit compte avec horreur qu'il était totalement nu et qu'il n'avait plus le brin de laine à son pied. « Je me suis perdu », se dit-il en tremblant, et il sortit à la recherche du fil marron, son signe distinctif. Quelques minutes plus tard, tout en scrutant le sol, il tomba sur le pied de l'autre homme qui avait le brin de laine marron attaché à son orteil. Timidement, il s'approcha et lui dit : « Je vous demande pardon, monsieur, je sais qui vous êtes, mais pouvez-vous me dire qui je suis, moi ? »*

Même si nous n'allons pas jusqu'à dépendre des autres pour qu'ils nous disent qui nous sommes, ce sera quasiment le cas si nous renonçons à regarder avec nos propres yeux et que nous nous voyions seulement à travers le regard des autres. *Dépendre* signifie littéralement me livrer volontairement à l'autre pour qu'il me trimbale là où il le souhaite, qu'il influence ma conduite selon sa volonté et non selon la mienne. Pour moi, la dépendance est quelque chose de forcément obscur et malsain, une impasse qui conduit irrémédiablement à l'imbécilité, quels que soient les centaines d'arguments la justifiant.

Le mot « imbécile » nous vient du latin (*im* : sans *baculus* : bâton), qui désignait ceux qui vivaient en s'appuyant sur les autres, ceux qui dépendaient de quelqu'un pour pouvoir marcher.

Et je ne parle pas des personnes qui traversent une crise, des blessés ou des malades, des vrais handicapés, des déficients mentaux, des enfants ou des jeunes gens immatures. Ceux-là sont sans aucun doute dépendants, et il n'y a rien de mal ni de terrible à cela, parce que naturellement, ils n'ont ni la capacité ni la possibilité de cesser de l'être.

En revanche, ces adultes en bonne santé, qui continuent de choisir la dépendance à l'autre, deviendront avec le temps des imbéciles, et ce de façon irrémédiable. Beaucoup d'entre eux ont été éduqués pour l'être, parce qu'il y a des parents qui font de leurs enfants des êtres libres, et d'autres qui en font des imbéciles.

Il y a les parents qui invitent leurs enfants à choisir, en leur donnant des responsabilités à mesure qu'ils grandissent. Et il y a les parents qui préfèrent être toujours à côté « pour aider », « pour au cas où », « parce qu'il est si naïf (à quarante-deux ans) » et puis « à quoi bon gagner de l'argent si ce n'est pas pour aider ses enfants ? ».

Ces mêmes parents mourront un jour et ces enfants-là finiront par nous demander à nous d'être leur béquille.

Je ne peux pas justifier la dépendance parce que je ne veux pas cautionner l'imbécilité.

Selon l'analyse que propose Fernando Savater<sup>1</sup>, il existe différentes sortes d'imbéciles.

**Il y a l'imbécile dit « intellectuel ».** Il pense qu'il n'a pas la capacité intellectuelle suffisante (ou qu'il l'abîmerait à l'utiliser) et demande donc à quelqu'un d'autre : « Dis-moi comment je suis ? Qu'est-ce que je dois faire ? Où dois-je aller ? » Et quand il doit prendre une décision, il demande à tout le monde : « Toi, que ferais-tu à ma place ? » Avant toute action, il se constitue une équipe de conseillers qui pensent pour lui. Comme il est convaincu qu'il ne peut pas penser par lui-même, il remet aux autres sa capacité de penser, et c'est relativement inquiétant. Le grand danger, c'est qu'on le prend parfois pour quelqu'un de sincèrement attentionné et sympathique, et qu'il peut finir par devenir très populaire (mon seul conseil peut-être : ne jamais voter pour lui).

**Ensuite, il y a l'imbécile dit « affectif ».** C'est celui qui a toujours besoin qu'on lui dise qu'on l'aime, qu'il est beau, que c'est quelqu'un de bien.

On le retrouve dans des dialogues bien connus :

« Tu m'aimes ?

— Oui, je t'aime...

— Ça te gêne ?

— Quoi ?

— Ma question.

— Non, pourquoi ça me gênerait ?

— Ah... tu m'aimes toujours ? »

(Particulièrement agaçant...)

---

1. Fernando Savater, *Ética para Amador*, Ariel, 1991. [NdT : Traduit par Claude Breton : *L'éthique à l'usage de mon fils*, Paris, Seuil, 1994].

Un imbécile affectif cherche en permanence à ce que l'autre lui répète que jamais, jamais, jamais il ne cessera de l'aimer. Nous avons tous le besoin bien légitime d'être aimé en retour par la personne que nous aimons. La différence, c'est quand on vit dans l'unique but d'obtenir cette confirmation.

Nous les hommes, nous tendons plus vers l'imbécilité affective que les femmes. Lorsqu'elles sont imbéciles, elles ont tendance à l'être pour le côté pratique, pas pour l'affectif<sup>1</sup>.

