



De la dépendance
amoureuse à la
liberté d'aimer

H É L È N E R O U B E I X

EYROLLES

**De la dépendance
amoureuse
à la liberté d'aimer**

HÉLÈNE ROUBEIX

**De la dépendance
amoureuse
à la liberté d'aimer**

EYROLLES



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Sophie Senart



Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2008
ISBN : 978-2-212-54112-0

Sommaire

Remerciements VII

Introduction XI

Première partie **La dépendance amoureuse, source de souffrances**

**Chapitre 1. La dépendance amoureuse
est universelle 3**

**Chapitre 2. La passion aveugle :
du rêve à la désillusion 27**

**Chapitre 3. À la recherche
du parent perdu 41**

**Chapitre 4. Les causes de la dépendance :
des déficits dans la construction
de l'identité 73**

Chapitre 5. La dépendance dévastatrice et destructrice : la descente aux enfers	91
--	----

Seconde partie
Chemins de guérison

Chapitre 1. Mettre au jour l'intention positive de notre inconscient.	111
--	-----

Chapitre 2. Comblé le vide en faisant le plein de soi et trouver sa liberté	127
--	-----

Chapitre 3. Se libérer des violences perverses	139
---	-----

Épilogue. La liberté d'aimer	169
---	-----

Annexe. Une voie complémentaire de guérison : la neurobiologie de la dépendance amoureuse (Docteur Marik Cassard)	179
--	-----

Bibliographie	209
--------------------------------	-----

Lexique	211
--------------------------	-----

L'auteur	225
---------------------------	-----

* Les astérisques dans le texte renvoient au lexique.

Remerciements

Je remercie infiniment toutes les personnes qui ont bien voulu me faire part de leur expérience de la dépendance amoureuse. Je suis très touchée par leur souffrance. Elles ont su traverser avec courage ces passages de leur vie et en sortir plus matures. Je les remercie de nous montrer le chemin de l'autonomie et de la liberté d'aimer.

*À Christophe du Merle, mon thérapeute, décédé le 6 octobre 2007.
Par sa générosité et sa qualité d'être,
il m'a entr'ouvert la voie de l'Amour universel.*

« Je ne suis pas amoureuse de vous, Balthazar... Je vous aime. »,
Odette Toulemonde, Éric-Emmanuel Schmitt

Introduction

Qui, d'entre nous, n'a connu une certaine dépendance amoureuse à un moment de sa vie ? Délicieuse et naturelle dans les débuts fusionnels de l'amour, la dépendance peut devenir une prison lorsqu'elle s'installe insidieusement dans la relation et entrave le processus de croissance des partenaires. Des comportements de soumission* et de domination réciproques se font jour, empêchant chacun d'être soi et d'être libre.

Parfois dès notre adolescence, la sensation de vide et de manque à l'intérieur de nous est si grande que nous avons le besoin compulsif de nous remplir de l'autre. Nous sommes sûrs qu'il va nous apporter l'amour, la tendresse, la protection, la reconnaissance de qui nous sommes. Nous vivons dans l'attente de la rencontre et lorsqu'elle est là, nous sommes prêts à nous jeter à corps perdu dans la relation amoureuse sans aucun discernement, tant nous sommes avides du bonheur que l'autre est censé nous apporter. Illusion plus ou moins rapidement dissipée... Tôt ou tard, nous retrouvons le manque, le vide, l'angoisse, la souffrance.

Parfois, nous allons jusqu'à accepter la maltraitance, la violence en échange d'un peu d'amour, et nous nous laissons détruire.

Comment guérir de la dépendance amoureuse ?

Déjà faut-il vouloir en sortir, et cela implique que nous en ayons pris conscience, que le désir d'être libre soit suffisamment fort. Mais nous sommes fréquemment dans le déni* de la dépendance et nous pensons qu'il est normal de vivre en fonction de l'autre – de ses désirs, de ses exigences, de ses comportements –, de nous oublier nous-même au point de ne plus avoir de vie propre. Nous confondons amour et dépendance et nous trouvons normal de souffrir quand nous aimons !

Dans quelle mesure sommes-nous, ou non, dépendants, dans nos relations amoureuses ? Prise de conscience intellectuelle, émotionnelle aussi, grâce aux nombreux témoignages qui sont la chair de ce livre et qui expriment de façon si bouleversante la souffrance, la détresse, engendrées par la dépendance amoureuse.

Souhaitons-nous guérir et trouver notre liberté ?

Les chemins de guérison sont multiples. Ils nous mènent à accueillir avec bienveillance ces parts de nous qui ont besoin de l'autre pour exister, puis à les guider doucement vers l'autonomie et la liberté.

Apprendre à guérir les blessures du passé et à grandir, à vivre dans le présent et dans la présence à soi, à se respecter et à se faire respecter, à savoir exister par soi-même, pour

INTRODUCTION

soi-même, avec soi-même, à s'aimer. Apprendre à devenir plus vivants, afin de ne plus être dans l'attente d'être rempli par l'autre et afin de pouvoir créer avec lui un lien plus mature.

Dans la relation amoureuse, où se trouve la justesse, pour moi, pour l'autre, pour nous ? Être amoureux et libres... Est-ce possible ?

Première partie

La dépendance amoureuse, source de souffrances

La dépendance amoureuse est à la fois source de grands bonheurs et de grandes souffrances. Elle est une étape naturelle de la relation de couple quand elle accompagne les premiers temps de découverte et d'émerveillement réciproques : l'autre est le centre de notre vie !

Puis le couple évolue et chacun des partenaires sort de la fusion et entreprend de conquérir son autonomie. Ce chemin vers la maturité se fait d'autant plus difficilement et douloureusement que la dépendance des débuts de la relation était forte. Quand la passion nous submerge nous devenons comme sourds et aveugles. Le retour à la réalité est rude. Ne serait-ce pas la part Enfant de nous qui est dans cette quête éperdue de l'Amour idéal, à la recherche inconsciente de parents qui ne nous ont pas aimé comme nous l'aurions voulu ? Les causes de la dépendance amoureuse remontent à notre enfance et à notre incapacité à construire notre identité sur des bases solides et sécurisantes.

Parfois les carences affectives sont si grandes qu'elles nous amènent inévitablement à vivre des relations amoureuses toxiques et destructrices.

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^e 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 irrésistible 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 resurgissent.

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 un 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 insouciant, 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.

La passion aveugle : du rêve à la désillusion

Comment ça commence : le coup de foudre et la passion...

Iris a vingt-huit ans lorsque, au cours d'un entretien d'embauche, elle rencontre celui qui deviendra, à peine quelques semaines plus tard, son mari et le père de son enfant.

Ce qui nous frappe d'emblée dans ce témoignage, c'est le caractère idyllique de cette rencontre foudroyante. Qui ne rêverait d'une telle relation instantanée et paradisiaque ? Tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes !

À y regarder de plus près cependant nous constatons, dans la structure de l'expérience*, plusieurs éléments propices à enclencher une dépendance éventuelle par la suite...

« Il m'a fait passer un entretien d'embauche et la complicité a été immédiate. Très vite il me demande de l'accompagner pour un séminaire à Madrid. En arrivant, le soir, nous commençons à nous raconter nos vies, au lieu de préparer la journée du lendemain, et nous y passons la nuit presque entière. C'était magique. Nous étions en train de faire des projets d'avenir avant même d'avoir échangé un baiser ! Il y avait la certitude absolue pour lui, comme pour moi, que nous avions rencontré l'âme sœur. C'était d'une évidence totale. Il me plaisait énormément : charismatique, intelligent, très actif, entrepreneur. J'avais besoin d'avoir de l'admiration pour un homme. La journée, nous travaillons, puis nous passons notre première nuit ensemble. Le matin, il me dit : « je crois que je t'aime ». Nous rentrons à Paris et je me dis qu'il va retourner avec sa compagne. Le lendemain, il m'invite à déjeuner. Dans la voiture, il y a ses valises et il m'annonce qu'il quitte sa compagne ! Nous dînons ensemble le soir et je lui propose de venir chez moi. Quelques jours après nous décidons de nous marier en septembre, c'est-à-dire cinq mois plus tard.

Nous n'utilisons pas de moyen de contraception et je lui demande de faire attention. Il me répond : « ce serait merveilleux d'avoir un enfant au début de notre amour ! ». Et notre fille est aussitôt conçue. Du coup nous avançons la date du mariage en juillet. Nous faisons tout ensemble et nous entendions sur tout. Toujours en phase dans les prises de risque. C'était très constructif. Il me disait : quand je rentre dans une pièce où tu es tu me donnes de l'énergie. Tout nous réussissait ! C'était très galvanisant, mais aussi très cloisonnant. Nous étions enfermés dans nos images ! » ■

Des signes avant-coureurs de la dépendance

Revenons donc sur ces débuts pour y décerner les signes avant-coureurs de la dépendance. On observe que :

- Ça va très vite. Dès leur première rencontre, ils construisent des projets d'avenir et très vite font l'amour. Dès le lendemain, lui quitte sa compagne et s'installe chez elle. Ils décident de se marier et aussitôt elle est enceinte. En l'espace d'une semaine, tout est bouclé ! Il y a une annulation inconsciente de la dimension du temps. Ils ne prennent, ni l'un ni l'autre, le temps de se découvrir, de savoir qui est l'autre, de se montrer soi-même. Le temps ainsi bousculé ne laisse pas la possibilité aux choses de se faire dans la justesse, comme s'il fallait agir, réagir très vite sans prendre le temps de sentir ni de penser. À quoi bon d'ailleurs puisque :
- Il s'agit d'une évidence. Une certitude absolue pour tous les deux. C'est *La* rencontre avec l'âme sœur. C'est féérique, le rêve enfin réalisé. Il n'y a même pas à réfléchir, à se poser de questions...
- Il y a une absence totale de réflexion et de distanciation. Aucun « processus interne » qui est cette faculté nous permettant de réfléchir, d'analyser une situation de prendre du recul, de faire preuve de discernement. Ici, il n'a pas le temps d'être présent !
- Cette relation est du côté du fusionnel, de l'excès, du compulsif. C'était « complètement » incroyable, une évidence « totale » quelque chose « d'irrépressible », on faisait « tout » ensemble... Comme s'il n'y avait pas d'autre choix.

Littéralement foudroyés, subjugués, conquis, amoureux fous. L'état interne – l'ensemble des sensations et émotions* – est complètement submergeant. Tellement d'amour, de désir, de plaisir ! Il n'y a de place que pour cet aspect de la réalité. Le reste du monde intérieur et extérieur, est annulé. On passe directement de l'état interne au comportement puisqu'il n'y a ni temps ni espace pour la réflexion. C'est un passage à l'acte.

Dans d'autres témoignages, la rencontre est vécue comme un signe du destin, elle est le fruit de coïncidences extraordinaires. « Nous avons des similitudes incroyables dans notre histoire », « nous sommes nés le même jour », « c'est comme si nous nous connaissions depuis toujours »...

Une bulle fusionnelle

Pour les amants, c'est le bonheur absolu. Enfin le vide est comblé, l'autre, tant espéré est là pour les délivrer de la souffrance du manque, de l'attente. Toute la douleur du passé est oubliée d'un seul coup. Enfin, il/elle est là ! Il/elle est là pour moi, Je suis là pour lui/elle.

Quelquefois la passion n'est pas si forte. Mais les moindres manifestations d'attention, de tendresse, d'amour sont vécues comme des miracles, parce qu'on en a tellement manqué. Enfin le désert refléurit ! La sexualité, si elle est réussie – et elle est souvent intense dans la passion – contribue largement à la restauration narcissique : on se

sent exister, être vivant, on se sent désiré, on se sent important pour quelqu'un. C'est magique.

Bien sûr, il ne s'agit pas de nier le côté merveilleux de la passion et tous les bienfaits et plaisirs qu'elle nous apporte. Nous pouvons simplement nous questionner sur cette annulation étrange de différents éléments de la réalité, tant intérieure qu'extérieure. Si cette bulle fusionnelle, au bout de quelque temps, s'ouvre sur le monde et si les deux partenaires reviennent à la réalité, se séparent ou décident de continuer la relation en la laissant mûrir, ils pourront garder de merveilleux souvenirs de cette période idyllique et tout ira bien.

Si, par contre, elle dure, c'est qu'elle s'est probablement installée sur un terrain de fragilité et d'insécurité, de manque de confiance en soi, de carences affectives précoces, nourrissant l'illusion que l'autre peut nous aimer comme nous avons besoin d'être aimé, c'est-à-dire comme un enfant, voire un nourrisson. Dans ce cas, les souffrances liées à la dépendance ne vont pas tarder à apparaître ! Le temps de l'illusion aura été plus ou moins long : quelques semaines, quelques mois ou quelques années !

... Et comment ça continue : la perte des illusions

Les jours, les semaines, les mois ont passé et la sensation d'être comblé par l'autre est de moins en moins présente.

S'installent alors la déception, la désillusion, le sentiment d'être trahi ou de s'être trompé, la colère, la tristesse, l'ennui.

L'angoisse reprend sa place, la sensation de manque aussi et le besoin de remplir, de se remplir est encore plus fort. Les conflits, les difficultés dans la relation de couple apparaissent ou bien s'intensifient ainsi que les relations extraconjugales, avec l'espoir que quelqu'un d'autre comblera le manque qui recommence et renouvellera le désir devenu moins fort. La souffrance que l'on croyait oubliée revient. Le couple peut alors décider de se séparer d'un commun accord ou sur l'initiative de l'un des deux. Un autre choix, fait inconsciemment, est d'intensifier la dépendance pour pallier le manque qui ressurgit de façon intolérable et donc de rester ensemble coûte que coûte. Ainsi, on va tout faire, par exemple, pour renforcer la fusion du côté de la soumission : être encore plus gentil, dévoué, entièrement occupé à satisfaire les attentes et les exigences de l'autre, au détriment de soi et de ses propres besoins, désirs, sentiments. Se faire tout(e) petite. Ne plus exister. Travailler dur (pour l'autre) et surtout ne rien dire, perdre son âme. Se faire pression sans arrêt.

Du côté aussi de la domination. Exiger de l'autre qu'il soit encore plus parfait, plus aimant, plus disponible, plus

présent, contrôler encore plus ses occupations extérieures, son emploi du temps, ses relations personnelles et professionnelles, sa sexualité.

L'obsession de l'autre grandit. Toutes nos pensées, nos actions, nos sentiments sont tournés vers lui. Nous souffrons dès qu'il n'est plus là. Nous ne pouvons vivre sans lui.

La dépendance est installée avec le manque de l'autre, le besoin de l'autre, l'attente d'être comblé par lui. Écoutons la suite de l'histoire d'Iris.

« Petit à petit, il est devenu très exigeant avec moi et je me suis retrouvée très soumise. Je me suis fondue dans le moule de la femme parfaite pour lui plaire : j'ai voulu ressembler à sa mère – dont il était très amoureux ! Il avait besoin d'une femme qui vive au travers de lui. C'était énergétiquement fatigant d'être à la hauteur tout le temps et pour tout. La relation avec les enfants était le seul domaine où je ne me laissais pas embarquer par son diktat. Je perdais mon âme et je ne m'en rendais pas compte. Mon entourage, oui. J'ai commencé à somatiser : des migraines et des crises d'herpès en permanence.

Il a eu des problèmes dans son travail et il m'a laissée de plus en plus seule. Mes angoisses sont revenues. Il travaillait comme un fou. J'avais des manques terribles et je devenais difficile à vivre.

Puis il m'a trompée au bout de six ans, et pendant deux ans, il a été indécis, partant et revenant. Et pourtant j'étais toujours dans le fantasme de l'amour parfait. Je pensais qu'un amour comme le nôtre ne pouvait s'arrêter et j'étais incapable de voir la réalité. Je voulais à tout prix que mon rêve continue. Pendant ces deux ans, nous n'avons plus eu de relations sexuelles. Je devenais chaque jour plus éteinte. Je ne voyais rien et restais dans mon illusion du bonheur. Il aurait été insupportable

d'imaginer qu'il puisse me tromper. J'ai connu la solitude et même l'isolement. Quand on s'est séparés, huit ans après notre rencontre, je n'y croyais pas ! Il m'avait éloignée de tous mes amis, ne supportant pas de me partager avec qui que ce soit ! » ■

Iris nous montre très clairement comment, par amour – en réalité pour garder l'illusion de l'amour – elle a abdiqué progressivement son propre pouvoir sur elle ; comment elle a accepté de se renier, de renoncer à son identité, de ne plus être elle-même pour plaire à son mari. Ne plus exister pour être aimée ! Quel paradoxe ! Et comment aussi elle dénie* la réalité et ne peut voir l'évidence, restant à tout prix dans son fantasme de bonheur.

Elle se fait ainsi une grande violence à elle-même, et son corps, naturellement, réagit. L'angoisse du manque revient aussi et le couple se défait.

La passion nous rend heureux un temps parce qu'elle comble nos vides intérieurs réciproques, elle crée l'illusion de l'amour fusionnel absolu avec l'être idéal, elle calme les angoisses et les peurs de cette part de nous, Enfant, en quête d'être aimée. Dans la passion, nous n'aimons pas réellement l'autre pour qui il est, nous croyons l'aimer et nous croyons qu'il nous aime. Ce qui nous attire irrésistiblement, c'est cette sensation que nous éprouvons grâce à lui d'être rempli, comblé, d'exister : un état paradisiaque !

L'amour est une drogue

Dans la passion, la dépendance est parfois si forte qu'elle se transforme en véritable addiction. On devient « accro » à l'autre comme on le serait à l'alcool ou à la drogue. On n'est plus soi-même.

La relation à la réalité extérieure – travail, famille, amis, vie sociale – est de plus en plus perturbée. La relation à soi aussi. On perd progressivement son identité et sa liberté. L'amour et le sexe produisent les mêmes effets – sur le plan biologique – que les autres drogues. Les récentes découvertes scientifiques en matière de neurobiologie nous montrent comment nous devenons dépendants du plaisir. Je renvoie le lecteur à l'ouvrage remarquable du psychiatre spécialisé en addictologie, Michel Reynaud, *L'amour est une drogue douce*¹ : « Les poètes ne s'y sont pas trompés : le philtre d'amour c'est ce cocktail explosif et jouissif absorbé lors de l'acte charnel, dont nous pouvons délivrer la recette : trois doigts de lulibérine (initiée par le désir immédiat), un trait de testostérone (la capacité à désirer, une sécrétion continue), quatre doigts de dopamine (sensation de désir et de plaisir), une pincée d'endorphines (le bain de bien-être post-coïtum) et un peu de sirop d'ocytocine (hormone de l'orgasme)... plus on jouit, plus on a envie de jouir, et plus on peut souffrir du manque. »

Plus les sensations sont fortes et immédiates, plus rapidement on devient « accro » et plus le manque est douloureux,

1. Michel Reynaud, *L'amour est une drogue douce... en général*, Robert Laffont, 2005.

jusqu'à devenir intolérable. De plus la jouissance stimule la production d'ocytocine, l'hormone de l'attachement qui nous pousse à revenir vers le même partenaire !

Serions-nous esclaves de nos hormones ? Nous risquons fort de l'être, tout au moins dans la phase passionnelle de la rencontre !

Comment devient-on « accro » ?

Pendant les vingt-huit ans qu'a duré son mariage, Margot a été dans l'attente. Elle avait besoin d'être regardée, écoutée, touchée, de se sentir totalement comprise et acceptée. Elle aurait voulu que son mari lui donne accès à cette relation fusionnelle que, petite fille, elle n'avait pas connue avec sa mère. Mais en vain.

Après son divorce, elle se sent fragilisée.

Le « prince charmant » arrive dans sa vie à un moment où elle était seule et vulnérable. Dès leur première rencontre, une intimité très profonde se noue entre eux. Sexuellement, la relation est très forte. C'est le paradis et Margot a la sensation d'exister pour quelqu'un !

Cet habile séducteur a tout de suite saisi de quel type de « drogue » Margot a besoin... Et il utilise ses talents.

« Il avait le don de dire exactement ce que j'avais envie d'entendre. Nous étions dans le même mouvement, le même rythme, comme s'il était mon double. » ■

Margot tombe dans le piège. Cet homme semble combler tous ses rêves. Et pourtant...

« J'étais sous le charme du personnage et en même temps je le trouvais bizarre. Je pense avoir su que quelque chose n'allait pas dès le premier coup de fil. Il y avait en moi une part lucide en permanence mais je ne l'écoutais pas parce que, par ailleurs, c'était tellement bon ! Je n'avais jamais connu une si grande intimité avec un homme, une sexualité si épanouie. Je ne pouvais pas me passer de ça. » ■

La dépendance affective et sexuelle s'installe doucement. Margot a besoin de sa « drogue » de façon régulière. Elle ne tient pas compte des signaux car elle est déjà « accro », et prête à tout pour avoir sa « dose ».

« Je me suis investie dans son projet professionnel et je me suis engagée comme rarement jusque-là. Nous en parlions des heures au téléphone. Je vivais, en alternance, des moments d'élan où je le portais et d'inquiétude par rapport à son entreprise et à sa santé. Je me sentais responsable de lui et débordante d'énergie pour le sauver ! Il était merveilleux avec moi. Je ne pouvais plus me passer de lui. Il avait toujours des relations avec son ex-femme et je l'acceptais. » ■

Jusqu'où peut-on aller une fois « accro » ?

La drogue devient le centre de la vie de Margot et elle met toute son énergie à se la procurer. Ça devient une nécessité absolue.

« De plus en plus fréquemment il entrait dans des colères pour la moindre contrariété et je le supportais. En même temps, notre relation se dégradait. Il n'était jamais là quand je l'appelais.

J'étais comme folle, accrochée au téléphone. Je ne sortais plus. Je m'annulais complètement, mais j'en voulais encore ! Vint un moment où il n'avait plus d'argent. Je lui ai proposé de l'aider : J'avais peur qu'il lui arrive quelque chose, peur qu'il meure.

Il était de plus en plus distant. Je souffrais et j'appelais de plus en plus souvent. Dès le début de notre relation, il avait stimulé ma jalousie. Je savais qu'il avait d'autres maîtresses mais je ne voulais pas l'entendre. J'étais dans une grande dépendance. Même si c'était mauvais pour moi, j'en avais besoin. Quand, après des jours d'attente et d'angoisse, je l'avais au téléphone, c'était un immense soulagement. Toutes mes tensions partaient. Il était le seul à pouvoir apaiser les souffrances qu'il me causait ! » ■

Margot est de plus en plus accro et le « produit » se dérobe de plus en plus. L'attente et le manque arrivent avec l'angoisse et la souffrance.

Margot risque de perdre contact avec la réalité. Elle donne tout pouvoir sur elle à son amant. Le pouvoir de la torturer et le pouvoir de l'apaiser. Elle n'existe plus que par lui, pour lui, en fonction de lui. Elle lui est tellement attachée qu'elle ne peut rompre. Plus tard, elle fera le parallèle avec ses souffrances de petite fille.

Sa mère était institutrice et l'avait prise dans sa classe, de trois à six ans. La petite Margot ne comprenait pas que sa mère soit comme une étrangère tout à coup avec elle.

« Je me sentais dépossédée, elle était si gentille avec les autres et si sévère avec moi. Je me sentais à part, je ne savais pas où était ma place. C'était un moment de paradis quand j'étais avec elle et subitement c'était fini : elle ne me regardait plus. » ■

Pour la petite fille de trois ans, ces ruptures brutales du lien étaient incohérentes et extrêmement violentes. C'est ce que la femme adulte revit aujourd'hui avec son amant.

« Ma souffrance augmentait de plus en plus. A un moment, j'ai découvert clairement son infidélité et ça a été fini pour moi, du jour au lendemain. Je ne l'ai plus jamais revu. Tant que je croyais à ses belles paroles, je ne pouvais rompre. Devant l'évidence des faits, l'illusion est tombée d'un coup. » ■

Cette fois, Margot revient à la réalité. Elle comprend que cette liaison a vraiment fonctionné pour elle comme une drogue : elle lui a donné accès à une relation fusionnelle très positive qu'elle n'avait jamais connue – ni avec sa mère ni avec son mari – et à des sensations extrêmes tant dans le plaisir que la douleur dans lesquelles elle se sentait exister.

Un an après, elle a rencontré un homme très différent, vraiment présent.

« Avec lui, je me sens tranquille et paisible. Je peux me permettre d'être centrée sur moi, en contact avec mes besoins, avec qui je suis. Il n'y a pas le feu de la passion et j'ai parfois la nostalgie de la drogue qui me donnait l'impression d'exister. Mais cet homme me respecte. J'apprends à me respecter moi aussi. Je découvre mon importance et ma valeur. Je passe d'objet à sujet. » ■

Nous voyons bien comment Margot et son amant « s'utilisaient » réciproquement pour combler leur vide intérieur respectif. Lui, comme séducteur : dès qu'une femme lui plaisait, il s'installait en position de chasseur et c'était une obsession pour lui. Ce rôle de Don Juan cachait

probablement un petit garçon solitaire et malheureux. Elle « petit oiseau qui attend la becquée », prête à croire au miracle et à sacrifier sa vie car c'était si bon d'être enfin regardée et d'avoir l'illusion d'être aimée. Leur « amour » était bien une drogue... Était-ce vraiment de l'amour ?

Dans la passion, nous « aimons » l'autre pour ce qu'il représente et pour ce que nous projetons sur lui du parent qui nous a manqué dans le passé. Nous sommes animés du désir de vivre enfin un état fusionnel parfait comme nous ne l'avons jamais connu autrefois ou peut-être trop bien connu pour certains et dont nous gardons la nostalgie.

À la recherche du parent perdu

Quand le manque emprisonne

L'absence totale de lien avec son père ou avec un homme qui lui aurait servi de père a été cruelle pour Rosalie durant toute son enfance et son adolescence. Aussi, quand, à dix-sept ans, elle rencontre son futur mari, tout aussi jeune qu'elle, le coup de foudre s'enclenche d'autant plus facilement que le vide et le besoin de le combler étaient immenses. Elle attendait inconsciemment cette rencontre qui pourrait la sauver de la détresse et du manque tragique de relation avec son père. Il est un père protecteur pour la part Enfant en elle. Elle est une bonne mère nourricière pour la part Enfant de lui.

Mais cette rencontre passionnelle ne va pas résister longtemps à la dure réalité quotidienne et au fil du temps, Rosalie, de plus en plus soumise, va accepter de se faire maltraiter.

Toutefois, comment la séparation pourrait-elle se faire ? Leurs Enfants intérieurs ont un besoin vital l'un de l'autre... Il faudrait, pour ce faire, que l'un des deux, au moins grandisse et puisse commencer à prendre conscience de l'impasse dans laquelle ils se trouvent... C'est au bout de quarante ans et grâce à une thérapie de couple, que Rosalie parviendra à exprimer la colère inconsciente qu'elle avait contre son père de l'avoir abandonnée à la naissance et à conquérir sa liberté et son autonomie.

« Les enfants sont arrivés très vite après notre rencontre. C'était notre choix. J'étais très soumise et maternelle en même temps. Je me pliais à tout. À partir du moment où j'ai accepté de fonder une famille, petit à petit, je n'ai plus osé prendre la parole surtout devant nos amis, de peur d'être ridiculisée. Sous couvert de blagues et avec ironie, il dévoilait parfois des choses intimes que je lui avais confiées. Il me dévalorisait insidieusement. J'ai perdu toute la confiance que j'avais en moi et je pensais que je n'avais pas de valeur. J'acceptais tous ces reproches comme on gronde un enfant qui fait mal car je l'idéalisais et pensais sincèrement que lui seul pouvait avoir raison.

Il me terrorisait pour les histoires d'argent. Il criait, il hurlait. Je ne disais rien. Je jouais à la petite fille. Je lui montrais que j'étais incapable de faire les choses, que je ne savais pas... Dans ces moments-là, je le détestais, j'avais honte de moi. Travailler à l'extérieur m'aurait bien tenté, mais il avait su me persuader qu'il n'y aurait que des inconvénients. » ■

Rosalie renonce au fil du temps à être elle-même, elle abandonne son « tempérament de fonceuse » Elle laisse tout pouvoir à son mari qui en profite.

Une soumission au prix de la liberté et de l'autonomie

« Après seize ans de mariage, il a rencontré une autre femme. Je me suis montrée compréhensive et acceptante... Il me racontait tout. Au bout de deux mois de ses allers-retours, je n'en pouvais plus. Je lui ai demandé de prendre une décision et il est parti. Mais tous les week-ends, il revenait et j'acceptais. Il inspectait tout. Il faisait des travaux dans la maison. J'étais contente qu'il prenne soin de nous et en même temps je sentais bien qu'il voulait garder la mainmise sur moi, sur les enfants et sur la maison. Nous avons toujours des relations sexuelles. Il me faisait plus de compliments que jamais. Il m'offrait des fleurs et des cadeaux, ce qu'il n'avait jamais fait auparavant. J'ai tout mis en oeuvre pour qu'on divorce, mais lui ne voulait pas. J'ai laissé faire... Au bout d'un an il a demandé à revenir, me disant que c'était moi qu'il aimait. Je l'ai cru. Mais deux jours après sa nouvelle compagne a fait une tentative de suicide et il a décidé de vivre avec elle. Par la suite, j'ai demandé le divorce. Il était d'accord. Pourtant, devant le juge on a dit non tous les deux. On rigolait, on pleurait, on était comme des mômes ! Le lien était toujours très fort, il y avait beaucoup de tendresse et je pense que je l'aimais toujours. Le fait de le revoir m'avait fait craquer. C'est un charmeur !

Deux ans après nous avons quand même divorcé. Toutefois, on continuait à se voir et à avoir des relations sexuelles. Le désir était toujours là. On se téléphonait tout le temps. Il m'emmenait souvent au restaurant et je ne demandais que ça. Il me racontait ses problèmes amoureux. J'avais l'impression que je n'arrivais

pas à me décoller de lui. Je suis partie vivre en province et j'ai cru que j'allais me détacher. En fait, non ! Quand je suis revenue à Paris, il m'a aidée à déménager, s'est comporté comme le maître à bord. Nous étions toujours mari et femme !

Un soir, je l'ai invité et lui ai demandé si on pourrait revivre ensemble. Il a refusé. Ça a été comme un coup de massue. Pendant un mois, je ne l'ai pas revu. Puis les coups de fil ont repris, les rendez-vous et quelquefois des relations sexuelles. » ■

La relation de couple n'existe plus en tant que telle, mais la relation de dépendance mutuelle perdure. Elle, toujours dans le rôle de petite fille, heureuse de se faire prendre en charge, et en même temps de « bonne mère » qui recueille les confidences... Lui, dans le rôle de l'homme protecteur qui dirige et contrôle la maisonnée, et dans le rôle de séducteur à qui personne ne résiste...

Aucun des deux ne semble pouvoir exister dans une position adulte et autonome qui leur permettrait de prendre des décisions et de s'y tenir. Chacun a besoin de l'autre.

Rosalie reste dans une position de soumission qui comporte bien des avantages, mais le prix à payer est sa liberté et sa maturité. Elle continue à rechercher éperdument un homme fort qui lui tienne lieu de père.

Elle reconnaît aujourd'hui combien elle s'est mise elle-même en dépendance, en particulier en acceptant l'argent qu'il lui proposait toujours, même après leur séparation.

Son mari représente, pour Rosalie, le père idéal – protecteur de la petite fille – qu'elle n'a jamais eu puisque son père l'a abandonnée à la naissance et qu'elle ne l'a jamais connu.

Elle attend inconsciemment de lui ce qu'elle aurait dû recevoir de son père s'il avait été là et ce dont elle a manqué : un homme fort qui prend les choses en main, qui pourvoie aux besoins de la famille, un « père » toujours là pour elle et qui ne la laissera jamais tomber, qui la prend en charge sur tous les plans, y compris financier. Et lui, semble tout heureux de répondre à cette attente et d'entretenir cette relation père-fille qui lui laisse par ailleurs la liberté de ses amours ! Il y trouve probablement des bénéfices inconscients.

Un déclic salutaire

« Un soir, il est venu à la maison, nous avons discuté, fait l'amour. Il avait trop bu. Ça a été comme un déclic et je me suis dit : qu'est-ce que je fais avec cet homme ?

Ma thérapeute me propose alors de nous accompagner dans un travail de séparation. Il accepte et, pendant la séance, il prend toute la place, raconte notre vie. Il essaie de séduire la thérapeute qui me paraît effectivement être sous le charme ! Je sens une colère très forte monter en moi. En sortant de la séance, je sens le trop plein. J'ai la sensation d'enfin me réveiller.

