

# La dépendance amoureuse est universelle

## Une définition de la dépendance amoureuse

« Dire que j'ai gâché des années de ma vie, que j'ai voulu mourir, que j'ai eu mon plus grand amour, pour une femme qui ne me plaisait pas, qui n'était pas mon genre ! ». C'est par ces mots désabusés que se termine *Un Amour de Swann*. Pendant deux cents pages, Marcel Proust nous décrit les tourments endurés par Swann tout au long de sa passion pour Odette de Crécy : la façon dont il a peu à peu renoncé à être lui-même, à satisfaire ses goûts, ses désirs, à sacrifier ses relations, son travail de recherche, hanté qu'il était par son besoin de posséder cette femme, sa jalousie

permanente et destructrice, acceptant de se laisser manipuler\*, utiliser, perdant progressivement tout sens de la réalité et toute notion de respect de soi ! Image terrifiante de la dépendance amoureuse ! Et pourtant qui, parmi nous, n'a rêvé, ne rêve encore de connaître une grande passion ?

Depuis la belle épopée de Tristan et Yseult au XII<sup>e</sup> siècle, la littérature ne cesse de célébrer, glorifier la passion. *La princesse de Clèves*, *Anna Karénine*, *Adolphe*, *Belle du Seigneur* ... Tant de romans, de films, tant de chansons nous invitent à vivre le « grand Amour », la fusion totale avec l'être aimé. À y regarder de plus près cependant nous pouvons voir que la passion – dans la fiction – aboutit à la destruction physique et psychologique des amants, et parfois aussi dans la vie... En tout cas, elle est toujours accompagnée de grandes souffrances, aussitôt finis les premiers temps paradisiaques de la relation. Pourquoi ce paradoxe ? Alors que nous rêvons d'amour, de grand bonheur, de communion totale avec l'autre, nous devenons – plus ou moins rapidement – si malheureux, si insatisfaits. Et si, au fond, la passion n'avait rien à voir, ou si peu, avec l'amour ? Si elle n'engendrait que dépendance réciproque ? Si elle n'était qu'illusion ?

La dépendance amoureuse peut exister en dehors de la passion et cette dernière n'en est que l'expression la plus romantique. D'autres formes de dépendance sont moins extrêmes, plus subtiles. Il existe des dépendances légères, des dépendances raisonnables et raisonnées. Il existe aussi des dépendances très toxiques et destructrices auxquelles on s'est habitué au fil du temps ou dont on ne parvient pas à sortir.

## Comment la dépendance amoureuse se manifeste-t-elle ?

Probablement sommes-nous dépendants si nous nous sentons exister grâce à une autre personne : par elle – pour elle – en elle.

Si nous sommes dans l'attente et le besoin impérieux qu'elle nous donne de l'amour, de la protection, de la sécurité, de la tendresse, du sexe... Qu'elle nous reconnaisse dans notre valeur, notre importance... Qu'elle sache deviner nos attentes cachées et y répondre... Qu'elle soit sensible à notre dévouement pour elle, à notre générosité, à notre sens du sacrifice. Si notre vie ne prend sens que parce qu'elle est là et qu'elle nous aime. Si nous avons besoin de sa présence pour être heureux, apaisés, remplis et si nous souffrons quand elle n'est pas là, parce qu'elle nous manque tellement. Si nous nous la représentons comme nous voudrions qu'elle soit, comme nous avons besoin qu'elle soit plutôt que comme elle est vraiment. Si nous avons le désir si fort qu'elle soit toute à nous, le désir de ne faire qu'un avec elle, le désir – au fond – de la posséder et qu'elle nous possède. Alors oui, nous sommes dépendants, et probablement, tour à tour, dans la soumission et dans la domination.

### Soumission ou domination

Soumis, quand nous nous laissons manipuler, contrôler, quand nous nous effaçons devant les désirs et les comportements de l'autre, quand nous n'osons pas dire non, poser des limites, préserver notre temps et notre espace propres,

exister pour nous-même, quand nous nous laissons faire par l'autre et son bon (ou mauvais) vouloir, quand nous passons des heures, des jours, à l'attendre et qu'il ne vient pas, quand nous nous laissons maltraiter et que nous ne voulons pas voir, entendre et sentir combien nous en souffrons, combien cela n'est pas juste.

Quand nous le laissons nous critiquer, nous dévaloriser, nous rabaisser, nous traîner dans la boue peut-être. Nous obliger à avoir des comportements qui ne nous conviennent pas, nous menacer, nous faire violence psychologiquement, physiquement, sexuellement.