Prenons mille couples séparés depuis trois mois et observons leur évolution. 95 % des hommes ont retrouvé une nouvelle partenaire et vivent avec elle (ou bien sont sur le point de vivre ensemble). Si on les interroge, voici ce qu'ils diraient :

*« Je ne supportais plus de rentrer dans une maison vide, toutes lumières éteintes, où personne ne m'attendait. Je n'en pouvais plus de passer les week-ends tout seul. »*

99 % des femmes vivent seules ou avec leurs enfants. Si on les interroge, voici ce qu'elles nous diraient :

*« Maintenant que j'arrive à réparer le robinet et que je gère mon budget, pour quelle raison voudrais-je avoir un homme chez moi... ? Pour qu'il me dise " Apporte-moi mes chaussons, mon amour " ? Il n'en est pas question. »*

Elles retrouveront un partenaire ou non ; elles en auront envie, elles seront nostalgiques et elles chercheront à rencontrer quelqu'un avec qui partager des choses ; mais il est peu probable qu'elles choisissent le premier venu, juste pour ne pas ressentir le désespoir de « la lumière éteinte ». Ça, c'est purement masculin.

Et enfin...

---

1. Ce sont des tendances, bien sûr toutes les femmes et tous les hommes ne sont pas nécessairement des imbéciles, et la classification n'est pas non plus exhaustive.

**L'imbécile dit « moral ».** Sans aucun doute le plus dangereux de tous. C'est celui qui a besoin en permanence d'une validation extérieure pour prendre ses décisions.

Celui qui est moralement imbécile a besoin de l'autre pour qu'il lui dise si ce qu'il fait est bien ou mal ; il a toujours besoin de savoir si ce qu'il veut faire convient ou non, si c'est bien ce que ferait la majorité des gens. Il passe son temps à demander s'il doit changer de voiture, s'il faut s'acheter une nouvelle maison ou si c'est le bon moment pour avoir un enfant.

Échapper à ce harcèlement est assez difficile ; on peut essayer en ne répondant pas si on nous demande quelle est la meilleure façon de doubler le papier toilette, par exemple. Toutefois, je pense que le mieux... c'est fuir.

Quand l'un de ces modèles de dépendance s'aggrave et se concentre envers une seule personne de son entourage, l'individu peut arriver à croire sincèrement qu'il ne pourrait pas survivre sans l'autre. Alors, il commence à conditionner chacun de ses comportements à ce lien pathologique qu'il considère à la fois comme son secours et son calvaire. Tout ce qu'il fait est inspiré, dirigé, produit ou destiné à flatter, énerver, séduire, récompenser ou punir celui dont il est dépendant.

Ce type d'imbéciles est ce que la psychologie moderne appelle les **COdépendants**.

Un codépendant est un individu souffrant d'une maladie semblable à toute forme d'addiction, à la seule différence (mineure, en réalité) que sa « drogue » est un type de personne bien défini, ou une personne en particulier.

Exactement comme dans n'importe quel autre syndrome de dépendance, le codépendant a une personnalité prédisposée aux addictions et peut, le cas échéant, agir de façon quasi (voire franchement) irrationnelle pour se procurer sa « drogue ». Et comme pour la majorité des addictions, s'il s'en voyait brusquement privé, il pourrait développer un syndrome d'abstinence, parfois gravissime.

La codépendance est le grade supérieur de la dépendance malade. L'addiction reste dissimulée derrière la



valorisation amoureuse, et le comportement dépendant se grave dans la personnalité sous la forme d'une idée telle que : « je ne peux pas vivre sans toi ».

Il y a toujours quelqu'un pour contester :

« *Mais, si j'aime une personne de tout mon cœur, il est vrai que je ne peux pas vivre sans elle, n'est-ce pas ?* »

Ce à quoi je réponds invariablement :

« *Non, je t'assure que non.* »

En réalité, je peux toujours vivre sans l'autre, **toujours**, et il y a deux personnes qui devraient le savoir : moi et l'autre. Je trouve effrayant que quelqu'un puisse penser que je ne pourrai pas vivre sans lui, et que s'il me quitte je mourrai... L'idée de vivre avec quelqu'un qui pense que je suis indispensable à sa vie me terrifie.

Ces attitudes relèvent toujours d'une manipulation et d'une exigence sinistres.

L'amour est quelque chose de toujours positif et merveilleux, jamais négatif. Mais ce peut être mon excuse pour devenir addict.

C'est pour cette raison que je dis généralement que le codépendant *n'aime pas* ; il *a besoin*, il *demande*, il *dépend de*, mais il *n'aime pas*.

Il serait bon de commencer à nous défaire de nos addictions envers les autres, à laisser nos espaces de dépendance et à aider l'autre à surmonter les siens.

J'aimerais tellement que les gens que j'aime m'aiment en retour ; mais s'ils ne m'aiment pas, j'aimerais beaucoup qu'ils me le disent et s'en aillent (ou qu'ils ne me le disent pas mais s'en aillent). Parce que je ne veux pas être avec toi si tu ne veux pas être avec moi...