Je me dis que j'existe et qu'il n'a pas le droit de m'écraser comme ça !

Lors de la deuxième séance chez la psy, il commence à prendre la parole et là je lui dis : maintenant tu vas te taire et c'est moi qui vais parler ! J'étais dans la colère que je n'avais pas exprimée depuis toutes ces années. Je n'acceptais plus d'être soumise et de ne rien dire. Après ça, je n'ai plus eu du tout envie de le revoir. C'était fini. Il essayait de raccrocher par l'intermédiaire des enfants.

Je ne pouvais plus et je ne voulais plus le voir. Ma colère a duré deux ans. Il y a quatre mois, je l'ai revu avec les enfants. Il était content et c'était très bien. Je n'attends plus rien de lui, je ne cherche plus à le séduire. Je suis heureuse de me sentir libre et autonome, enfin adulte. » ■

Quand une part de soi reprend sa place

Grâce à la thérapie de couple Rosalie se donne la permission de sentir et de dire sa colère, tout ce qu'elle a sur le cœur et tout ce qu'elle a ravalé sans rien dire pendant quarante ans. Avancée spectaculaire dans la sortie de la dépendance et de la soumission ! Elle cesse enfin d'écraser cette part d'elle et la laisse d'un coup prendre sa place. Cette colère contre son ex-mari ouvre sur la colère enfouie qu'elle avait contre son père de l'avoir abandonnée à la naissance et dont elle n'avait jamais pris conscience. Elle découvre qu'elle attendait le retour de son mari comme elle attendait celui de son père ! Colère aussi contre sa grand-mère qui ne voulait pas d'elle au point que sa mère a dû la cacher chez une nourrice jusqu'à ses trois ans. Rosalie découvre qu'elle n'a plus besoin de « se faire toute petite » pour avoir le droit d'exister. Elle se donne le droit de dire ce qu'elle a à dire.

À cinquante ans, elle commence à conquérir sa liberté et son autonomie, en renonçant à chercher son parent perdu.

La prise de pouvoir absolue de l'Enfant intérieur en manque de parent

Le manque d'amour du père ou de la mère est parfois si grand qu'il laisse à l'intérieur de nous comme une béance, un vide immense que rien ne pourra combler – croyons-nous – si ce n'est le grand amour.

Où que nous allions, nous sommes dans cette recherche inconsciente du parent perdu, prêts à projeter sur l'autre – quel qu'il soit – notre immense attente d'être aimé.

Ce besoin est plus fort que tout. Ce n'est pas une personne que nous pourrions aimer que nous recherchons, mais ce que nous imaginons qu'elle va nous procurer : l'amour, la tendresse, l'attention, la présence, la sécurité. L'autre, au fond, est comme une baguette magique qui va nous remplir, selon notre désir, de ce dont nous manquons si cruellement. Dès lors, l'autre n'est plus vraiment une personne, nous le réduisons au rang d'objet pourvoyeur d'amour et nous sommes prêts à l'utiliser comme tel, autant et aussi souvent que nous en aurons besoin ! c'est plus pour nous que nous l'aimons que pour lui. La plupart du temps, il se trouve que nous rencontrons « par hasard » quelqu'un qui a les mêmes manques, qui a connu des blessures identiques : deux enfants perdus en quête d'une bonne mère et/ou d'un bon père.

Évidemment, cette utilisation d'autrui pour combler nos manques n'est pas consciente et nous sommes de bonne foi quand, lors d'un coup de foudre, nous sommes certains de

rencontrer l'homme ou la femme de notre vie, le grand amour.

Il suffit souvent d'un trait de ressemblance avec le parent perdu, dont nous ne sommes peut-être même pas conscient et nous voilà littéralement foudroyés : la couleur des yeux, la tonalité de la voix, quelque chose de commun dans l'allure ou dans la démarche. « L'empreinte » du passé est réactivée d'un coup et nous fait perdre tout sens de la réalité. Il se peut aussi que ce qui nous « frappe » chez l'autre soit ce dont nous avons tant manqué, une façon attentive de nous regarder, une voix si douce... Et nous démarrons en trombe. À la limite, n'importe qui ferait l'affaire ! C'est notre Enfant intérieur – celui du passé qui prend alors le pouvoir à l'intérieur de nous, faisant fi des autres parts plus adultes. C'est, au fond, comme si nous régressions. C'est tellement inattendu, merveilleux, magique... Nous sommes dans l'illusion totale, projetant sur l'autre ce que nous désirons tellement voir, entendre et sentir... depuis que nous sommes tout petits. Enfin c'est là ! Nous retournons d'un coup dans le passé et le passé prend toute la place. Nous ne sommes plus dans le présent – et pourtant nous sommes sûrs d'y être. Nous n'avons plus aucun sens de la réalité.

C'est comme si nous devenions aveugles et sourds : nous ne voyons pas, nous n'entendons pas ce qui est pourtant si clair et si audible.

Nous ne sentons plus nos émotions, nos sensations, les signaux de notre corps, si ce n'est ce désir, cette attirance incontrôlables qui nous submergent. Nous n'entendons

pas, ne sentons pas ce que cherche à nous manifester notre inconscient. L'impulsion qui nous précipite dans les bras de l'autre est irrésistible. Nous sommes certains de l'aimer plus que tout. À ce moment-là, nous sommes très vulnérables et tout peut nous arriver. Nous pouvons nous mettre en danger, prendre des décisions hâtives dans des domaines majeurs de notre vie, nous mettre sous la dépendance de personnes toxiques... Une part de nous sait – et nous le dit ou nous le montre – que nous faisons fausse route mais une autre part ne veut pas le savoir. C'est celle-ci qui téléguide notre comportement.

Nous ne voulons pas réfléchir, prendre le temps d'expérimenter la relation ... puisque « c'est évident » ! comme le disait Iris.

Nous nous jetons à corps perdu dans cette illusion d'amour, quel que soit le prix à payer nous y allons, et nous risquons fort, effectivement, de payer très cher en souffrance psychique et peut-être aussi physique.

Nous nous précipitons dans une relation de dépendance, alors que nous croyons accéder au grand bonheur ! Maxime témoigne.

La perte de contact avec la réalité

« J'avais trente-trois ans et lui, trente-neuf. Je l'avais repéré depuis longtemps car il habitait dans mon quartier dix ans auparavant. Et, déjà, j'étais instinctivement attiré par lui. Je le trouvais très beau. J'avais tenté plusieurs fois de lui parler, mais à chaque

fois il s'enfuyait. Je m'étais dit : c'est un malade ! Il avait un regard de fou. Cependant j'admirais sa prestance, son allure. Il était mannequin. La difficulté d'entrer en relation avec lui m'attirait beaucoup. Puis j'ai déménagé.

Un soir, dix ans après, je sors en discothèque et je le vois : c'était comme une créature de rêve parmi les humains. Je n'en croyais pas mes yeux : lui ici ! J'avais peur de l'aborder, je me dévalorisais complètement par rapport à lui. Finalement j'ose lui parler. On discute pendant des heures, on passe tout le week-end ensemble. Pas de sexe, juste un peu de flirt. Je me rends compte qu'il est très seul, qu'il ne travaille plus depuis trois ans. J'étais subjugué tout en sentant que je devais me protéger et qu'il y avait du danger à être avec lui. Il pouvait me laisser au fond du gouffre.

Le week-end suivant fut merveilleux. Nous avons ri ensemble des mêmes choses d'enfant. Nous étions sur la même longueur d'onde, faits pour nous rencontrer. C'était une révélation. Enfin je rencontrais l'élus ! je ne voyais pas les signes qui me dérangent et j'étais déjà prêt à m'engager. » ■

Dès le début, des années avant leur rencontre, Maxime savait intuitivement que cet homme était probablement très perturbé. Il n'écoute pas son intuition, de même que dix ans plus tard il n'entendra pas sa peur. Pourtant les signaux sont clairs ! Cette annulation de son propre ressenti, de son intuition, c'est-à-dire de sa réalité intérieure* est en général présente dans tout « coup de foudre ». Quand une situation n'est pas juste pour nous, notre inconscient nous donne des signaux sensoriels. Nous ressentons dans notre corps que quelque chose ne va pas : une douleur, une bouffée d'angoisse, une somatisation, ou bien notre intuition nous prévient de ce qui se passe. Mais nous vivons une anesthésie sensorielle et nous sommes

comme sourds, aveugles, insensibles aux signaux que nous donne une part de nous : nous ne voulons pas l'écouter quand elle nous dit « attention, sois vigilant(e), prends ton temps, réfléchis ». Nous ne voulons pas sentir, ni donner du sens aux messages de notre corps. Nous ne voulons pas voir certains comportements étranges ou même alarmants chez la personne qui nous plaît tant. Par exemple sa violence à l'égard d'elle-même, d'autrui ou peut-être déjà de nous, ses addictions à l'alcool, au jeu, à la drogue, à l'ordinateur, sa grande fragilité, son état dépressif profond, son instabilité affective, etc.

Une part de nous ne veut absolument pas voir, entendre, sentir ces signaux parce qu'ils ne vont pas dans le sens qu'elle souhaite : cette part-là veut, à tout prix, croire à son rêve, comme un enfant et elle est totalement naïve, crédule, aveugle et pressée : tout, tout de suite !

D'où vient cette incapacité à être dans la réalité du présent ? Maxime en prendra conscience longtemps après.

Quand l'Enfant intérieur ne peut supporter le manque

« Mon père était un très bel homme. Il avait l'air mystérieux et ne souriait jamais. En fait, il était glacial et distant. Je pensais qu'il ne m'aimait pas. Cet homme que j'ai rencontré avait tout du beau ténébreux, j'ai aimé son côté solide, masculin, viril, comme mon père. S'il y avait vraiment quelqu'un vers lequel je ne devais pas aller, c'était bien lui ! C'était fulgurant, et cela devint très douloureux et très violent. » ■

L'Enfant perdu et mal aimé veut à tout prix retrouver son père et être aimé par lui comme il aurait été juste qu'il le soit autrefois. Pour cela il est prêt à tout : à s'oublier, à se négliger, à se soumettre, à se mettre en danger, à se laisser faire violence, à se sacrifier, à devenir complètement dépendant. Il ne voit pas que cet homme ressemble étrangement à son père, non seulement physiquement mais psychologiquement : la même froideur, la même rigidité, la même incapacité à être proche affectivement et à créer des liens. Après avoir cru être comblé, l'Enfant intérieur ne peut supporter le manque.

La recherche de fusion

« Le lundi, pas de nouvelles. J'avais tellement peur de le perdre en l'importunant que je n'osais pas l'appeler et pourtant j'en mourrais d'envie. Le mardi non plus. Je commençais à être obsédé par lui, envahi par la tristesse comme s'il m'avait déjà quitté. J'attendais son appel et restais près du téléphone. Je me sentais dans une totale impuissance, déjà très dépendant. Le mercredi, n'y tenant plus, je l'appelle et laisse un message détaché. Je n'arrive pas à dormir. Le jeudi, je réussis à le joindre. Il est très froid. Je sens que je le perds. Je veux absolument trouver les mots pour le reconforter. Il me dit qu'il va mal et cela attire aussitôt mon âme de sauveur. Je fonce chez lui et nous parlons pendant des heures. Je fais tout pour lui remonter le moral. Lui dis que j'accepterai tout pourvu que je le garde et que je sois le seul. Que je l'aime tellement que je lui redonnerai le goût de la vie. Et, lui, de me mettre en garde : son dernier partenaire s'est suicidé !... » ■

Ici les rôles s'inversent et Maxime devient l'enfant qui prend en charge son parent malheureux, qui veut à tout prix le faire vivre/revivre, en retrouvant la relation fusionnelle idéale : rien que nous deux et je donnerai tout pour toi.

Cette recherche de fusion à deux fait probablement écho, pour Maxime à des moments où il a dû consoler, reconforter sa mère blessée par la vie et victime de son conjoint. Il s'est senti responsable de sa vie et de son bonheur et il a accepté de se « sacrifier » pour elle, la récompense n'étant pas négligeable, puisque c'était le maintien de la fusion, le rejet de tout élément extérieur (le père) susceptible de venir troubler l'idylle : rien que nous deux et pour toujours. Cela aurait pu marcher et être catastrophique. Heureusement pour Maxime il n'en fut rien !

« Les jours passent. Je continue à laisser des messages et, lui, à ne pas rappeler. Je tombe dans la dépression. Je ne veux plus sortir et reste prostré chez moi à attendre ses coups de fil. Je ne suis plus moi-même. Je me sens très triste. Je sens que je perds toute personnalité : mes pensées, mes sentiments, mes actions sont devenus les siens. Je suis persuadé que je vis une grande histoire d'amour. S'il me quitte, je resterai avec un trou béant en moi que rien ne pourra combler. Il est unique et, après lui, il n'y aura personne d'autre. S'il part, je vais mourir asphyxié de ce manque d'amour. » ■

Comment survivre à l'absence ?

Le manque est terrible. C'est sans doute celui du tout jeune enfant qui n'imagine pas pouvoir survivre en l'absence de sa mère. La relation a fini par s'arrêter, alors que Maxime

était prêt à se sacrifier pour son ami, à quitter un poste excellent pour aller vivre avec lui en Italie.

Maxime a mis plusieurs mois avant de retrouver le goût de vivre et de pouvoir recontacter ses valeurs. Cette histoire, très courte, l'a fortement déstabilisé.

Nous ne pouvons comprendre le caractère irrésistible de cette « histoire d'amour » et de l'investissement total, brutal et démesuré qu'elle requiert que si nous l'entendons comme l'expression du manque affectif profond, de la détresse de l'Enfant à la recherche de ses parents perdus. Nous sommes alors touchés, pleins de compassion pour cet Enfant tellement avide d'amour qu'il en perd tout sens de la réalité. Il ne sait pas qu'il fait fausse route et qu'aucun être – homme ou femme – ne pourra l'aimer comme il le désire si fort, comme un père ou une mère. S'il le souhaite, il pourra apprendre à se donner à lui-même ce dont il a tellement besoin plutôt que de continuer toujours à l'attendre, à l'espérer, voire à l'exiger, de l'autre.

Apprendre à aimer son Enfant intérieur

En effet, il est difficile pour un « enfant si petit » d'apprendre à gérer le manque et la frustration et cela risque de revenir à écraser encore une fois cette part toute jeune dans son besoin d'amour. D'autant plus qu'au fond, ce besoin est justifié ! Notre Enfant intérieur a vraiment besoin de recevoir tout l'amour qu'il désire et il en a le droit. Mais c'est nous-même qui allons apprendre à l'aimer et à le protéger, avec les parts de nous adultes aujourd'hui, comme si elles

étaient un père et une mère aimants et présents. C'est la création intrapsychique de nos Parents intérieurs* qui va permettre à notre Enfant intérieur de combler ces manques et d'arrêter d'attendre que d'autres le fassent pour lui.

Véritable travail de construction qui peut se faire dans le plaisir et la sécurité. L'accent n'est plus mis sur l'apprentissage du renoncement et de la frustration mais sur la création de nouvelles ressources. Quand celles-ci seront installées, l'Enfant intérieur aura déjà bien grandi et sa relation à la réalité en sera grandement facilitée.

Une quête éperdue : l'amour inaccessible de la mère

Un enfant non désiré et rejeté par sa mère dès sa conception, puis par la suite, manipulé par elle, vampirisé, utilisé, connaît une intense souffrance dès sa vie intra-utérine. Détresse impensable au plus profond de son être : « pourquoi ne veut-elle pas de moi » ? Ce questionnement lancinant, sans réponse, maintient l'enfant, l'adolescent, puis l'adulte, toute sa vie durant, dans la quête inaccessible et sans fin de l'amour maternel. La douleur du manque est là, dans le quotidien, pas toujours avouée, pas toujours reconnue car impossible à ressentir, à affronter. Alors il faut « remplir » de toutes les façons possibles pour survivre tant bien que mal à la plus cruelle des injustices : la haine – contre-nature – de sa propre mère. Remplir par l'alcool (« être plein »), la nourriture, le sexe sans amour ni engagement, diverses drogues, conduites à risque et toutes les activités qui, pratiquées à outrance, –

travail, sport, etc. – n'ont d'autre fonction que de nous anesthésier, nous faire oublier le drame de notre vie, nous permettre d'occulter, tant bien que mal, la tristesse et la dépression profondes qui ont marqué de façon indélébile les débuts de nos premières années.

Quoi que nous fassions, le manque est toujours là, et la sensation de plein ne dure pas. La dépendance amoureuse, la recherche de la fusion totale avec l'être aimé sont, sans doute, d'excellents moyens de nous remplir, de nous nourrir, de rester enfants sans vouloir, ni pouvoir regarder en face la réalité désastreuse du manque d'amour maternel. Certaines personnes cependant choisissent, à l'inverse, d'adopter des comportements sexuels et amoureux sans jamais s'attacher ni s'engager.

Certes, elles fuient ainsi la dépendance amoureuse, mais sont alors rattrapées par d'autres formes de dépendance. Jean a écrit pour nous le témoignage lucide et courageux de sa vie.

Une douloureuse expérience de l'attachement

« Quand mes parents me conçoivent dans une petite ville de province des années 1950, la pilule n'existe pas, et comme ils viennent tous les deux de divorcer récemment, je suis, comme on dit à l'époque, une obligation de mariage. Obligation qui tombe très mal car il y a déjà deux enfants d'un premier mariage maternel et deux d'un premier mariage paternel.

Dès le début de sa grossesse, ma mère met donc tout en œuvre pour se débarrasser de moi. Fatigué de m'agripper, le

1^{er} mai 1956, je choisis de quitter prématurément ce corps par trop peu accueillant. Quant à ma colère intra-utérine, je prends d'emblée le parti de la transformer en vengeance à son encontre en refusant tout produit laitier.

À six mois, je pèse mon poids de naissance et suis hospitalisé dans une clinique. À mon retour, la consigne est de me gaver en me faisant avaler des plâtrées très consistantes pour m'éviter de régurgiter. » ■

À peine né, ce bébé doit affronter le non-amour de sa mère et il exprime sa détresse et sa colère en refusant le lait. Sa première expérience du lien et de l'attachement se fait dans la douleur et la violence.

Il traverse aussi l'expérience de la séparation – qu'il vit probablement comme un abandon – quand il est éloigné de sa famille, à six mois.

Tout l'invite à mettre déjà en place des croyances limitantes sur lui-même, sur les autres et sur la vie, telles que : « On ne veut pas de moi ». « Je ne suis pas aimable. La vie est souffrance, mieux vaudrait peut-être mourir ». « L'attachement est toxique et dangereux ».

« Mieux vaut se méfier... »

« Je n'ai pas encore soufflé ma première bougie que mon projet de vie se réduit déjà à ma seule capacité à explorer, puis à sortir ou pas, de tout ce qui a plus ou moins rapport avec le mot dépendance.

Du plus ancien que je me souvienne, je ressens une profonde aversion pour le monde des adultes, persuadé qu'il n'est

peuplé que d'injustice et de trahison, mais aussi que je ne mérite certainement pas mieux, puisque ma propre mère ne veut pas de moi.

Le plus difficile à vivre c'est le côté aléatoire de l'expression de l'amour de ma mère, qui pense qu'elle doit diviser pour mieux régner. Elle crée autour d'elle un climat permanent d'insécurité affective, et celui ou celle de la fratrie qui est temporairement désigné comme le chouchou, le préféré, peut perdre sa place à tout instant et sans motif. Mais attention, « être le chouchou » n'est pas aussi facile que cela puisqu'il faut faire preuve de compassion, quel que soit l'état d'âme de la reine mère. » ■

L'enfant est pris en otage par une mère intrusive, utilisé comme un objet en fonction de son humeur imprévisible et de ses besoins propres.

D'une façon complètement déplacée, elle l'installe dans le rôle de confident de ses malheurs conjugaux, de son angoisse, de sa difficulté à vivre. La frontière intergénérationnelle – nécessaire pour que l'enfant grandisse en sécurité – est balayée sans vergogne. La relation est incestuelle. Le père, inexistant, laisse faire. Ainsi se renforce la croyance limitante du tout début de la vie de Jean : « mieux vaut se méfier et éviter le lien et l'attachement ». S'y ajoute probablement une croyance sur lui-même du type : « je ne vaud pas grand-chose car je ne réussis toujours pas à être aimé de ma mère ni à la guérir de son malheur ».

Comment se construire une identité ?

« Voilà, après ce n'est que du rapiéçage, du bidouillage pour faire en sorte de continuer à vivre avec le moins de souffrance possible.

Vers dix ans, je rencontre un prêtre missionnaire extraordinaire, très authentique. Médusé par le personnage et son aura, je réussis à convaincre mes parents d'accepter de me laisser partir en internat pour entrer au petit séminaire.

À ce moment de ma vie, j'ai vraiment la foi et vais même jusqu'à me lever à 5h30 du matin pour aller à la messe basse de 6h. Au mois de septembre suivant, c'est mon entrée en sixième au petit séminaire et rapidement, sous couvert de l'amour infini de Dieu, certains prêtres et garçons plus âgés, se montrent par trop affectueux avec moi. Je perds le sommeil et l'appétit, mes résultats scolaires sont catastrophiques, je quitte l'internat en fin d'année pour retrouver ma famille et refaire une sixième.

L'alcoolisation quotidienne de mes parents dramatise le quotidien. Francine, mon aînée de trois ans, s'occupe bien de moi et de mon plus jeune frère Thiebaut, de dix-huit mois mon cadet, se substituant ainsi aux défaillances parentales.

Alors que c'est déjà le bordel au niveau de la famille, ma mère ne trouve rien de mieux à faire que de demander la garde de Franck, un enfant de l'assistance publique, aux services sociaux, qui acceptent.

Dans les mois qui suivent, Frank vient donc s'installer à la maison, il jette son dévolu sur moi, me montrant d'un côté ce qu'il fait avec les filles, et me prenant comme partenaire de substitution quand il n'a rien à se mettre sous la dent.

Quand cette relation prend fin, j'ai quatorze ans, et entre dans l'adolescence. » ■

Violenté, violé, Jean continue à être utilisé comme un objet de plaisir par des êtres criminels. Il ne reçoit aucune protection. Il

a dû renoncer à son idéal. Que lui reste-t-il pour se raccrocher à la vie et tenter de se construire une identité ?

L'impossibilité de créer des liens

« C'est donc, abusé par une mère pathologique, un père transparent, des prêtres libidineux et un frère adoptif malsain, que j'entre en dépendance avec la même foi et avec la même ferveur que je voulais entrer dans les ordres. C'est le cumul des addictions, mais la priorité est faite à l'alcool, qui prend rapidement le haut du hit-parade.

J'adopte, de 15 à 33 ans, une stratégie qui consiste à utiliser l'alcool et le masque du « bad boy » pour pouvoir approcher de plus près les femmes.

Ma scène de vie de l'époque, c'est le bistrot et la boîte de nuit, mes principaux accessoires l'alcool, le jeu et la cigarette et mon rôle, le jeune homme désabusé, à l'humour blessant et cynique, qui réagit à tout de façon agressive et épidermique, comme si le monde n'était qu'agression.

Et ça marche, je ramasse des tas de filles qui se sentent attirées par l'odieux personnage, et vont ainsi dans le sens de leur mission inconsciente, réussissant là où leur mère a échoué avec leur croyance que leur amour peut me faire changer.

Ces aventures se répètent semblables les unes aux autres, dans une insatisfaction permanente et douloureuse que seul l'alcool me permet d'accepter. Les dernières années de ce premier acte sont de moins en moins amusantes, j'attends que mon père réagisse en me posant des limites et il fuit ses responsabilités en se réfugiant dans l'alcool. Pour sa part, ma mère continue à me manipuler en utilisant la culpabilisation et la moralisation d'une part et, d'autre part, la valorisation d'une réputation de bon coq, hâbleur et prompt à la saillie (tout le contraire de son mari).

À cette même période, vers l'âge de 20 ans, je me suis marié et suis devenu père de ma première fille. Le mariage dure trois ans et n'a que peu d'incidence sur mon style de vie. » ■

Jean attend toujours inconsciemment que son père pose des limites à ses comportements débordants. En vain, Sa mère poursuit ses messages en double contrainte : verbalement elle s'offusque et réprimande mais au fond elle est fière de la virilité triomphante de son fils.

Derrière son image de mauvais garçon qui cherche à se venger, on perçoit le désespoir et la détresse de Jean, son incapacité à construire sa vie et à créer des liens durables et aimants.

La domination comme nouvelle forme de dépendance

« À trente-trois ans, c'est ma première cure, l'abandon de ma soumission au produit.

C'est la toute-puissance qui prend le relais et peut-être qu'ainsi, je vais pouvoir enfin prendre une vraie revanche, et montrer qui je suis à tous mes détracteurs, à ceux qui m'ont fait souffrir, bref, au monde entier.

Et ça marche !

Bon nombre de ceux qui me haïssaient m'adulent, et cette situation, plutôt agréable les premiers temps, me renvoie à une réflexion que je trouve, à l'époque, assez pertinente : dans les deux cas, les individus ne s'arrêtent qu'au paraître.

Et c'est reparti pour une bonne dizaine d'années, mon délire est à la hauteur de ma pathologie : « Mère, vous n'avez pas été

sensible à la souffrance de votre propre fils, alors je vais maintenant vous montrer l'envers du personnage, et peut-être qu'ainsi je gagnerai enfin votre amour ».

En quelques mois c'est la métamorphose, ma nouvelle scène c'est l'entreprise que je crée.

Je m'éprends de Martine, une fille sans intérêt, égoïste, vénale, et s'il n'est pas question d'amour, au fond, mon fantasme, c'est qu'à mon contact, elle va inexorablement se bonifier et devenir quelqu'un de bien.

Peu maternelle, elle a déjà une fille dont elle n'a pas la garde, et je l'oblige à faire les démarches et à la récupérer, sans m'apercevoir que ce n'est pas tellement sa volonté. À force d'insister, elle accepte que nous ayons un enfant. Je reste naïvement convaincu que l'arrivée de cet enfant dans sa vie va faire émerger d'elle toutes ces belles valeurs qui lui font tant défaut, mais en vain.

Ma toute-puissance et ma stratégie sont en échec. Je ne l'accepte pas et je demande le divorce.

Ce que je ne comprends toujours pas c'est qu'au fond, je souffre, et suis toujours aussi dépendant de cette quête inaccessible qu'est l'amour de ma mère. » ■

Jean trouve en lui-même l'énergie de s'arracher à ce que Michel Tournier¹ nomme la « souille de Robinson » et de vaincre son impuissance.

À 33 ans, âge de renaissance^{2*}, il commence une nouvelle vie et découvre le vertige de la toute-puissance. Étape naturelle

1. Michel Tournier, *Vendredi ou les limbes du Pacifique*, Gallimard, coll. « Folio », 1996.

2. Pamela Levin, *Les Cycles de l'identité*, InterEditions, 2008.

de la croissance car on ne passe pas directement de la soumission-rébellion à la « juste autorité ».

Ses diverses addictions manifestaient la force de son conflit interne : le Moi était écrasé par l'impulsivité et l'immaturation du Soi. La cure et l'abstinence lui permettent maintenant de placer le Moi aux commandes de sa vie en anéantissant le Soi. C'est un renversement total et, pour ce faire, il lui faut une grande énergie : celle que donne la domination absolue sur autrui, la toute-puissance.

Cette illusion du pouvoir ne durera pas longtemps. Elle est vouée à l'échec puisqu'au fond ce que cherche désespérément Jean, en changeant de rôle, c'est toujours l'amour et la reconnaissance de sa mère. Il n'a pas encore saisi, car la béance intérieure est immense et son cœur est en lambeaux, que cela ne viendra jamais !

La vraie dépendance, dans la structure de l'expérience, est celle qui nous fait sans cesse chercher notre parent perdu. Cette « quête inaccessible » est toujours la même pour ceux qui en souffrent, elle prend seulement des formes et manifestations différentes selon les personnes, et s'exprime par toutes sortes de dépendances ou d'addictions.

Renoncer à l'amour inaccessible

« Je fais alors la rencontre de Jeanne, c'est le début du troisième acte. Elle a une quinzaine d'années de moins que moi. Je sens bien que mon personnage ne m'amuse plus, mais qu'il lui convient tout à fait. En effet, Jeanne est une jeune femme

discrète, qui a perdu son père à l'âge de treize ans, et qui recherche une image paternelle rassurante, qui puisse se substituer à elle, pour lui éviter de prendre des décisions, ou de travailler sur sa grande timidité ; elle n'est pas encore sortie d'une relation fusionnelle avec sa mère.

Tout se passe apparemment bien, tant sur le plan professionnel que sentimental, mais moi, je me sens de plus en plus étri-qué dans un rôle qui ne me convient plus. Plutôt la régression que la dépression : c'est la réalcoolisation, la déception, la culpabilisation et la dépression quand même.

Cette période va durer plusieurs années et, au moment où je fais le choix de commencer un travail thérapeutique, elle n'est pas encore terminée. » ■

Cette fois-ci, Jean accepte de s'engager dans sa relation amou-reuse, d'apprendre à aimer et à se laisser aimer. Pas si simple ! Il doit alors affronter de face le désespoir et la détresse de l'enfant insuffisamment aimé qu'il était autrefois, accepter de traverser la dépression du passé, apprendre à s'accueillir dans sa souffrance et à s'aimer lui-même pour enfin pouvoir renon-cer définitivement à l'amour inaccessible de sa mère.

« Ma réinscription dans une abstinence totale, le décès de mon père, et la réorganisation de ma vie professionnelle autour du métier de thérapeute, m'ont permis, il y a quelque temps, de faire le choix de ne plus avoir de lien avec ma mère. C'est à pres-que cinquante ans que, libéré de ces liens parentaux domma-geables, je peux enfin parler d'amour dans le cadre respectueux de mon couple actuel, et au sein d'une famille reconstruite avec deux adorables enfants de six et trois ans. Le troisième acte n'est toujours pas terminé, mais je lui prévois d'ores et déjà un happy end. » ■

À cinquante et un ans, Jean a trouvé un équilibre et donné enfin un sens concret à sa vie. Il a appris à créer des liens d'amour avec sa compagne, ses enfants et... lui-même !

La dépendance dominatrice : une prise en charge excessive de l'autre est aussi un signe de dépendance

La dépendance amoureuse se manifeste – pensons-nous fréquemment – par de la soumission à l'autre. Et pourtant, celui des deux, dans le couple, qui est plutôt dominant peut être tout aussi dépendant ! Nous pouvons exercer le pouvoir sur l'autre en le prenant en charge matériellement et psychologiquement parce qu'il est fragile, faible, immature – ou parce que nous pensons qu'il l'est – dépressif, éprouvé par la vie et malheureux. Et nous sommes pour lui comme une bonne mère nourricière ou un bon père protecteur. Nous assumons ce rôle avec les meilleures intentions conscientes du monde et avec tout notre amour et notre dévouement, allant même jusqu'à penser qu'aimer c'est donner en s'oubliant soi-même dans ses propres besoins.

Cette position de pouvoir est fréquemment liée au désir inconscient de contrôler l'autre : quand nous voulons que les choses se fassent comme nous en avons envie, que l'autre réponde à nos attentes, qu'il soit celui/celle dont nous rêvons : la femme idéale, le prince charmant, l'épouse et la mère parfaites, l'homme fort et tendre à la fois qui nous sécurise... Nous faisons pression – consciemment ou

inconsciemment – pour que l'autre réponde à nos exigences et s'y soumette. D'où vient ce besoin impérieux de dominer et contrôler l'autre ?

Peut-être reproduisons-nous tout simplement le modèle parental. Les femmes – peut-être font comme elles ont vu faire leur mère : prendre en charge, contrôler, voire tyranniser leur mari – peut être même déjà leur grand-mère le faisait-elle ! Et les hommes font comme ils ont vu faire leur père vis-à-vis d'une femme soumise : la protéger, la dominer et peut-être la maltraiter.

Peut-être aussi dès notre enfance ou notre adolescence avons-nous appris à prendre en charge l'un de nos parents, soit parce qu'il était faible, malade, dépressif, handicapé, immature, soit parce que l'autre parent étant absent, il se vivait comme abandonné et démuné.

Ou peut-être aussi, aîné de famille nombreuse, nous avons grandi trop vite, trop tôt, en assumant vis-à-vis de notre fratrie, des responsabilités excessives.

Ou bien nous avons eu des parents tyranniques qui exigeaient de nous une obéissance et une soumission absolues et nous sommes trop heureux d'échapper à leur loi et d'en prendre le contre-pied.

Quelle intention positive ?