Dominateurs, quand nous voulons tout connaître de la vie passée et présente de l'autre, quand nous le prenons en charge dans sa faiblesse, quand nous le « contraignons » à n'exister que par nous, quand nous le couvrons et recouvrons jusqu'à l'étouffer d'amour, d'attentions, de cadeaux, quand nous exigeons d'être le centre de sa vie, quand nous ne pouvons tolérer qu'il ait sa vie à lui, ses activités propres, ses amitiés, ses loisirs, sa façon de voir le monde, ses valeurs et même ses sentiments. Nous voulons qu'il soit totalement tourné vers nous, totalement aimant, totalement semblable à l'image idéale que nous avons de lui. Quand nous nous autorisons à contrôler ses actes, ses sentiments, ses pensées, sous prétexte que nous l'aimons et qu'il est normal qu'il nous appartienne. Quand nous nous autorisons toutes les formes possibles de violence subtiles ou écrasantes et que nous faisons de lui notre chose.

Probablement sommes-nous tour à tour soumis et dominateurs, soumis lorsque nous nous effaçons devant l'autre et oublions nos goûts, nos désirs, nos envies, nos besoins, nos idées, nos valeurs, nos sentiments au profit des siens. Nous perdons alors notre personnalité, notre identité\*. Qui sommes-nous en dehors de l'autre ? Comment être heureux sans lui ? Nous pouvons aller jusqu'à nous perdre ou nous renier nous-même pour être aimés, reconnus, protégés. Et à d'autres moments, avec la même personne nous voici dominateurs, intrusifs, ne supportant pas que l'autre vive sans nous, nous dévouant pour lui afin qu'il ne puisse plus se passer de nous et nous soit tellement reconnaissant !

Soumis et dominateurs pour mieux manipuler l'autre et parvenir à nos fins, nous enfermons de jour en jour la relation de couple dans la dépendance.

### **L'autre, comme objet**

Cette personne, homme ou femme, que nous croyons aimer, la considérons-nous encore comme une personne à part entière, différente de nous, libre d'exister par elle-même ?

Par cet amour exclusif et possessif, nous lui ôtons en réalité le droit d'être une personne différente et nous faisons d'elle un objet que nous voulons modeler jour après jour pour qu'il réponde à nos besoins, désirs, exigences.

La dépendance amoureuse est basée sur l'utilisation inconsciente de l'autre comme d'un objet pour combler ses propres manques et répondre à ses propres attentes. Elle est, en

général, réciproque, mais chacun la met en œuvre à sa manière. Elle est caractérisée par l'impossibilité de vivre sans l'autre, de se sentir exister et d'être heureux en dehors de lui. Elle peut se comparer aux autres formes de dépendance : au tabac, à l'alcool, à la nourriture, à la drogue, au sexe, au sport, à l'ordinateur, à la télévision, au jeu, au travail... Elle peut devenir une addiction, une drogue dont nous ne pouvons nous passer.

Dès lors, nous ne pouvons plus penser qu'il s'agit d'amour entre deux personnes adultes, mais bien plutôt d'une possession mutuelle, qui entrave le processus de développement et de croissance, à la fois de la relation et des partenaires.

Et cependant nous sommes sûrs d'aimer vraiment. Nous croyons fermement que c'est ça l'amour. D'où nous vient cette illusion ?

## **À quelles sources la dépendance amoureuse puise-t-elle ?**

La dépendance amoureuse n'arrive pas par hasard, pas plus d'ailleurs que les autres formes de dépendance.

Peut-être notre identité est-elle posée sur des bases fragiles avec une insécurité fondamentale, un manque de confiance en soi, de l'inconsistance, une relation à la réalité intérieure\* et extérieure déficiente. Peut-être ne savons-nous pas qui nous sommes vraiment, peut-être ne connaissons-nous pas clairement nos besoins, nos désirs, nos sentiments

et sensations, hormis peut-être une certaine sensation de vide à l'intérieur et surtout le besoin irrépissible et permanent d'être aimé, d'être reconnu. Ce besoin compulsif de remplir le vide, le manque peut se manifester par de l'anxiété ou de l'angoisse quand l'autre n'est pas là pour y répondre et de la difficulté ou de l'incapacité à vivre la solitude\*. Et ce manque est parfois terrible. C'est un trou sans fond, un abîme, un gouffre. Alors nous sommes avides de tout ce qui semble pouvoir le combler. Ce n'est pas tant l'autre qui nous intéresse en tant que personne, c'est ce qu'il nous apporte : l'amour ou l'illusion de l'amour, une certaine sécurité, une certaine réassurance. C'est l'Enfant souffrant en nous qui a tellement besoin d'une bonne mère et/ou d'un bon père pour se remplir et combler ce manque, cette angoisse intolérables. C'est l'Enfant souffrant qui ne peut vivre la solitude, qui a toujours besoin de s'appuyer sur quelqu'un d'autre, de se référer à quelqu'un d'autre pour se sentir un tant soit peu apaisé.

