

C'EST MALIN

Xavier Cornette de Saint Cyr

S'AFFRANCHIR DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE



**Toutes les clés pour
des relations équilibrées**

LEDUC ↗
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La dépendance affective peut être définie comme un besoin excessif d'affection. Un besoin tel que la personne est incapable de vivre par et pour elle-même. Dépendance à l'environnement social et professionnel, dépendance familiale ou encore dépendance affective en couple, un attachement trop fort, réclamé trop souvent, devient source de souffrance.

Ce trouble peut apparaître à n'importe quel moment de la vie et diverses situations le font remonter à la surface. Grâce à ce livre pratique et accessible à tous, découvrez :

- **Comment se met en place la dépendance affective ;**
- **Quelles difficultés sont ressenties** et quels rôles sont endossés par le dépendant affectif ;
- **Comment surmonter ses peurs** pour retrouver la liberté et atteindre la maturité affective.

Parce que tout l'enjeu est de s'affranchir de la dépendance affective pour vivre mieux la relation, dans une saine interdépendance.

**POUR VIVRE ENFIN DES RELATIONS
ÉQUILBRÉES ET AUTHENTIQUES !**

Xavier Cornette de Saint Cyr est coach et formateur en intelligence relationnelle, psychopraticien et auteur. Formé au coaching professionnel et à différentes approches en psychothérapie, philosophie et développement personnel, il accompagne les personnes en quête de mieux-être. Il est notamment l'auteur de *La Loi d'attraction*, *Bien vivre son hyperempathie*, et de *Se libérer de la blessure d'abandon*.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-2905-5



9 791028 529055

6,90 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com
LEDUC ↗
poche

Du même auteur, aux éditions Leduc :

Vivre la sagesse toltèque, 2020

Je transmets la sagesse toltèque à mes enfants, 2021

La Loi d'attraction, 2021

Apprivoisez sereinement vos émotions, 2022

Bien vivre son hyperempathie, 2022

Se libérer de la blessure d'abandon, 2022

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

Retrouvez-nous sur notre site 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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Béatrice Le Rouzic

Maquette : Laurie Baum

Correction : Agnès de Livron Duhamel

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Marie Ollier

© 2023 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2905-5

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

S'AFFRANCHIR DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

Toutes les clés pour
des relations équilibrées

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

| | |
|----------------------------------|-----|
| INTRODUCTION | 7 |
| 1. DÉPENDANCE AFFECTIVE ET AMOUR | 19 |
| 2. ENJEUX ET RISQUES | 59 |
| 3. RETROUVER SA LIBERTÉ | 115 |
| CONCLUSION | 163 |
| LAUTEUR | 171 |
| TABLE DES MATIÈRES | 173 |

INTRODUCTION

« **D**is, tu m'aimes ? Tu vas pas me quitter ? » Il y a mille manières de poser ces questions à votre partenaire. Une fois, comme ça, en passant, d'une voix toute douce, avec un doux sourire, c'est tout mignon et la réponse va vous rassurer au-delà de ce que vous attendiez, si tant est que vous ayez une réelle inquiétude. Et puis, les mêmes mots, oui, exactement les mêmes, peuvent être prononcés de manière plus oppressée, plus fébrile, plus anxieuse, témoignant juste par leur intonation d'un réel besoin d'être rassuré, causé par une inquiétude tout aussi réelle. La réponse donnée va alors rassurer un peu, beaucoup ou... pas assez. Puis les mêmes questions seront posées... une fois, trois fois, dix fois, parfois formulées un peu différemment, mais exprimant toujours la même idée, la même angoisse : ne pas être quitté.