Multiplés sont les causes dans le contenu de nos histoires. Si nous regardons de plus près la structure de notre expérience aujourd'hui nous pouvons décoder « l'intention

positive de notre inconscient » quand nous mettons en œuvre ces comportements de domination.

Qu'est ce que nous nous donnons de si positif, peut être même d'essentiel ou de vital quand nous agissons ainsi ?

Peut-être est-ce de nous sentir important, d'avoir de la valeur, d'avoir une place, d'être reconnus pour ce que nous faisons de bien, d'être indispensables à la vie ou à la survie d'un parent, de nous sentir exister.

Peut-être sommes-nous dominateurs pour nous guérir nous-même par rapport à ce qui nous a manqué : l'attention aimante et présente d'une mère ou d'un père. Et nous donnons à l'autre – dans l'excès – ce que nous aimerions qu'il nous donne, et en tout cas, ce que nous aurions besoin de nous donner à nous-même.

Mettre au jour l'intention positive inconsciente de nos comportements nous invite à comprendre notre fonctionnement, au lieu de le juger et de le critiquer, à le regarder avec bienveillance.

Nous pouvons commencer à prendre conscience qu'aujourd'hui dans le présent de notre vie, nous pouvons nous libérer des schémas du passé – les nôtres et ceux de nos parents. Nous avons d'autres choix.

Quand cette intention positive est très forte et que nous nous sentons réellement exister en dominant l'autre, nous comprenons mieux combien il s'agit alors d'une dépendance : nous avons besoin d'agir ainsi. Nous ne pouvons nous en passer !

La peur de l'autre

Sous le besoin de tout contrôler se cache souvent la peur que nous avons de l'autre, l'impossibilité de lui faire confiance au fond et la nécessité de rester vigilant, de tout vérifier.

Attitude héritée du passé si nous avons eu autrefois des raisons de nous méfier des figures d'autorité – parents, frères et sœurs aînés. Peut-être avaient-ils avec nous des comportements dévalorisants, pervers, violents et destructeurs – physiquement, psychologiquement, sexuellement – inattendus, incohérents, fous – et nous avons grandi en étant dans une vigilance perpétuelle, contraints à avoir l'œil sur tout pour assurer notre propre protection. Notre intention positive inconsciente est probablement alors de l'ordre de la sécurité : tout contrôler pour que rien de dangereux n'arrive à notre insu et ne nous fasse du mal ou nous détruise.

Pour sortir de cette forme de dépendance amoureuse et en guérir, la première étape est d'en prendre conscience, ce qui n'est pas facile car nos bénéfices conscients et inconscients sont si forts que nous n'avons nulle envie d'y renoncer. Exercer le pouvoir sur son compagnon ou sa compagne est très valorisant par rapport à l'estime de nous : consciemment, nous nous sentons indispensables et inconsciemment cela justifie notre existence !

Nos motivations à changer nos comportements peuvent venir de la réaction de l'autre qui n'en peut plus d'être soumis et s'apprête à quitter le couple, ou de notre propre désir de grandir, de construire une relation plus libre et plus

mature avec la personne que nous aimons en cessant de l'infantiliser.

Nous remettre en cause dans notre mode de fonctionnement nous demande du courage et de la lucidité ! Sacha a fait cette démarche.

La puissance des empreintes inconscientes

« Mes parents me rabaissaient tous les deux et ils m'ont toujours mise sous cloche. Ma vie d'ado, je l'ai vécue en cachette, dans le mensonge. Mon côté sensible et féminin a été écrasé. J'aspirais à trouver le mari idéal, un homme fort qui me libérerait de l'emprise de mes parents. Quand je l'ai rencontré, j'avais vingt-huit ans et lui vingt-six, c'était une évasion. Illusion vite dissipée ! j'ai porté seule ma première grossesse, il était à l'armée. Après la naissance, il s'est relancé dans d'autres études. Je travaillais et j'assumais tout. Il s'en remettait complètement à moi pour les décisions importantes. Il a fait une première dépression et il a fallu que je le porte et que je porte les enfants : il se met devant un précipice et il attend qu'on le prenne en charge. » ■

Après avoir vécu son enfance dans la soumission et la maltraitance* psychologique, Sacha met tout son espoir dans la rencontre d'un homme qui la ferait sortir de sa prison. Elle ne sait pas qu'aucun homme ne pourra jamais faire cela pour elle. Elle ignore qu'elle seule a les clés pour sortir de cet enfermement. Alors qu'elle se croit faible et veut rencontrer un homme fort, elle trouve un homme faible et se révèle être une femme forte ! Ironie du sort ou puissance des empreintes inconscientes ?

« Ma mère s'est mariée à dix-neuf ans, mon père était étudiant en pharmacie. Elle l'a porté jusqu'à la fin de ses études. Ensuite elle était toujours présente à la pharmacie. Elle contrôlait tout, avec lui et avec nous aussi. Quand je demandais quelque chose à mon père, il me disait : va voir ta mère. Elle était décisionnaire en tout. » ■

Sacha rejoue inconsciemment avec son mari le même rôle exactement que sa mère avec son père. Elle le « porte » – le mot en dit long ! – comme un enfant, voire comme un bébé.

« Après sa première dépression, j'ai tout remonté. J'ai rallumé la flamme du couple. Et puis, j'ai fait une dépression à mon tour. J'ai compris alors que j'étais encore sous l'emprise de mes parents qui me considéraient comme une adolescente. A trente-huit ans, j'ai rompu avec eux et j'ai réalisé que j'étais adulte ! » ■

Nous pourrions imaginer que, devenant adulte avec ses parents, Sacha le devient aussi avec son mari et qu'elle est prête à une relation plus autonome. À trente-huit ans, elle peut commencer une nouvelle étape, dans une plus grande maturité, en arrêtant de prendre son mari sous son aile.

Lui, l'a-t-il pressenti et en a-t-il eu peur ? En tout état de cause, il replonge dans la dépression plus fortement encore...

Vers plus d'autonomie ?

« Encore une fois j'ai dû tout assumer, y compris l'autorité parentale. Encore une fois, il a fallu le porter comme un enfant.

Je ne respirais plus. J'ai compris que je n'avais jamais vécu pour moi, mais pour lui, pour le faire grandir. Au début de notre relation, je pensais trouver la sécurité auprès de lui, m'évader de mes parents. J'avais besoin de lui pour me poser, pour faire des enfants, mais ça n'était pas mon rôle d'être sa mère et qu'il soit comme mon troisième enfant. Ce que je me donnais inconsciemment en étant avec un homme faible, c'était de l'importance et de la puissance, de la grandeur, parce que j'étais restée ado très longtemps et que je n'étais pas moi. J'avais besoin de faire grandir les autres pour me sentir grande. Je pense que je l'ai aimé. Je me suis battue pour lui lors de sa première dépression : il s'en remettait tout entier à moi. Il m'a pompé énormément d'énergie. Maintenant, il a sa place de mari et de père à prendre. » ■

La prendra-t-il ou restera-t-il « petit » ? C'est sa liberté et aussi sa responsabilité car probablement la survie du couple en dépendra. Quand l'un des deux sort de la dépendance c'est une invitation pour l'autre à le faire aussi. Devenant de plus en plus elle-même, Sacha conquiert sa liberté jour après jour. Elle souhaite vivre avec un homme qui ne la prend pas pour sa mère, mais qui la voit comme une femme. Une vie de couple basée sur la dépendance ne l'intéresse plus. Sauront-ils et voudront-ils faire évoluer leur relation vers plus d'autonomie ?

Les causes de la dépendance : des déficits dans la construction de l'identité

L'enfant, puis l'adolescent, construit sa relation à lui-même et à autrui en référence à ce qu'il vit. A-t-il été accueilli avec amour dès sa vie prénatale, reconnu comme une personne à part entière dès ses premières années, respecté dans sa différence, accompagné à grandir et à se structurer ? A-t-il appris à être en lien de façon juste avec lui-même, à l'écoute de ses besoins, de ses désirs, de ses émotions – en sachant les exprimer –, respectueux de son propre corps ? En lien

avec les autres, ouvert, attentif, bienveillant, apte au dialogue ? A-t-il intégré l'intérêt des règles et des lois ? Sait-il poser des limites, dire non, se faire respecter ?

Si oui, il ne souffrira probablement pas de la dépendance car son processus d'autonomie – l'intégration du lien et de la loi – aura commencé dès son plus jeune âge.

Si, à l'inverse, il a connu des déficiences plus ou moins graves dans la création d'un lien juste avec ses figures parentales et dans la construction de son identité, il risque de s'enliser dans des relations amoureuses dépendantes dès le début de son adolescence et tout au long de sa vie adulte.

Sur quel terrain l'enfant arrive-t-il avant et autour de sa naissance ?

Du bébé mal accueilli...

Il se peut que l'enfant ne soit pas désiré à la naissance par l'un ou l'autre parent, ou par les deux – ou insuffisamment accepté et accueilli, qu'il n'arrive pas au bon moment. Peut-être les parents sont-ils trop jeunes, immatures, dans une situation affective ou matérielle difficile et peu propice à l'arrivée d'un enfant, ou d'un nouvel enfant. Ou bien, la mère est-elle seule, quittée par le père, ou dépressive ou en deuil d'un être cher pendant sa grossesse. Peut-être la venue de l'enfant la dérange-t-elle dans ses projets si elle voulait quitter le père et, renonçant à son projet, elle en veut à son enfant au point de le haïr, l'accusant inconsciemment de lui enlever sa liberté. Dans son impuissance et sa détresse, elle

a pu tenter de se faire avorter... Peut-être aussi cet enfant n'est-il pas du sexe qu'on attendait. À peine né, le nourrisson doit déjà affronter des situations difficiles dans la création du lien et de l'attachement avec des manques, du vide, de l'absence, de la discontinuité. Il est quand même suffisamment accepté et aimé pour vivre – sinon il mourrait –, mais cette vie n'est-elle pas plutôt une survie qui déjà se fonde sur la mise en place inconsciente de « croyances » limitantes sur soi, sur les autres et sur la vie :

- personne ne m'aime, je ne suis pas aimable ;
- je n'ai pas de valeur, pas d'importance ;
- je n'ai pas ma place ici – dans cette famille ni dans le monde ;
- je suis de trop ;
- je n'ai pas le droit d'être comme je suis (une fille/un garçon) ;
- je suis seul(e) ;
- la vie est dure, triste ;
- je dois me battre pour survivre.

... Au nourrisson surinvesti

Il se peut aussi, qu'à l'inverse, l'enfant soit surinvesti sur le plan affectif et en quelque sorte trop aimé. Enfin, il arrive ! Après plusieurs fausses couches ou plusieurs fécondations *in vitro*, ou bien après la mort ou le handicap de l'enfant précédent.

Ou, peut-être est-il « utilisé » par la mère pour retenir son compagnon qui n'arrive pas à s'engager dans la relation de couple ou qui est prêt à se désengager. Ainsi représente-t-il la dernière chance pour le couple d'être ou de rester ensemble... Lourd fardeau.

Ou bien encore la mère voue-t-elle une adoration éperdue et sans limite à ce petit être qui, au fond, la rassure sur ses capacités et son identité, qui la sauve de son angoisse, de ses souffrances, de son malheur, qui la comble et la remplit. Là non plus, l'enfant n'est pas accueilli pour qui il est : un être unique infiniment précieux et qui n'est pas là pour répondre aux attentes, espoirs, exigences de ses parents. Il n'est pas reconnu dans sa différence. Il n'est pas respecté dans son intégrité, mais bien plutôt utilisé comme un objet pour satisfaire les besoins d'autrui. Aimé et accepté pour ce qu'il représente, pour ce à quoi il sert et non pour ce qu'il est.

Déjà, là aussi, des croyances limitantes commencent à se mettre en place :

- je ne suis pas aimé pour qui je suis mais pour ce que je représente/pour ce que je fais ;
- je n'ai pas de valeur ;
- les autres peuvent m'utiliser pour satisfaire leurs désirs et besoins ;
- je ne suis pas une personne à part entière, respectée et respectable ;

- j'existe pour les autres : pour redonner espoir, vie ou bonheur à mes parents – pour que mon père reste avec ma mère – pour faire plaisir à ma mère et qu'elle soit fière de moi. C'est mon rôle dans la vie.

Écoutons le témoignage de François, enfant unique d'un couple assez âgé. Sa mère avait fait plusieurs fausses couches avant d'être enceinte et il était intensément désiré et attendu :

« J'ai été élevé comme un petit roi. Toute l'attention et toute la vie de ma mère tournaient autour de moi. Elle ne travaillait pas et passait tout son temps avec moi. Elle m'achetait des vêtements de marque et tous les plus beaux jouets du monde. J'étais sa petite merveille. J'ai grandi adulé, magnifié, adoré. Elle était très fière de moi et me disait toujours que j'étais le plus beau, le plus intelligent, le plus doué de tous les garçons de la terre ! Évidemment je la croyais.... Et je faisais tout pour répondre à ses attentes et ne pas la décevoir. J'ai compris plus tard combien son amour m'avait totalement envahi, étouffé et contraint à rester prisonnier de ce qu'elle voulait de moi : une belle image, esthétiquement parfaite, un bel objet destiné à lui faire plaisir et à donner de l'intérêt à sa vie. » ■

L'importance d'un lien de qualité

Que l'enfant souffre de carences affectives ou qu'il soit surinvesti et « trop aimé » risque de le conduire au même résultat dans la structure de son expérience. Il sera toujours en quête d'être aimé vraiment, inconditionnellement accepté pour qui il est, accueilli et respecté dans sa

différence, reconnu comme un être unique, aimé dans la justesse sans être ni délaissé, ni étouffé ni utilisé.

Devenu adulte, il cherchera compulsivement l'homme ou la femme de sa vie qui pourra combler ces manques précoces. Il sera prêt à payer très cher cet amour idéal en renoncement à soi-même et en souffrances. Et il sera toujours déçu ! Toute sa vie, il poursuivra cette quête éperdue de l'amour qui n'est en réalité que le besoin vital de son Enfant intérieur d'être en lien d'une façon juste avec ses figures parentales, le plus souvent la figure maternelle, si les carences ont été précoces. Même si c'est l'amour de la mère qui a manqué au nourrisson, le besoin compulsif d'être aimé pourra être projeté plus tard sur un homme. La voie est grande ouverte à des relations amoureuses dépendantes.

Par ailleurs, puisqu'il a été réduit au rang d'objet et utilisé pour satisfaire les besoins d'autrui, il aura tendance lui aussi à utiliser les autres et à les considérer comme des objets nécessaires à son plaisir, son confort, sa sécurité, son bonheur, tout en croyant les aimer.

Il reproduira avec la personne aimée les sentiments ambivalents et excessifs que l'on a eus pour lui, par rapport à ce que sa venue et son existence représentaient : amour, adoration, désir de possession, ressentiment, colère, haine, rejet ...

L'importance, fondatrice dans la construction de l'identité d'un lien de qualité entre l'enfant et sa mère a été mise en évidence par les travaux de John Bowlby, psychiatre et psychanalyste anglais, disparu en 1990. La « théorie de l'attachement » avait déjà émergé grâce à Lorenz, biologiste

et zoologiste autrichien qui avait élaboré en 1935 la « théorie de l’empreinte » : à sa naissance le caneton adopte comme « objet d’amour » le premier objet en mouvement qu’il aperçoit – un animal d’une autre espèce, une balle, ou Lorenz lui-même... – et le suit pas à pas pendant toute sa croissance comme si c’était sa mère ! Puis en 1958, l’éthologiste Harlow avait montré que les bébés singes préféraient une « mère » en feutrine toute douce et sans nourriture plutôt qu’une « mère » en fil de fer fournissant du lait. Le besoin de contact est essentiel pour le développement. John Bowlby a démontré combien l’attachement à la mère ou son substitut est fondamental dans la structuration de la personnalité de l’enfant. Et inversement combien un attachement précoce difficile sera source de problèmes dans les relations intimes et sociales de la personne. Boris Cyrulnik poursuivra ces recherches.

Et puis le bébé grandit : les premiers mois, les premières années

La difficulté pour certains parents d’établir un lien juste avec leur enfant persiste : soit trop peu, soit trop d’amour !

Parfois, les enfants connaissent une grande insuffisance, voire une absence de contacts physiques et de manifestations d’affection. Ils ne sont pas regardés, peu touchés, pas caressés – peut-être parce que les parents sont mal à l’aise avec leur propre corps. Ça les ennuie, ça les angoisse de caresser leur

enfant. Ils craignent que ce soit sexuel ; eux-mêmes peut-être n'ont pas reçu de tendresse quand ils étaient petits.

Nous savons par les travaux du psychiatre et psychanalyste américain d'origine hongroise, René Spitz, combien il est vital pour l'enfant d'être touché avec amour, caressé, regardé et combien l'absence ou l'insuffisance d'échanges affectifs engendre des troubles pouvant aller jusqu'à la dépression grave et même la mort, comme il l'a observé, chez des bébés accueillis à l'hôpital, bien traités mais sans contacts affectifs (« l'hospitalisme »).

Si l'enfant survit au manque de stimulation sensorielle et au manque d'affection, il n'aura en tout cas pas été accompagné à découvrir ni à aimer et respecter son corps, ni à en prendre soin. Il cherchera plus tard à combler ces béances sensorielles et affectives coûte que coûte.

D'autres enfants, à l'inverse, ont à subir un excès de tendresse, de câlins, d'affection, « des bisous » sans arrêt. Ils sont envahis dans leur corps, dans leur espace, dévorés. Leurs frontières ne sont pas reconnues, pas respectées.

Dans ces conditions, l'enfant ne peut apprendre à construire un rapport juste avec lui-même et avec son propre corps. Il ne peut expérimenter que son corps lui appartient, qu'il est inviolable et sacré, qu'il ne peut être utilisé, en aucun cas, pour le plaisir de l'autre, même sous prétexte d'amour et de tendresse.

Évidemment, cet apprentissage fondamental du respect de son propre corps est encore plus impossible quand l'enfant

est affronté, parfois très tôt, à des relations incestueuses criminelles qui sont peut-être pour lui, hélas, la seule façon d'être touché et de recevoir de l'attention.

L'enfant ainsi envahi dans son corps, trop touché, dévoré « d'amour », ne peut construire ses frontières. Il apprend à se laisser faire, à être l'objet du bon plaisir de l'adulte. Peut-être, plus tard acceptera-t-il de telles soumissions dans ses relations amoureuses et les exigera-t-il de ses partenaires, ou au contraire, s'en méfiera-t-il tellement qu'il aura plutôt tendance à rejeter toute forme de tendresse et d'attachement.

L'absence de frontières claires, l'envie et le besoin de se perdre dans l'autre, seront des éléments clés dans la structure de l'état de dépendance amoureuse.

L'omniprésence de la mère...

Parfois, avec les meilleures intentions du monde, la mère surprotège son enfant, contrôle en permanence ses actes, ses pensées, ses sentiments. Rien ne lui échappe. Elle l'infantilise en permanence, le dévalorise dans son être naissant. La manipulation peut aller jusqu'au chantage à la maladie, voire au suicide. L'enfant se sent coupable du malheur de sa mère et responsable de sa vie et de sa mort. La mère utilise l'enfant pour combler son propre vide, son angoisse, sa dépression, sa souffrance. Celui-ci va faire « le meilleur choix possible* » pour sa survie : se soumettre. Peut-être plus tard pourra-t-il enfin se rebeller, se révolter : premier pas vers la sortie de la dépendance ! Il est éduqué à

donner la priorité aux besoins et exigences de sa mère, aux dépens de ses propres besoins, sentiments, désirs : il apprend que l'autre est plus important que lui et met peu à peu en place la croyance limitante : « j'ai moins de valeur que l'autre, je suis moins important, mes besoins passent après les siens ».

... Et l'absence du père

Il apprend ainsi à méconnaître, annuler partiellement ou totalement ses sentiments, ses désirs, ses besoins, ne sachant plus qui il est. Il ne peut se construire dans la connaissance de lui, dans le respect de son individualité et de sa différence. Il étouffe dans un monde fusionnel, d'autant plus si son père ne joue pas son rôle de séparateur de la relation mère-enfant qui ouvre sur le monde extérieur et donne de l'air.

Peut-être est-il absent, soit qu'il ait abandonné son enfant – dès sa conception ou sa naissance – soit qu'il se trouve malade, handicapé, alcoolique ou bien encore disparu prématurément ou tout simplement distant émotionnellement.

L'enfant risque alors de grandir sans la possibilité d'intégrer les interdits, les règles, les lois, dans une relation floue à la réalité extérieure et dans l'incapacité de comprendre, d'accepter, de respecter les autres dans leur différence. Sans structure non plus dans sa relation avec lui-même, ne sachant pas se poser de limites ni les respecter. C'est l'histoire de Nicole :

« Mon père était malade, alcoolique et incestueux. Je n'avais pas de structure, c'était terrifiant. Ma mère était une femme enfant, égoïste, très centrée sur elle, avec le besoin permanent

d'être sécurisée et encouragée. Elle nous laissait faire n'importe quoi parce qu'elle ne supportait pas les conflits. La première fois que je me suis saoulée j'avais onze ans. J'ai toujours eu des problèmes avec l'alcool, encore aujourd'hui, à quarante-sept ans. À treize ans, j'ai commencé à fumer et suis devenue accro rapidement. Ensuite, c'étaient les drogues, toutes sauf l'héroïne. Ma mère laissait faire : elle voulait que nous trouvions notre propre chemin ! » ■

Nicole grandit tant bien que mal, en se débrouillant toute seule et sans aucune structure. Livrée à elle-même, elle se met en danger et expérimente tous les extrêmes. Jeune adolescente, elle devient dépendante du tabac, de l'alcool, de la drogue. Sa mère divorce deux fois, Nicole a peu de lien avec son père. Elle se marie à vingt-cinq ans et devient très dépendante de son mari, mais nous avons vu combien cette dépendance paradoxalement, l'a sauvée.

Un modèle du monde parental excessivement dominateur place l'enfant et l'adolescent en position de soumission

Peut-être ce modèle sera-t-il rejeté plus tard mais les premières empreintes resteront dans l'inconscient. Certains principes éducatifs vont renforcer le terreau sur lequel la soumission et la dépendance n'auront plus qu'à germer.

Dans de telles familles, les enfants ont à subir une autorité tyrannique exigeant une obéissance absolue, des résultats

scolaires parfaits. Ils sont parfois en butte à des critiques incessantes et des dévalorisations de ce qu'ils font et de ce qu'ils sont dès qu'ils ne se montrent pas absolument conformes aux attentes de leurs parents ; certains enfants subissent quotidiennement de la violence psychologique, parfois aussi physique ou sexuelle.

Des stratégies de survie

Ils sont empêchés d'exister pour eux-mêmes, à leur rythme, toujours stimulés à être en action : dès que les devoirs sont finis, il faut aider à la maison d'une façon excessive, ou bien, dans les familles plus aisées, il faut aller au cours de musique, puis au cours de peinture, de théâtre ou de danse ou au sport. L'enfant est sollicité et stimulé en permanence, sous pression, au point qu'il n'a plus de temps ni d'espace pour lui, pour ne rien faire, pour rêver, pour faire ce que *lui* aimerait faire, pour exister à son rythme. Sa vie et son identité sont programmées par ses parents avec les meilleures intentions du monde certes, mais il n'a d'autre choix que de se soumettre, au moins en apparence, c'est-à-dire comportementalement.

En réalité une rébellion souterraine peut être présente très tôt chez certains enfants et adolescents et se manifester en particulier par des problèmes de santé ou des difficultés scolaires pour signifier qu'ils n'en peuvent plus de ce contrôle excessif et qu'ils étouffent sous la pression permanente.

L'enfant apprend ainsi des stratégies inconscientes de survie, c'est-à-dire des façons de se comporter, capables de lui

apporter de l'approbation, de la reconnaissance, des encouragements, de l'amour. « Comment puis-je faire au mieux pour être aimé un minimum ? Être docile, obéissant, sage, gentil, travailleur, toujours prêt à rendre service, à m'occuper des frères et sœurs, à prendre mes parents en charge dans leur difficulté à exister »...

Il n'a pas la liberté d'être lui-même et de se développer dans sa propre direction. Il reste dépendant.

Parfois aussi, la famille est repliée sur elle-même, fusionnelle, avec peu ou pas d'amis, une vie sociale quasiment inexistante. L'enfant grandit avec un manque de références extérieures, un manque d'informations sur le monde, sur les autres modèles du monde concernant l'amour, la sexualité, la vie en société, le civisme, la culture. Il n'apprend pas à réfléchir, à s'exprimer, à comprendre les différentes façons de voir la vie, à critiquer, à faire le tri, à choisir, à agir avec discernement. Il reste dans un monde clos où ses parents demeurent la référence principale.

Ainsi de nouvelles croyances limitantes vont s'ajouter aux précédentes :

- les autres savent mieux que moi ce qui est bon pour moi ;
- je n'ai pas le droit d'avoir mes propres désirs, besoins, sentiments, opinions, valeurs : ceux des autres sont plus intéressants, plus importants ;
- pour être aimé, je dois me soumettre au bon (mauvais) vouloir de l'autre ;

- je n'ai pas le droit d'exister pour moi-même ;
- je ne sais pas qui je suis ;
- je n'existe que par rapport à l'autre ;
- le monde est dangereux ;
- il n'y a pas de place pour la diversité, la pluralité, la différence ;
- je n'ai pas de valeur.

Une peur omniprésente

Victime de carences affectives précoces, habitué à vivre dans la soumission et à se référer aux autres plus qu'à lui-même, l'enfant ou l'adolescent vit alors une insécurité fondamentale dont il n'a pas toujours conscience. Les bases de la confiance en lui, dans les autres et dans la vie ne sont pas posées. La peur est là, omniprésente : peur de ne pas être conforme aux attentes de ses parents, de ne pas bien faire, peur de ne pas être aimé, peur d'être dévalorisé, puni, frappé, peur d'être la cause du malheur de ses parents, de leur non-entente. Peur du monde et des autres. Peur de la vie.

Ces peurs souvent inconscientes peuvent se manifester par de l'anxiété, de l'angoisse, de l'inhibition, ou, à l'inverse, de l'agitation, de l'hyperactivité, la sensation de vide, l'impression de ne pas savoir qui on est. L'enfant, l'adolescent apprend à se dissocier, c'est-à-dire à se couper de ses émotions et de ses sensations, de son corps. Pour certains, sont interdits le plaisir, la joie, la bonne humeur, la gaieté, le rire,

l'amour, la tendresse. Pour d'autres ce sera la colère, la tristesse, la peur. L'enfant choisit inconsciemment de mettre son énergie dans ce qui est autorisé et reconnu et c'est le meilleur choix possible.

Il se constitue ainsi un cadre de référence externe, apprenant à vivre en fonction des autres, de leurs réactions, de leurs exigences, de leurs sentiments, de leurs opinions, de leurs valeurs.

Il apprend à se soumettre pour survivre, à s'adapter tant bien que mal. Qui est-il ? Il ne le sait pas...

Il apprend à manipuler, à contrôler – ses copains de classe, ses frères et sœurs – soit directement soit plus subtilement en se plaçant en position de faiblesse, de victime. Au fond, il reste petit et immature, au lieu de s'ouvrir à la vie et au monde, de grandir. Parfois il doit aussi se débrouiller seul et s'assumer psychologiquement, avec les moyens qu'il a, car il n'est pas soutenu ni accompagné à trouver son propre chemin.

Il ne peut construire son identité et trouver peu à peu son autonomie car toute son énergie est mise dans sa survie.

Se remplir de l'autre

Il n'a pas de frontières : vide de lui-même, il ne peut que chercher à se remplir des autres. Coupé de lui, il n'a pas conscience de sa dignité d'être humain, de son essence, de la valeur de sa vie. Soit il va rester soumis et dépendant vis-à-vis de sa famille, soit il va se rebeller, s'enfuir et aura

l'impression de trouver sa liberté alors qu'au fond il ne fera que prendre le contre-pied de son état de dépendance.

Il entre dans la vie adulte avec l'immense attente – plus ou moins consciente – que l'autre va lui donner ce dont il a cruellement manqué depuis toujours, ce qu'il n'a jamais reçu : l'amour, la tendresse, la sécurité, le respect de qui il est, la reconnaissance de son être profond...

Intense espoir – plus ou moins conscient – que le vide, le manque vont être enfin comblés par l'amour. Porte grande ouverte à la relation de dépendance amoureuse et à la souffrance qui l'accompagne.

Le voilà tout prêt à donner à un(e) autre la tâche et le pouvoir énormes et irréalistes de le consoler, de l'aimer, de le réparer, de donner sens à sa vie, de combler la béance intérieure, de le faire exister, de le rendre heureux, et aussi – hélas – de le malmener, le mal aimer, le violenter, le faire souffrir, le manipuler jusqu'à peut être le détruire.

Voici notre jeune adulte dans la quête absolue du Grand Amour, de l'Homme ou la Femme de sa vie. Plein d'illusions, prêt à tout donner, à tout risquer sans aucun discernement pour un peu d'amour.

Prêt aussi à utiliser l'autre pour obtenir à tout prix ce dont il a besoin – sexe, tendresse, reconnaissance ... – quitte à le manipuler de toutes les façons possibles, prêt peut-être à acheter son amour en lui donnant toute son énergie, toute son affection, tout son temps, tout son dévouement, toute sa générosité, en le prenant complètement en charge, ou à

l'inverse, prêt à le maltraiter physiquement, psychologiquement, sexuellement.

Prêt, peut-être à faire le sacrifice de ses goûts, ses désirs, sa vie propre dans un grand élan de tout ou rien.

Prêt aussi dans certains cas à rejeter l'élue(e) dès que les premières difficultés surgiront tant est grande l'incapacité à gérer la frustration, à avoir une relation adulte basée sur la communication, l'échange des sentiments et des points de vue, l'acceptation de l'autre dans sa différence et son étrangeté.

La dépendance dévastatrice et destructrice : la descente aux enfers

Il arrive qu'après des débuts idylliques de quelques semaines ou quelques mois – la phase fusionnelle – l'entrée dans une dépendance toxique se fasse brutalement. Après s'être montré charmant et séducteur l'un des deux partenaires, une fois acquise la confiance de l'autre, se révèle être dominateur et tyrannique. Le piège se referme sur un être fragile, naïf et sincère qui a très probablement connu dans son enfance des relations de dépendance marquées, et de la maltraitance, mais qui croyait enfin pouvoir y échapper ! Ainsi commence une relation d'emprise entre

un narcissique pervers* et sa victime. Elle s'intensifiera au fil du temps, causant des dommages physiques et psychologiques graves et parfois dramatiques à celle – ou celui – qui devient l'esclave de l'autre. Mensonges, dévalorisations et dépréciations permanentes, violence sous différentes formes possibles vont entraîner la perte parfois totale de l'estime de soi, l'incapacité à comprendre ce qui se passe, à poser des limites, à quitter la relation. Dépendance extrême, acceptation de l'inacceptable, aliénation, isolement, silence, perte de son identité.

Nombreux sont les êtres – hommes et femmes – qui se laissent ainsi maltraiter par celle ou celui qu'ils aiment dans l'attente de recevoir un peu d'attention, des miettes de reconnaissance ou d'amour. Ils vivent des années dans la souffrance, la honte et la culpabilité*, se croyant mauvais, idiots, malades ou fous – puisque l'autre le dit – de plus en plus dépendants de ceux qui abusent de leur fragilité, incapables cependant de s'en aller, jusqu'au jour où peut-être, une lecture, une information, une rencontre, leur permettront un début de prise de conscience. Ils pourront alors demander de l'aide pour apprendre à mobiliser leurs ressources, découvrir qu'ils sont des hommes, des femmes infiniment respectables, redevenir des êtres vivants, conquérir leur liberté.

Victime de manipulation perverse

Frédérique a vingt et un ans lorsqu'elle rencontre celui qu'elle considère être « l'homme de sa vie ». Lui a vingt ans de plus qu'elle. Il est gentil, doux et charmeur. Elle se sent

flattée de sortir avec un tel homme et pense avoir *enfin* trouvé celui qui saura l'aimer et la faire sortir de la prison familiale dans laquelle elle a grandi. Il a l'art de faire des compliments, lui promet monts et merveilles et notamment qu'ils vont très vite vivre ensemble bien qu'il soit encore marié. D'ailleurs, il dénigre beaucoup sa femme.