Notre Enfant intérieur\* continue toute sa vie cette quête du parent idéal, de l'amour fusionnel sans limites – soit qu'il ne l'ait pas connu autrefois par suite de carences affectives, soit qu'il l'ait connu si longtemps qu'il n'a jamais pu s'en séparer et grandir.

Cette part de nous, héritage du passé, prend le pouvoir à l'intérieur de nous et occupe parfois toute la place, bien décidée à tout mettre en œuvre pour obtenir ce qu'elle veut – quoi qu'il lui en coûte. Dès lors une autre part de nous, plus adulte, plus mature, celle qui pourrait faire preuve de lucidité, de discernement, de réflexion est réduite au

silence. L'importance de ce conflit entre l'Enfant intérieur et l'adulte d'aujourd'hui nous donne une indication sur l'intensité de la dépendance : plus l'Enfant avide d'amour est au pouvoir, plus, sans doute, le manque est intolérable et la dépendance forte. Si le manque est léger, le conflit sera faible et la dépendance aussi.

Le terrain propice à la dépendance du présent est préparé depuis longtemps, depuis notre toute petite enfance et même déjà pour certains d'entre-nous depuis notre vie prénatale.

## **De la dépendance à l'interdépendance : des étapes délicates à franchir**

### **La dépendance : une étape naturelle et nécessaire de la vie de couple**

Nombreux sont les couples qui s'enlisent des années durant dans une relation de dépendance réciproque et acceptée.

Une fois passés les débuts de l'amour et l'étape naturelle de la fusion – où on a envie d'être tout le temps ensemble, de ne faire qu'un – on s'installe dans le quotidien. Et là se dévoilent plus clairement les schémas de fonctionnement de chacun ; les attentes cachées se révèlent. L'un des deux partenaires va probablement être plutôt soumis à l'autre, n'osant pas s'affirmer, exprimer ses besoins, désirs ou sentiments, s'efforçant de plaire à l'autre en agissant comme il le souhaite, pour être aimé. L'autre « choisit » une position de domination et se montre plus actif, plus à même de prendre



les décisions, d'assumer les responsabilités. Les deux partenaires peuvent être aussi à tour de rôle soumis et dominateurs, en fonction des tâches à effectuer, ou aussi à certains moments tous les deux en compétition inconsciente pour occuper la position de soumission ou de domination.

Craignant cette répartition des rôles et des pouvoirs, certains couples – plutôt jeunes – décident de tout partager afin d'être sur un pied d'égalité constant. Intention louable certes, mais qui ne concerne que le contenu, c'est-à-dire, les tâches. La relation, dans sa structure, ne sera pas nécessairement à l'abri des relations de pouvoir pour autant.

Dans ces rôles que nous adoptons à notre insu, nous rejouons peut-être les relations de pouvoir que nous avons vu exister entre nos parents, même si nous croyons faire différemment – ou celles dans lesquelles nous avons grandi. Nos schémas de comportement ressurgissent.

## Les risques de la dépendance mutuelle

Peu à peu, un état de dépendance mutuelle risque de s'installer. Chacun des deux risque de devenir prisonnier de son rôle et la relation se rigidifie et n'évolue plus.

Avec le temps et l'habitude, le désir s'érode aussi et les relations sexuelles risquent de devenir moins fréquentes et moins stimulantes. On fait chambre à part pour mieux dormir, mais a-t-on encore envie de faire l'amour ?

Le « familier » prend le dessus sur la « nouveauté » et la vie de couple s'installe progressivement dans un certain ronronnement confortable et sécurisant.

Cet état peut durer des années et les deux partenaires vont sauvegarder les apparences de bonne entente et d'harmonie afin de se rassurer eux-mêmes, rassurer les enfants, la famille, les amis... La relation n'est plus vraiment vivante mais on fait comme si... Le plus indépendant des deux va peut-être trouver ailleurs des compensations : dans son travail, dans des relations extraconjugales secrètes... Si les deux sont très dépendants, ils peuvent trouver leur compte dans une relation fusionnelle figée qui leur apporte de la sécurité et qui leur est familière.