Cette peur de l'abandon peut reposer sur des faits tangibles. Ou être totalement fabriquée par un imaginaire un peu trop prolixe. Ou être la réminiscence inconsciente d'un drame réel vécu il y a bien longtemps, dans la lointaine petite enfance. Que cette peur repose sur une réalité ou non, elle n'en engendre pas moins des inquiétudes réelles, ressenties au fond de soi et qui appellent un besoin de réconfort et surtout de sécurité. Alors, pour être rassuré, on peut questionner : « Eh ! Tu vas pas m'abandonner ? » Ou même avoir un comportement que l'on va moduler d'une façon que l'on croit efficace pour ne pas être quitté, mais qui parfois énerve, agace et finit d'ailleurs par générer à la longue ce que l'on redoute le plus : l'abandon. On recommence alors une autre relation et le même scénario se reproduit. Avec le même résultat. On peut reproduire, encore et encore, les mêmes scénarios d'échec jusqu'à ce qu'arrive un jour où il est peut-être utile de s'interroger : « Et si j'étais un dépendant affectif ? »

Dépendant ? Oui. Perte d'autonomie. Besoin d'être aidé pour accomplir des actes de la vie. Besoin d'être accompagné, guidé, pris en charge. Être subordonné ou soumis à quelque chose ou à quelqu'un.

Affectif ? C'est tout ce qui se rapporte aux affects : humeurs, émotions, sentiments, passions, sensibilité. Mais pas à la raison.

Dépendant affectif ? Personne qui a tant besoin de l'affection des autres qu'elle est dans l'incapacité psychologique de vivre par et pour elle-même. Elle dépend du regard que l'on porte sur elle. Mais comment imagine-t-elle qu'on la regarde et donc qu'on la juge ?

La dépendance affective peut être succinctement définie comme un besoin excessif de l'affection des autres. Il en existe plusieurs types dont trois en particulier :

- **la dépendance à l'environnement social et professionnel**, qui se caractérise par un besoin déraisonnable, voire démesuré, d'être reconnu, approuvé, apprécié et félicité par ceux que l'on côtoie ;
- **la dépendance familiale**, avec une structure où des parents angoissés transmettent leur angoisse à leurs enfants, qui vont donc être éduqués dans une peur exagérée du monde. La famille devient alors un refuge contre un environnement extérieur hostile, voire dangereux. Ce refuge se transforme

en besoin pour se sentir bien, un besoin tel qu'il crée une dépendance ;

- et enfin, **la dépendance affective en couple**, qui s'appuie sur la croyance que le couple est l'ultime et nécessaire protection contre une solitude menaçante. « On n'est pas fait pour vivre seul », entend-on parfois. Le couple devient une cellule de sécurité et le soutien ardemment recherché vient du partenaire. C'est à lui que l'on remet les clefs de la sécurité, d'où la peur tenace de le perdre ou d'être quitté. Il s'agit aussi de ne pas prendre la responsabilité de sa propre vie et de ses choix et de la laisser aux mains d'un autre qui prendra les décisions à la place de l'intéressé. Une dépendance apparaît et se développe parfois jusqu'à détériorer la relation. C'est très précisément cette dépendance-là que ce livre va étudier.

Une relation amoureuse est une relation entre deux personnes se fondant sur un sentiment amoureux partagé. Toutefois, l'équilibre n'est pas continuellement présent, et on dit souvent qu'en amour, il y en a toujours un qui aime plus que l'autre. Il est régulièrement celui qui s'expose à souffrir. Pourquoi ? Parce que le fait d'aimer plus le fragilise. C'est comme s'il

s'engageait davantage. Et au moindre changement, son imagination va créer des scénarios négatifs. La confiance en soi est trop fragile pour que la relation puisse bénéficier d'une réelle assurance. Une absence réelle ou supposée, une attitude considérée comme une distanciation, un mot attendu qui n'est pas dit, un geste espéré qui n'arrive pas, un regard qui s'échappe, et hop ! la machine à suppositions se met en route : « L'autre m'aime moins », qui risque de se transformer en « L'autre ne m'aime plus », et donc devenir « L'autre va me quitter ». Alors, on s'accroche. On s'attache un peu plus. On devient petit à petit dépendant du regard de cet autre que l'on craint de perdre. Cela ne veut pas dire que celui qui aime plus va nécessairement devenir dépendant de l'autre, mais il a plus de risques de le devenir que l'autre partenaire du couple.