Frédérique est une jeune fille sans expérience, pressée de quitter sa famille. Son père a toujours été inexistant sur le plan de l'autorité, quant à sa mère, elle est tyrannique, despotique. Frédérique n'a jamais eu le droit de s'exprimer et s'est très tôt soumise, se disant qu'elle s'en sortirait un jour, qu'elle aurait les ressources pour le faire...

Son amant est pour elle une figure paternelle forte qui semble avoir toutes les qualités, en particulier la présence et la tendresse qui lui ont tant manqué. Comment résister à un tel homme ?

Une relation d'emprise commence toujours par la séduction. Le pervers narcissique cherche à établir une relation de confiance et de sécurité avec sa « victime ». Ainsi, Frédérique va-t-elle mettre plus de trente ans à sortir d'une histoire qui avait débuté sous le signe de la passion romantique et va se révéler au fil du temps de plus en plus toxique jusqu'à se transformer en aliénation et en esclavage.

Quand le piège se referme

« Après quelques mois idylliques, il m'a proposé de travailler avec lui. À partir de ce moment-là, il n'y a plus eu de sorties, plus de restaurants, plus de cinéma. Je ne faisais que travailler pour lui. J'ai été prise au piège. Il me disait ce que j'avais besoin d'entendre, en particulier qu'il allait quitter sa femme. Je l'ai présenté à mes parents et il a menti sur toute sa vie : ses études, son âge, sa situation familiale. Il s'est inventé un passé formidable pour avoir l'air très convenable pour moi ! J'étais triste et je ne disais rien.

Je l'ai aussi présenté à mon frère qui en a été fou de rage. Il m'a dit qu'il me roulait dans la farine et il m'a demandé de rompre. Je n'en ai rien fait.

Les années passaient et je m'enfonçais de plus en plus. J'étais encore plus triste. Il disait que sa femme menaçait de se suicider.

J'ai cru à tous ses mensonges parce que je ne pouvais pas admettre que je m'étais trompée à ce point-là et qu'il m'avait menti sur tout, depuis le premier jour ! Et puis j'espérais toujours qu'on allait vivre ensemble. Je continuais à être séduite. Moi aussi je mentais à mes parents, je ne leur disais pas qu'il était marié. Aujourd'hui, je me demande comment j'ai pu ne pas voir ces évidences. » ■

Voici la deuxième étape de la relation d'emprise : le piège se referme. Finis les débuts idylliques ! Les promesses et les belles paroles sont toujours là mais rien ne se fait concrètement. Frédérique est de plus en plus dépendante, aveuglée par son attachement à cet homme alors que ses mensonges sont maintenant évidents. Elle ne voit rien, elle n'entend rien, même pas la réaction saine de son frère. Elle reste

dans l'illusion, alors même qu'une part d'elle espérait probablement s'en sortir quand elle décida de présenter son amant à son frère. Ce manque de discernement s'explique parce que l'emprise est déjà grande, au point de perturber gravement la relation à la réalité. Frédérique se trouve dans un état de sidération qui la rend incapable de penser et d'agir. Les réactions de bon sens des proches, dans ces cas-là, n'ont plus d'effet.

L'annulation de la réalité

Frédérique vit sa tristesse comme si elle était normale. L'espoir et l'illusion sont les plus forts. La réalité extérieure comme la réalité intérieure sont annulées.

« Je suis restée jusqu'à vingt-neuf ans chez mes parents. J'avais beaucoup de peine à quitter mon père, de ne pas lui donner le bonheur de me voir mariée. J'ai acheté un petit appartement près de notre lieu de travail : désormais il m'avait complètement sous la main ! Il venait dîner puis repartait chez lui. J'ai fini par dire la vérité à mes parents et ils ont très mal réagi. Un jour je leur ai annoncé que je rompais : encore un mensonge ! Mais j'espérais toujours qu'il allait divorcer. J'ai réussi à le convaincre d'aller voir un avocat. Il y est allé, m'a demandé de régler les honoraires et m'a annoncé qu'il engageait le divorce. Au bout de quelques mois j'ai appris qu'il n'y avait pas du tout de divorce en vue. J'ai demandé des explications à mon ami et de nouveau, je me suis laissée attendrir et convaincre ! ça a duré...duré. » ■

Maintenant, Frédérique lui donne tout pouvoir sur elle. Elle est à sa merci et accepte d'être utilisée par lui pour son

bon plaisir et son intérêt. Lui, continue à mentir sans vergogne et à lui promettre de vivre avec elle.

Même quand elle a sous les yeux les preuves de sa duplicité (pas de divorce en vue) elle continue à le croire et à se laisser piéger.

Une dépendance de plus en plus destructrice

« J'ai commencé à fumer beaucoup, puis à boire petit à petit une bouteille de whisky en deux jours. J'ai pris 25 kg. Je cachais tout, j'étais toujours souriante. Pourtant mon père était très triste. A trente ans, je me suis retrouvée enceinte. Lui, bien sûr, ne voulait pas de l'enfant. Moi, j'étais trop mal pour assumer cette grossesse et j'ai avorté. J'ai été toute seule dans cette démarche.

J'ai pris la décision d'aller habiter en Corse. Il venait d'être à la retraite, il est parti avec moi. Là-bas, j'ai dû me soumettre totalement. Il faisait tout pour se faire briller. Il était fier d'avoir une compagne de vingt ans de moins que lui, mais il me dépréciait tout le temps. Lorsque je faisais ou disais quelque chose, il se l'appropriait et je n'osais pas répondre parce que je finissais par penser que c'était peut-être lui qui l'avait suggéré et que les compliments de notre entourage devaient lui revenir. J'ai vécu cela comme un véritable viol de mes compétences, de ma créativité, de ma personnalité. Il me disait que je n'étais qu'une bonne à rien et je le croyais. N'importe qui pouvait se servir de moi sans même me dire merci. Ce harcèlement moral* s'enfonçait un peu plus profondément jour après jour dans mon âme et dans mon cœur, comme un poignard et m'anéantissait complètement. J'avais le sentiment d'être un objet. » ■

Cette relation d'emprise se révèle de plus en plus toxique. Frédérique retourne violemment contre elle la colère qu'elle ressent en se faisant du mal par le biais d'addictions au tabac, à l'alcool, à la nourriture. Elle subit critiques, dévalorisations, dépréciations sans rien dire. Elle se laisse vampiriser et exploiter au point qu'elle en perd toute estime d'elle-même et toute conscience de ses qualités et de ses ressources. Son compagnon s'approprie tout d'elle. Elle est dans l'incapacité totale de réagir, de s'exprimer, de dire non, de poser des limites, de partir. Elle est désormais complètement sous emprise, incapable de ressentir ses sentiments, incapable de penser et d'analyser la situation, incapable de réagir et d'agir.

Le pervers narcissique parvient à placer sa victime en état de totale sidération à force de la déprécier et de saper l'estime d'elle-même. Plus le temps passe alors et plus il est difficile de partir. Difficile aussi de parler à d'autres, de demander de l'aide. L'isolement et le mutisme s'installent comme une chape de plomb.

Tout va mal dans la relation, la dépendance est extrême et pourtant les apparences sont sauvées ! L'œuvre de destruction se fait à l'insu de tous.

« Personne ne m'a jamais aidée, demandé si j'allais bien, même pas dans ma famille. Mon frère m'a dit par la suite, qu'il ne pensait pas que j'étais aussi malheureuse. Je me sentais transparente. » ■

Frédérique ne dit rien, ne montre rien. Elle continue à tout assumer courageusement, comme elle l'a fait toute sa vie.

Une position de soumission ancrée dans l'inconscient

« Au bout de trois ans, j'ai acheté une grande maison. Il ne voulait prendre personne pour nous aider à la rendre habitable car il ne fallait rien dépenser. J'ai travaillé comme une esclave. Quelle force j'ai eu et pourtant j'étais très malheureuse ! Il me poussait à boire. J'avais perdu le goût de m'habiller, de m'occuper de moi. Il m'avait tout pris. Je n'avais plus rien, plus de personnalité, plus d'identité. » ■

Comment une telle dépendance peut arriver ? Pourquoi Frédérique est-elle si soumise à son compagnon ? Pourquoi se laisse-t-elle détruire ? Elle nous donne la réponse.

« À ce moment-là, j'ai senti que ce qui se passait avec lui c'était comme avec ma mère autrefois. Elle était tyrannique, despotique. Elle me disait et me faisait comprendre que j'étais une bonne à rien. Je n'avais pas le droit d'avoir des émotions, pas le droit de m'exprimer. J'ai vécu toute mon enfance sous cloche, comme une mouche prise au piège. Mon père ne disait rien. Je me suis soumise en me disant que peut-être un jour, je m'en sortirai. » ■

Quand l'empreinte de la mère est aussi néfaste, il ne suffit pas, malheureusement, de vouloir consciemment s'en libérer pour que cela se fasse. La position de soumission et de dépendance toxique est ancrée dans l'inconscient au point que la personne adulte va mettre en place des relations amoureuses dans lesquelles elle vivra le même type de dépendance. La mère de Frédérique était elle aussi une narcissique perverse contrôlant et écrasant à la fois sa fille et son mari.

Celui-ci laissait faire et ne donnait donc aucune protection à sa fille. Il n'avait jamais été le rempart qui pouvait la défendre des assauts intrusifs et dévastateurs de sa mère. Frédérique était donc totalement à sa merci. Et elle a appris très précocement à se soumettre et à subir la domination sans rien dire. Dans sa relation avec son compagnon, nous retrouvons la même incapacité à s'exprimer, le même silence, le même mutisme. Sa mère avait sapé systématiquement, dès son plus jeune âge, l'estime qu'elle avait d'elle-même et Frédérique n'avait pu apprendre à se faire confiance, à se respecter ni à se faire respecter. Il lui fallut trente ans de cette relation désastreuse et mortifère pour qu'en elle, enfin, le vivant puisse reprendre le dessus.

Une part préservée

« Tout au fond de moi, au-delà de la soumission, j'ai pu trouver le moyen de m'en aller, la force de partir. Je me disais : il faut que tu partes. Si tu ne t'en vas pas, tu vas mourir. Ma détermination m'a aidée à le quitter. Je suis revenue dans ma région. J'ai commencé à sortir la tête de l'eau. J'avais plaisir à retravailler. Je goûtais ma liberté. J'ai pris conscience que j'avais un besoin urgent de m'occuper de moi. Mon corps réagissait. Je me suis soignée et j'ai commencé une thérapie.

Dans mon entourage, on était surpris de la rupture : il était tellement gentil, tellement prévenant !

Comment ai-je pu accepter tout cela ?

Pendant cinquante ans, j'ai vécu constamment rabaissée, humiliée, par ma mère puis par cet homme dans la culpabilité et la honte permanente de me faire remarquer : la petite mouche qui se cogne sous la cloche.

J'aurais pu rester dans ma prison. Je me sentais comme nue au fond d'un gouffre de terre noire. Le début de ma thérapie a été un rayon de soleil qui venait m'éclairer et me réchauffer dans mon cachot.

Aujourd'hui, je suis fière de moi. C'est un gros travail que j'ai fait sur moi-même. C'est la première fois que quelqu'un – mon thérapeute – me tend la main, me respecte. C'est le premier pilier de ma maison. J'ai trouvé de nouveaux amis. Je fais plein de choses. Je rattrape le temps perdu. Je me sens vivante ! » ■

Toute petite, déjà, Frédérique savait qu'un jour elle sortirait de cet enfermement, qu'elle aurait les ressources pour le faire, mais elle avait besoin de guérir de son passé.

Une part d'elle – son essence – n'avait pas été détruite par sa mère et, bien qu'endormie, anesthésiée, écrasée, elle a pu réagir et sortir de la soumission et de la dépendance.

Certaines relations de couple, malheureusement, sont encore plus destructrices que celle de Frédérique. La maltraitance et la violence, psychologique et même physique sont quotidiennes. Elles entraînent une véritable aliénation.

Violence et aliénation dans le couple

Dès sa toute petite enfance Anne a été confrontée à la difficulté d'exister, à l'absence d'amour de ses parents et à la maltraitance. Elle commence sa vie adulte dans la rupture – bénéfique, mais douloureuse cependant – avec ses parents. Elle ne sait pas qu'elle est une personne importante, pleine de valeur, infiniment respectable. Elle n'a pu

acquérir une véritable confiance en elle, ni dans les autres, ni dans la vie. Elle n'a pas le sentiment de sa dignité.

À vingt et un ans, alors qu'elle entre dans une nouvelle étape de sa vie en étant bien démunie, elle rencontre un homme de vingt ans son aîné, séducteur, beau parleur. Pour la première fois de sa vie, elle a le sentiment d'exister. Cet homme est en réalité un manipulateur gravement perturbé. La dépendance d'Anne vis-à-vis de cet homme va être totale. Elle va supporter pendant des années une extrême violence physique et psychologique. Mais alors qu'elle n'a jamais été respectée, n'a jamais été considérée comme une personne, comment peut-elle discerner ce qui est normal de ce qui relève de la pathologie grave ? Elle n'a aucun point de repère. Elle va revivre avec son mari le même écrasement de sa personnalité et de son identité qu'elle avait vécu dans son enfance, jusqu'au jour où l'élan vital reprendra le dessus et où elle aura la force de demander de l'aide.

Une enfant victime de la haine de sa mère et de l'indifférence de son père

« Je suis arrivée non désirée et je pense que ma mère m'en a toujours voulu d'être là. Elle m'a élevée, ou plutôt dressée devrais-je dire. Le manque affectif était immense : jamais de câlins, jamais de caresses, jamais de compliments. De la part de mon père non plus. À quatorze ans, ma mère a voulu me sortir de l'école. Je suis arrivée – je ne sais comment – à négocier pour continuer. Jusqu'à quinze ans, je dormais dans le salon et n'avais aucun espace à moi. Ma mère fouillait dans mes affaires. Je vivais dans une atmosphère d'insécurité permanente.

J'ai vécu comme ça toute mon enfance et mon adolescence et je suis devenue une bête d'études : secrétariat de direction et licence en droit. Quand j'ai eu fini, à vingt et un ans, ma mère m'a annoncé qu'elle m'avait choisi un fiancé ! Je suis alors partie de chez eux, sans un sou, avec une petite mallette. » ■

Enfance terrifiante ! Anne est niée dans son identité par ses deux parents. Écrasée, rejetée, maltraitée, elle doit son salut à ses ressources propres, à son élan vital – très fort certainement. Elle apprend à s'en sortir seule, à être forte, à ne compter que sur elle. Et surtout elle apprend à survivre à la maltraitance et la violence, à l'absence quasi-totale d'amour, de respect, de considération, de reconnaissance de qui elle est, de sécurité et de protection.

Elle apprend aussi à se couper d'elle et de son corps, de ses émotions et de ses sensations pour ne pas sentir la souffrance, la détresse, le désespoir, le chagrin de ne pas être aimée, d'être rejetée et probablement même haïe, du moins par sa mère.

Elle apprend à ne pas sentir le manque, ni le vide. Elle apprend, pour survivre, à être dure avec elle-même...

Pour compenser ces carences affectives majeures, elle choisit de se jeter à corps perdu dans les études et elle y réussit brillamment.

La manipulation par la séduction

« J'ai trouvé un emploi et j'ai loué un studio. Un mois après, je l'ai rencontré dans le cadre du travail. Bel homme, beaucoup de prestance, très séducteur, Grec. Il m'a fait la cour. J'étais belle, les cheveux très longs, auburn et bouclés.

Un soir, il m'a invitée et je suis tombée sous le charme. J'ai découvert que les mots d'amour existaient et je me suis liquéfiée littéralement : ça existe quelqu'un qui m'aime, qui pense à moi !

J'ai eu, pour la première fois, l'impression d'exister pour quelqu'un. Il m'a raccompagnée chez moi et il n'est plus jamais reparti ! Il n'avait pas de toit – je ne le savais pas -, pas de papiers. Clandestin, il avait besoin d'un garant. Je me suis retrouvée enceinte immédiatement, donc il a pu avoir ses papiers et nous avons monté une entreprise. Dès lors, il ne m'a plus jamais embrassée. Il m'envoyait faire du démarchage sur les chantiers, mais je n'y connaissais rien. Il devenait furieux et cassait des objets dans la maison, il me répétait que je n'étais pas assez bien. Entre temps mes parents m'avaient définitivement reniée. Quand j'ai été sur le point d'accoucher, j'ai appelé ma mère pour le lui dire. Elle m'a répondu : qu'est-ce que tu veux que ça me fasse ?

Je me retrouvais piégée. Le moindre signe de reconnaissance de sa part m'était précieux. J'en étais arrivée à mendier un geste, une parole gentille. J'avais un minimum de présence affective. » ■

À vingt et un ans, Anne n'avait eu aucune relation amoureuse ni aucune expérience de la vie. Isolée affectivement, rejetée par ses parents, sans sécurité intérieure, sans discernement, la voilà une proie idéale pour cet homme gravement perturbé qui saisit probablement très vite comment il peut utiliser cette jeune fille pour s'installer sur le sol français.

La manipulation se transforme rapidement en violence, en écho à la violence parentale. Là encore, Anne subit sans rien dire tant elle est avide de recevoir les miettes d'amour qu'il lui donne.

L'engrenage de la maltraitance

« Ma deuxième fille est née onze mois après parce qu'il ne voulait pas de contraception. Or je travaillais énormément pour l'entreprise : j'étais au bureau toute la journée et les deux enfants étaient dans le berceau et dans le parc à côté de moi.

J'étais tout le temps avec lui. Je n'avais rien à moi, pas d'amis, pas d'espace de vie. Je vivais en totale dépendance de lui, sur tous les plans. J'étais un outil, mais je n'imaginais pas qu'on puisse vivre autrement. Je me disais : quelle chance j'ai de ne pas être toute seule !

Il partait, parfois deux jours, sans dire ni où il allait, ni quand il reviendrait et il revenait sans argent mais plein de reproches.

Je me traînais par terre en lui demandant pardon. Il me donnait des coups de pied – même quand j'étais enceinte – et sortait en claquant la porte. Et il repartait encore, rentrant à la maison trois jours après en ayant vidé le compte bancaire. Quand il revenait, j'étais tellement soulagée que je ne disais rien et que j'acceptais tout.

Ça n'a fait que s'aggraver : j'étais devenue complètement dépendante de sa présence. J'ai même pris ses goûts et oublié les miens. Je me suis modelée à être le plus près possible de ce que je croyais qu'il attendait de moi, pour obtenir de lui le droit d'exister.

J'étais comme une glaise informe, sans personnalité. Ma solitude affective était totale. Je n'avais pas d'amis, car nous avions beaucoup de relations, mais seulement professionnelles.

Je recueillais comme des diamants les moindres signes d'attention de sa part. Il me disait toujours : tu ne mérites pas que je t'aime. Puis il me cognait en hurlant qu'il arriverait bien à me faire crever.

J'ai fait une première tentative de suicide avant ma troisième fille. Puis une deuxième quand j'ai dû faire un avortement thérapeutique alors qu'il était parti avec une de ses maîtresses.

Puis une troisième après la naissance de mon fils quand je me suis rendue compte que je n'avais pas de porte de sortie. » ■

La dépendance d'Anne se transforme en aliénation et en esclavage. Elle arrive à supporter une violence physique et psychologique quotidienne qui n'est autre que la manifestation d'une grande cruauté et d'un sadisme terrifiant, tout en trouvant ça normal. En effet elle n'a aucun point de repère par rapport à ce qui est normal et ce qui relève de la pathologie grave et de la folie. Elle n'a jamais, dans son enfance, été respectée ni estimée et elle ne sait pas ce que c'est que de l'être. Elle ne sait pas qui elle est.

Accepter d'être un objet

Elle n'a jamais été considérée comme une personne et elle accepte d'être traitée comme un objet. Elle n'a plus aucune conscience de ses qualités, de ses talents, de ses ressources, de sa valeur d'être humain.

Inconsciemment, elle revit la même insécurité, le même emprisonnement que dans son enfance. Ses parents l'avaient maintenue dans quelque chose de très infantilisant et de très violent. Elle n'avait pas grandi. Au fond, elle n'avait jamais reçu d'eux la permission d'exister. Elle n'avait jamais été accueillie ni reconnue dans son essence, son être profond, le Soi. Pour survivre elle avait dû développer un Moi fort – la part qui sait s'adapter à la situation afin de

protéger le Soi et de recevoir un minimum vital d'amour et d'attention – pour être capable de travailler dur et de servir autrui.

Tout naturellement, elle avait donc attiré inconsciemment un homme qui lui ferait revivre la même expérience, en structure. Elle ressentait avec lui la même détresse, le même désespoir qu'autrefois avec ses parents. Elle revivait le même écrasement de sa personnalité et de son identité, alors que les débuts de la rencontre avaient suscité tant d'espoir. La relation d'emprise avait commencé vite, dès le début de leur vie commune, avec la mainmise totale, dans tous les domaines de sa vie, de son mari. Puis vinrent les disqualifications, les dénigrements, les insultes, la violence physique, et Anne devint une femme complètement cassée, n'ayant plus aucune estime d'elle-même, croyant que son mari avait raison de la traiter comme un « paillasson » et de l'humilier en permanence. Plus ce processus se développait, moins elle avait la force de protester, de se rebeller, ou de partir avec ses enfants. Son énergie baissait de jour en jour, d'année en année. Elle n'avait plus du tout la capacité de penser, de réfléchir à la toxicité extrême de leur vie de couple. Elle était annihilée, anéantie et elle n'avait plus qu'à vouloir mourir.

Heureusement, même quand l'aliénation est aussi forte et la dépendance extrême, l'élan vital peut reprendre le dessus. Son inconscient* – puits de ressources – la guide à demander de l'aide et à pouvoir, enfin, quitter son mari.

Seconde partie

Chemins de guérison

Prendre conscience de notre dépendance est une première étape nécessaire pour aller vers la guérison et trouver notre liberté.

Prendre du recul, réfléchir, regarder la réalité avec discernement nous permet de commencer à sortir de la relation fusionnelle dans laquelle nous lions notre existence et notre bonheur à l'autre. Sortir de l'enfermement, arrêter de donner tout pouvoir à celui ou celle que nous croyons aimer ne se fait pas en un jour. Il nous faut du temps pour apprendre à nous référer à nous-mêmes plutôt qu'à autrui, à nous connaître vraiment : quels sont nos désirs et nos besoins propres ? Que ressentons-nous dans notre corps et dans notre cœur ? Qu'est ce qui est réellement important pour nous dans notre vie d'aujourd'hui ? Quelle femme, quel homme sommes-nous ?

« Être amoureux » ne signifie pas toujours « aimer ». Mais alors que veut dire « aimer » ? Peut-on aimer et rester libre ?

L'amour de l'autre commence par l'amour de soi.

Les philosophies et les spiritualités ont développé ce thème depuis fort longtemps ! Mais, concrètement, comment aller à la rencontre de soi et comment apprendre à s'aimer ? Nous avons à découvrir et à accueillir toutes les parts de nous, conscientes et inconscientes, et tout particulièrement celles que nous n'aimons pas, que nous critiquons, que nous rejetons, que nous étouffons en les empêchant d'exister. Nous pouvons apprendre à nous écouter nous-mêmes et à nous regarder avec bienveillance, nous laisser ressentir la souffrance du présent et aussi celle du passé –

parfois profondément enfouie – pour apporter le soin et la guérison à ces parts de nous qui en ont tellement besoin. Nous pouvons découvrir ainsi notre être authentique, notre essence, ce qui fait de nous un être unique et merveilleux, comme tous les autres ! Nous pouvons développer nos ressources inconscientes, laisser la vie circuler en nous, retrouver le mouvement et la fluidité.

C'est ce que nous propose la seconde partie de cet ouvrage. Chacun pourra y puiser ce qui l'intéresse et créer son propre chemin de guérison.

Une grande passion vécue à la fois dans le bonheur et la souffrance peut, paradoxalement, nous ouvrir la voie de la guérison si nous savons mettre au jour « l'intention positive de notre inconscient » comme l'a fait Adèle.

Sophie nous propose le récit de sa propre psychothérapie puis la psychothérapeute Brigitte Fradin-Drake nous relate le déroulement d'une thérapie avec l'une de ses patientes. Deux façons complémentaires d'approcher le processus de guérison de la dépendance.

Je suis convaincue que les événements de la vie nous donnent sans cesse l'occasion de devenir plus vivants et plus aimants. Nous avons le choix, chaque jour, de rester prisonniers de nous-même, figés dans l'angoisse et la peur, la dépression, la souffrance, ou bien de nous ouvrir tout doucement et tout en douceur, dans la plus grande sécurité, au bonheur d'être là et d'être libre, à la joie profonde de se sentir relié à soi, aux autres et au monde.

Mettre au jour l'intention positive de notre inconscient

Quand l'irruption de la passion dans une vie de couple harmonieuse ouvre la voie de la guérison

La vie nous donne à chaque événement important, à chaque rencontre déterminante, la possibilité de guérir les souffrances du passé.

Dans la structure de notre expérience aujourd'hui, nous revivons les mêmes difficultés, les mêmes drames, les mêmes épreuves que lorsque nous étions petits. Même si les contenus de l'histoire nous semblent différents, il s'agit au

fond toujours de la même chose. Compulsion de répétition... ça peut durer toute la vie !

Nous pouvons choisir de voir négativement ce processus et de nous en plaindre : « c'est toujours la même chose. Je ne rencontre que des hommes avec lesquels la relation ne dure pas, qui m'abandonnent, qui sont violents ou que des femmes qui me maternent tellement que j'en étouffe, exigeantes, intrusives, dominatrices... ».

Nous pouvons choisir aussi de mettre au jour, de décoder dans la structure de notre expérience les processus limitants qui reviennent – toujours les mêmes – et nos stratégies d'échec inconscientes.

Comment nous y prenons-nous pour revivre encore et encore des relations dépendantes – soumission, domination – qui ne nous conviennent pas ? Plutôt que de nous morfondre, de nous vivre comme une victime, de nous culpabiliser, regardons ce que, inconsciemment, nous cherchons à nous donner de tellement positif, de tellement important pour nous, peut-être même d'essentiel ou de vital quand, encore une fois, nous refaisons les mêmes erreurs en créant de la dépendance et en souffrant. Quand nous rejouons avec un homme, une femme, les douleurs du passé, quand nous revivons les mêmes sensations, les mêmes sentiments que lorsque nous étions enfant vis-à-vis de notre père ou de notre mère, qu'est ce que nous nous donnons à nous-même de tellement important ?

Si nous mettons au jour « l'intention positive de notre inconscient » au lieu de nous lamenter, de nous apitoyer ou

de nous flageller, nous allons pouvoir accueillir et écouter cette part de nous qui recrée sans cesse ces situations douloureuses. Que nous dit-elle ? Que cherche-t-elle ? Comment allons-nous pouvoir lui donner satisfaction, répondre à ses besoins, lui permettre d'exister, d'avoir de la place ?

En nous posant ces questions, déjà nous changeons notre regard sur nous-même (recadrage de notre réalité intérieure). Nous arrêtons de nous critiquer et nous commençons à regarder avec curiosité cette part de nous qui s'exprime d'une façon qui ne nous plaît guère. Nous allons découvrir ce dont elle manque aujourd'hui et qu'elle recherche avidement, ce dont elle a manqué autrefois si cruellement (l'affection, la reconnaissance, le lien) ou bien ce qu'elle cherche à retrouver, à revivre parce que c'était si bon (la fusion). Alors peut-être pourrions-nous la considérer avec un début de bienveillance... Écoutons l'histoire d'Adèle.

Tout commence par un mariage en tous points parfait...

« Toute ma vie, aussi loin que je m'en souviens, j'ai toujours protégé, materné mon père. C'était un homme faible, sensible. Il avait eu une enfance très douloureuse. Nos rapports ont été très fusionnels jusqu'à ces dernières années.

Avec ma mère, j'ai vécu des blessures d'abandon. Elle travaillait énormément et me laissait en garde chez sa meilleure amie pendant des heures, des jours et même pendant les vacances. J'étais toujours en garde chez quelqu'un. À chaque séparation, je me débattais, je criais, je hurlais. Je me suis mariée très jeune et nous avons eu nos enfants très tôt. J'ai été

une mère parfaite pour mes enfants et aussi pour mon mari qui était comme un enfant de plus ! J'ai tout comblé avec eux et j'étais incapable de m'en séparer. Mes relations avec mon fils aîné ont été particulièrement fusionnelles. » ■

Ce mariage semble bien idyllique... et pourtant nous voyons qu'Adèle choisit un mari qu'elle peut prendre en charge et surprotéger, comme elle l'a fait avec son père. Elle l'infantilise et l'empêche inconsciemment d'accéder à son identité d'homme. Du coup, elle ne peut rencontrer ni vivre sa féminité et reste cantonnée à son rôle de mère. Ce faisant, elle prend le contre-pied de ce qu'elle a connu avec sa propre mère : des ruptures de lien incessantes. Elle fait en sorte d'avoir un lien très fort, très fusionnel avec ses enfants jusqu'à les étouffer et les empêcher de se séparer d'elle psychologiquement, de grandir et de s'autonomiser. Son mari ne tient pas suffisamment sa place de père et d'homme, il laisse faire et ne joue pas son rôle de séparateur entre mère et enfants.

Apparemment cependant tout va bien et il y a beaucoup d'amour. En réalité, il y a une grande dépendance :

- Dans le couple. Adèle rejoue la dépendance qu'elle a connue avec son père. Elle surprotège et elle maternelise son mari.
- Avec ses enfants. Elle ne veut surtout pas qu'ils puissent souffrir de rupture de lien et se sentir délaissés. Elle fait l'inverse de ce que sa mère a fait avec elle. Elle leur évite de connaître et d'apprendre à gérer la frustration nécessaire de la séparation. Les aimant « trop », elle les enferme dans la fusion, petit nid douillet, hors de la réalité.

- Avec ses parents. Elle n'est pas psychologiquement séparée d'eux et reste immature.

Évidemment, ni Adèle, ni son mari, n'ont conscience de leur dépendance mutuelle. Cela pourrait ainsi durer des années. Mais ils vivent coupés, chacun, de parts essentielles d'eux-mêmes : elle est coupée de sa féminité et lui, de sa masculinité. Heureusement notre inconscient – puits de ressources infinies – est là pour nous pousser à être de plus en plus vivants, et présents à toutes les parts de nous !

Quand il y a fort à faire et que nous résistons à laisser la vie se développer en nous, autrement dit quand nous restons « petits », il prend les grands moyens pour nous faire grandir.

Le « hasard » de la rencontre

« Il y a six ans, après dix-neuf ans de mariage, j'ai rencontré un homme, tout à fait par hasard dans une gare. Un grand coup de foudre. Ça a commencé tout de suite très fort. C'était immédiat et génial. Je sentais que c'était l'homme de ma vie. Pourquoi ne l'avais-je pas rencontré plus tôt ? C'était une passion extraordinaire qui m'embarquait dans un tourbillon. Un véritable séisme.

Je ne vivais que dans l'attente de le voir. Sans lui, je survivais. Je ne mangeais plus, je ne dormais plus. Je ne pensais qu'à lui. En dehors de lui, je n'avais plus l'impression d'exister, mais je reprenais vie dès qu'il était là. Sans lui, je n'avais envie de rien. Avec lui, c'était l'euphorie totale. J'étais dans le tout ou rien. » ■

Quand elle fait cette rencontre que rien – a priori – ne laissait prévoir puisque son couple semblait aller bien, Adèle a

trente-neuf ans, ce qui est un âge de renaissance*. Elle est mariée depuis dix-neuf ans – ce qui est aussi une étape de renaissance.

Tout concorde pour qu'elle entre dans une nouvelle étape de sa vie. Évidemment, cette rencontre n'est pas le fruit du hasard, mais de la synchronicité*, puisqu'au fond elle est prête à vivre autre chose que cette relation de dépendance avec son mari. Elle va pouvoir avancer !

Cette passion si soudaine et si forte devient vite cependant une nouvelle dépendance. C'est à la fois le bonheur absolu, le paradis – et aussi – très vite un véritable enfer. Que se passe-t-il dans la structure de la relation ?

Rejouer le passé

« J'ai tout rejoué avec lui des souffrances du passé : il était fragile et plus jeune que moi. Je le protégeais comme je l'avais fait avec mon père. Et surtout je revivais les ruptures de lien que j'avais connues avec ma mère car il travaillait au bout du monde. De plus, il ne voulait pas prévoir nos rencontres. Je ne savais jamais quand j'allais le revoir et je vivais ces attentes comme une torture. C'était le néant, je survivais dans l'angoisse en me disant que peut être nous ne nous verrions plus.