Cependant, un couple est un système vivant qui a besoin d'évoluer et de grandir, de même que chacun des deux partenaires. La vie est mouvement et l'équilibre entre le besoin de sécurité et le besoin de changement, entre le familier et la nouveauté est à réajuster constamment. La vie nous pousse constamment à évoluer et à sortir de la phase de dépendance pour aller vers plus d'autonomie. Ce passage ne se fait pas directement. Selon Katherine Symor, analyste transactionnelle clinicienne, le chemin vers l'autonomie se fait en quatre phases, à la fois successives et cycliques : la dépendance, la contre-dépendance, l'indépendance et l'interdépendance.

## De la dépendance à la « contre-dépendance »

La « contre-dépendance » est une étape naturelle de croissance que l'on rencontre d'abord chez l'enfant quand il sort de la relation fusionnelle avec sa mère et qu'il découvre le monde. Aux alentours de deux ans, il sait marcher, il commence à parler et son mot favori est « non » ! Il adore s'opposer à tout, voulant se « poser » dans son identité naissante : « j'existe et je suis différent » (de ma mère).

La façon dont les parents réagiront à cette phase d'opposition sera déterminante dans la conquête de l'autonomie. S'ils écrasent inflexiblement, sous prétexte d'obéissance, cette première tentative d'être soi, leur enfant se soumettra et préparera ainsi le terrain à une future relation de dépendance amoureuse, dans le rôle du « gentil, soumis, obéissant » ou à l'inverse dans celui du « méchant, sévère, empêcheur de tourner en rond », comme l'ont été ses parents, ou en tout cas, comme il les a perçus !

Si, à l'inverse, les parents comprennent que cette phase d'opposition est nécessaire à la croissance de leur enfant, ils seront déjà moins agacés et pourront accueillir et encourager ces débuts de différenciation, l'émergence de cette part unique et infiniment précieuse : le Soi\*, sans pour autant se soumettre eux-mêmes à ces manifestations d'autorité !

L'enfant pourra alors grandir en sécurité en se sentant respecté dans sa spécificité et dans son être profond, tout en acceptant les limites. Il apprendra à respecter lui aussi son

essence, à la laisser se développer en la soutenant avec un Moi\* accueillant et aidant, à l'image de celui que ses parents auront manifesté vis-à-vis de lui.

Plus tard, à l'adolescence, le même passage de la dépendance à la contre-dépendance se représentera et, là aussi, la façon dont les parents l'accueilleront ou non avec bienveillance, tout en posant des limites fermes et claires, sera déterminante pour l'accès à l'autonomie de l'adolescent.

Les enjeux de ces phases de croissance sont majeurs. L'enfant et l'adolescent mettent alors en place leur relation aux figures d'autorité représentées par leurs parents. Ils le font, soit sur le mode des rapports de force : soumission et impuissance, rébellion ouverte ou cachée, domination, contrôle, toute-puissance ; et dans leurs relations amoureuses ils répéteront inconsciemment les mêmes schémas. Soit sur le mode du respect d'autrui dans sa différence. Ils seront alors plus enclins à considérer leurs partenaires futurs dans leur spécificité, à s'abstenir des relations de pouvoir et à vivre des relations de couple plus ouvertes, plus souples, plus attentives, plus respectueuses de chacun. Mais surtout, ce que l'enfant et l'adolescent apprennent dans ces passages à l'indépendance vis-à-vis de leurs figures parentales, c'est à se respecter – ou non – eux-mêmes dans toutes les parts d'eux. Comment vont-ils accompagner en eux-mêmes, l'émergence du Soi et son développement, la structuration de leur Moi et sa fonction de protection du Soi ? S'ils n'ont pas eux-mêmes été respectés dans la naissance de leur identité et dans leur processus de différenciation et d'individuation, il n'y aura pas d'équilibre ni d'alliance possible entre

le Moi et le Soi. Ce dernier restera anesthésié, immature, parfois prêt à exercer sa toute puissance dans des passages à l'acte impulsifs et toxiques. Le Moi risquera de devenir trop rigide, excessivement contrôlant pour le Soi et peut-être incapable de le cadrer, de l'encadrer.

La personnalité s'en trouvera tronquée dans son développement et déstabilisée.

Si, à l'inverse, l'enfant et l'adolescent ont été respectés et justement accompagnés dans leurs phases de croissance psychique, le Moi et le Soi développeront leur alliance tout au long de leur vie.

## Les risques de crise

Quand le couple est suffisamment mature, le stade de la dépendance est bref et peu marqué. Le passage à la contre-dépendance se fait assez naturellement sans crise. Si ce n'est pas le cas et si la période fusionnelle a été longue et prégnante (plusieurs années) entraînant une forte dépendance, l'entrée dans la contre-dépendance risque fort de ressembler à un coup de tonnerre aussi surprenant qu'inattendu dans ce qui semblait bien être un grand ciel bleu !