L'un des problèmes de l'attachement, c'est qu'il est vite confondu avec l'amour. Il est vrai que l'amour crée de l'attachement et il n'y a là rien que de très normal. Nous connaissons cela au début d'une relation : nous sommes pleins d'enthousiasme quand nous savons que nous allons revoir l'être aimé et nous ressentons un profond manque si la personne que nous aimons

est absente trop longtemps selon notre propre conception du temps. Nous avons besoin d'être rassurés et l'attachement est un moyen de nous sécuriser. Jusqu'à un certain point.

Quand l'attachement devient trop fort, se nourrit d'inquiétude et tend à devenir possession, alors nous confondons sentiment amoureux et besoin de sécurité. La peur de perdre l'autre risque de déteindre sur la joie d'être ensemble. Le basculement de l'un à l'autre est subtil. Nous-mêmes, d'ailleurs, nous apprécions que l'autre s'inquiète de nous, c'est bien la preuve qu'il tient à nous, que nous sommes importants à ses yeux et à son cœur ; et nous avons besoin de cette marque d'intérêt qui nous est manifestée. Mais là aussi, il y a un point de bascule : ce que l'on trouvait charmant, délicieux et attendrissant risque petit à petit de devenir pénible à endurer, étouffant et destructeur de liberté. Et surtout anxiogène pour celui qui doit tout le temps fournir des « preuves » de son attachement. Le lien qui unissait et paraissait si doux s'est métamorphosé en chaînes lourdes à porter et dont on veut se défaire. Et plus on cherche à s'en dégager, plus l'étau se resserre.

C'est ainsi que l'on en arrive à cette expression si connue : « Fuis-moi je te suis, suis-moi je te fuis. » Cette dynamique, qui faisait partie du jeu initial de séduction, devient soudainement un empêchement à être : la nécessité de cette présence de l'autre est devenue oppressante. Ce qui était désir est désormais besoin. Les preuves et les gestes d'amour sont demandés, réclamés, exigés, mais n'apparaissent jamais suffisants pour rassurer. Le manque de confiance en soi se change en manque de confiance en l'autre, et l'ensemble crée un manque de confiance en la relation. L'amour a changé de vêtements : il est devenu besoin de sécurité affective. Les deux peuvent être confondus alors qu'ils sont bien différents, aussi différents que peuvent l'être la tendresse du cœur et une simple attirance sexuelle, quelle que soit la puissance de cette dernière, quelle que soit l'addiction qu'elle peut créer.

Lentement, une tentative de prise de contrôle de la relation se met en place puis se change en rapport de force : le besoin de l'autre est devenu oppressant, pesant, suffocant. Besoin de sécurité pour l'un, besoin de liberté pour l'autre, confrontation de deux besoins si

antinomiques qu'ils vont s'affronter. L'un a peur d'être abandonné, l'autre a peur d'être étouffé.

Beaucoup de chansons ont évoqué ce besoin de l'autre, et les paroles sont souvent très explicites. Prenons-en une de Julio Iglesias intitulé justement *J'ai besoin de toi* et qui plante tout de suite le décor :

*« Je vis dans l'ombre dès que je n'ai plus tes yeux
Dans le silence dès que je n'ai plus ton rire »*

Le dernier couplet est du même registre :

*« J'ai besoin de toi pour mieux être ce que je suis
(...)*

*Et je n'y peux rien, ton amour me tient
J'ai besoin de toi toujours »*

Une autre chanson forte est *Oui ! J'ai besoin de toi* de Dany Brillant et qui débute ainsi :

« Oui, j'ai besoin de toi

De ton sourire

De ton cœur, de ta voix

Pour me guérir

(...)