Je revivais intensément toutes les douleurs du passé dans la relation avec ma mère, toutes les sensations et émotions de l'enfant. J'entrais dans des états régressifs terribles où je restais couchée pendant des heures, recroquevillée sur moi-même. Il n'y avait plus de place dans ma vie pour autre chose que mon amour pour lui.

Au bout d'un mois, j'en ai parlé à mon mari et je lui ai dit que je devais vivre cette histoire jusqu'au bout. Nous nous sommes séparés pendant quelques mois. » ■

Nous voyons bien la similitude étonnante – en structure – de cette expérience du présent et des expériences précoces de la relation d'Adèle avec sa mère : des alternances de fusion – dans lesquelles le bébé se précipitait, d'autant plus qu'il avait cruellement souffert de l'absence – et de manque insupportable, invivable parce que, probablement, il n'y avait pas de parole alors pour lui donner du sens. Cette souffrance terrible de la femme adulte est exactement celle de la toute petite fille, recroquevillée dans son berceau, terrassée par la douleur, quasiment prostrée, qui ressent intensément la détresse, le désespoir, l'abandon, l'angoisse, la terreur. Quand Adèle déclare à son mari qu'elle doit aller jusqu'au bout de cette passion, nous pouvons imaginer qu'elle a l'intuition que c'est un passage décisif, vital pour elle, sans qu'elle sache encore comment.

Quand l'histoire prend sens

« Je suis allée jusqu'à l'épuisement. Je me suis perdue. La descente était terrible : quand il n'était pas là, j'étais complètement en manque. Mais il fallait que j'y aille. Tant pis ! Ça a duré cinq ans, cinq ans d'amour fou, de séparations, de ruptures aussi. C'était très passionnel et j'étais très dépendante : complètement accro à la sensation de vibrer, d'exister quand j'étais avec lui. Accro aussi à la séparation : j'allais rechercher compulsivement ces sensations très fortes parce que, pour moi, c'était le signe que l'on s'aimait vraiment. C'était ça l'amour, douloureux.

C'était tout feu tout flamme puis la sensation, quand je le quittais, que je ne pouvais plus vivre. Un jour je l'ai accompagné à l'aéroport de Roissy et quand il est parti ça a été horrible. Je me suis sentie toute petite. Je ne savais pas s'il fallait que j'avance ou que je recule. Je me disais que si je n'avais pas une voix pour me guider, j'allais devenir folle. Je me suis mise en boule dans ma voiture et j'ai pleuré. » ■

La dépendance maintenant est devenue une addiction avec son cortège d'angoisses et de douleurs. Elle rend la vie quotidienne impossible, au point qu'Adèle se résout à commencer une psychothérapie. Elle reste toutefois dans le déni de sa souffrance et de sa dépendance pendant plusieurs mois « laissez-moi vivre mon histoire ! c'est à moi ! l'amour c'est comme ça, c'est douloureux ! », refusant les propositions de sa thérapeute d'aller explorer la relation ancienne avec sa mère.

Peu à peu, cependant, elle commence à donner du sens à cette histoire, à comprendre ce qu'elle rejoue de son passé et surtout à pouvoir accueillir cette part d'elle si petite et si douloureuse. Elle peut mettre des mots sur ses états régressifs où elle se retrouve pliée en deux sans pouvoir respirer, particulièrement sur celui de Roissy qui était sans doute une empreinte inconsciente de sa naissance (« je ne savais pas s'il fallait que j'avance ou que je recule »). Elle peut recontacter la douleur de son Enfant intérieure, toute petite et toute seule, dans un vécu d'abandon, quand sa mère avait fait une dépression à sa naissance. On la laissait alors pleurer des heures durant. Elle apprend à accueillir cette part d'elle et à en prendre soin.

Aller dans le sens de la vie

« Il a fallu cinq ans de bonheurs et de souffrances mêlés pour que je puisse me dire un jour : quand est-ce que ça va se terminer ? La rupture allait m'amener à la dépression. Je le savais et un jour j'ai pu choisir d'aller toucher cette part dépressive une fois pour toutes, parce que ça avait du sens. J'ai rompu et j'ai souffert pendant des mois. Le processus de deuil* a été très difficile. Je lui ai écrit pour qu'il sache ma souffrance et il l'a bien accueillie. Sa réponse a été très rassurante : tout ce qui a été restera. Je ne t'oublie pas. J'attendais exactement ces mots-là pour pouvoir m'envoler. C'est ce que j'aurais tant aimé que ma mère me dise quand elle partait autrefois. « je ne t'oublie pas », pour que le lien reste. Mais elle coupait le lien et c'est comme s'il n'y avait plus rien avec elle.

Maintenant je suis guérie. Je me sens en paix et je suis émerveillée de ma sérénité intérieure. Il a fallu ces cinq années de lutte avec moi-même pour que je puisse sortir de mon carcan de femme parfaite.

Pour que je puisse rencontrer ma part féminine qui était complètement étouffée. Mon mari, lui aussi, a été longtemps dans le déni de la dépression. Pour lui, j'étais la femme et la mère parfaite. Un jour, il s'est effondré et a commencé une psychothérapie de son côté.

Grâce à ce travail nous avons reconstruit notre couple. Aujourd'hui, il n'a plus rien à voir avec celui d'avant. Nous formons maintenant un couple adulte : nous avons des moments de rapprochement forts et nous faisons aussi des choses séparément. Nous vivons comme deux personnes distinctes.

Avec mes enfants, je ne suis plus la mère fusionnelle qui en faisait trop. Je les laisse exister. Je me sens vraiment moi-même. Je peux vivre les séparations quand elles sont là, car je sais que le lien existe. Je sais que l'autre va revenir. C'est léger et confortable.

Je suis émerveillée par la vie qui me permet aujourd'hui d'avoir guéri mes souffrances du passé et du présent. C'est un grand cadeau ! » ■

Il nous faut du temps pour sortir de la dépendance et en guérir vraiment. Nous avons en nous les ressources pour y parvenir, la vie nous y aide aussi en nous apportant les situations et les rencontres dont nous avons besoin pour grandir. Nous avons à chaque instant le choix d'aller dans le sens que la vie nous propose et de devenir plus vivants, plus présents à toutes les parts de nous, ou bien de refuser ses cadeaux, de renoncer. C'est notre liberté. Adèle aurait pu, toute sa vie durant, rester la « bonne mère » de ses enfants et de son mari, dans une position de pouvoir lui permettant de les dominer et de les infantiliser. Son mari aurait pu rester cet homme gentil et faible et ne jamais entrer véritablement dans son identité d'homme. Ses enfants auraient grandi tant bien que mal, étouffés par un amour excessif et surtout déplacé. Si, en effet, Adèle était si protectrice avec eux, si fusionnelle, leur évitant de se séparer d'elle – physiquement et psychologiquement – pour qu'ils n'aient pas à souffrir, pour qu'ils ne connaissent pas la frustration, pour que le lien soit parfait en permanence, c'était au fond pour réparer et tenter de guérir la souffrance qu'elle-même avait connue, enfant, suite aux ruptures de lien avec sa mère.

Son amour pour ses enfants était donc, en partie du moins, « déplacé » car inconsciemment c'était sa propre Enfant intérieure qu'elle voulait aimer aussi parfaitement ! Il y avait comme une erreur sur le destinataire de tout cet

amour. Et ce n'était donc juste pour personne. Les enfants d'Adèle ne se sentaient probablement pas aimés pour eux-mêmes puisque cet amour n'était pas vraiment pour eux et ils restaient prisonniers d'un processus qui ne leur appartenait pas. L'Enfant intérieure d'Adèle ne pouvait profiter de cet amour et en guérir puisqu'il n'était pas consciemment tourné vers elle.

L'amour dominateur d'Adèle pour son mari n'était que la reproduction de la façon dont elle aimait son père et le prenait en charge. Son conjoint était donc plus aimé pour ce qu'il représentait que pour ce qu'il était réellement.

Vers la voie de la guérison

Bien des couples et des familles fonctionnent tant bien que mal sur ce type de dépendance inconsciente qui entrave le développement et la croissance de ceux qui en sont victimes, mais qui est une dépendance socialement admise voire encouragée et admirée : « quel couple parfait ! quelle famille harmonieuse ! » ... Jusqu'au jour où – et c'est tant mieux car cela est un facteur de croissance – un grain de sable vient enrayer le fonctionnement de la belle machine !

Pour Adèle, le grain de sable s'est révélé être une vraie tempête. Violente à la fois par son caractère totalement inattendu et par la puissance des sentiments et émotions passionnés qu'elle a suscités. Un coup de foudre est bien un coup que nous recevons et qui nous foudroie !

Adèle se faisait jusqu'alors, inconsciemment, une grande violence à elle-même en se coupant de sa part féminine et en investissant son énergie principalement dans son rôle de mère. Son intention positive inconsciente étant de se donner à elle-même ce qu'elle n'avait pas reçu autrefois de sa propre mère : un lien d'amour sans coupures, sans ruptures, dans la continuité et la sécurité.

C'était inconsciemment vital pour elle et cette intention positive se manifestait dans l'amour étouffant qu'elle offrait à son mari et ses enfants et où elle mettait toute son énergie et ses ressources.

Elle écrasait inconsciemment sa féminité, sa sensorialité, sa sensualité, et c'était très violent vis-à-vis d'elle-même. Il est donc logique au fond que sa féminité se soit réveillée avec une grande violence aussi, à un niveau d'énergie au moins aussi puissant que celui qu'elle utilisait jusqu'alors pour empêcher cette part d'exister !

La voilà au pied du mur quand elle rencontre cet homme. Elle a le choix d'entrer dans cette aventure ou de la refuser. Si elle connaissait à ce moment-là le prix à payer en souffrances à venir, sans doute n'irait-elle pas. Mais la vie est bien faite qui nous pousse toujours à grandir ! Le désir et le plaisir sont si forts, le bonheur de vivre pleinement sa féminité et de découvrir cette part d'elle si merveilleuse est si présent, que la motivation est très grande – plus sensorielle que rationnelle.

Donc elle y va et elle y reste !

En refaisant place à sa féminité, elle se donne la capacité d'exister tout entière, dans toutes ses parts. Or, quand nous

sommes complètement nous-mêmes, nous ne sommes plus dépendants puisque la dépendance c'est attendre d'autrui ce qui nous manque. En principe, elle devrait donc sortir de la dépendance. C'est ce qui se passe d'une certaine façon avec son mari et ses enfants, puisqu'elle investit ailleurs sa capacité à aimer. Mais les choses sont plus complexes. N'oublions pas que sa dépendance affective prend ses racines dans sa toute petite enfance, dès sa naissance, quand sa mère fait une dépression. Première empreinte dans l'inconscient où la toute petite fille qui arrive au monde se sent déjà abandonnée et vit dans une grande détresse l'indisponibilité affective de sa mère.

Se mettent probablement en place dans l'inconscient du bébé des croyances limitantes :

- je ne vis plus quand l'autre (la mère) me laisse ;
- la séparation, l'abandon sont les pires choses qui puissent arriver. Plus jamais ça ;
- je n'ai pas d'importance, pas de valeur.

Ces croyances s'accompagnent d'un critère qui se révélera essentiel dans la vie d'Adèle : le lien. Rien n'est plus important que le lien et rien n'est plus affreux que la rupture du lien.

Elle mettra en place, toute jeune déjà des comportements qui viseront à établir un lien continu sans ruptures, avec ceux qui lui sont chers : avec sa mère ce n'est pas possible, alors ce sera avec son père. C'est ainsi qu'elle apprend à créer très tôt des relations fusionnelles avec lui, des relations

de dépendance où elle lui donne ce qu'il n'a pas, ce dont il manque : une affection maternelle et surprotectrice, la réparation du manque d'amour vécu dans sa propre enfance.

De la recherche frénétique du plein...

Adèle construit son identité de petite fille à partir de ce critère vital pour elle : la continuité du lien. Elle met tout en œuvre pour être aimée, pour « faire plaisir », répondre aux attentes et aux besoins d'autrui, pour être l'enfant parfaite qui va sauver son père du manque d'amour. Et lui, malheureusement, comme il est faible et blessé par la vie, il va accepter d'être pris en charge affectivement par sa fille. Et ceci n'est pas aidant pour elle ! Il l'empêche de vivre sa vie d'enfant avec les plaisirs et les responsabilités correspondant à son âge. Elle assume et assure un rôle de mère nourricière et protectrice qui n'est pas le sien : petite, elle est déjà « déplacée » dans son identité.

C'est une enfant parentalisée. L'amour fusionnel avec son père est d'autant plus important pour elle qu'il répare – en partie du moins – la fusion mal vécue ou insuffisamment vécue avec sa mère. Adèle, en effet n'a pas pu vivre pleinement la relation fusionnelle naturelle et nécessaire du bébé avec sa mère. Il y a pour elle comme des « trous » dans le lien : une dissociation séquentielle. Les trous sont des manques si insupportables qu'ensuite il faut que le plein soit très plein. C'est la construction d'un mode de fonctionnement basé sur le tout ou rien. Le plein est vécu avec la personne qui est disponible pour le vivre : la mère –

quand elle est là et si elle le veut bien –, le père qui adore sa fille chérie capable de combler ses propres manques et angoisses, et plus tard, à l'adolescence, les copains et copines, puis l'homme de sa vie.

Cette recherche frénétique du plein n'est pas l'amour, mais seulement le besoin d'être rempli par l'autre.

Ces « trous » dans le lien sont probablement terrifiants à vivre tout bébé, déjà dès la vie prénatale si la mère est affectivement absente parce qu'elle est dépressive, parce qu'elle est en deuil, parce qu'elle ne désire pas son enfant. C'est là que, probablement, le nourrisson fait l'expérience de la dépression et du vide.

...À la construction d'un lien avec soi-même

Adèle dit qu'à un moment donné de sa thérapie, elle fait le choix d'aller dans la dépression de l'Enfant : la femme du présent n'est pas dépressive, elle est dépendante. Il s'agit donc pour elle de soigner l'Enfant en commençant un travail régressif où elle va retrouver les sensations corporelles et les émotions de la toute petite fille en manque d'amour. À l'écoute de cette part d'elle, dans l'accueil et la reconnaissance de son insoutenable détresse.

Pourquoi donc retrouver tout ça ? N'est-ce pas retourner le couteau dans la plaie ?

Aller recontacter émotionnellement les souffrances du passé n'a de sens que par rapport au lien nouveau que cela nous permet de construire avec nous-même. Nous découvrons

qu'accueillir cette part ne change pas les faits et événements de notre histoire passée, mais que cela transforme fondamentalement notre relation à nous-même.

Cette part a désormais sa place à l'intérieur de nous. Elle a la permission d'exister, d'être là. Nous l'accueillons et nous prenons soin d'elle. Nous lui apportons la guérison, nous apprenons à l'aimer.

Comblé le vide en faisant le plein de soi et trouver sa liberté

Récit d'une psychothérapie

Sophie nous propose ici le récit de sa psychothérapie : comment elle a été accompagnée à guérir sa dépendance sexuelle et la souffrance du manque, à se relier à des parts d'elle oubliées qu'elle avait abandonnées sans le savoir. Elle a appris à prendre réellement soin d'elle, à guérir son Enfant intérieure, à aimer la femme qu'elle est aujourd'hui, à prendre la responsabilité de sa vie, dans l'autonomie et la liberté. Elle nous dit ce qu'est l'expérience concrète et sensorielle de l'amour de soi.

Récit émouvant écrit pour donner confiance à ceux qui connaissent la dépendance amoureuse ou sexuelle : la

guérison est possible, sans souffrances inutiles, et dans un temps relativement court. Chacun de nous a les ressources pour aller vers sa liberté.

Une attente sans fin

Ce dimanche matin, je m'éveille avec le manque de lui. L'envie de lui, de son corps, le besoin irrépressible de faire l'amour. C'est plus fort que moi. Mais je ne veux pas l'appeler.

Après bien des hésitations et des retours en arrière ces derniers mois, j'ai enfin pu lui dire que je voulais arrêter notre relation parce qu'elle me faisait trop mal. Dès le début de notre rencontre, nous savions qu'il n'y aurait pas d'amour possible entre nous, pas d'attachement : il était marié et heureux avec sa femme, disait-il. C'était clair. L'attirance physique cependant est très forte entre nous, pulsionnelle. Un désir immense, un grand plaisir réciproque à faire l'amour, comme je n'en ai jamais connu. Je sens cependant que je ne l'aime pas et il ne me manque pas quand il n'est pas là. Je suis seulement ravie de le retrouver deux ou trois fois par semaine juste pour faire l'amour. Des moments exceptionnels qui me restaurent dans ma féminité. Comme c'est bon ! Ma vie est bien remplie par ailleurs : travail, amis, sorties. J'ai la sensation d'avoir trouvé un équilibre. Et lui ça lui convient bien aussi.

Et puis, un soir, au bout de quelques mois, alors que je ne m'y attends pas, le manque de lui me tombe dessus. Je l'appelle. Il ne peut (ou ne veut pas) pas venir.

Je ne dors pas ou très peu. Je fais un cauchemar où je vois un bébé tout petit, dans son berceau. Tout est noir. Il pleure. Personne ne vient. Épuisé, il se tait et attend. Une attente sans fin.

Vertige de la descente... La chute. Puits sans fond. Le vide, le vide, le manque, la solitude totale.

Il n'y a plus de lien, il n'y a plus rien. La souffrance nue.

Aspirée par une spirale qui m'entraîne vers le fond... Impossibilité de m'accrocher. Le noir. L'abîme.

Jusqu'où vais-je descendre ? Et pourquoi remonter ?

L'angoisse... La mort est-elle au bout ?

La vie s'en va. Je m'enfonçe dans une solitude terrifiante.

Totalement impuissante, totalement seule.

Il n'y a personne pour moi.

Le matin, mon travail m'attend et la vie reprend son cours. Notre rencontre suivante est plus forte que les précédentes, encore plus de désir, encore plus de plaisir. Deux jours, après, le soir encore, la même angoisse revient, la même sensation de manque, le même besoin impérieux de faire l'amour. La même nuit agitée, pleine d'insomnies et de cauchemars.

C'est quoi, cette « part de moi » ?

Dans la journée, tout va bien et je n'y pense plus. Et puis il y a d'autres soirées, d'autres nuits avec le même cauchemar. Je sens que j'ai de plus en plus envie et besoin de le voir. Je sais pourtant bien que je ne l'aime pas. Il ne me plaît pas plus que ça et je ne souhaite pas le connaître mieux, échanger avec lui, partager d'autres choses que le sexe. Mais ça devient infernal. Petit à petit je ne pense plus qu'à « ça ». Obsédée du sexe ! Je souffre de plus en plus. Mon travail s'en ressent. Je perds mon équilibre. Je décide de demander de l'aide.

Ma thérapeute est bienveillante et accueillante. Elle me regarde, elle m'écoute. Je craignais qu'elle me conseille de rompre. Et je m'étais dit que si elle le faisait, je ne reviendrais pas, parce que de toute façon, je ne peux pas quitter cet homme.

Elle prend le temps, pendant les premières séances, d'entendre et d'accueillir ma souffrance. Ça me fait du bien de pouvoir en parler

librement. Je remarque simplement qu'elle dit toujours avec une grande douceur : « cette part de vous qui souffre, qui a mal, cette part de vous qui vit le manque, cette part de vous qui est comme une petite fille toute seule dans son berceau et qui a tellement besoin d'être touchée, qu'on s'occupe d'elle ».

Je lui demande un jour pourquoi elle parle toujours de « cette part de moi » et pas de « moi »... Elle éclate de rire, d'un rire joyeux, pas du tout moqueur. Et elle me répond en me regardant droit dans les yeux avec une expression pleine de tendresse : « mais parce qu'il s'agit bien d'une part de vous seulement et pas de vous toute entière, une part de vous toute petite, âgée de quelques jours ou de quelques semaines, une petite fille délicieuse, toute mignonne, qui se sent si seule, abandonnée, qui ne comprend pas pourquoi on ne s'occupe pas d'elle, pourquoi on ne la touche pas, on ne la câline pas. Elle arrive au monde et déjà c'est si dur pour elle, elle a si mal. Je ressens une grande compassion pour elle. Elle me touche beaucoup ».

Des retrouvailles merveilleuses

Je n'en reviens pas. Je suis bouleversée d'entendre sa voix si douce, si rassurante, de voir son regard si direct, si aimant même, si profond comme si elle voyait vraiment ce bébé malheureux à l'intérieur de moi, bouleversée aussi de la sentir réellement émue. C'est très fort et tellement puissant, comme une énergie d'amour pour cette part de moi, si petite.

Du coup, je la vois moi aussi cette petite fille qui, dès sa naissance et même avant, a tellement manqué d'amour et de soin.

J'imagine combien ça a dû être terrible d'être ainsi délaissée, insuffisamment touchée, câlinée, qu'on la laisse seule, des heures durant dans le noir, volets fermés, rideaux tirés, sous prétexte qu'elle était nerveuse, qu'elle pleurerait beaucoup et que seules l'obscurité totale et la solitude pourraient la calmer ! (ces informations, ma mère me les avait données un jour mais je n'y pensais plus).

COMBLER LE VIDE EN FAISANT LE PLEIN DE SOI...

Tout se dévoile d'un coup. La mésentente de mes parents, leurs graves perturbations psychiques, leur incapacité à s'aimer et aussi à m'aimer. Mon calvaire de petite fille qui a eu cependant suffisamment d'élan vital pour survivre au manque d'affection.

Je revois en un éclair ma vie passée, mon adolescence douloureuse en quête d'amour, la relation fusionnelle avec mon mari, mon divorce, puis l'équilibre retrouvé – me semblait-il – et enfin cette relation sexuelle d'aujourd'hui qui me fait tant plaisir et tant souffrir ! Je comprends combien mon envie compulsive du corps de mon amant n'est que la manifestation présente du manque passé, de mon besoin de bébé d'être touchée dans mon corps et d'en ressentir du plaisir. Je recontacte une part de moi avide de sensations corporelles et de sensualité parce qu'elle en a tellement manqué. Je suis bouleversée de retrouver avec tant d'émotions ma petite fille intérieure.

Alors ma thérapeute m'invite à me laisser sentir tranquillement ce dont la petite Sophie à l'intérieur de moi a besoin aujourd'hui. Que pourrais-je lui donner maintenant qui lui a tellement manqué autrefois ? Mes larmes coulent abondamment et je me sens envahie d'amour et de tendresse pour ma petite Sophie. Je saisis un coussin sur le canapé à côté de moi, et je le serre tout contre moi avec une infinie douceur. Ce sont des retrouvailles merveilleuses

Je sens en même temps combien, sans le savoir et sans le vouloir, j'ai abandonné cette part de moi toutes ces années, la laissant, encore une fois, toute seule à vivre sa détresse. Je lui demande pardon et je remercie la vie de m'avoir apporté la possibilité de renouer avec elle grâce à l'expérience du manque.

Au bout d'un long moment de cette intimité nouvelle avec moi, j'entends ma thérapeute me dire que je suis en train de créer un vrai lien d'amour avec mon Enfant intérieure, avec moi-même, et que ce lien a à se construire, « c'est une grande histoire d'amour avec vous qui commence aujourd'hui, vous pourrez la tisser jour après jour, tout au long de votre vie, avec patience, avec persévérance. Vous allez apprendre à vous aimer et à prendre soin de

vous. Il y a des jours où ce sera facile et il y aura des jours peut-être plus sombres. Vous pourrez vous souvenir dans ces moments-là de la grande joie que vous ressentez maintenant, dans la rencontre intime avec vous-même. Vous apprendrez à prendre votre Enfant par la main pour la rassurer, la soutenir, l'encourager à grandir ».

Pour moi c'est évident : je suis déjà guérie ! je m'aime ! Il n'y aura plus jamais de manque ! Et je peux rompre ma relation sans problème ! Je me sens pleine d'énergie !

Je décide d'écrire une lettre de rupture le soir même. Et puis le soir, j'ai plein de choses à faire.

Un premier pas vers la guérison

Et le lendemain, je me dis que ce serait plus respectueux de le revoir pour lui signifier la rupture de vive voix. Je prépare avec soin la façon de lui dire les choses. C'est bien clair dans ma tête, mais c'est sans compter avec la force de la dépendance ! Malgré mes bonnes résolutions, je craque. Il faut dire que ce jour-là, mon amant me manifeste un désir particulièrement brûlant... Je me dis que, de toute façon, c'est la dernière fois, que ça n'est pas grave ! Et puis, il y a encore une autre fois. Je n'arrive pas à rompre, c'est plus fort que moi. J'ai honte de retourner chez ma thérapeute. Je m'en veux terriblement de ma faiblesse. Je me désole que cette séance si magique de lien avec mon Enfant intérieure n'ait pas suffi à régler le problème. Ma thérapeute me rassure : ce travail a été beau et profond. Mais l'amour de soi, pas plus que l'amour de l'Autre, ne se construit en un jour : je ne suis pas encore guérie. J'ai fait cependant l'expérience sensorielle et émotionnelle d'accueillir mon Enfant intérieure, d'ouvrir grand les bras et mon cœur à cette part de moi qui, toute sa vie, avait souffert du manque d'amour sans vouloir ni pouvoir le reconnaître. C'est le premier pas vers la guérison. Il y en aura bien d'autres.

Elle me propose de déterminer alors mon objectif de thérapie : ce que je veux me donner de vraiment important pour moi dans ma vie de femme aujourd'hui.

Lors de notre première rencontre, je lui avais dit que je venais pour cesser de souffrir. Maintenant, à la quatrième séance, je comprends mieux l'ampleur de ma dépendance : elle ne se résume pas au manque sexuel du présent ni à la souffrance d'aujourd'hui. Je découvre combien, au fond, toute ma vie, j'ai été à la recherche de quelqu'un qui m'aime. Même si il y a là un besoin et un désir naturels pour la femme adulte que je suis, il y a surtout – essentiellement – un espoir éperdu de mon Enfant intérieure de recevoir enfin cet amour et ce soin dont elle a tant manqué dans les premiers temps de sa vie. J'ai envie maintenant d'apprendre à me donner à moi-même ce que personne d'autre que moi ne peut me donner : l'amour.

C'était faire fausse route que de continuer à attendre que ça vienne de quelqu'un d'autre ! Et je serais toujours déçue, toujours en manque ! Ce que je veux me donner comme objectif de thérapie se dessine clairement : « je m'aime et je prends soin de moi »

Prête pour une grande histoire d'amour avec moi !

Ma thérapeute m'invite à m'associer sensoriellement à cet objectif, à me laisser voir, entendre, sentir comment c'est de m'aimer et de prendre soin de moi. J'en fais l'expérience concrète dans tous mes sens. Elle m'accompagne progressivement à être encore plus « dans » l'expérience sensorielle de m'aimer. Cela dure longtemps. Je sens se développer comme un élan d'amour bienfaisant pour moi. C'est fort et paisible. Je sens cette énergie dans tout mon corps. Je respire tranquillement et profondément. J'ai des images de paysages que j'aime. C'est beau, lumineux, coloré. J'entends

le vent dans les arbres, le mugissement des vagues de l'Océan dans le lointain. Je sens une grande douceur pour moi. Je me sens à la fois unifiée et remplie. En même temps je regarde ma thérapeute, la pièce autour de moi, les maisons du village et le jardin par les fenêtres, j'entends les chants d'oiseaux. Je suis là. J'ai la sensation d'être de plus en plus vivante, présente à moi-même, présente à ce qui est là autour de moi, centrée, bien installée dans la réalité. Et surtout, je me sens remplie, apaisée et comme libérée.

Cette expérience est déterminante. Maintenant, je suis vraiment motivée à poursuivre ma thérapie qui m'apparaît désormais comme un chemin à la rencontre de moi. Je sais maintenant combien c'est concret et sensoriel de m'aimer moi-même : je l'ai expérimenté dans mon corps et dans mon cœur et pas seulement dans ma tête comme une idée séduisante ! Une nouvelle étape de ma vie commence. Je suis prête pour cette grande histoire d'amour avec moi !

Construire ma mère intérieure...

Dans les séances suivantes, ma thérapeute me propose de commencer à construire mes parents intérieurs. Elle m'explique qu'il s'agit de développer et de stimuler une part de moi qui aurait toutes les qualités d'une bonne mère et d'un bon père, et qui pourrait répondre aux besoins d'amour, de tendresse, de sécurité de mon Enfant intérieure.

Ces Parents intérieurs ne ressemblent pas forcément, ou même pas du tout, à mes parents. Ils sont là pour répondre aux besoins de ma petite Sophie, pour prendre soin d'elle et l'aimer exactement comme elle le souhaite. Je peux les imaginer aussi parfaits et merveilleux que j'en ai envie. Tout est possible puisqu'il s'agit d'une création intérieure dans l'objectif de m'aimer moi-même !

Ce n'est pas une idée ni un fantasme, mais une réalité intérieure bien concrète et très sensorielle.

COMBLER LE VIDE EN FAISANT LE PLEIN DE SOI...

Elle m'invite à me remettre en contact avec la petite Sophie et à lui laisser dire comment est la bonne mère idéale dont elle a besoin.

– « Elle est jeune et belle. Elle a de longs cheveux et surtout elle a l'air si calme et si douce ! Elle me regarde très tendrement et je vois dans ses yeux combien elle est fière de moi et combien elle m'aime. Alors je me sens si belle moi aussi. » Ça me fait pleurer.

– « Elle vous regarde tranquillement et vous la regardez, peut-être vous touche-t-elle ? »

– « Oui, elle me prend dans ses bras et elle me caresse, elle m'embrasse. Elle me berce. C'est délicieux. Je me sens si bien... »

– « Vous pouvez vous laisser cajoler, câliner, prendre tout le temps dont vous avez besoin pour savourer ce moment délicieux. Et peut-être, tout en vous berçant vous dit-elle quelque chose... »

– « Elle me dit que je suis une petite fille merveilleuse et qu'elle est très heureuse d'être ma maman et de s'occuper de moi. Et puis, elle me chante tout doucement une chanson qu'elle invente. Et je me sens en paix. Je sais qu'elle est là. Je sais qu'elle viendra si je l'appelle. »

Ma thérapeute me laisse le temps de continuer à voir, à entendre, à sentir ma bonne mère intérieure, à être regardée, touchée par elle autant que j'en ai besoin.

Et puis, elle me dit qu'effectivement je peux l'appeler aussi souvent que je le veux pour me faire plaisir et pour me faire du bien, particulièrement quand je revis les émotions et sensations douloureuses du passé : la solitude et la détresse du bébé que j'étais, le chagrin et le désespoir, le manque d'amour.

Ma bonne mère intérieure sera toujours là pour me réconforter. Au fil du temps, elle prendra de la consistance et deviendra de plus en plus réelle. Ce faisant, mon Enfant intérieure se sentira de plus en plus en sécurité et de plus en plus vivante.

... Puis mon père intérieur

À une autre séance, ma thérapeute me propose de construire cette fois mon père intérieur. Je le vois comme un homme fort, rassurant et très protecteur. Je l'entends me dire qu'il est là pour m'aimer et pour m'apprendre la vie. Il me prend par la main et je me sens en sécurité avec lui. Une énergie nouvelle m'emplit et me donne envie de découvrir le monde ! Je me sens pleine de ressources.

Au fil des jours, j'apprends à faire appel, dès que j'en ai besoin, à mes parents intérieurs. Ce matin où je m'éveille avec le manque de mon amant et où ça me fait si mal, je prends le temps d'écouter cette part de moi qui souffre. Je ne veux plus la rabrouer. Je ne veux pas non plus lui donner tout pouvoir et la laisser, me torturer toute la journée. Je sais désormais que c'est l'Enfant qui souffre ainsi en moi, la toute petite fille qui réclame, comme autrefois, une présence, un peu d'attention et de chaleur humaine. Moi seule peux les lui donner. Alors j'appelle ma mère intérieure. Elle prend l'Enfant dans ses bras pour accueillir sa souffrance et contenir sa peine. Elle lui dit des mots très doux et la rassure. Elle l'aide à respirer, à se tranquilliser. Je fais les exercices de respiration comme ma thérapeute me les a appris. Je sens mon corps se détendre, s'ouvrir, la douleur disparaître peu à peu. Je me remplis d'amour. Ça va mieux, mais j'ai encore l'envie de téléphoner ! Cette fois-ci j'appelle au secours mon « père intérieur ». Avec une voix rassurante et ferme, il me dit : allez ! on ne va pas passer la matinée au lit à se morfondre. Regarde comme il fait beau... Je t'emmène faire une balade et puisque tu as tellement envie de téléphoner tu peux appeler ton amie Katia et lui proposer que vous déjeuniez ensemble.