Par exemple, un conflit peut éclater très fortement, ou bien une relation extraconjugale est brutalement découverte, ou bien l'un des deux annonce inopinément sa décision de divorcer, ou encore quitte brusquement le domicile conjugal. Voici donc le couple violemment sorti de la routine quotidienne et obligé de faire face à la situation.

La violence de la crise et la souffrance qui en résulte sont proportionnelles à l'intensité de la dépendance et marquent fréquemment le signe de la fin de la relation. Les partenaires se séparent alors à la demande de l'un des deux, ou d'un commun accord.

L'arrivée de la crise et des conflits fait penser, et sentir – qu'il n'y a plus d'amour. Peut-être est-ce le cas et peut-être non. Une décision trop rapide de séparation ne permet pas de réfléchir, d'analyser la situation, de comprendre le sens des événements nouveaux, de demander de l'aide à un thérapeute de couple, par exemple. Prendre du temps, laisser le temps faire – un certain temps – vivre ce qui est là, même si c'est très douloureux. Une séparation temporaire et contractuelle est une option intéressante quand il y a trop de souffrance et de risque de violence psychologique et physique.

Les conflits, les aventures extraconjugales peuvent signifier que l'un des deux étouffe dans une relation de couple devenue étriquée et insatisfaisante, sexuellement, psychologiquement, que l'un des deux – ou peut être les deux – ont besoin de (re)trouver ou découvrir des parts d'eux-mêmes étouffées : la part sensible ou sensuelle, celle qui a besoin de tendresse, ou d'aventure, de changement, de renouveau, de liberté, d'autonomie, etc.

Cette étape est difficile à traverser, pleine de tensions, d'affrontements. Elle vise à mettre au jour de nouveaux critères pour le couple et pour chacun des conjoints : « Qu'est ce qui est vraiment important aujourd'hui pour chacun de nous dans sa vie présente ? À quoi tenons-nous ? Qu'est-ce qui est vraiment important pour notre relation de couple ? »

Le réajustement des critères – individuels et communs – est nécessaire pour que le couple puisse sortir de la crise et continuer éventuellement la vie commune ou bien constater que les critères communs sont maintenant trop peu nombreux pour vivre ensemble et que, peut-être, l'amour s'est éteint.

Si les partenaires du couple estiment qu'ils ont encore suffisamment le désir de rester ensemble et de motivations communes, ils auront besoin, pour poursuivre leur relation, de la nettoyer et de la renouveler : probablement plus de liberté et d'autonomie pour chacun, plus d'acceptation des différences de l'autre, plus de distance entre eux deux pour qu'un lien plus mature puisse émerger.

### Récit d'un long chemin vers l'interdépendance

Marie et son compagnon sont très jeunes lorsqu'ils se rencontrent. C'est le coup de foudre immédiat. Un amour exclusif et absolu. Une relation fusionnelle. La vie commune débute sous le signe de la dépendance mutuelle. Marie, dont les parents étaient divorcés, a très tôt pris sa mère en charge. À l'inverse, son compagnon a vécu dans un environnement très protégé et est resté un enfant. L'une est dans une relation de domination, l'autre de soumission. Avec le temps, Marie conforte sa position de pouvoir vis-à-vis de son compagnon qu'elle traite comme un être immature. Elle devient colérique, lui se manifeste de moins en moins. La tension monte et la dépendance entre eux grandit jusqu'au jour où – après dix ans de vie commune – il se révolte. Enfin, le voilà qui existe ! C'est un électrochoc pour

Marie. Dans cet épisode de contre-dépendance brutale, elle accepte d'examiner la situation et de se remettre en cause. Elle s'interroge sur cette nécessité qu'elle a de dominer. Comprend qu'elle a construit son identité à partir d'une croyance, celle qu'elle était indispensable et que le bonheur de sa mère reposait sur elle. Chacun des deux partenaires sort alors de la fusion. Lui apprend à se positionner et à exprimer ses besoins. Cette entrée dans la phase de contre-dépendance leur permet de développer leurs ressources propres et de s'ouvrir l'un à l'autre. Le lien qui les unit devient alors plus fort, plus mature. Leur couple est aujourd'hui vivant, chacun tire profit des ressources de l'autre. Ils sont bel et bien entrés dans l'interdépendance !