Viens, j'ai besoin d'y croire

J'ai besoin de toi

Bien plus que moi-même »

Et qui, après avoir fait état notamment d'un « cœur dévasté de solitude », se clôt sur ces mots :

« Ne m'abandonne pas

J'ai besoin d'aide

Délivre-moi de moi

Et de mes chaînes

Viens, j'ai besoin de joie

J'ai besoin de toi

J'ai besoin d'amour »

Beaucoup d'autres textes (romans, chansons, poèmes) ont parlé de ce besoin de l'autre, mais est-ce encore de l'amour ? À les lire, on voit combien les paroles de ces deux chansons sont redoutables : le besoin d'aide, le besoin de guérison, le besoin de vivre, le besoin de joie, le besoin de l'autre, tout cela est assimilé à un besoin d'amour qui agrippe, enferme, et finalement retient prisonnier. Il est demandé à l'autre de donner tout ce qui manque pour exister. Et

pour faire passer cette exigence exacerbée, on la camoufle derrière un mot dont la connotation est belle et valorisante : l'amour.

La fin de la chanson de Dany Brillant est tout à fait symptomatique quand elle dit : « *Viens, j'ai besoin de joie* ». Et oui, le sentiment de manque est tel qu'il n'y a plus aucune plénitude, aucune joie, et il est demandé à un partenaire de vie de combler ces manques, demande toujours inassouvie car c'est demander de remplir un puits sans fond. Tout cela donne une image bien dramatique, voire désespérante de la relation amoureuse !

Heureusement, toutes les relations ne se vivent pas sur ce mode-là. Heureusement aussi, la dépendance affective n'est pas une calamité inguérissable, ni une fatalité face à laquelle l'on est impuissant.

Nous allons donc d'abord nous intéresser à ce qu'est réellement la dépendance affective et à ses liens avec l'amour : où la frontière se situe-t-elle ? Nous aborderons ensuite les comportements qu'elle engendre, les émotions qu'elle fait naître, les difficultés qu'elle crée. Nous terminerons en cherchant comment

cesser de vivre dans la dépendance du regard de l'autre, comment retrouver sa liberté, comment bâtir une relation adulte et authentique et donc remettre l'émotion « joie » au cœur de la relation.

Que l'on soit un homme ou une femme, ces problèmes de dépendance sont quasiment identiques et n'épargnent personne, mais par souci de simplification et de lisibilité, la problématique sera quasiment toujours abordée au cours de ces pages sous l'angle du neutre qui prend la forme du masculin singulier. En outre, les mots ou expressions « dépendant » et « dépendant affectif » seront bien souvent répétés, ce qui enlève de l'élégance au style, mais permet une plus grande précision dans ce qui est étudié.

À présent, découvrons ce monde où le partenaire de la relation est transformé en besoin.

Chapitre 1

Dépendance affective et amour

QU'EST-CE QUE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE ?

Un manque jamais comblé

L'attachement que nous pouvons avoir pour une personne est naturel. C'est l'expression d'un sentiment d'affection, de sympathie, d'intérêt que nous lui portons. L'attachement est d'ailleurs nécessaire dans le cadre de l'évolution psychologique d'un enfant. À l'âge adulte, l'attachement peut se définir comme un lien affectif et il n'y a rien d'anormal à vouloir aimer et être aimé. Il ne pose difficulté que lorsqu'il prend une place telle qu'il est réclamé souvent,

trop souvent et en vient à créer une relation de dépendance source de souffrance. C'est à ce moment-là que l'on va parler de dépendance affective, quand l'estime que nous nous portons se trouve entièrement conditionnée par le regard qui est porté sur nous.