Je construis ma maison intérieure

J'apprends ainsi à ne pas laisser la sensation de manque s'installer et me déborder. J'apprends à mettre des limites, à l'intérieur de moi, à cette part Enfant, à ne pas la laisser faire tout ce qu'elle veut quand elle le veut. Mais ça ne fonctionne bien que si j'ai d'abord pris le temps de sentir sa détresse, de la consoler, de l'aider à se remplir de l'amour que j'ai pour elle.

J'apprends ainsi à pouvoir compter sur moi, à ne plus me lâcher ou m'abandonner quand ça ne va pas.

J'apprends à ne plus me battre contre moi ni avoir honte de ma dépendance. Je découvre que cette part de moi qui a ce besoin irrépressible d'être aimée, maintenant qu'elle commence à se sentir reconnue, peut prendre sa place et, qu'au fond, elle est pleine de talents !

C'est une part qui aime rire, danser, s'amuser, qui s'émerveille de la vie. Elle a depuis toujours eu envie de faire du théâtre, mais n'a jamais osé. Je l'inscris — « nous » inscris ! — à des cours d'art dramatique.

Cette part est pleine de sensibilité, mais elle n'a jamais pu exprimer ses émotions. Elle commence à se donner la permission de dire les choses. Dire ce qui va, ce qui ne va pas.

Cette part a aussi beaucoup d'intuition, d'imagination, de créativité. Elle est à la fois légère et profonde, jeune et pleine de sagesse. C'est mon essence, ce que j'ai de plus précieux : le Soi. Elle n'a pu se développer jusqu'alors, car l'enfant que j'étais autrefois a trop manqué d'amour et de sécurité. Les carences affectives ont été trop fortes. J'ai dû laisser en jachère ma terre intérieure. Pour assurer ma survie et recevoir un minimum d'attention, j'ai placé toute mon énergie dans la construction du Moi en répondant aux attentes et aux exigences de mes parents. En grandissant j'ai continué à survivre : le Moi écrasait le Soi. Mon énergie était captive et ma terre ne portait pas de fruits. Il fallait d'abord prendre soin d'elle. Je me sens désormais plus en paix avec moi-même. Je construis, pierre après pierre, ma maison intérieure. Côté affectif,

je suis encore fragile et j'ai besoin d'une longue période de solitude et de « célibat » pour ne pas retomber dans les pièges de la dépendance. Vivre « en compagnie de moi-même » est très agréable, difficile à certains moments quand le manque revient. Mais maintenant, je sais prendre soin de moi. J'apprends à ne plus me focaliser sur la douleur du manque quand elle devient obsédante et à me laisser voir, entendre et sentir ce que la Vie me donne.

Je suis en paix avec moi

Ma thérapeute m'invite à faire émerger les nouveaux critères qui donnent sens à ma vie de femme aujourd'hui. Ce qui est le plus important pour moi désormais, c'est ma liberté et mon autonomie. J'ai la sensation d'être responsable de ma vie. Mon bonheur dépend de moi, de ma façon toute personnelle de me considérer avec bienveillance et avec estime. De me respecter en prenant soin de moi, en m'écoutant, en entendant ce que mon corps me dit. De m'accueillir, me soutenir quand le manque revient. Je n'ai plus besoin que quelqu'un m'aime pour me sentir aimée. L'énergie du Soi se libère. Je me sens plus ouverte aux autres, plus libre dans mes relations avec eux puisque je n'ai plus d'attente cachée. Et en même temps je savoure ma solitude, je suis de plus en plus présente à moi, de plus en plus aussi dans la présence au monde, à l'univers. Je prends beaucoup de temps pour moi. Je savoure ma liberté. Je me sens exister dans mon corps de femme, dans mon cœur de femme, dans mon intelligence de femme et dans mon âme de femme.

Je me sens cependant encore fragile et parfois la douleur du manque revient, surtout dans les moments de solitude. Mais je sais maintenant m'accueillir et la douleur passe. Je ne cherche plus à rencontrer l'âme sœur et je fais de plus en plus confiance à la Vie pour qu'elle m'apporte ce qui est juste pour moi. Je sais qu'il me faut du temps pour guérir complètement, tant les blessures du passé m'ont meurtrie.

Je me sens remplie et je suis en paix avec moi, heureuse d'exister, heureuse d'être là dans ma vraie nature.

Se libérer des violences perverses

Dans le chapitre précédent, Sophie témoignait de son propre cheminement en tant que patiente. Il m'a paru intéressant de demander à une psychothérapeute de relater à son tour le déroulement d'une psychothérapie avec l'une de ses patientes, afin que le lecteur ait une représentation plus précise d'un chemin possible de guérison de la dépendance amoureuse.

Brigitte Fradin-Drake est psychothérapeute certifiée en PNL humaniste* et titulaire de la certification européenne de psychothérapeutes (CEP). Elle exerce à Nantes et reçoit en consultation, notamment, des patients victimes de violences perverses. Voici l'histoire de Claire, qui a réussi, au terme de sa psychothérapie, à sortir de la violence psychologique dont elle était victime dans son couple, en travaillant sur sa culpabilité et en réparant sa blessure narcissique.

Un travail thérapeutique

Lorsque Claire est venue me consulter, j'ai vu arriver une femme blessée, cassée, disqualifiée, ne croyant plus en elle, « pompée » par un individu pervers, détruite au plan narcissique, n'ayant plus aucune estime d'elle-même, et étant perdue dans le désamour d'elle-même.

Claire a quarante ans et exerce une profession libérale dans laquelle elle s'est beaucoup investie. Issue d'une famille d'agriculteurs, elle est l'aînée, et la seule fille, d'une fratrie de cinq enfants.

De l'espérance de l'amour au désenchantement

Dès l'âge de six ans, Claire assume des travaux ménagers pour décharger sa mère. Elle doit, entre autres, préparer les repas pour toute la famille, neuf personnes au moins grands-parents compris. Et, dès ses sept ans, elle doit en plus garder ses frères. Cela la met dans une position délicate vis-à-vis d'eux, qui l'ont détestée pour cela.

Claire a été une enfant excessivement exploitée, devant se débrouiller seule face à ce qui lui était demandé. En la contraignant de cette manière, ses parents lui ont volé son enfance.

Elle quitte ses parents et s'assume complètement à partir de l'âge de dix-huit ans. Elle travaille pour financer ses études supérieures.

Son père est un homme de pouvoir qui a besoin d'être reconnu socialement. Il assume beaucoup de fonctions extra-professionnelles. Il sait se faire aimer et apprécier de tous. À la maison en revanche, il est très dur avec Claire et ses frères. Il est violent, dévalorisant et méchant. Elle n'a aucun souvenir d'une parole gentille et encore moins de manifestations d'affection venant de lui. Il n'a pas reconnu ce qu'elle a réussi, pas même avant de mourir.

Sa mère est une femme plaintive, toujours malheureuse, qui se met à pleurer dès que quelque chose ne se passe pas comme elle le voudrait. Elle subit la perversité de son mari et le fait payer à ses enfants. Elle les manipule et se fait prendre en charge par Claire.

Il y a treize ans, Claire rencontre Julien, son compagnon actuel, avec lequel elle aura trois enfants, deux garçons et une fille.

Au départ, elle est attirée par Julien qui, pourtant, est d'un accès difficile, se livrant peu. Elle se prend au piège de sa séduction, et veut persévérer dans cette relation qui s'annonce compliquée. Au début de leur relation, il rompt à plusieurs reprises, dit avoir besoin de temps pour s'engager. En fait, il ne s'engagera jamais vraiment avec elle. Claire s'accroche à lui. Elle veut juste fonder une famille avec un mari gentil qui fait attention à elle. Elle est optimiste et pleine de vie.

Avec Julien, Claire choisit quelqu'un qui ne la prend pas en compte, et qui la dévalorise en permanence. Il lui parle durement, l'insulte. Tout ce qu'elle fait n'est jamais assez bien, et est sujet à critique, ou à comparaison avec ce que font les autres.

Ils n'ont plus de vie sexuelle depuis trois ans, c'est-à-dire depuis la naissance de leur fille. Claire n'a plus aucun désir pour lui. Ils ne se parlent plus que pour les contraintes de la vie quotidienne. Julien se comporte de manière infantile, se positionnant en rival de ses propres enfants. Il lui reproche de prendre trop de place, voire de l'étouffer. Il l'oblige à subvenir aux besoins de la famille. Finalement, elle prend en charge tous les soucis du couple et de la famille, et gère toutes les contraintes, sans que son compagnon s'implique en quoi que ce soit. Elle s'est souvent sentie seule dans les moments graves et douloureux de sa vie, où Julien s'arrange pour être absent.

De la dévalorisation à la dépression

Claire est une femme cassée, n'en pouvant plus de subir les sarcasmes de son compagnon, ne sachant plus quoi faire pour répondre à ses attentes. Quoi qu'elle fasse, rien ne va jamais. Elle est nulle à ses yeux.

Elle doute de tout, de ce qu'elle dit, de ce qu'elle fait. Elle se demande, à chaque fois que son compagnon nie avoir eu connaissance d'une information qu'elle était pourtant sûre de lui avoir donnée, si elle lui a effectivement bien donnée. Elle dit : « Je crois que je suis en train de devenir folle ».

Elle manque de confiance en elle. Elle se trouve « moche et pas intéressante ». Elle est convaincue de ce que Julien lui dit depuis des années. Elle n'achète que des vêtements sombres pour passer inaperçue. Et, de toute façon pour lui, elle est toujours mal habillée, il lui dit qu'elle n'a pas de classe. Il la trouve toujours trop grosse, y compris quand elle est très mince.

Il y a plusieurs mois que Claire pleure régulièrement. Elle ne va pas bien, elle est triste. Elle se sent dépérir, elle maigrit. Elle a un sommeil perturbé. Elle est fatiguée, épuisée, dévitalisée. Elle manifeste une perte d'intérêt et de plaisir pour les activités qu'elle affectionnait avant.

Ses amies ont beau lui dire qu'elle mérite beaucoup mieux que ce qu'elle vit, elle ne les croit pas. Elle traverse un épisode dépressif majeur, sans idée suicidaire.

Claire a peur de son compagnon, de sa violence verbale. Elle ne sait pas jusqu'où il peut aller. Elle évite les conflits. Elle n'ose rien décider sans lui demander ce qu'il en pense, et comme il n'en pense jamais rien, elle finit par prendre une position, qu'il lui reproche systématiquement.

En outre, elle sent bien qu'il cherche à la séparer de ses amis et de sa famille.

Claire a beaucoup encaissé depuis treize ans, mais là, elle craque.

Elle arrive en consultation en disant : « Plus rien ne va dans mon couple depuis déjà plusieurs années, et je ne sais plus quoi faire, je voudrais trouver la solution pour que cela aille mieux ». Pour l'instant, elle n'envisage pas de quitter son compagnon. Elle croit que c'est de sa faute si cela ne fonctionne pas bien.

Mais le fait est, elle n'en peut plus, et elle vient consulter.

De la dépendance à la mise en place de l'emprise

Claire manque d'estime d'elle-même. Elle fait un complexe d'infériorité important. Elle croit que l'autre voit d'où elle vient, et qu'elle porte son milieu d'origine sur elle.

Elle a un besoin excessif d'être rassurée, soutenue, et prise en charge par les autres, ce qui la conduit la plupart du temps à avoir un comportement soumis, et à être dans une certaine passivité.

Elle a aussi un besoin important d'être acceptée par les autres, d'avoir des personnes très proches sur lesquelles compter, d'avoir sa place dans des groupes sociaux, même s'ils ne correspondent pas à ses propres valeurs ou attentes. Elle est capable de faire des compromis pour y être intégrée.

Claire se soumet à l'avis des autres, évite d'exprimer tout désaccord, accepte facilement de faire ce que les autres ne veulent pas faire, étant capable de se sacrifier pour eux. Elle recherche toujours un moyen de leur faire plaisir.

Elle se sent tellement incapable de fonctionner seule, qu'elle est capable d'accepter des choses fausses ou injustes, plutôt que de prendre le risque d'exprimer ce qu'elle ressent quand cela est nécessaire, quitte à cesser la relation avec la personne concernée.

Finalement, la vie de Claire dépend beaucoup des autres, et de ce fait, elle mène une vie avec laquelle elle n'est pas en accord.

Elle est très touchée et anxieuse si elle est critiquée ou désapprouvée car elle prend cela comme une preuve de son incapacité. Elle a une propension naturelle à se culpabiliser en se demandant sans cesse ce qu'elle n'a pas bien fait.

Claire est aimable, compatissante, dévouée, généreuse, toujours disponible pour rendre service. Par contre, elle n'est pas consciente qu'elle est aussi brillante, douée, consciencieuse, fiable, et qu'elle a une force de caractère exceptionnelle.

Elle possède de nombreuses caractéristiques d'une structure de personnalité dépendante essentiellement pour tout ce qui touche sa vie personnelle.

Claire est sous l'emprise d'un compagnon pervers narcissique. Elle ne fait que confirmer le fait que les personnalités dépendantes font souvent le choix de partenaires pathologiques, dominateurs et possessifs.

Il y a dans ce processus une interactivité inconsciente : quand elle cherche à s'accrocher, il la séduit. Quand elle se montre dépendante, il exerce son emprise sur elle. Quand elle devient vulnérable, il opère un retournement, c'est-à-dire qu'il la détruit psychologiquement.

Elle a une représentation du lien d'amour associé à la maltraitance, c'est-à-dire qu'il ne peut pas y avoir de l'amour, s'il n'y a pas aussi de la maltraitance. L'influence de ses parents insécurisants et maltraitants la met dans un lien de dépendance qui la détruit.

Claire a en partie étouffé son être profond pour le protéger de la violence de son père, et de la passivité de sa mère. Quand elle était enfant, cette part essentielle d'elle-même n'a pas été suffisamment reconnue et respectée dans son identité par ses parents. Par conséquent, elle est restée immature et dépendante de l'affection des autres. Elle a besoin de soigner sa blessure narcissique au plus profond d'elle-même pour exister librement sans ressentir de culpabilité.

En s'identifiant aux modèles parentaux, elle a incorporé inconsciemment beaucoup de messages dévalorisants invalidants et négatifs venant de son père, et de messages plaintifs venant de sa mère victime elle-même des maltraitements de son mari. Tous ces messages ont participé à construire son identité.

Claire a pu, dans une autre part d'elle qui a pris très tôt une place significative, s'adapter et faire face aux situations difficiles auxquelles elle était confrontée. Cette part forte et contrôlante lui a permis à la fois de faire ses études avec succès, et surtout de rester en vie durant toutes ces années où elle a été victime de violences. Cette part d'elle s'est plutôt structurée sur le mode de la prise en charge des problèmes des autres.

Sortir de la culpabilité et régénérer la vie en soi

Au moment où Claire consulte, elle n'est pas en mesure de définir en tant que tel un objectif de travail sur elle. Elle est submergée par sa souffrance, tout en se culpabilisant de ne pas réussir à rendre son compagnon heureux. Elle est plutôt dans la demande de solutions pour que son couple aille mieux, mais aussi de compréhension de ce qui lui arrive.

Cela lui est, a priori, difficile de penser à elle, et surtout de croire qu'elle peut accéder à quelque chose de bon pour elle.

Elle est sous l'emprise de son compagnon qui, non seulement la détruit au fur et à mesure de ses agressions, mais aussi la paralyse, la rendant incapable de se défendre et de poser les limites nécessaires à sa sauvegarde. Elle se laisse enfermer dans le piège qu'il a prévu pour sa destruction. Claire est en danger psychologique.

L'objectif général est de l'aider à sortir de la culpabilité qu'elle éprouve dans le but de reconnaître et prendre en compte sa souffrance, et ainsi régénérer la vie en elle. « Sortir de la culpabilité permet de se réapproprier sa souffrance, et ce n'est que plus tard

quand la souffrance sera éloignée, lorsqu'on aura fait l'expérience de la guérison, que l'on pourra revenir à son histoire personnelle et essayer de comprendre pourquoi on est entré dans ce type de relation destructrice, pourquoi on n'a pas pu se défendre. Il faut exister, en effet, pour pouvoir répondre à de telles questions¹ ».

Le premier axe de travail thérapeutique est de l'amener à se libérer de la violence perverse dont elle est victime en l'aidant à reconnaître ce qu'elle subit. Mon présupposé thérapeutique est, qu'en l'aidant à prendre de la distance par rapport à la culpabilité elle va voir clair sur son traumatisme et l'anormalité de ce qu'elle vit.

En comprenant qui est son compagnon et dans quoi elle est par rapport à lui, elle va identifier ce qui vient d'elle et de sa vulnérabilité, et ce qui vient de lui, ainsi que la manière dont l'emprise s'est mise en place dans son couple. Elle va apprendre à se protéger, puis à installer des repères lui permettant de raisonner, pour ne plus se laisser avoir par lui. Ensuite, l'expression de ses émotions bloquées du fait de l'emprise, en particulier sa colère, va être salutaire pour qu'elle puisse s'en dégager.

Au terme de cette étape, elle aura suffisamment confiance en elle pour se faire respecter.

Enfin, elle pourra commencer le travail de deuil de cette relation, renoncer à son compagnon, et se préparer à le quitter. En effet, il n'y a pas d'autre issue pour cette relation, car le pervers narcissique est incapable de vivre une relation véritable, de ressentir la moindre culpabilité qui pourrait l'amener à se remettre en question, il est donc en permanence dans un besoin de détruire. « Les pervers ressentent une jouissance extrême, vitale, à la souffrance de l'autre et à ses doutes, comme ils prennent plaisir à asservir l'autre et à l'humilier². »

-
1. Marie-France Hirigoyen, *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*, La Découverte, 2003.
 2. Marie-France Hirigoyen, *ibid.*

Le deuxième axe de travail thérapeutique est de permettre à Claire de réparer sa blessure narcissique et d'aller vers son autonomie affective en se reliant aux autres de manière saine.

En mettant à jour les liens qui existent entre la situation de violence du présent et les situations du passé, Claire va comprendre ce qui s'est rejoué de son histoire, et accéder à la guérison de ses blessures d'enfant. Elle va retrouver pleinement confiance en elle, restaurer l'image d'elle-même, sortir de la dépression, trouver le goût du bonheur de vivre, et construire son avenir.

Les étapes du processus thérapeutique

À partir de maintenant, je vais expliquer comment Claire a évolué dans son processus thérapeutique, en décrivant quelques grandes étapes de changement par lesquelles elle est passée.

Pour présenter ces étapes, je me base sur des phrases clés que Claire a formulées tout au long de son travail, et qui montrent progressivement le changement.

« Je ne suis pas folle ! »

Dès le début du travail, Claire lâche et pleure, elle est épuisée. Elle évoque à maintes reprises ses difficultés relationnelles avec Julien. Si au début de leur relation, il lui faisait des insinuations, des remarques apparemment anodines, maintenant, celles-ci se sont transformées en insultes.

Face à ce que Claire apporte, il m'est impossible de rester neutre, je lui manifeste très vite une profonde empathie, c'est-à-dire que je prends position et je me mets de son côté. Je crois qu'un thérapeute ne peut pas être seulement dans une neutralité bienveillante face à ce type

CHEMINS DE GUÉRISON

d'agression. Elle n'a pas conscience qu'elle est sous l'emprise d'un pervers narcissique.

Je prends le temps, sur plusieurs séances, d'accueillir ce qu'elle vit en l'aidant à mettre des mots dessus, en reconnaissant que ces situations de violence constituent un traumatisme, et qu'elles sont anormales.

Claire est contente de parler enfin de ce qu'elle vit, ce qu'elle n'a jamais osé faire jusqu'à présent y compris avec ses amies, et de sentir que je suis là à ses côtés dans ce qu'elle traverse. Elle dit qu'elle respire mieux, que cela la soulage. Elle se sent réconfortée.

Elle commence à réaliser que tout n'est peut-être pas autant de sa faute que cela, que son compagnon présente un trouble de la personnalité dangereux pour elle, et qu'elle a besoin de se protéger.

Elle se demande comment elle a pu se laisser atteindre dans sa dignité à ce point-là sans avoir pu repérer à temps que les limites étaient franchies, et ainsi ne pas se faire respecter.

Pour le moment, l'essentiel est de mettre en place une protection pour qu'elle ne se sente plus agressée par lui. Il sera toujours temps, plus tard, de travailler sur ce qui a fait qu'elle a alimenté ce processus.

Ce travail de protection se fait en visualisation et en dissociation. Je l'invite à se visualiser dans une bulle blanche, agréable et confortable, puis à observer comment elle voit les autres, le monde à ce moment-là. Elle voit que rien ne peut l'atteindre, elle se sent en sécurité. Quand elle se visualise en présence de son compagnon, tout en étant dans cette bulle, elle voit que ses agressions rebondissent sur la paroi de la bulle. Elle se sent tranquille à l'intérieur. Je lui demande de se mettre dans cette bulle chaque fois que son compagnon l'agresse. Ce qu'elle s'engage à faire.

À différentes reprises, Claire fait cette expérience lors des agressions de son compagnon. Elle est surprise de constater que, non seulement, elle n'est pas touchée par ce qu'il lui raconte, mais elle l'entend à peine.

Du coup, elle arrête de se justifier, de chercher les réponses qu'elle croyait qu'il attendait d'elle. Elle comprend aussi que lui exprimer ce qu'elle ressent ne sert à rien, car elle sent bien qu'il ne la voit pas comme une personne, mais plutôt comme un objet à son service. Elle le laisse faire et observe. Il réagit mal, s'énerve, l'envoie promener, la traite de sourde. Elle comprend l'insensé de leur relation.

Un jour, elle a l'idée de noter certaines informations qu'elle lui a données. Et, quand, comme pour les autres fois, il nie qu'elle les lui a données, elle vérifie, et elle se dit que vraiment, elle n'est pas folle.

Maintenant, Claire reconnaît sa part souffrante, et lui fait la place dont elle a besoin. Elle commence à dire à ses amies qu'elle ne va pas bien. Elle reçoit des témoignages d'affection de leur part, ses amies lui disent qu'elles l'aiment. Claire est touchée et pleure en y pensant.

« Je ne suis plus impressionnée par lui »

Ce travail de protection a préparé le terrain pour que Claire puisse avoir un recul minimum pour mettre à jour les stratégies perverses à l'œuvre dans son couple et comprendre comment s'est installée l'emprise, afin qu'elle ne se laisse plus piéger par Julien.

J'analyse avec elle de nombreuses situations pour qu'elle comprenne ce qui se passe, en quoi c'est anormal, dans quoi elle est, et surtout à qui elle a affaire. Ce travail est long et difficile pour elle, car comprendre le processus pervers actif dans son couple c'est aussi accepter de voir qu'elle s'y est laissée prendre.

Au fur et à mesure des séances, Claire devient experte en décodage de ces stratégies. Elle commence à comprendre comment fonctionne son compagnon au travers de différentes situations.

Je l'amène à poser des constats en s'intéressant essentiellement aux comportements externes de son compagnon.

Claire décrit les uns après les autres les comportements de Julien comme si elle visionnait un film. Tout d'abord, elle voit qu'il ne favorise pas l'échange, et ne veut jamais discuter avec elle. Il dit les choses sans vraiment les dire. Par contre, il fait beaucoup de remarques désobligeantes pour tout et rien, plus ou moins déstabilisantes, sans jamais les justifier, y compris en public.

Il s'adresse à elle comme si elle était une chose, il ne l'appelle jamais par son prénom, mais souvent par des noms ridicules et dégradants. Quand elle dit quelque chose, il déforme le contenu de ses propos. Il ne reconnaît pas qu'il la maltraite et lui dit qu'elle se fait des idées.

Claire est édifiée de prendre conscience de tout cela. Elle comprend que le seul but de Julien était au départ de la déstabiliser pour garder le contrôle sur leur couple, et que depuis, il cherche sans cesse à la détruire.

J'invite ensuite Claire à poser des constats en s'intéressant à ses propres comportements, à ce qui vient de sa vulnérabilité.

Elle se rend bien compte qu'elle s'excuse et se justifie beaucoup quand il lui fait des remarques, comme si c'était effectivement de sa faute à elle.

Claire voit bien à travers toutes les attitudes qu'elle décrit, que la jeune femme dynamique forte et douée qu'elle était, n'a jamais cessé de chercher à prouver qu'elle l'était, simplement parce qu'elle doutait de ses capacités, la rendant ainsi fragile et vulnérable, et que c'est dans cette faille que s'est engouffré son compagnon en la séduisant et en la flattant au départ, pour mieux l'anéantir ensuite.

Elle comprend qu'elle est dans une double contrainte, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de cohérence entre ce que Julien dit et ce qu'il fait. C'est cela précisément qui la déstabilise et la met dans la confusion. Quoi qu'elle fasse, ça ne va jamais.

Elle croyait qu'il allait changer avec elle, avec tout ce qu'elle allait lui donner pour répondre à ses besoins. Mais, elle n'imaginait pas que c'était à sa part vivante qu'il s'attaquait, ce qui revenait à lui donner sa propre vie. Elle a incorporé inconsciemment sa culpabilité et s'est rendue fautive de ne pas réussir à le rendre heureux.

Claire exprime combien c'est terrible d'être prise pour un objet, d'être victime de violences perverses, et d'être dans l'incapacité totale de se défendre. Elle était tellement paralysée par l'emprise, qu'elle n'a pas pu réagir pendant des années.

Elle fait un énorme travail de mise à distance et de compréhension de ce qu'elle vit depuis des années. Je l'encourage et la félicite. Quand elle pleure parce que c'est trop douloureux ou qu'elle est découragée, je la console. Je suis dans l'accueil inconditionnel d'elle et de sa souffrance. Au début, il y a le choc que génère la prise de conscience de l'agression, puis le sentiment d'avoir été abusée. Ensuite, plus elle met du sens sur ce qui se passe, moins elle est sous l'emprise, plus elle reprend possession d'elle-même. Je l'accompagne à mener le combat pour la vie, c'est-à-dire à mettre à l'extérieur d'elle même quelqu'un qui s'y est installé malgré elle et lui a pompé son énergie vitale.

Même si elle ne se laisse plus facilement agresser, elle continue d'avoir peur de Julien, de ses réactions. Elle a peur des conflits, donc elle se tait plutôt que de se confronter à lui. Elle est dans une part Enfant qui projette sur Julien la figure paternelle. Quand elle réalise cela, elle se met à pleurer, à lâcher une multitude de tensions visibles au plan musculaire. Elle n'en revient pas de voir la superposition de l'image de son père sur celle de Julien.

Cette étape marque le début du travail de réparation de l'Enfant intérieure. Je lui demande de contacter et de visualiser la petite fille qu'elle était à cette époque où son père criait, et de lui apporter le respect et l'attention dont elle avait besoin. Elle se voit venir réveiller cette petite fille le matin en douceur, en l'embrassant. Elle l'appelle par un joli petit nom. La petite est heureuse. Au moment de l'intégration de cette petite fille en elle, Claire est émue de recevoir cette douceur. Je l'invite à voir comment dans sa vie, aujourd'hui, elle peut continuer de se donner de la douceur, et ce qu'elle peut mettre en place pour cela.

Ensuite, quand je lui demande de visualiser Julien à nouveau, elle a envie de rire. Elle n'a presque plus peur de lui. Elle comprend qu'elle était dans sa peur d'enfant.

Claire accuse le coup, c'est dur de réaliser cela. Depuis, elle supporte de moins en moins Julien, et se laisse de moins en moins surprendre par ses propos désagréables. Elle devient de plus en plus lucide sur sa relation avec lui, et n'éprouve plus grand-chose pour lui. Elle n'est plus impressionnée par lui.

Claire est distante avec Julien, et cherche surtout à éviter les conflits. Cela fait six mois qu'elle a commencé sa thérapie. Elle ne se voit plus dans l'avenir avec Julien, même si pour l'instant, elle a peur d'être seule et culpabilise encore un peu à l'idée de partir, croyant qu'elle peut lui faire du mal.

Toutefois, elle se sent mieux, s'écoute davantage, elle se sent moins agressée.

« Je suis sortie de l'emprise et ressens une délivrance »

Claire aborde la phase du travail où elle a besoin d'exprimer toutes ses émotions bloquées pour sortir complètement de cette emprise. Dans la séance de thérapie ci-après, elle exprime la colère bloquée en elle du fait de l'emprise, mais aussi la violence intériorisée.

Claire est arrivée en séance agacée et agitée. Elle s'assoit, croise les jambes et se met à remuer le pied frénétiquement, en décrivant des petits cercles d'un mouvement sec. Je me mets en rapport avec elle. Claire est toujours dans l'énergie de la dernière séance où elle exprimait combien Julien était insupportable et qu'elle en avait marre de le subir.

Thérapeute : « Que ressentez-vous là dans votre pied, quand vous remuez votre pied de cette manière que ressentez-vous en même temps ? ».

Claire : « Je suis énervée. »

T : « Après qui êtes-vous énervée ? »

C. : « Julien. Il est insupportable, je ne le supporte plus, j'en ai marre, c'est vraiment un pauvre type. »

Comprenant qu'elle est prête à lui exprimer ce qu'elle ressent, je lui demande de se le représenter devant elle, et de laisser venir ce qui vient.

T : « Qu'avez-vous besoin de lui dire maintenant ? »

C. : « Je le hais pour tout le mal qu'il m'a fait. »

Claire éclate en sanglots, je lui dis de s'adresser à lui directement. Ce qu'elle fait.

T : « Dîtes-lui directement, comme s'il était là. Vous ne risquez rien. Je suis avec vous. »

C. : « Julien, je te hais, tu ne peux pas savoir à quel point je te hais pour ce que tu m'as fait. Je t'ai tout donné. Tu m'as utilisée pour tes intérêts. Tu t'es servi de moi. Tu m'as traitée n'importe comment, comme si j'étais une merde. Tu ne m'as jamais aidée, je me suis toujours débrouillée seule. Tu n'as pas de cœur, je t'en veux d'être comme cela. Tu ne m'as pas respectée, tu m'as marché dessus. C'est terrible. Et moi, je me suis laissée faire... »

Les traits de Claire se durcissent. Elle blêmit. Ses bras se crispent et ses poings se ferment. Elle ne pleure plus.

T : « Que se passe-t-il maintenant, que ressentez-vous ? »

C. : « De la colère. Si je pouvais, je lui casserais la gueule. »

Je saisis cette manifestation forte de colère pour l'amener à travailler avec la *bataka*¹. Je lui avais expliqué à quoi cela servait, un jour où elle me l'avait demandée. D'ailleurs, elle m'avait dit à l'époque, qu'elle n'oserait jamais s'en servir.

T : « Très bien. Vous savez ce que nous allons faire. Vous voyez cette table en mousse, vous allez prendre cette *bataka*, et vous allez taper avec sur cette table tant que vous en ressentirez le besoin, en lâchant ce qui vient, quoi que ce soit. Je suis avec vous. »

Je lui montre comment on s'en sert. Je reste à côté d'elle et l'encourage. Elle ne réfléchit pas. Elle saisit la *bataka*. Elle la lève au-dessus de sa tête, et avec une puissance extraordinaire, elle tape sur la table en poussant un cri.

T : « Très bien. Continuez. Inspirez bien quand vous levez la *bataka*, et soufflez quand vous tapez sur la table. »

1. La *bataka* est une sorte de massue en mousse avec laquelle on frappe sur une table en mousse ou des coussins pour exprimer sa colère.

Claire tape de nombreuses fois avec une force incroyable qui vient des profondeurs d'elle-même. À chaque fois, elle lâche des mots d'insultes : « connard », « pauvre type », « pervers ». Comme si elle lui rendait la violence qu'il lui a donnée.

Elle pousse des cris rauques, avec une voix « d'outre-tombe » comme s'il y avait quelque chose à l'intérieur d'elle-même qui cherchait à sortir. Une chose contre laquelle elle se bat violemment, comme si elle était possédée, et dont elle veut se débarrasser. Par moment, elle a comme des haut-le-cœur.

Elle tape jusqu'au bout de ses forces, puis elle s'effondre en pleurant au pied de la table. Elle lâche. Elle manifeste des tremblements nerveux.

Je m'assoie par terre à côté d'elle, je lui caresse doucement les épaules. Je la prends dans mes bras et je lui dis que c'est fini maintenant.

T : « Ça y est, c'est fini maintenant. Vous l'avez mis à l'extérieur de vous. Vous l'avez viré. Il ne pourra plus vous faire de mal, plus jamais. »

Claire acquiesce d'un mouvement de tête. Je l'invite à se calmer, à respirer tranquillement, profondément.