« Quand nous nous sommes rencontrés, nous avions 21 et 22 ans. Ce fut un coup de foudre. Un amour pour toujours : nous n'avions aucun doute là-dessus. Notre relation était complètement fusionnelle. Je me sentais abandonnée s'il n'était pas là. Je voulais sans arrêt des preuves d'amour. Nous étions jaloux de nos aventures passées. » ■

Ce jeune couple commence, classiquement, sa relation amoureuse par la passion et la fusion. C'est délicieux et en même temps très exclusif ! On ne peut pas encore parler de dépendance à ce moment-là. Puis la vie commune s'installe et chacun révèle son propre mode de fonctionnement

« J'étais la plus dynamique et la plus autoritaire. J'ai traité mon mari comme mon fils pendant les quatre ans où nous n'avons pas eu d'enfant. Je lui donnais tout le temps des conseils. Il se soumettait. Nous fonctionnions très bien comme ça : moi, très exubérante, lui, parlant peu. » ■



## La dépendance mutuelle

Chacun des deux se comporte comme il a appris à le faire dans sa famille d'origine. Elle, est dans une relation de domination et lui, de soumission. Leurs vécus sont différents, leurs caractères aussi et il y a un décalage de maturité manifeste. Avec le temps Marie renforce sa position de pouvoir.

« Je devenais colérique et passais mon temps à lui faire des reproches. J'avais un niveau d'exigences très élevé : rien n'était jamais suffisamment bien. Il se fermait alors. Dans sa famille, il n'y avait jamais eu de conflit. Il ne disait rien, ne montrait rien, ni ses sentiments, ni ses besoins. » ■

La tension monte et la dépendance grandit. Elle, est inconsciente du mal qu'elle lui fait et lui, continue à se laisser faire, à souffrir en silence, dans l'impossibilité de s'exprimer, de montrer qui il est, d'exister. Jusqu'où iront-ils dans cette dépendance en passe de devenir destructrice, après dix de vie commune ?

## L'entrée dans la contre-dépendance

« Un jour ce fut l'électrochoc. Je m'étais énervée pour un rien, comme d'habitude. Le soir il s'est mis dans une colère noire. Il m'a hurlé dessus et il m'a dit que c'était la dernière fois que je lui parlais comme ça. Il était prêt à exploser. Il a sorti tout ce qu'il avait sur le cœur depuis toutes ces années. J'étais tétanisée. C'est comme si le ciel me tombait sur la tête. » ■

Enfin, le voilà qui existe ! évidemment c'est un peu rude, mais nécessaire.

Depuis dix ans, il accumulait jour après jour la frustration de se faire maltraiter, sans jamais se rebeller. Comme il ne disait rien, elle ne s'en rendait pas compte et devenait de plus en plus dominatrice. C'est une grande permission qu'il se donne de pouvoir lui dire sa colère. Mais comment va-t-elle le prendre ?

« J'ai eu une vraie prise de conscience. J'ai compris que, dans mes accès de colère, je le traitais comme un gamin. J'ai écouté sa colère à lui, qui était une colère de blessure. J'ai commencé à avoir des doutes et à réfléchir à mon comportement. Je voyais toujours ce qui n'allait pas, je le tyrannisais. 'Dans cette maison tout tourne autour de toi' me disait-il. 'Oui, parce que c'est moi qui fais tout'. Je réduisais la vie commune au 'faire', en me disant 'heureusement que je suis là et que j'assume !'. Et lui, il étouffait et disait : 'on s'en fiche des détails, c'est pas grave'. Je ne le respectais pas, et lui ne se respectait pas non plus en se soumettant à moi.

J'ai commencé à ouvrir les yeux sur mon fonctionnement et j'ai regardé mon mari autrement. Il s'est regardé lui aussi autrement. C'était la première fois de sa vie qu'il exprimait un besoin. Je me suis mise un peu en retrait dans notre relation et, lui, il a pris plus de place. L'éventualité d'une rupture n'a jamais été envisagée ni envisageable pour aucun de nous. » ■

Marie accepte de se remettre en cause et c'est courageux parce que ce n'est pas facile ! Ainsi vont-ils sortir leur relation de couple de la dépendance : lui, en osant dire sa colère et son désaccord, elle, en acceptant de l'entendre et de changer sa façon d'être et de faire.

Entrée fulgurante dans la contre-dépendance ! À ce stade de leur évolution, nombreux sont les couples qui se séparent, la

relation devenant trop conflictuelle. Ils ignorent qu'il s'agit d'un processus normal de croissance et pas nécessairement de la fin du couple.