Entièrement conditionnée, cela signifie que notre bonheur ou notre malheur sont, dans notre esprit, subordonnés à l'intérêt qu'autrui nous porte, et peut-être davantage encore à la manière dont nous interprétons l'intérêt qu'il nous porte avec à la clé une double insatisfaction :

- nous avons l'impression qu'il ne nous porte pas suffisamment d'intérêt et, quoi qu'il fasse ou dise, nous ressentons toujours un manque. Nous le positionnons finalement en échec constant, puisque rien ne nous suffit et que le manque n'est jamais comblé ;
- nous supposons qu'il nous faut faire encore plus, toujours plus pour éveiller l'intérêt d'autrui. Nous le croyons distant et donc nous nous épuisons à vouloir susciter son intérêt. Nous nous positionnons aussi en échec, puisque, malgré nos efforts, nous croyons que l'autre ne s'intéresse jamais suffisamment à nous.

Double insatisfaction qui se transforme en double sensation d'échec. Cela pourrait donner le discours suivant : « Ce que tu me donnes ne me suffit jamais, puisque mon manque n'est jamais comblé ; et ce que je te donne ne suffit jamais, puisque tu ne me donnes pas tout ce dont j'ai besoin. Et ainsi de suite. » C'est bien ce que l'on appelle un cercle vicieux : l'insatisfaction nourrit et amplifie la cause qui lui donne naissance (l'impossibilité de combler le manque), ou même, la cause est aussi conséquence de cette insatisfaction. C'est vraiment un système dysfonctionnel.

Vue sous cet angle, la relation ne paraît guère épanouissante, et d'ailleurs ne peut pas l'être : une demande permanente qui n'est jamais comblée, car elle ne peut pas l'être. Même si, pour un tiers qui observerait la relation, tout cela paraît irrationnel, il n'en demeure pas moins que pour une personne dépendante affective, c'est vécu comme une réalité. Qui fait souffrir de surcroît ! Et de part et d'autre, car celui à qui tout est demandé a l'impression de s'épuiser en pure perte. Irrationnel sans doute, mais bien réel.

Nous pourrions alors supposer que cette relation dysfonctionnelle est due à « pas de chance » car on est tombé sur le mauvais partenaire. Il « suffirait » donc de rompre la relation et d'en débiter une avec quelqu'un d'autre. Or – et c'est bien là le drame – cela ne change rien ! Même en changeant de partenaire, on retrouve le même type de scénario.

Peurs et malheurs

Dire qu'il suffit de rompre la relation, c'est bien souvent une vue de l'esprit, une illusion et parfois une souffrance. En effet, il est rarement facile de mettre un terme à une relation, et ici encore moins pour deux raisons : d'abord, même si certains considèrent qu'un tel besoin n'est pas de l'amour, il n'en demeure pas moins que ce que l'on ressent pour son partenaire s'apparente et se confond avec le sentiment amoureux. Comment quitter une personne que l'on aime ou que l'on croit aimer ? Dès lors que l'on ressent cette souffrance ou tout simplement qu'on l'envisage, on se moque de la définition formelle qui peut être donnée de l'amour, car ce que l'on vit et ressent, ce n'est alors pas avec son cerveau ou son intellect, mais

avec son corps, ses sens et, pourrait-on dire, avec ses tripes.

Par ailleurs, même s'il peut arriver que ce soit moins conscient, la peur de la solitude s'exprime, renversant un proverbe célèbre qui devient alors : « Mieux vaut être mal accompagné que seul. » En effet, lorsque l'on vit avec l'angoisse de perdre l'être aimé ou de ne pas être aimé par cette personne, la peur dominante est d'être renvoyé à cette solitude angoissante. C'est un peu comme si on se disait : « OK, c'est loin d'être la relation idéale, mais, au moins, je ne suis pas seul », « Ce n'est pas le/la partenaire dont j'ai rêvé, mais, au moins, je ne suis pas renvoyé à ma solitude ». La peur de la solitude est bien sûr liée à l'angoisse de l'abandon, à laquelle s'ajoute le sentiment de courir un danger ou de risquer d'y être confronté sans que personne ne soit là pour intervenir et nous secourir. C'est pour cela que « mieux vaut être mal accompagné que seul ».

