



## LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

*La dépendance affective est un sujet à la mode. On trouve de multiples articles la décrivant, expliquant comment la vaincre. Elle se présente comme une telle menace que certains préfèrent éviter les relations amoureuses plutôt que de ressentir de la dépendance. Comment faire la différence entre l'état amoureux et la dépendance affective ? Venez parler de votre expérience.*

---

### Introduction

La dépendance affective est un sujet à la mode : on trouve sur internet un nombre incalculable d'articles et de vidéos sur ce thème, et à l'heure où j'écris ceci, il y a plus d'inscrits et de personnes intéressées par ce café-psycho que d'habitude.

On peut bien sûr être dépendant dans une relation amicale, de ses parents ou de ses enfants. Je parlerai surtout de la relation amoureuse, mais le mécanisme est le même.

Quant aux causes de la dépendance affective, elles se trouvent dans l'insécurité vécue pendant l'enfance, je vous renvoie à l'ouvrage de François-Xavier Poudat, *La dépendance amoureuse*, chez Odile Jacob.

Je précise que j'utiliserai surtout le masculin "il" en parlant du dépendant affectif, mais que ce n'est que grammatical. La dépendance concerne les femmes comme les hommes.

## Résumé des articles de vulgarisation sur la dépendance affective :

### *Amour et dépendance affective*

Il n'est pas de relation affective sans un minimum de dépendance : elle est inscrite dans notre histoire puisque le nourrisson est entièrement dépendant de sa mère, et que son développement peut se résumer en l'acquisition de l'autonomie. Dans notre société, cette autonomie demande de plus en plus de temps (je ne crois pas que Lucy aurait toléré un Tanguy auprès d'elle !) et nous avons inventé l'enfance, puis l'adolescence pour prolonger cette période de dépendance. Pour être prolongée ainsi, elle a dû s'appuyer sur des relations affectives fortes, et d'autant plus fortes que le temps passe. L'attachement se renforce au fur et à mesure des expériences partagées.

Cependant, l'amoureux non dépendant, ou pas trop dépendant, ne craint pas l'éloignement temporaire et ne vit pas la distance comme un abandon, n'est pas jaloux, et peut se consacrer à ses propres loisirs ou à ses proches, famille et amis.

### *Dépendance affective et confiance en soi*

Le dépendant affectif n'a pas confiance en lui :

- Prendre des décisions, assumer des responsabilités, démarrer des projets est souvent difficile. Il va demander conseil aux autres, voire se reposer sur eux. Il a besoin de leur approbation et d'être réconforté.
- Il a peur des conflits, d'être rejeté par l'autre ou les autres.

### *Dépendance affective et anxiété*

Le dépendant affectif ne supporte pas la solitude. Confronté à lui-même, il peut se sentir anxieux, ou même avoir des crises de panique. Il a alors besoin de rester en contact avec les autres, exigeant une réponse à ses messages.

### *Dépendance affective et culpabilité*

Le dépendant affectif se sent responsable de ce qui ne va pas. S'il n'est pas aimé à la mesure de ses besoins, c'est qu'il ne le mérite pas. D'ailleurs, bien d'autres le méritent bien plus que lui, c'est pourquoi sa jalousie et sa peur d'être abandonné le poussent à contrôler l'autre. Paradoxalement, j'ai vu peu de jaloux se sentir coupables de leur jalousie. Beaucoup accuseront plutôt le comportement de leur partenaire.

## Dépendance affective et modèle relationnel

Le dépendant affectif se sent obligé de satisfaire les demandes et besoins d'autrui. Il est incapable de poser et de défendre ses propres limites. En couple, le dépendant affectif se transforme, anticipe les demandes de son partenaire ou plutôt les interprète. Il lui faut être celui ou celle que l'autre souhaite, être parfait (paradoxalement, la jalousie et le harcèlement ne sont pas perçus comme contrariant ce projet). Le dépendant affectif oublie ses loisirs, ses amis, ses goûts, pour adopter ceux de son partenaire. Il ne se rend pas compte qu'il a plu tel qu'il était, et non tel qu'il croit que l'autre voudrait qu'il soit !

## Les risques de la dépendance affective

1. Se rendre insupportable par ses demandes incessantes et son besoin d'être rassuré.
2. Et donc provoquer l'abandon que l'on craignait.
3. Et recommencer avec le suivant, en étant encore plus convaincu que l'abandon est inévitable.
4. Rencontrer un autre dépendant affectif, ce qui sera parfait, à moins que l'un des deux ne le soit un peu moins, ou réussisse à se rassurer par d'autres voies, et ne se sente étouffer.
5. Rencontrer un manipulateur, qui saura abuser de la situation. Lequel manipulateur ne doit pas être considéré comme le méchant de l'histoire : il souffre de la même absence de confiance en lui, mais a appris un autre comportement, peut-être pour résister aux manipulations d'un dépendant affectif.