Si ce choc relationnel et émotionnel n'avait pas eu lieu entre Marie et son conjoint, peut-être seraient-ils restés ensemble toute leur vie dans une relation dépendante où elle le dominait et pouvait aller jusqu'à le tyranniser et où, lui, se soumettait. Peut-être aussi, un jour, las de subir, aurait-il quitté brutalement la maison « pour aller acheter des cigarettes » et ne serait-il jamais revenu, ou peut-être aurait-il pris une maîtresse et mené une double vie pour se sentir respirer et exister. Dans ces trois options possibles, il y aurait eu un évitement de l'affrontement nécessaire pour résoudre la dépendance.

## **Le passage obligé par l'indépendance**

Entre Marie et son compagnon, tout ne s'est pas résolu en un jour ! Mais ils ont commencé une nouvelle étape. Elle s'est demandée ce qui la poussait à être dominatrice ; que se donnait-elle au fond de tellement important et positif pour elle, peut-être même d'essentiel et de vital ? Quelle était l'intention positive de son inconscient\* ?

« Enfant, je me sentais indispensable. Tout reposait sur moi. Ma mère était seule. Mon frère et moi étions sa raison de vivre. Je l'ai beaucoup prise en charge et j'étais très autoritaire avec elle, avec mon frère aussi. Je la traitais comme une enfant. En même temps, je ne m'autorisais à moi-même aucun plaisir. » ■

Marie a grandi et construit son identité à partir de la croyance qu'elle était indispensable et que la vie et le bonheur de sa mère et de son frère reposaient sur elle. Lourde charge pour une petite fille et une adolescente ! En même temps, elle en retirait le sentiment d'être tellement importante, d'avoir tellement de valeur. Sa vie était liée à celle de sa mère au point que, jusqu'à vingt ans, elle pensait qu'elle ne pourrait pas lui survivre !

En sortant de la fusion, ils ont pu installer de la distance entre eux, de l'espace pour que chacun puisse respirer. Ils vivent des temps d'indépendance et de solitude. Lui a appris à se positionner et à dire si ça ne lui convient pas.

« Nous avons aujourd'hui une qualité d'écoute et de partage que nous n'avions pas auparavant. J'ai touché du doigt à quel point nous sommes différents. J'ai la sensation que jamais je ne le comprendrai complètement : c'est sa part de mystère. Je ne cherche plus à le maîtriser, à le posséder dans sa façon d'être. Il est lui-même, dans le plaisir, le toucher, la créativité, la légèreté, l'humour, l'imaginaire, la capacité à vivre dans l'instant, la détente... Tout ce que je n'avais pas, ou croyais ne pas avoir. Maintenant, il sait aussi prendre les choses en main. Il est plus carré. Notre lien est très fort. » ■

Comme ils ne sont plus dans la fusion, chacun des deux peut se développer dans ses ressources propres et sa créativité.

De plus, ils s'ouvrent, chacun, à la vision du monde de l'autre, et cela les enrichit. Marie croyait ne pas avoir cette part légère et insouciante, amoureuse du plaisir et de la vie. En réalité, elle l'avait oubliée, écrasée pour se consacrer pleinement à la prise en charge de sa mère en développant trop tôt son sens des responsabilités.

Un enfant « parentalisé » devient raisonnable et sérieux trop vite. Il ne peut vivre sa vie d'enfant !

Lui, de son côté, avait besoin de s'affirmer et de se structurer, de trouver son identité d'homme, de développer sa puissance. Il ne pouvait le faire tant qu'elle maîtrisait tout dans sa vie et le contrôlait.

Le passage par la contre-dépendance a été très rapide et bénéfique parce qu'ils ont accepté de se remettre en cause et de réajuster leur relation. Ils ont cessé d'être dans une relation de pouvoir, de soumission/domination. Chacun des deux a appris à accepter l'autre dans sa différence et à reconnaître sa spécificité. Cet espace de reconnaissance mutuelle leur a permis d'être plus libres, plus indépendants de développer leurs ressources et leurs talents propres. Ils ont ainsi accédé à une nouvelle étape dans leur relation de couple : l'indépendance.

## **Vers l'interdépendance**

Leur lien est devenu, alors, plus fort et plus mature. Ils sont à la fois proches et séparés, non plus collés l'un à l'autre. Ils s'écoutent mutuellement et partagent. Chacun peut exister dans son temps et son espace propres, et, également, tirer profit des talents et des ressources de l'autre. Leur couple est vivant. Ils sont aujourd'hui dans la quatrième phase de leur développement : l'interdépendance.