C'est très douloureux. Mais ce le sera toujours moins que si tu continues à me mentir.

Dans son livre *Voces*, Antonio Porchia écrit :

« Ils ont cessé de te mentir, pas de t'aimer, et tu souffres comme s'ils avaient cessé de t'aimer. » [Notre traduction]

C'est vrai, nous aimerions tous éviter de vivre la frustration terrible de n'être pas aimés. Parfois, pour y

parvenir, nous devenons des manipulateurs névrotiques : je manœuvre la situation pour me mentir à moi-même et continuer à croire que tu m'aimes toujours, que tu es toujours mon support, mon bâton.

Et je commence à descendre. Je m'enfonçe dans un puits de plus en plus sombre, à la recherche de l'illumination d'une rencontre.

La première marche consiste à essayer de devenir un besoin vital pour toi.

Je deviens ton fournisseur sur mesure : je te donne tout ce que tu désires, j'essaie de te faire plaisir, je me mets à ta disposition pour tout ce dont tu as besoin, j'essaie que tu dépendes de moi. Je tente de créer une relation addictive, je remplace mon désir d'être aimé par celui d'être nécessaire. Car être nécessaire à quelqu'un ressemble parfois tellement à être aimé de lui... Si je te deviens nécessaire, tu m'appelles, te me demandes, tu me confies tes affaires, si bien que je peux penser que tu m'aimes.

Mais parfois, malgré tout ce que je fais pour que tu aies besoin de moi, tu sembles ne pas avoir besoin de moi. Qu'est-ce que je fais alors ? Je descends une marche de plus.

J'essaie de faire en sorte que tu aies pitié de moi...

Parce que la pitié aussi n'est pas très loin de l'amour...

Ainsi, si je deviens la victime – *moi qui t'aime tant... et toi qui ne m'aimes pas* –, alors peut-être...

Ce chemin est trop souvent emprunté. De fait, d'une façon ou d'une autre, nous avons tous joué un jour à ce petit jeu. Peut-être pas jusqu'à faire pitié, mais qui n'a jamais dit :

« *Comment peux-tu me faire ça, à moi !* »

« *Je ne m'attendais pas à ça de toi, je suis tellement déçu, tellement blessé !* »

« *Peu m'importe si tu ne m'aimes pas, moi je t'aime.* »

Mais la descente continue...

Et si je ne parviens pas à susciter ta pitié, qu'est-ce que je fais ? Devrai-je supporter ton indifférence ?

Jamais !

Si j'en suis arrivé là, je vais au moins essayer de faire en sorte que tu me détestes.

Parfois, on saute une étape... Et on descend deux marches à la fois. On passe directement de « se rendre indispensable » à « se faire détester ». Parce que, en fait, ce qu'on ne supporte pas, c'est l'indifférence.

Et il arrive que l'on tombe sur quelqu'un de méchant, tellement méchant... qu'il ne veut même pas nous détester ! Les gens peuvent être si méchants... !

Je voudrais qu'au moins tu me détestes, et je n'y arrive pas.

Alors... Je suis quasiment au fond du puits. Que faire ?

Étant donné que je dépends de toi et de ton regard, je ferais n'importe quoi pour ne pas avoir à supporter ton indifférence. Bien souvent, je descends la dernière marche pour parvenir à te rendre dépendant :

J'essaie que tu aies peur de moi.

Que tu aies peur de ce que je pourrais finir par (me) faire (je rêve ainsi de te laisser avec un sentiment de culpabilité, t'obligeant à penser à moi)<sup>1</sup>.

On pourrait imaginer Glenn Close disant à Michael Douglas dans le film *Liaison fatale* :

---

1. Ce chemin horrible et sinistre, que nous empruntons tous d'une façon ou d'une autre en tant qu'êtres humains, est aussi celui qu'empruntent les groupes violents du monde entier... Pour quelle raison ? Pour cette raison, précisément. Ils n'ont pas réussi à se sentir aimés, personne n'a eu besoin d'eux ni ne leur a prêté attention, personne n'a eu pitié du fait qu'ils avaient souffert ; ils ont décidé d'essayer de se faire au moins haïr et ils ont fini par engendrer de la peur. Parce que cette peur, qu'ils savent qu'ils engendrent autour d'eux, est le seul moyen de substitution trouvé pour compenser l'amour qu'ils n'ont pas reçu. Cette grille de lecture peut s'appliquer à tous les comportements violents, depuis les punks jusqu'aux organisations terroristes. Et que recherche un terroriste ? Je ne veux pas cautionner le terrorisme, mais cela ne m'empêche pas d'essayer de comprendre que c'est une manière d'attirer l'attention... Juste après, ils se sont égarés. Ensuite, quelqu'un leur a fait croire que la seule façon d'être reconnus était de gagner en pouvoir, et maintenant il n'y a plus de retour en arrière possible.