T : « Que se passe-t-il maintenant ? Que ressentez-vous ? »

C. : « Du dégoût. J'ai mal au cœur. Je suis nauséuse. »

T : « De quoi avez-vous besoin ? »

C. : « De respirer de l'air frais. »

J'ouvre la porte-fenêtre, l'air frais entre dans la pièce. Claire respire lentement, profondément. Elle va mieux. Je l'accompagne jusqu'à la porte-fenêtre. Elle s'appuie sur le montant. Elle inspire par le nez et expire la bouche ouverte plusieurs fois de suite, comme pour terminer de sortir un poison toxique qui circulait en elle. Elle regarde le ciel bleu et tout en humant l'air frais d'un matin de septembre, elle dit que c'est une belle journée.

T : « Comment vous sentez-vous maintenant ? »

C. : « Cela va mieux. Je suis épuisée. Mais je me sens bien. J'ai l'impression de revenir de loin, de revenir à moi. »

T : « Oui, vous avez ramené à la vie cette part de vous qui était aspirée par Julien, de laquelle il se nourrissait, cette part de vous essentielle. Vous êtes sortie de son emprise. Que ressentez-vous maintenant ? »

C. : « Je ressens une force à l'intérieur, ma force que je ne ressentais pas avant, et une sensation immense de délivrance. »

T : « Quand vous ressentez cette force à l'intérieur, comment vous voyez-vous, qu'est-ce qui émane de vous à ce moment-là ? »

C. : « Je me vois solide, respectée, à ma place. Je me vois exister telle que je suis. »

Au terme de ce travail, Claire reprend possession d'elle-même, de son identité. J'ai à l'esprit l'image du lierre et du chêne. Le lierre pousse autour du chêne. Au début, c'est une petite pousse, qui grandit et forçit vite et insidieusement. Puis, d'un coup ou presque, cette pousse développe un tronc qui enserme le chêne et l'étouffe. Quand l'on veut dégager le chêne, c'est difficile, car sectionner le tronc du lierre ne suffit pas, il se ressoude. Il faut en plus l'arracher du tronc du chêne pour que celui-ci respire et revive.

J'ai assisté dans cette séance à l'arrachage du lierre du tronc de l'arbre sur lequel il avait poussé.

Claire définit ce qui est acceptable pour elle. Elle commence à se respecter et à se faire respecter. Elle est capable de quitter son compagnon.

Elle n'entre plus dans son jeu pervers, il n'a plus de prise sur elle. Il sent qu'elle lui échappe, il devient de plus en plus odieux. Elle ne supporte plus cette chape de plomb qui rend le climat familial lourd.

Plus cela va, plus il se comporte de manière infantile, pensant à lui, ne faisant pas attention à ses enfants. Quand elle lui fait remarquer, il se met en colère.

Huit mois après le début de la thérapie, Claire ne se laisse plus insulter ou maltraiter. Elle est distante et se protège. Elle ne peut plus se soumettre à cet homme. Elle se respecte. Elle se sent plus libre, prend plus de décisions au plan personnel sans lui en parler. Elle ne tient plus compte de ses réactions. Elle est de plus en plus en référence à elle. Maintenant, elle fait des choses qui l'intéressent, et s'il n'est pas d'accord, tant pis.

Elle commence à évaluer aussi l'impact de son mieux-être sur ses enfants, car quand elle se sent plus libre d'agir, ils se sentent plus libres de demander.

Maintenant qu'elle a bien compris à qui elle a affaire, elle ne voit pas d'autre solution que, de le quitter et partir s'installer ailleurs, c'est une évidence pour elle et pour protéger ses enfants.

Claire sait qu'en partant, elle pourra respirer, elle retrouvera son espace de liberté, pourra reprendre les activités qu'elle aime, et prendre en compte ses besoins essentiels.

Claire n'a plus peur de se retrouver seule. Au contraire, elle aspire à se retrouver avec elle-même.

« Je suis partie et je peux enfin respirer. »

Claire aborde la phase de séparation d'avec son compagnon. Ce qui était prévisible arrive, il se positionne en victime abandonnée par une femme indigne, et redouble de violence verbale.

Durant la période de pré-séparation, Julien a fait comme si de rien n'était, en étant capable d'être gentil par moment. Elle se rend compte qu'il continue de la manipuler en essayant de lui faire porter la responsabilité de la séparation vis-à-vis de la famille et des amis, en la culpabilisant. Il ne veut pas quitter la maison, et considère que c'est à elle de partir. Il s'estime lésé, devient procédurier, profitant que Claire est pressée d'en finir et qu'elle est de fait prête à beaucoup de concessions.

Elle ne tient pas compte de lui, seule la séparation a du sens, même si elle sait que cela va être difficile. Elle a pris une avocate rompue à ce type d'affaire et a compris que la loi est son seul recours.

Elle est réconfortée et confortée dans sa position par ses amies, qui sont très présentes à ses côtés. Elle se sent forte pour aborder cette période qui s'annonce difficile.

Au stade où en est Claire, il est important qu'elle pose des actes dans le sens de la séparation, qu'elle soit pleinement dans le présent à agir pour son avenir.

Elle reprend en main ses affaires personnelles, se renseigne pour louer une maison, prépare la séparation des biens, et fait intervenir son avocate si elle n'obtient pas de réponse de Julien.

Puis, elle parle aux enfants de la séparation, pour qu'ils aient le temps de s'habituer. Elle les rassure, répond à leurs questions.

Elle sait qu'elle traverse la période la plus difficile car elle doit être vigilante et prévenir les coups bas de Julien.

Pendant plusieurs semaines, il reste sourd à ses demandes. Il est très gentil avec les enfants pour qu'ils restent avec lui, Il veut demander leur garde alternée. Il jouera la victime jusqu'au bout pour ne pas apparaître comme le responsable de la séparation.

SE LIBÉRER DES VIOLENCES PERVERSES

Durant cette période, Claire a encore des craintes réflexes par rapport à Julien, qu'elle raisonne immédiatement. Elle évite de le côtoyer, change de pièce s'il vient là où elle se trouve.

Elle traverse un moment de découragement, lorsqu'il monte les enfants contre elle. Je l'invite à écrire tout ce qu'elle veut voir se poursuivre dans sa vie. L'idée étant qu'elle s'accroche à ce qui est essentiel pour elle, sans se laisser perturber par lui.

Peu de temps après, elle fait l'expérience de la synchronicité. Elle est prête à partir et les conditions se créent pour que cela soit possible. Elle trouve très rapidement une maison à louer. Elle signe sans aucune hésitation. Son avocate indique à Julien la date du déménagement de Claire.

Claire part avec ses enfants dix mois après le début de sa thérapie.

Elle est heureuse d'être installée chez elle, elle se sent bien, légère, libérée de la pression de Julien, elle est tranquille. Elle peut enfin respirer. Elle sait que la souffrance est derrière elle et qu'elle ne peut qu'aller mieux. Les enfants sont plus détendus et spontanés. Elle a retrouvé un intérêt pour son travail et une envie de rencontrer des gens. Elle est sortie de la soumission à Julien.

Ses frères et des amies se sont précipités pour l'aider à déménager, ce qui l'a surprise et touchée. Ils ont beaucoup ri ensemble, ce jour-là sur des sujets qui la concernent personnellement. Avant, elle aurait craint les plaisanteries sur elle, aujourd'hui, elle ne se sent pas jugée quand les autres parlent d'elle en sa présence.

Dans les semaines qui suivent, Julien tente de la déstabiliser en réclamant de voir davantage les enfants. Elle fait répondre par son avocate. Elle s'en tient aux règles définies pour ne pas laisser la moindre place à la manipulation.

Claire sait maintenant ce qui s'est rejoué de la relation à son père avec Julien. Cette vulnérabilité à l'emprise s'est mise en place dans l'enfance, à partir de la dévalorisation excessive qu'il exerçait à son égard. Que n'aurait-elle pas accepté pour être aimée de lui ? Elle ressent de la colère et de la tristesse pour tout ce gâchis.

Claire est au terme de la première partie du travail sur elle, elle a pu prendre en compte sa part souffrante, et elle est sortie de l'emprise.

À partir du moment où elle aborde la seconde phase de ce travail, la vie va sans cesse la mettre dans l'expérience de ce qu'elle a à travailler pour avancer. Pratiquement à chaque séance, elle arrive avec un événement, quelque chose qui s'est produit, et qui a été difficile pour elle. Puis, très vite, elle est aussi amenée à expérimenter concrètement ce qu'elle vit en thérapie, à constater les changements qui s'opèrent, dans ses relations avec les autres et, aussi, avec ses enfants. Claire traverse des moments de découragement et de déprime, mais elle a confiance dans le travail qu'elle fait sur elle. Elle s'appuie sur les changements qu'elle fait pour en installer d'autres, et au fur et à mesure, elle reconstruit sa vie.

Au fil des séances suivantes, Claire exprime tour à tour de la colère, de la tristesse, du dégoût, de l'indifférence vis-à-vis de ses parents, jusqu'au moment où elle ose leur dire en face, en séance, tout ce qu'elle leur reproche, pour leur rendre la toxicité qu'ils lui ont donnée. Elle fait le deuil de cette famille.

L'essentiel du travail restant à effectuer concerne la construction de ses parents intérieurs et la réparation de son Enfant intérieure.

Les deux séances de thérapie décrites ci-après illustrent cette phase du travail où Claire reconnaît la valeur de la petite fille qu'elle a été, et ainsi commence à réparer sa blessure narcissique.

« Je me sens reconnue dans ma valeur »

Claire arrive en séance très fatiguée. Elle dit qu'elle aimerait être bien dans sa peau et plus sûre d'elle. Elle travaille trop. C'est comme cela depuis toujours. Elle croit que : « Pour avoir de la valeur, il faut aller au bout de ses capacités ». Le bout c'est l'épuisement.

Thérapeute : « Quelle est cette part de vous qui travaille beaucoup, comment la voyez-vous ? »

Claire : « Je me revois vers six ans. Je travaille beaucoup à la ferme, mais personne ne fait attention à moi. Je travaille bien à l'école, mais personne ne fait attention à moi. Souvent, j'apprends mes leçons la nuit après m'être couchée, avant je n'ai pas le temps car je dois aider ma mère. Personne ne vient me border dans mon lit, personne ne sait ce que je fais. »

T : « De quoi avait besoin cette petite fille de six ans ? »

C : « De douceur, de câlins. »

Claire pleure en réalisant tout ce qui lui a manqué. Puis, son regard se fixe sur un coin de la pièce où sont rassemblés des coussins et des peluches, tout en étant perdue dans ses pensées.

T : « Qu'êtes-vous en train de voir, quand vous regardez dans ce coin de la pièce ? »

C : « La peluche, la coccinelle, celle qui a une jolie robe rouge avec des pois noirs. »

T : « Est-ce que vous aimeriez la prendre avec vous ? »

Claire répond oui. Je lui propose d'aller la chercher et de la ramener avec elle. Elle a l'air d'une petite fille en tenant cette peluche avec ses deux mains. Elle s'assoit et se met spontanément à la caresser et la câliner.

T : « Elle avait besoin de câlins, Claire ? »

C : « Oui, de gros câlins. »

Claire passe tout un temps à caresser sa peluche, en étant tranquille, apaisée.

T : « Comme tu es jolie Claire avec ta jolie robe rouge à pois noirs. Je te trouve très jolie. »

Claire sourit quand elle entend mes compliments. Elle a les yeux qui pétillent.

C : « Moi aussi, je la trouve jolie. »

Je lui dis qu'elle peut emporter cette peluche avec elle, je la lui donne. Elle peut la ramener à chaque séance si elle le souhaite. Elle peut l'installer chez elle dans un endroit qu'elle choisira, et lui faire autant de câlins qu'elle voudra. Claire est émue.

T : « Que se passe-t-il maintenant ? »

C : « C'est étonnant, je ressens la petite fille en moi. »

T : « Comment c'est quand vous la ressentez comme cela en vous ? »

C : « C'est chaud, c'est doux, c'est plein, c'est agréable... »

T : « Quand vous ressentez cela, comment vous voyez-vous dans votre vie demain, dans les jours à venir ? »

Claire sourit.

C : « Belle, épanouie, bien dans ma peau. »

À la séance suivante, Claire n'a pas apporté sa peluche. Je prends de ses nouvelles.

T : « Comment va la petite coccinelle ? »

Claire prend un air un peu fermé.

C : « C'est ridicule cette histoire de peluche, j'ai l'air « bête » avec elle. »

T : « Quelle est la part de vous qui dit cela ? Pouvez-vous la regarder devant vous et me dire comment vous la voyez ? »

Claire est surprise de la question, puis elle s'exécute.

C : « C'est une part qui est dure. C'est celle qui a beaucoup travaillé depuis toujours, qui a beaucoup construit seule, qui a tout fait pour avancer dans la vie. Elle est fatiguée. »

Elle voit cette part installée à un bureau, besogneuse, elle mesure sa dureté. Elle se revoit aussi enfant très seule, se réfugiant dans les livres et l'école, personne ne l'a aidée, elle était toute seule.

T : « Que se passe-t-il pour cette part ? »

C : « C'est comme si elle était jalouse de l'autre. Elle ne voit pas pourquoi l'autre aurait toute cette attention, alors que dans la réalité elle ne l'a pas eue. »

T : « De quoi a-t-elle besoin ? »

C : « D'être reconnue pour tout ce qu'elle a fait. »

Claire réalise que cette part continue à fonctionner comme si elle était toujours chez ses parents, c'est-à-dire avec son besoin de reconnaissance.

T : « Pouvez-vous lui donner cette reconnaissance dont elle a tellement besoin ? »

Claire se voit avec la petite fille, passer du temps avec elle à faire ses devoirs, la féliciter pour le bon travail qu'elle fait. Elle est fière d'elle et lui dit.

Ensuite, quand elle la voit à l'école, la petite ose répondre aux questions, elle n'a plus peur du regard des autres. Elle est détendue. Cela lui permet d'être encore meilleure car elle est libérée des contraintes parentales.

T : « Pouvez-vous maintenant remercier cette part pour tout ce qu'elle a fait, et pour le courage dont elle a fait preuve ? »

Claire se met à pleurer. Elle est très touchée par ce que je viens de lui dire. Elle réalise que cette part n'a jamais été remerciée, pour tout ce qu'elle a su faire. Elle réalise que la remercier lui donnerait une reconnaissance encore plus importante qu'elle n'a jamais eue.

T : « Comment c'est pour vous maintenant de la remercier ? »

C : « C'est fort, c'est ce qu'elle attend depuis toujours. Être remerciée pour son courage. Être vue dans tout ce qu'elle a accompli. Être vue telle qu'elle est, tout simplement. »

Claire voit maintenant cette part d'elle apaisée, acceptant l'autre part dans ses besoins d'enfant. Elle réalise une unification intérieure des parts d'elle initialement en conflit. Sa part protectrice, devenue bienveillante prend en compte et accepte sa part essentielle dans son besoin profond, devenant le soutien sur lequel elle va s'appuyer pour devenir qui elle est au fond d'elle-même.

Sur un autre plan, Claire réalise aussi une alliance de son masculin et de son féminin. C'est comme si, en étant reconnue à la fois dans sa beauté de petite fille et dans sa capacité plus masculine de travail, les pôles masculin/féminin s'équilibraient, lui permettant d'entrer pleinement dans son identité profonde.

À l'issue de ce travail, elle pose des actes qui lui montrent qu'elle prend soin d'elle, qu'elle a confiance en elle, et qu'elle croit en sa valeur. Maintenant, elle a envie de douceur, de s'amuser, de rencontrer les autres, de se faire plaisir.

« Je connais le bonheur d'aimer et d'être aimée »

Claire s'est séparée de Julien il y a un an. Elle est maintenant prête à vivre une relation avec un homme car elle n'est plus dans l'attente de cela. Elle se sent bien, fait attention à elle. Elle est dans la joie de vivre. Elle dit : « J'ai l'impression d'être née ».

Claire a rencontré Gabriel un homme vers qui elle est attirée, qu'elle trouve « gentil, sympathique, respectueux, chaleureux ». Elle n'imaginait pas rencontrer quelqu'un comme lui, c'est comme si son inconscient l'avait précédée et lui donnait à vivre une relation douce, simple et profonde, une relation d'amour de l'autre pour qui il est, et non d'amour de soi à travers l'autre.

Pendant toute cette période, Claire est travaillée par des réminiscences de sa vie avec Julien, qu'elle dépasse au fil de la construction de cette nouvelle relation. Elle aborde cette relation en étant naturelle, attentive à ce qui ne lui convient pas, en l'exprimant sans attendre, au risque de perdre cet homme. Elle fait l'expérience qu'il peut y avoir des difficultés sans conflit, ni rupture, et qu'elle n'en est pas moins aimée. Et, qu'au fur et à mesure qu'ils les traversent ensemble, le couple avance dans sa profondeur.

Claire décrit Gabriel comme étant un homme attentif, compréhensif et patient, c'est comme s'il savait où il allait, comme s'il savait qui elle était au fond d'elle-même. Il connaît son histoire et sait qu'elle a besoin de temps. Tout ce qu'il fait dans le présent, construit leur avenir. Il le sait. Elle le sent. Elle se laisse aller à le vivre, à vivre cet amour. Elle est émue quand elle évoque ce bonheur. Elle croyait que cela ne lui serait pas donné.

Depuis, ils ont décidé de vivre ensemble. Elle fait l'expérience de la permanence de l'amour, donc de la permanence du lien.

Vers l'autonomie affective

Au fur et à mesure de son travail thérapeutique, la structure de personnalité dépendante de Claire a considérablement évolué.

Le point sans doute le plus important pour elle est d'être sortie de la culpabilité. Elle ne se sent plus coupable de ce qui ne fonctionne pas chez l'autre, ni par conséquent, de ne pas réussir à le satisfaire. Elle sait, aujourd'hui, que ce n'est pas de sa faute, et qu'elle n'y peut rien.

Elle a fait le deuil de ce que ses parents ne lui ont pas donné. Elle n'a plus d'attentes par rapport à eux. Elle est dans une relation pacifiée et se sent bien avec cela. Elle n'est plus dépendante d'eux et se sent libre.

Claire n'a plus besoin d'être rassurée et soutenue par les autres, ce qui a pour conséquence qu'elle n'a plus, non plus, les comportements soumis qu'elle avait avant.

Maintenant, elle ne ressent plus de solitude quand elle est seule, au contraire, elle est bien avec elle-même, heureuse de faire des choses pour elle. Elle n'est plus dans le besoin des autres, elle ressent seulement le désir et le plaisir d'être en leur compagnie, sans être dans une dépendance à eux.

Elle sait maintenant profiter du temps qu'elle s'accorde, et prendre beaucoup de plaisir à sortir, discuter, se promener, faire du sport... Elle a l'impression de revivre et de sortir petit à petit de la dépression.

Elle a de l'assurance, ne se dévalorise plus. Elle est gracieuse et féminine. Elle est devenue une belle femme touchante et attirante. La relation qu'elle vit aujourd'hui avec cet homme, Gabriel, lui a redonné accès à une féminité reconnue. Claire entre dans son identité et sa maturité de femme. Elle est dans sa plénitude et l'amour d'elle-même.

Claire ne fait plus de complexe d'infériorité. Elle ose exprimer qui elle est, face à tous ses interlocuteurs. Elle n'est plus impressionnée par eux, elle se sent au même niveau.

SE LIBÉRER DES VIOLENCES PERVERSES

Par rapport aux autres, Claire est attentive à la cohérence entre ce qu'ils disent et ce qu'ils montrent de ce qu'ils disent, aussi bien sur le plan de leur état interne que celui de leurs comportements. Elle discerne bien maintenant les personnes incohérentes. Elle reste vigilante et ne rentre plus dans une relation compliquée.

Un des grands changements pour Claire est d'être en référence à elle. Elle laisse résonner les choses à l'intérieur d'elle-même avant de décider. Elle exprime ce qui lui convient ou ne lui convient pas. Elle a des exigences pour elle, dans le sens où elle est exigeante dans ses choix. Elle n'accepte plus n'importe quoi sous prétexte qu'elle ne peut pas avoir mieux. Non seulement, elle peut avoir mieux, mais elle peut avoir le meilleur.

Un second grand changement concerne l'attitude active qu'elle a à satisfaire ses critères. Son critère principal est orienté vers le bonheur. Claire met tout en œuvre pour l'atteindre, y compris, dans certaines situations, en laissant faire. Elle va inéluctablement vers son bonheur.

Elle profite pleinement de ce que le présent lui apporte, en particulier, au travers de l'histoire d'amour qu'elle vit actuellement. Elle a aussi remarqué qu'elle était plus présente dans le jeu avec ses enfants en prenant davantage le temps d'être avec eux.

Ses croyances par rapport à elle, se sont considérablement modifiées. Maintenant, elle croit que le bonheur vient d'elle, et non des autres. Elle mesure chaque jour le bonheur d'aimer et d'être aimée. Elle fait confiance à la vie.

Claire ne dit plus qu'elle est nulle, au contraire, elle croit qu'elle a de la valeur. Elle croit en elle et en son destin.

Elle ne croit plus que l'autre est mieux qu'elle, mais qu'il est simplement différent, et source d'enrichissement.

Elle fait preuve d'une belle résilience, en ayant résisté aux chocs de sa vie, et construit sur ses traumatismes. Elle est devenue la belle personne qu'elle était au fond d'elle-même et que j'ai été heureuse d'accompagner.

« On s'est toujours émerveillé devant ces enfants qui ont su triompher d'épreuves immenses et se faire une vie d'homme, malgré tout. Le malheur n'est jamais pur, pas plus que le bonheur. Un mot permet d'organiser notre manière de comprendre le mystère de ceux qui s'en sont sortis. C'est celui de résilience, qui désigne la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit de l'adversité. En comprenant cela, nous changeons notre regard sur le malheur et, malgré la souffrance, nous chercherons la merveille¹. »

1. Boris Cyrulnick, *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 2002.

La liberté d'aimer

Une histoire de couple ordinaire

Chaque couple vit sa propre histoire par rapport à la dépendance et il faut du temps, de la motivation et de l'énergie pour construire une relation juste, dans l'intimité et la liberté.

David avait peur du lien parce qu'il avait vécu une relation très fusionnelle avec une mère toute puissante. Il ne voulait surtout pas retomber dans la fusion avec Elisa. Ils se connaissaient depuis un an quand ils ont commencé à sortir ensemble.

Pour Elisa, le charme de cette relation, dans ses débuts, tenait au fait qu'elle était atypique. David et elle ne se donnaient jamais de rendez-vous, une forme de mystère entourait chaque rencontre, ce qui nourrissait l'envie d'Elisa de revoir David. Elle sentait bien que lui avait « les deux pieds

sur le frein », ne voulait rien précipiter. Et cette différence entre eux deux – lui prudent, elle enthousiaste – donnait à Elisa le sentiment d'une grande liberté.

David, lui, se protégeait ainsi de la fusion. Il avait besoin de temps et de distance pour pouvoir rester lui-même et ne pas se perdre comme dans ses précédentes histoires amoureuses.

Cette relation de couple commençait donc harmonieusement, mais les choses se gâtèrent avec l'arrivée des enfants.

Un passage à la maturité difficile

David : « J'ai dû arrêter les projets de voyages, d'aventure, les fantasmes d'homme libre, que j'avais gardés au fond de moi. Ça a commencé à être difficile. Je sentais les enfants comme une atteinte à ma liberté. J'étais très en colère contre Elisa comme si c'était de sa faute de m'avoir imposé tout ça (dans la réalité nous avions choisi ensemble d'avoir des enfants !). J'aurais même pu devenir violent. J'ai commencé une thérapie. » ■

Le passage à la maturité qu'implique la naissance d'un enfant est difficile à assumer pour David. Il est poussé à grandir d'un coup et à renoncer à cette forme de liberté sans contrainte qu'il avait connue comme jeune adulte.

Cette situation nouvelle est d'autant plus difficile à vivre pour lui que son histoire familiale passée est liée à beaucoup de souffrance : des disputes incessantes, tout le temps des tâches à accomplir, pas de plaisir. Sa colère contre Elisa est en réalité la colère contre ses figures parentales. Il apprend, dans son lieu thérapeutique, à découvrir, accueillir, apporter du soin à cette

part de lui qui a souffert dans le passé de cette absence de plaisir, de légèreté, de joie de vivre. Cette part qui aujourd'hui encore est dans la colère et la peur que ça recommence.

Elisa lui renvoie une image de lui très valorisante en tant que père. C'est d'autant plus important pour David que sa mère l'avait toujours dévalorisé. Il n'avait pas, non plus, d'image positive du rôle de père puisque le sien avait été manquant, absent affectivement.

« Elisa m'aide à cheminer. Elle est bienveillante sans être maternante. Cette ouverture m'invite, en tant qu'homme à sortir de mon immaturité, de ma passivité ; du coup je suis moins agressif. Par exemple, parfois au lieu de m'apporter des choses agréables à moi-même, je suis passif et ne fais rien, au point que je ne satisfais même plus mes besoins vitaux (manger, boire, me reposer...). Je m'annule et je m'agite dans l'hyperactivité. Je risque de casser des objets en bricolant ou de me blesser, et je deviens agressif avec les autres. Désormais j'apprends à m'écouter et à prendre en compte mes besoins. » ■

La présence d'Elisa montre à David un autre modèle du monde et lui donne de l'ouverture. En effet, dans le même temps, Elisa s'occupe d'elle, se donne du temps et, souvent, cela suffit à David pour sortir de son mode de fonctionnement compulsif.

Il accepte de se donner « la douceur de vie » contactée en thérapie et à laquelle il a droit aujourd'hui.

En se respectant, en étant dans son rythme propre et à l'écoute de ses besoins, Elisa ouvre la voie à David pour qu'il se permette de prendre soin de lui.

Un manque à combler

Après sept ans de mariage – leur second enfant a trois ans – Elisa connaît à son tour, une étape difficile. Cette crise majeure pourrait bien conduire à l'éclatement du couple. Elle trouve David trop rigide. Elle a besoin de caresses, de tendresse. Elle veut qu'il soit plus proche, plus câlin. Elle est de plus en plus en manque et donc de plus en plus en demande. Elle le prend très souvent dans ses bras et, lui, se sent envahi. Son ancienne peur du lien revient. Il a de moins en moins envie d'être tendre. Mais il culpabilise et se sent déprimé !

Elle lui reproche de ne pas lui faire de bisous et commence à se sentir énervée, très en colère. Plus elle veut qu'il soit proche, plus il s'enfuie.

Pour elle, c'est un retour régressif dans les limitations de sa structure de personnalité. Elle a besoin de se sentir aimée à sa façon. Son besoin de reconnaissance inconditionnelle par un homme est d'autant plus fort qu'elle a perdu son père très tôt. Sa dépendance affective refait surface. Pourquoi ?

Il existe deux niveaux possibles – au moins – de compréhension du comportement d'Elisa.

Au niveau conscient et dans le concret de sa vie présente, elle sort des couches du bébé. Son second enfant entre à la maternelle. Elle a minci et retrouve sa féminité, comme si se terminait cette étape où son rôle de mère avait été prépondérant au point de mettre de côté la femme. Elle a besoin que David l'aime dans sa féminité et qu'il le lui montre !

Ce besoin d'amour, dans le présent, stimule aussi un niveau plus inconscient. Elisa recontacte une part d'elle qui a souffert de la disparition de son père, vécue comme un abandon, quand elle était encore enfant.

Ces cinq années de maternage intensif et de relation fusionnelle normale avec ses enfants lui ont fait oublier le manque affectif en la comblant de l'amour qu'elle donnait et recevait en tant que mère. Les enfants grandissant et commençant à être plus autonomes, elle n'a plus rien pour « remplir » cette part d'elle privée en partie de l'amour de son père.

Plutôt que d'interpréter cette forme de retour en arrière dans sa dépendance affective comme une régression négative, nous pouvons découvrir l'intention positive inconsciente de son comportement : que cherche, au fond, à se donner de positif cette part d'elle qui recherche compulsivement la tendresse auprès de son compagnon ? Qu'est-ce qui est tellement important pour cette part, peut-être même essentiel et vital ? Probablement le soin et la guérison. Notre inconscient nous invite – ou nous pousse – à aller toujours plus dans le sens de la guérison, de la liberté, de la vie. Tant que nous ignorons ces messages, ils reviennent. Dans son lieu thérapeutique Elisa peut écouter et entendre cet appel intérieur, identifier la blessure, reconnaître cette part d'elle et la « renarcissiser ». Cet immense besoin de tendresse était un manque à combler, une attente de l'enfant qui avait manqué de père mais qui, aussi, avait été dévalorisée par sa mère. Et comme, dans sa vie d'aujourd'hui, son conjoint ne la valorise pas en tant que femme, elle se sent dévalorisée.

Une colère d'autrefois

« Je me sentais moche, nulle, pas aimable. C'est là que j'ai pu contacter la colère contre mes parents, par le biais de ma colère contre ma thérapeute. »

La colère étant un sentiment difficile à contacter pour Elisa – puisque interdit dans son enfance –, son inconscient trouve une ressource pour dépasser cet obstacle, sous la forme de colère envers sa thérapeute, ce qui est plus facile car il y a de bonnes raisons dans le présent pour ressentir cette colère.

« Un jour, je n'avais pas envie de venir en thérapie, je devais payer une séance où j'avais été absente et j'étais furieuse. C'était la première fois de ma vie que j'étais tellement en colère. Je ne me sentais pas respectée. La règle, je m'en fichais. »

C'est le travail de la thérapeute d'entendre et d'accueillir cette colère sans juger, dévaloriser ni rejeter sa patiente pour autant. De donner la permission à cette part de sentir et dire sa colère tout en restant dans le lien. Et d'accompagner Elisa à prendre conscience progressivement qu'il s'agit – au-delà de la colère du présent – de la colère de l'enfant d'autrefois et aussi de sa douleur d'avoir manqué d'affection et de reconnaissance de sa valeur.

Elisa apprend à donner sa place à cette part enfant sans lui donner cependant toute la place ni tout pouvoir – ce qui était le cas quand elle exigeait de la tendresse de la part de David. Du coup il n'y a plus d'enjeux, par rapport au passé, dans la relation de couple : Elisa a pris conscience du caractère déplacé de son attente.

« C'était désormais évident pour moi que je ne pouvais plus continuer à lui demander tout ça et que je devais arrêter. » ■

Une fois qu'elle a été accueillie et soignée, la part enfant n'a plus besoin de prendre toute la place. Elisa est en train de construire à l'intérieur d'elle de bonnes frontières, dans le respect de chacune de ses parts. L'Enfant intérieure a besoin d'être cadrée pour ne pas être dans la toute puissance. Elisa acquiert de la structure et, comme elle n'a plus d'attente excessive de tendresse, David n'a plus peur d'être envahi, ni de se perdre dans la fusion. Il n'a plus besoin d'être dans l'évitement et il peut cesser ses comportements défensifs, conséquences de sa peur !

Chacun apprend à reconnaître ses manques

Quand Elisa a lâché ses exigences de tendresse, David a pu commencer à s'autoriser à être tendre avec lui-même puis avec elle. Jusque-là il ne savait vraiment faire ni l'un ni l'autre ! Habitué dans son enfance à agir pour ne pas sentir et donc à être hyperactif, il s'était progressivement coupé de ses émotions et de ses sentiments. Avec son besoin énorme de tendresse, Elisa réactivait une blessure de l'ordre du manque. Elle « mettait le doigt où ça fait mal ». David avait construit son identité dans le déni du lien. Il pouvait se montrer rigide avec des comportements obsessionnels et compulsifs.

« Je devais toujours faire le maximum d'efforts pour me prouver que j'étais bon. Je ne pouvais faire les choses dans le plaisir. Et quand je n'y arrivais pas, je me dévalorisais et je me disais que j'étais nul.

Maintenant quand je bricole par exemple, j'accepte d'être un bricoleur moyen. Je ne me mets plus la pression. Je prends mon temps et quand je suis fatigué, je fais une pause, je bois un thé et m'accorde un bon moment. Finalement le travail se fait dans le plaisir et la légèreté.

J'ai appris à découvrir mes limitations et à les accepter, à être dans la bienveillance avec moi. En acceptant qui je suis, du coup je contacte mes ressources et je trouve des solutions. Je réussis. Je ne me sens ni le nul ni le dieu tout-puissant, mais moi-même, dans ma puissance d'homme. Je peux alors me laisser aller dans le lien et, dans la tendresse avec moi, dans la réceptivité. Avec Elisa, avec les enfants aussi je suis beaucoup plus patient ». ■

La légèreté s'installe dès lors dans la relation de couple. Chacun des deux a appris à reconnaître les manques et les besoins de son Enfant intérieur. Quand elle en a envie, Elisa fait un bisou à David !