## Comment s'en sortir ?

Dans les cas les plus douloureux, "se faire aider" comme on dit !

Sinon, on peut suivre les conseils donnés par le site Psychologies.com :

1. Prendre au quotidien des initiatives sans demande de conseil ni de validation.
2. Se donner un temps de réflexion et le formuler à l'autre avant de s'engager à accorder son temps, son aide, son argent, etc.
3. Lister tout ce que l'on a accompli dans sa vie (sans négliger les petites choses) sans l'aide de personne.
4. Se concocter des journées « 100% perso » en les consacrant à ce que l'on aime vraiment faire, sans rendre de comptes.
5. Ne pas donner des marques d'affection dans le but d'en recevoir mais attendre de ressentir les choses pour les exprimer.

6. *Essayer de ne pas devancer les demandes et les désirs de l'autre, mais attendre qu'ils soient formulés et se demander s'ils sont justes et si l'on a vraiment envie de les satisfaire.*

7. *Ne pas attendre que les autres aient donné leur avis pour livrer sincèrement le sien au lieu de se rallier à la majorité.*

8. *Éviter les « Tu m'aimes ? », « Tu penses à quoi ? », « Tu étais avec qui au téléphone ? », qui expriment davantage sa dépendance et sa fragilité que son amour.*

9. *Prendre le temps de se féliciter et de savourer ses petites et grandes victoires sur sa dépendance. Pourquoi ne pas tenir un journal de bord pour les noter ? Cela permet de mesurer le travail accompli et de rebooster sa motivation.*

<https://www.psychologies.com/Couple/Vie-de-couple/Amour/Articles-et-Dossiers/Dependance-affective-les-signes-qui-ne-trompent-pas>

## Conclusion

Pour conclure, je rapprocherai la dépendance affective et le dom-juanisme, suivant en cela François-Xavier Poudat. Comme le dépendant affectif, le Dom Juan accorde une très grande importance à l'amour. Il croit que c'est la chose la plus importante de sa vie, il recherche des émotions intenses, à la hauteur de son idéal. Mais à la différence du dépendant affectif, dès que l'émotion retombe, il ne se sent pas abandonné par l'autre, il l'abandonne. Si le dépendant affectif croit avoir trouvé l'objet qui comblera définitivement son vide, le Dom Juan lui comprend que ce n'est pas cet objet-là, l'abandonne et en cherche un autre. Comme l'écrivait Nietzsche, « Ce n'est pas le doute, c'est la certitude qui rend fou. » (Je ne veux pas vous faire croire que je connais quelque chose à Nietzsche, mais cette phrase était discutée cette semaine sur France Culture, dans l'émission *Les chemins de la philosophie*.)

Je crois que, indépendamment des conditions personnelles (l'insécurité vécue dans l'enfance, qui font que l'on devient dépendant, etc.), le dépendant de l'amour est dupe d'une idéologie fortement liée à la domination masculine, qui a compris que la coercition était moins efficace pour réguler la sexualité - source de désordre social, car dans un système patriarcal, surtout patrilinéaire, il est important de savoir qui sont les géniteurs - que d'installer dans les esprits les barrières qui les contraignent. Le tour de force le plus génial de ce système a été de convaincre la plupart des individus, mais surtout les femmes (car pour les hommes c'est moins important : ils savent toujours qui est la mère) que la sexualité devait être sanctifiée par l'amour. Curieusement, malgré la contraception et la dissociation de la sexualité et de la procréation, cette croyance persiste. Si d'autres modes relationnels voient le jour (sex-friends, par exemple), ils sont encore très

minoritaires. La passion amoureuse, qui était considérée dans toutes les sociétés comme une sorte de maladie mentale, est dans la nôtre un idéal et un modèle relationnel. Or, s'il est fort agréable d'être amoureux, cet état est trop fragile et incertain pour servir de base que ce soit à un individu, à une famille ou à une société. L'idéalisation de l'état amoureux va de pair avec l'individualisme dans ses aspects les plus narcissiques. Les dépendants affectifs, au-delà de leur histoire personnelle et familiale qui ne leur a pas permis d'acquérir suffisamment d'estime d'eux-mêmes et de construire leur sentiment de sécurité, sont les victimes d'une idéologie qui dit rarement son nom.

## Bibliographie

POUDAT F.-X., *La dépendance amoureuse : Quand le sexe et l'amour deviennent des drogues*, Editions Odile Jacob, 2009