Le passage par les quatre étapes de ce cycle : dépendance, contre-dépendance, indépendance, interdépendance, n'est pas linéaire mais plutôt cyclique : un couple peut revenir à

une certaine étape alors qu'il en était sorti ou bien il peut être à la fois dans deux ou trois étapes du cycle. L'intérêt de la grille d'analyse de Katherine Symor est de nous inviter à réfléchir à l'évolution de notre couple et, éventuellement, d'éviter une rupture prématurée quand le passage à l'étape suivante est un peu rude, ou, à l'inverse, de nous garder d'un enlèvement prolongé dans l'une des phases.

Cependant, l'accès à l'interdépendance n'est pas toujours possible et certains couples vont rester longtemps dans la phase de dépendance. Peut-être se donnent-ils ainsi la sécurité dont ils ont besoin de manière vitale en tant que couple et en tant que personne.

## **Des bienfaits de la dépendance amoureuse**

Même si elle présente des inconvénients et des risques évidents, la dépendance amoureuse peut également être salutaire, particulièrement pour des personnes fragilisées par une enfance difficile et qui manquent de structure.

Les premières années de Nicole ont été particulièrement éprouvantes : un père malade, alcoolique, incestueux. Une mère immature et laxiste. Une adolescence marquée déjà par la dépendance au tabac, à l'alcool, à la drogue. Nicole souffre d'un manque majeur de structure, d'absence de limites et de déficiences importantes dans sa relation à la réalité extérieure. Sa mère a divorcé deux fois et son troisième mari est plus présent et plus aidant pour Nicole. Elle

l'aime beaucoup et il est devenu la seule personne vraiment solide de sa vie. Malheureusement il meurt quand Nicole a 24 ans. C'est terrible pour elle. Elle a l'impression qu'avec son beau-père disparaissent ses racines et elle se sent comme une enfant perdue. Il a été le seul ancrage de stabilité dans sa vie.

À ce moment, un de ses amis vient de vivre une rupture amoureuse et l'invite à dîner. Un an après elle l'épouse.

« Je n'ai jamais été vraiment amoureuse de lui. Il restait un ami. Je lui ai dit « oui » pour me sauver moi-même. Quelque chose me disait qu'il allait m'aider. C'était un homme stable. Je l'ai placé sur un piédestal : il savait mieux que moi ce qui me convenait. Il me guidait dans mes actions. Grâce à lui j'ai pu terminer mes études. Peu à peu, je suis devenue de plus en plus dépendante de lui, financièrement aussi car j'ai vite arrêté de travailler. Je comptais sur lui pour tout. En réalité, il a pris la place de mon beau-père, d'ailleurs il portait le même prénom que lui ! Notre vie sexuelle était médiocre : j'avais plus besoin de tendresse et de protection que de sexe. » ■

Ayant grandi avec un père plus absent que présent et plus toxique qu'aidant, Nicole a trouvé dans son beau-père le vrai père qu'il lui fallait pour se construire. Sa disparition l'a bouleversée et rendue à son ancienne fragilité d'adolescente. Son mari prend tout naturellement la place de son beau-père et représente pour elle une figure d'autorité forte. Elle est avec lui dans une position d'enfant plus que de femme adulte, mais elle en a bien besoin !

Ce qu'elle se donne à elle-même de si positif, si important, peut-être même d'essentiel et de vital, en étant dépendante

de lui – l'intention positive de son inconscient – c'est la sécurité et la stabilité qu'elle a connues avec son beau-père après bien des années d'errance et de flottement.

« Comme je ne m'aimais pas et ne savais pas prendre soin de moi, il fallait bien que ça vienne d'ailleurs ! Il voyageait beaucoup et j'étais très déprimée pendant ses absences. Cette dépendance m'a permis de progresser, elle m'a certainement même sauvée : je ne sais pas qui je serais aujourd'hui si elle n'avait pas été là. Elle n'a pas été destructrice. Au contraire, elle nous a permis de nous entraider. Il m'a beaucoup soutenue. Grâce à lui j'ai pu rester vivante et aller assez bien. Nous avons aujourd'hui trois enfants et notre famille est stable, et pourtant je suis toujours dans une certaine dépendance. » ■

Nicole a conscience aujourd'hui que sa dépendance amoureuse lui a sauvé la vie – c'est la véritable intention positive de son inconscient !

Rester vivant est un critère plus essentiel que d'être libre, en tout cas il est prioritaire !

L'histoire de Nicole nous invite à ne pas porter de jugements négatifs sur la dépendance des autres, ni non plus sur la nôtre, mais à réfléchir plutôt à nos critères du présent : qu'est-ce qui est vraiment important pour moi, dans ma vie d'aujourd'hui ? La sécurité extérieure que me procure la dépendance ou bien la liberté ?

Cependant, la dépendance n'est pas toujours sécurisante. Elle peut devenir toxique et aliénante.