Enfin, un dépendant affectif est régulièrement malheureux dans sa vie sentimentale, car les échecs amoureux se succèdent sans qu'il ne comprenne pourquoi, sans qu'il ne prenne conscience que ce sont toujours les mêmes

schémas affectifs et relationnels qui se répètent. Il est aussi régulièrement malheureux, parce que ses peurs sont présentes en permanence. En conséquence, jamais ou presque jamais il ne vit un instant en plénitude. Si cela lui arrive en étant lové et abandonné dans des bras aimants, c'est un bonheur fugace car les peurs reprennent vite le pouvoir. Et pour couronner le tout, son comportement fait qu'il fait bien souvent l'expérience de relations toxiques. Là où les choses peuvent être vraiment sournoises, c'est qu'une personne peut tout à fait souffrir de dépendance affective sans le savoir, et cela peut durer des années, ce qui fait qu'elle ressent toujours au fond d'elle-même ce vide affectif et qu'il lui est très difficile de trouver un épanouissement dans ses relations. Mais elle ne sait pas pourquoi ; elle n'arrive pas à mettre un mot, une explication sur cet état.

Le regard des autres

Nous voyons donc que, dans le cadre de la dépendance affective, l'estime de soi de la personne qui en souffre dépend en partie de facteurs extérieurs et surtout de la façon dont elle les perçoit. L'estime de soi est un jugement

que l'on porte sur soi-même : qu'est-ce que je pense de moi ? Qu'est-ce que je vaudrais ? Comment j'évalue ma propre valeur (si je m'en reconnais une) ? La personne en dépendance affective n'a pas une estime de soi très élevée, c'est le moins que l'on puisse dire. Même si, pour un tiers, elle a de la valeur, elle-même ne s'en reconnaît pas ou très peu. Une personne avec une estime de soi basse va chercher auprès des autres une manière de combler son besoin de valorisation.

Il y a de nombreux cas où l'on va aller chercher au-dehors ce qui peut conforter le manque du dedans. Il peut s'agir, par exemple, d'une situation sociale, d'un travail spécifique, d'un positionnement dans une hiérarchie, d'une possession de biens matériels. En gros, le discours interne est : « Je m'estime à hauteur de ce que je peux afficher et que le monde extérieur considère comme bien. » La personne fait donc une corrélation absolue entre sa propre valeur et la valeur reconnue par la société de ce qu'elle peut afficher. « J'ai de la valeur, parce que je suis chef de telle unité ou parce que j'ai un vêtement de telle marque ou une voiture de telle puissance. » C'est très superficiel, et même factice : on croit remplir son propre vide par ce qui va être considéré, par l'extérieur et à un moment

donné, comme ayant une valeur quelconque. On s'en remet donc à l'avis de personnes que l'on ne connaît pas pour s'imaginer avoir une certaine valeur.

Si cette personne est une dépendante affective, elle va aussi être dépendante du regard d'autrui, mais sur un mode un peu différent qui est celui de la sollicitation, voire de la sursollicitation de marques d'intérêt, d'affection, d'attention. À l'intérieur d'un couple, cette demande exacerbée rend la relation difficile avec le risque, à terme, qu'elle ne devienne conflictuelle. Le « Dis, tu m'aimes ? » est demandé sous de multiples formes et quasiment en permanence. À un moment donné, forcément, ça lasse. Dans le cadre de la vie sociale ou professionnelle, les relations sont mises à mal et peuvent aussi donner lieu à un rejet ou à des conflits. La vie relationnelle d'un dépendant affectif ressemble à un mouvement ondulatoire : alternance de hauts et de bas, de joies et de souffrances, d'espoir et d'abattement. Des moments où il arrive à croire que tout est bien, que la relation peut combler ses besoins et où il se réjouit, mais... ça ne dure pas. Cela n'existe qu'un court instant avant que ne survienne une nouvelle crise où le besoin de valorisation par autrui reprend le