Sans doute est-ce de l'amour...

De plus en plus, ils vivent leur relation dans le présent et ils quittent la dépendance, conséquence des manques affectifs non résolus du passé.

Chacun se donne la permission et la liberté d'être lui-même et se sent accepté par l'autre comme il est. Chacun prend la responsabilité de satisfaire ses besoins vitaux et n'attend plus que l'autre le fasse à sa place en lui reprochant de ne pas le faire !

David : « Je ne peux demander à Elisa de me donner ce dont j'avais tant besoin et que je ne pouvais ni savais me donner à moi-même : l'amour et la tendresse. Le lien, je ne peux le trouver que chez moi : quand je me donne de la douceur, quand je prends du

temps pour moi, quand je prends soin de mes besoins. Ainsi quand je suis fatigué, au lieu de devenir agressif ou déprimé comme avant, je me repose. J'apprends à être à l'écoute de mes sensations, de mes émotions, de mes sentiments, à les accueillir. »

Elisa : « En apprenant à m'aimer moi-même et à me faire confiance, j'ai pu mettre en place une nouvelle relation avec David. Par exemple, s'il se sent déprimé ça ne m'affecte plus comme avant. J'accepte que ce soit là et quand j'observe les signes de son mal-être, je reformule en lui disant : « je vois que tu déprimes¹. » Du coup, il s'en rend compte et peut reconnaître et accueillir cette part de lui qui se sent dans cet état à ce moment-là, au lieu de s'en culpabiliser. Ça dédramatise. » ■

Tout n'est cependant pas parfait dans leur relation, mais ils apprennent à s'entraider mutuellement quand il y a un passage difficile !

Ainsi Elisa ressent encore parfois une grande peur qu'il arrive quelque chose aux enfants. Peur disproportionnée par rapport à la réalité. Par exemple, en vacances, au bord de la mer, les enfants jouent tranquillement dans les rochers et Elisa imagine toutes les catastrophes qui pourraient arriver. Elle se focalise sur ses angoisses exactement comme sa propre mère le faisait autrefois.

David reconnaît le point faible d'Elisa. Il comprend ce qui se passe et choisit d'accepter cette peur et de l'entendre. Il rassure Elisa. Avant, David se serait senti étouffé et annulé dans ses capacités et sa responsabilité de père par rapport

1. Il s'agit d'une reformulation analogique : Elisa nomme ce qu'elle observe, sans interprétation ni jugement et cela permet à David de prendre conscience de ce qu'il ressent.

aux enfants. Aujourd'hui, il sait que c'est important de laisser du temps à Elisa. Tour à tour, chacun peut être aidant pour l'autre quand il est confronté à une difficulté.

À d'autres moments, Elisa se sent énervée parce que David est dans un rythme trop rapide. Avant, elle n'aurait rien dit et se serait soumise mais sa colère serait ressortie plus tard et sans doute plus forte. Aujourd'hui, elle choisit de le lui dire et d'amplifier, d'en rajouter même : plus tu m'oppresseras et plus je prendrai mon temps ! Du coup ils en rient tous les deux.

« Après dix ans de mariage, nous avons envie de rester ensemble. L'amour a grandi. Nous apprenons à naviguer. Parfois, il y a un coup de vent. Dans la tempête, le lien s'étiole : chacun fait le travail qu'il doit faire pour que le bateau avance. Une fois rentrés au port nous reparlons de ce qui s'est passé. Nous tirons un enseignement de l'expérience pour progresser. Il y a un côté très sain dans la tempête parce que ça rééquilibre la relation des deux marins.

Nous nous sentons de plus en plus libres. Pour nous, bien s'entendre, c'est accepter l'autre dans ses dysfonctionnements, ses peurs, ses différences, son attente d'être aimé et reconnu, sans le juger, le critiquer ni le dévaloriser. Sans que ce soit au détriment de son propre bien-être et du respect de soi. » ■

Elisa et David sont dans une relation de couple vivante et interdépendante. Ils ont su sortir de la dépendance, trouver chacun leur autonomie et leur liberté, tout en construisant un lien fort, respectueux et mature. Chacun d'eux s'épanouit dans son identité personnelle et professionnelle. Ils sont heureux aussi de vivre ensemble et pleins de gratitude l'un vis-à-vis de l'autre pour ce qu'ils s'apportent mutuellement jour après jour... Sans doute est-ce de l'amour !

Annexe

Une voie complémentaire de guérison : la neurobiologie de la dépendance amoureuse

Docteur Marik Cassard

Les récentes découvertes des neurosciences mettent en évidence l'influence des neurotransmetteurs dans toutes les formes de dépendance. En complément de la psychothérapie, les personnes qui veulent guérir de la dépendance amoureuse ont tout intérêt à se faire aider par la micronutrition, la phytothérapie et à réajuster leur alimentation, afin de rééquilibrer leurs neurotransmetteurs.

Ces traitements doux et respectueux de notre corps et de notre psychisme nous invitent à prendre soin de nous et de notre santé

et nous accompagnent dans notre processus de guérison et de croissance.

Je remercie le docteur Marik Cassard¹ d'avoir bien voulu partager avec nous ses connaissances et ses compétences en acceptant de rédiger le texte qui suit.

Les progrès des neurosciences

En 1920 Freud écrivait : « les défauts de notre description disparaîtraient vraisemblablement si, à la place des termes psychologiques nous pouvions déjà mettre les termes physiologiques ou chimiques² ».

Aujourd'hui les neurosciences ont fait des progrès considérables dans la compréhension biologique, moléculaire et cellulaire des troubles mentaux.

Le mot neuroscience est né dans les années 1970 et désigne l'ensemble des disciplines scientifiques et médicales étudiant le système nerveux et incluant la psychiatrie et la psychologie clinique. Il intègre une double approche d'une part psychobiologique qui recherche les bases biologiques des comportements et d'autre part psychologique qui étudie le fonctionnement du psychisme.

Depuis 1999 le professeur Norman Shelly enseigne l'anatomie de l'esprit à l'université d'Harvard c'est-à-dire les connexions corps-esprit.

-
1. Le docteur Marik Cassard exerce à Paris. Elle est docteur en médecine, spécialiste en micronutrition, homéopathe, phytothérapeute et psychothérapeute.
 2. Sigmund Freud, Essais de psychanalyse : au-delà du principe de plaisir, 1920.

Le modèle des trois cerveaux

Le modèle le plus classique de la neurobiologie est celui des trois cerveaux décrits en 1975 par Paul Maclean. Ce modèle permet d'expliquer le comportement passionnel en rapport avec les addictions.

Le cerveau reptilien ou pulsionnel, dans lequel se trouve l'hypothalamus, régule par l'intermédiaire du système neurovégétatif toutes les fonctions métaboliques de l'organisme et comporte :

- Le système sympathique, dont le médiateur est l'adrénaline, qui accélère les fonctions le jour et est en rapport avec les réactions de lutte ou de fuite.
- Le système parasympathique dont le médiateur est l'acétylcholine, qui ralentit les fonctions la nuit et est en rapport avec les réactions de régression, d'inhibition et le besoin de soins.

C'est le principe d'homéostasie qui consiste à maintenir les conditions internes constantes pour des conditions externes variables et mobiles.

Ce maintien de l'équilibre est une lutte permanente ; ce qui éloigne de l'équilibre entraîne du déplaisir et ce qui en rapproche du plaisir.

Henri Laborit a décrit en 1986 trois états d'urgence de l'instinct en réaction à un stress externe et sous la dépendance du cerveau reptilien qui sont :

- L'état de fuite recouvrant en partie la notion d'anxiété, d'agitation, d'appréhension, qui évite un danger.
- L'état de lutte ou de combat en rapport avec les manifestations d'agressivité, de susceptibilité, d'impatience, d'intolérance qui supprime une menace et lié à la sécrétion d'adrénaline.

- L'état d'inhibition de l'action assimilable à la dépression et la tristesse avec démotivation, perte d'initiative, culpabilisation, dévalorisation liée à la sécrétion de cortisol pour obtenir un soutien.

Ce cerveau pulsionnel ou instinctif est celui qui est en rapport avec le comportement compulsif dans l'addiction.

C'est Henri Laborit qui a le mieux décrit le rôle du deuxième cerveau, le cerveau limbique ou sentimental, au niveau de la mémoire, de l'apprentissage et de la vie émotionnelle dans son livre « *L'inhibition de l'action* » paru en 1996 aux éditions Masson.

Enfin, le cerveau cognitif, ou néocortex, est en rapport avec les représentations imaginaires ou verbales et la commande volontaire.

Les neurotransmetteurs

Le phénomène de dépendance est lié à des perturbations neurobiologiques qui expliquent les symptômes présentés dans les conduites addictives, que ce soit aux drogues, au jeu, au pouvoir, à l'argent ou à l'amour passionnel.

Ces perturbations concernent la sécrétion des neurotransmetteurs, molécules chimiques qui servent de signal de communication entre les neurones et sont stockées dans les vésicules de leurs terminaisons nerveuses. Celles-ci vont libérer leur contenu sous l'influence d'un signal électrique qui va se répandre dans l'espace qui sépare la terminaison nerveuse d'une autre cellule nerveuse et qu'on appelle synapse. Les molécules de neurotransmetteurs vont alors se loger sur des récepteurs situés à la surface des cellules destinataires et vont provoquer un nouveau signal électrique. C'est ainsi que des impulsions électriques sont transmises d'une

cellule à une autre. Après son utilisation, le neurotransmetteur est soit détruit soit récupéré par la cellule qui l'a émis.

Les neurotransmetteurs permettent donc aux neurones de communiquer et de transmettre les informations. Ils ont pour fonction de moduler nos comportements, nos pensées, et nos humeurs, afin quelles soient égales et optimistes.

Un très grand nombre de neurotransmetteurs interviennent dans la régulation complexe de l'humeur. On en connaît aujourd'hui environ cent vingt. Les plus importants sont la dopamine, la noradrénaline, l'adrénaline et la sérotonine.

La dopamine est la clé de contact qui permet le démarrage de l'action et qui donne à l'individu la capacité d'éveil et de projection dans le futur, c'est le starter. C'est aussi ce qui lui permet d'avoir accès à l'imaginaire. La dopamine est en rapport avec le désir de démarrer, de commencer, de se mettre en action. Elle est responsable de la motivation, de l'intention, de l'énergie tournée vers un objectif, du comportement social et de l'ouverture vers les autres. C'est le plaisir dans le futur ou plaisir anticipé.

La noradrénaline est l'accélérateur qui permet l'amplification de l'action. C'est la recherche du bien-être, de la récompense et du plaisir. Elle est en rapport avec tout ce qui est lié aux affects, la joie de vivre et une bonne estime de soi. Elle est responsable de la mémoire émotionnelle.

L'adrénaline est un marqueur périphérique sécrété en majorité par le cortex surrénalien et qui permet à l'organisme de s'adapter aux situations d'urgence, de stress.

La sérotonine est le frein qui permet de contrôler par le néocortex les pulsions d'agressivité du cerveau limbique et reptilien. Elle a un rôle d'évitement de la souffrance. C'est le neurotransmetteur le plus récent dans la phylogenèse qui permet de prendre du recul, de faire une pause, qui donne la capacité à prendre

du temps. La sérotonine régule également le sommeil et la température corporelle ainsi que les pulsions liées à l'alimentation. On l'appelle hormone de la sérénité.

La dopamine, hormone de la dépendance

Les dépendances sont en rapport avec la dopamine, hormone de la récompense, du plaisir anticipé et de la motivation et avec les endorphines qui donnent la sensation de plaisir, d'extase, d'être dans un bain de plaisir, de sensations d'euphorie et d'apaisement.

C'est en 1973 que l'on a découvert les récepteurs de la morphine dans la moelle et le cerveau. Ces endorphines encore appelées « opiacées endogènes » ont une action analgésique. Elles sont libérées dans toutes les situations de stimulation du système de récompense et entraînent un état de bien-être.

Le moteur du désir est donc la dopamine qui anticipe le plaisir, facteur essentiel de l'apprentissage des comportements. En 1954, deux chercheurs J. Olds et P. Milner ont réalisé aux États-Unis une expérience qui a permis de mettre en évidence le système de récompense dopaminergique. Ils ont implanté des électrodes dans la région du système limbique du cerveau d'un rat, au niveau de l'hypothalamus, là où se situe un groupe de neurones qui a un rôle dans la sécrétion de dopamine.

L'animal pouvait stimuler cette zone lui-même en appuyant sur un levier qui envoyait de faibles quantités de courant électrique, le résultat de ces stimulations provoquant une sensation de plaisir. C'est ce que fit le rat jusqu'à cent fois par minute devenant véritablement compulsif et au point d'en oublier ses besoins fondamentaux – nourriture et sommeil – et même d'aller jusqu'à la mort.

La personne dépendante fait la même chose en stimulant son circuit de récompense avec des drogues comme tabac, alcools, nourriture, plaisir amoureux, héroïne, cannabis, cocaïne, etc. pour augmenter la sécrétion de dopamine. C'est l'expérience du plaisir, l'explosion de la jouissance, puis surviennent la dépression et la recherche à nouveau du plaisir.

En 2000, deux chercheurs londoniens : Andréas Bartels et Sémir Zeki ont observé par imagerie cérébrale les cerveaux de dix-sept jeunes gens amoureux depuis moins de six mois. On leur montrait successivement des photos de leur partenaire et des photos de personnes inconnues.

Le résultat montrait que dans l'état amoureux, des régions du cerveau liées à l'activation des voies dopaminergiques s'excitent et sont les mêmes que celles stimulées par la cocaïne et d'autres substances similaires. Ces voies de la dopamine sont à la base de la recherche du plaisir lié à la présence de l'être aimé et tous les comportements qui s'en suivent (coups de fil sans fin, visite surprise, etc.). L'augmentation de la dopamine précède le comportement gratifiant et stimule la motivation à accomplir de nouvelles tâches.

La première phase d'attirance

Dans cette première phase d'attirance du comportement amoureux, la sécrétion de dopamine est très élevée et correspond à une exploration intense avec beaucoup d'énergie, d'audace, de désinhibition, de fantasmes très riches, d'extravagance avec activité répétitive du système de plaisir : c'est la lune de miel.

Dans cette phase, il y a également une inhibition des systèmes sérotoninergiques et donc un taux faible de sérotonine.

La psychiatre italienne Donatella Marazziti a noté que les gens victimes de troubles obsessionnels compulsifs (TOC) ont un

taux de sérotonine très bas, comme les amoureux (environ 40 % inférieur à la population témoin).

Dans les deux cas, il y a une obsession déraisonnable, l'amoureux pense sans arrêt à l'être aimé et la personne atteinte de TOC a des pensées obsessionnelles de vérification ou de lavage incessant, avec palpitations, agitation, insomnie, troubles de la thermorégulation et inquiétude.

La période d'attachement

C'est la seconde phase correspondant à la période d'attachement. Après la phase d'excitation de la dopamine, il y a donc installation d'un état d'euphorie – dépendance liée à la présence d'endorphines avec recherche continue de la présence de l'autre. Il n'y a plus recherche de nouveauté mais attente de retrouver l'être aimé, attente qui devient un besoin, une dépendance. L'objet d'amour devient l'être le plus merveilleux que l'on connaisse. Toute séparation est vécue comme une angoisse et toute retrouvaille entraîne un plaisir plus fort qu'auparavant, état identique au comportement des drogués. Plus on est exposé à la drogue, plus on est motivé pour en retrouver la saveur.

Ces hormones ont un lien avec la mémoire, qui conditionne alors la recherche de cet état agréable de sensations pour les revivre. Les circuits neuronaux s'habituent aux taux d'augmentation d'endorphines qui chute en cas d'absence, entraînant un phénomène de manque.

Le manque sensibilise les récepteurs morphiniques qui vont réagir plus fortement lorsque la drogue est administrée ou l'être aimé présent. Progressivement une hypersensibilité du système se développe et la dépendance aux morphines endogènes s'installe. C'est le stade de la passion qui dépasse la raison en rapport avec le besoin répétitif de la présence de l'être aimé qui devient

une nécessité primordiale afin de stimuler la décharge des endorphines.

Les attitudes comportementales des personnes dépendantes de drogue sont ainsi identiques à la passion amoureuse destructrice marquée par le besoin impérieux de l'être aimé, la pulsion à le retrouver quelles qu'en soient les conséquences afin de revivre les sensations agréables d'extase procurées par sa présence. C'est la focalisation obsessionnelle sur la nécessité de la présence de l'autre. Le cerveau des émotions se superpose parfaitement au cerveau des addictions. Les émotions de plaisir, d'extase, de désir sexuel parcourent les mêmes circuits neuronaux.

Non seulement la prise de la substance ou la présence de l'être désiré met en route la sécrétion de dopamine, mais la simple représentation de cette prise ou de la présence de l'être aimé et l'attente du plaisir procuré, mettent en route les mêmes mécanismes.

À l'inverse, il y a effondrement de la dopamine quand la récompense ne vient pas, avec sensation de mal-être, phénomène de manque associant : sensation d'estomac serré, douleur, tristesse, absence d'envie pouvant aboutir à des comportements dommageables (perte d'emploi par exemple).

La dopamine est donc la clé du système de récompense responsable de la dépendance psychique.

L'ocytocine et la vasopressine, hormones de l'attachement

Les Anglais Bartels et Zeki ont également testé en 2004 le cerveau de jeunes mères en leur présentant des photos de leur enfant et des photos d'enfants anonymes. Les zones du cerveau riches en neurones à récepteurs à l'ocytocine et à la vasopressine, s'activaient à la vue de leur enfant ainsi que les voies dopaminergiques du désir.

L'ocytocine découverte en 1906, formée de 9 acides aminés, synthétisée par l'hypothalamus, est en effet l'hormone de la maternité. Elle est libérée dans le sang pour agir sur les seins (c'est elle qui permet l'éjection du lait lors de la tétée) et pour agir sur l'utérus (elle provoque les contractions de l'utérus au moment de l'accouchement). Elle intervient également au niveau de plusieurs zones du cerveau pour agir sur le comportement et les émotions. Elle assure l'attachement de la mère à l'enfant lors de sa libération dans le cerveau au cours de l'accouchement et de l'allaitement. Les régions cérébrales activées en cas d'amour maternel et d'amour romantique sont toutes les deux riches en récepteurs à l'ocytocine et la vasopressine.

La vasopressine découverte en 1900 pour ces actions sur les reins et les vaisseaux a également une action sur l'humeur au niveau des processus d'attachement.

L'ocytocine intervient dans la formation du lien romantique ou sexuel entre adultes. L'ocytocine agit pour la mise en place du lien et la vasopressine pour l'entretien du lien.

L'ocytocine agit également sur les circuits de la récompense pour y faire libérer de la dopamine.

Le taux d'ocytocine est augmenté par les caresses, les baisers, les massages et les rapports sexuels, mais aussi par le son de la voix de l'être aimé, un regard, une pensée amoureuse, la confiance.

Kerstin Uvnas, chercheuse suédoise spécialiste de l'ocytocine en explique tout les bienfaits et comment favoriser sa production dans son livre *Ocytocine : l'hormone de l'amour*, paru en 2006 au Souffle d'or.

Quand les hormones s'emballent

Dopamine et sérotonine basse, noradrénaline élevée reflètent la neurobiologie du sujet dépendant avec anxiété de séparation.

Une chute de la dopamine entraînera démotivation, perte de confiance, peu ou absence de projets, troubles de la mémoire et de l'attention.

Une chute de la sérotonine va entraîner irritabilité, hostilité, agressivité, colère, pulsions sexuelles, attirance pour le sucré pouvant développer un état compulsif voir boulimique, alcoolisme, toxicomanie, vulnérabilité au stress, impatience, troubles anxieux avec attaque de panique, phobies, comportement agressif envers les autres et/ou soi-même.

La noradrénaline qui est le marqueur du stress va augmenter entraînant une hyper affectivité avec besoin de l'approbation du regard de l'autre, le rejet étant vécu comme insupportable. La personne est en permanence stressée avec soit augmentation de l'adrénaline en parallèle, soit chute de l'adrénaline en phase de résistance au stress avec cortisol augmenté pouvant aboutir à des pathologies comme hypertension artérielle, diabète, chute du système immunitaire, etc.

L'état amoureux entraîne tout un cortège de sensations diverses : perte d'appétit, hyperactivité, insomnie, sensation de plein d'énergie ; on est super motivé avec envie d'entreprendre de nouvelles expériences, et cette motivation pousse à l'action. Comme le dit Lucy Vincent, docteur en neurosciences on est dopée à la dopamine.

Mais « tomber amoureux » est aussi un stress avec augmentation significative du cortisol et chez les femmes de la testostérone alors que chez les hommes les taux de testostérone diminuent.

Les phéromones sexuelles

Le coup de foudre est généré par la perception des phéromones. Ces composés volatils inodores émis par des glandes situées sous les aisselles, autour des mamelons et des organes génitaux sont captés par l'organe voméronasal situé dans le nez et arrivent directement dans le cerveau au niveau du bulbe rachidien (le docteur Alain Hirsch, neurologue, a mis en évidence les liens entre la perte de l'odorat et la baisse du désir sexuel).

L'androsténol, l'un des composé de la sueur « fraîche » de l'homme et la copuline que l'on retrouve dans les sécrétions vaginales de la femme sont les principales phéromones sexuelles. Elles auront des effets attractifs ou répulsifs entre deux personnes selon qu'elles sont compatibles ou pas. L'odeur d'une personne, si elle nous est agréable, nous permet de nous sentir bien et en sécurité, ce qui favorise le rapprochement. Si l'odeur nous est désagréable, nous serons portés à nous éloigner. On ne tombe pas amoureux d'une personne que l'on ne peut pas « sentir ».

Quand la phase d'ennui menace

Lors de l'orgasme il y a libération de tout un cortège d'hormones, cocktail magique de lulibérine, testostérone, dopamine, et endorphine qui entraîne un bien-être, avec anesthésie temporaire de tous les maux physiques et psychiques et envie de recommencer.

Après cette stimulation maximale de dopamine liée à la nouveauté et la libération d'endorphine entraînant le plaisir extatique, le temps passe et les sécrétions s'amoindrissent. C'est la

phase d'accoutumance : pour obtenir le même effet euphorique, l'organisme nécessite une dose de plus en plus importante.

Les récepteurs aux endorphines se désensibilisent.

Les endorphines ont un seuil optimal de sécrétion et la satisfaction décroît petit à petit, le plaisir diminue, l'habitude puis l'ennui s'installe, et la séparation menace.

Il est possible de compenser cette accoutumance en stimulant le système de récompense, par exemple en provoquant un stress positif comme une surprise, une nouveauté (des expériences d'imagerie cérébrale montrent que quand une personne reçoit une récompense inattendue, il y a sécrétion de dopamine).

Les rythmes sont différents suivant les individus et l'un des partenaires du couple peut atteindre la phase d'ennui alors que l'autre est encore en plein attachement.

Un sevrage trop brutal

La personne qui est abandonnée ressent des symptômes en rapport avec le manque d'endorphine (anxiété, insomnie, palpitations, irritabilité, agressivité, puis repli sur elle-même, prostration, perte du contrôle de ses actions, pensée obsessionnelle envers l'objet de son désir), symptômes identiques à celui du drogué en manque de sa drogue.

Il s'agit d'un sevrage brutal d'endorphine. Lors du rejet, l'activité dopaminergique n'aboutissant pas à la récompense s'emballe et explique la réaction de frustration, voire de rage de l'amoureux éconduit avant d'aboutir à la dépression et au désespoir.

Il existe aux États-Unis des cliniques pour les « addicts » à l'amour (car les personnes fragiles peuvent devenir « accroc » et nécessitent un sevrage aussi important voire plus parfois qu'une désintoxication à une drogue).

La passion amoureuse est éphémère et dure, suivant les individus, de quelques mois à quelques années ; elle peut se transformer en attachement lié à la présence de l'ocytocine, avec une juste dose de manque pour stimuler le plaisir et s'installer ainsi dans la durée. Ou alors c'est la rupture !

S'aider par la micronutrition

Nous venons de voir l'importance de l'influence des neurotransmetteurs sur nos humeurs, pensées, émotions, comportements et sur la dépendance amoureuse.

Les traitements chimiques antidépresseurs et anxiolytiques agissent sur les niveaux des neurotransmetteurs pour les rééquilibrer mais ont des effets secondaires et provoquent des accoutumances. On sait que la France est le premier consommateur de tranquillisants dans le monde, soit dix millions de personnes.

Il me semble intéressant de se pencher sur l'alimentation, sur l'utilisation des micronutriments et de la phytothérapie, afin d'optimiser les traitements, voire de diminuer ou supprimer la chimie artificielle dans certains cas.

On pourra ainsi mettre en pratique ce que disait Hippocrate : « que ton aliment soit ton médicament ».

La micronutrition est une nouvelle discipline qui consiste à donner des éléments présents en très petites quantités dans les aliments qu'on appelle micronutriments et qui sont nécessaires aux fonctionnements cellulaires et permettent d'optimiser le métabolisme en général. Ils ont un rôle fondamental dans les processus de réparation, de construction, et d'élimination de notre organisme ainsi que dans le fonctionnement de notre système immunitaire.

Comment savoir si l'on a des carences en micronutriments ?

Le capital enzymatique est programmé génétiquement. C'est un élément important en ce qui concerne la biosynthèse des neuro-médiateurs. Il y a en effet une variabilité d'un individu à l'autre en fonction de ce caractère génétique pouvant entraîner des carences micronutritionnelles. C'est ainsi qu'une supplémentation suffira dans un grand nombre de cas à améliorer ces carences et compensera cette fragilité.

Ainsi ces différences enzymatiques génétiques peuvent expliquer certains comportements amoureux. Par exemple, les enzymes mono amine oxydase ou MAO détruisent les précurseurs de la dopamine au niveau des terminaisons nerveuses et contrôlent ainsi la quantité de neurotransmetteurs.

Ces enzymes MAO sont présentes dans les plaquettes sanguines à un taux qui reflète la quantité présente dans le cerveau. On peut donc par une simple prise de sang mesurer la quantité de ces enzymes chez une personne. On a ainsi pu mettre en évidence que les personnes ayant des taux d'enzymes inférieures à la normale sont audacieuses avec peu d'inhibition sociale, multiplient les aventures et ne peuvent vivre la moindre phase d'attachement d'où des ruptures successives, le taux de dopamine étant ici très important. Par contre les personnes ayant un taux d'enzymes plus important que la normale développent rapidement une phase d'attachement pour une personne pour qui elles ressentent une attirance car le taux de dopamine est faible ce qui entraîne une baisse de la recherche de la nouveauté.

Comme on l'a vu chez la personne dépendante, les neurotransmetteurs : dopamine et sérotonine sont bas et la noradrénaline élevée entraînant une grande vulnérabilité au stress.

La noradrénaline élevée est un marqueur du stress entraînant une forte anxiété. La baisse de la sérotonine va provoquer irritabilité, impulsivité et anxiété. La carence en dopamine va entraîner une démotivation, une perte de confiance et des troubles de la mémoire et de l'attention.

Ces déficits peuvent être compensés au moyen d'apport de supplément d'acides aminés.

En outre, il est aujourd'hui possible de doser les neurotransmetteurs ou leurs produits de dégradation dans le sang et les urines et d'avoir ainsi un aperçu biologique d'un comportement.

Ces déficits peuvent aussi être suspecté grâce à des questionnaires cliniques élaborés par l'Institut européen de diététique et de micronutrition (IEDM). Les trois questionnaires suivants permettent d'apprécier les hypofonctionnements des principaux neuromédiateurs : dopamine starter, noradrénaline accélérateur, sérotonine frein.

Dans ces questionnaires, les différents signes présentés concernent le comportement, l'humeur, les émotions, l'affect.

Hypofonctionnement de la dopamine

- 1 Vous sentez-vous moins motivé(e) ?
- 2 Portez-vous moins d'intérêt à vos occupations ?
- 3 Avez-vous tendance à vous replier sur vous-même ?
- 4 Êtes-vous moins attiré(e) par vos hobbies ?
- 5 Recherchez-vous moins les contacts avec vos ami(e)s ?
- 6 Avez-vous des problèmes de concentration ?
- 7 Vous sentez-vous l'esprit moins créatif ?
- 8 Avez-vous des difficultés à faire de nouveaux projets ?

9 Votre sommeil est-il agité, non reposant, insatisfaisant ?

10 Vous sentez-vous fatigué(e) ?

Hypofonctionnement de la noradrénaline

1 Vous sentez-vous déprimé(e) ?

2 Souffrez-vous moralement ?

3 Avez-vous l'impression de fonctionner au ralenti ?

4 Ressentez-vous moins de désir ?

5 Avez-vous des difficultés à prendre du plaisir ?

6 Ressentez-vous une baisse d'appétit sexuel ?

7 Avez-vous des difficultés avec votre mémoire ?

8 Avez-vous des difficultés pour apprendre ?

9 Vous sentez-vous mal aimé(e) ?

10 Êtes-vous fatigué(e) moralement ?

Hypofonctionnement de la sérotonine

1 Vous sentez-vous irritable ?

2 Vous sentez-vous impatient(e) ?

3 Avez-vous des difficultés à supporter les contraintes ?

4 Vous sentez-vous agressif(ve) ?

5 Vous sentez-vous incompris(e) ?

6 Êtes-vous attiré(e) par le sucré en fin de journée ?

7 Vous sentez-vous dépendant(e) d'activités répétitives ?
(tabac, alcool, grignotage, sport intensif)

8 Avez-vous des difficultés à vous endormir ?

9. Vous sentez-vous vulnérable au stress ?

10. Vous sentez-vous « d'humeur changeante » ?

La cotation pour ces questionnaires est la suivante :

Si troubles absents = 0

Si troubles un peu gênants = 1

Si troubles gênant beaucoup = 2

Si troubles très difficiles à supporter = 3

Pour chacun des trois scores on note une perturbation à partir de 10, jusqu'à 14 il s'agit d'un score moyen, de 15 à 19 c'est un score fort, de 20 à 30 on considère que le score est très fort et qu'il exprime alors une carence très importante du neurotransmetteur concerné.

La correction nutritionnelle du frein, c'est-à-dire de la sérotonine, est toujours prioritaire.

Trois autres questionnaires permettent également d'apprécier les hyperfonctionnements des trois neurotransmetteurs.

Hyperfonctionnement de la dopamine

1. Vous sentez-vous agité(e), dispersé(e) ?

2. Vous sentez-vous dévalorisé(e), accablé(e) ?

3. Vous sentez-vous d'une grande tristesse ?

4. Avez-vous l'impression que votre cerveau s'emballe ?

5. Vous réveillez-vous tôt ?

Hyperfonctionnement de la noradrénaline

- 1 Vous sentez-vous dépendant(e) affectivement?
- 2 Ressentez-vous le besoin d'approbation, de reconnaissance?
- 3 Vous sentez-vous anxieux(se) ?
- 4 Vous sentez-vous agité(e) ?
- 5 Avez-vous du mal à vous endormir et vous réveillez-vous tôt ?

Hyperfonctionnement de la la sérotonine

- 1 Avez-vous l'impression de toujours vous contrôler ?
- 2 Avez-vous peur de mal faire ? peur de l'échec ?
- 3 Vous sentez-vous fatigué(e) psychiquement ?
- 4 Avez-vous des obsessions? des sensations de panique ?
- 5 Manquez-vous d'appétit ? Avez-vous tendance à peu manger ?

Pallier des carences grâce à des compléments

La micronutrition va apporter des acides aminés précurseurs de la dopamine : phénylalanine et tyrosine et des acides aminés précurseurs de la sérotonine : tryptophane ou des protéines contenues dans le sérum du petit-lait appelé alpha-lactalbumine très riche en tryptophane. Des souris nourries sans apport de ces acides aminés développent des symptômes dépressifs par carences en quelques jours. Des souris stressées de façon chronique deviennent dépressives et un apport complémentaire en ces

acides aminés précurseurs augmente le *turnover* des neurotransmetteurs et permet une amélioration de l'humeur.

On apportera également des micronutriments qui agissent comme cofacteur dans la synthèse des neurotransmetteurs : des vitamines en particulier du groupe B et C, des oligo-éléments (fer, magnésium, zinc, et cuivre), des acides gras poly-insaturés pour la fluidité des membranes cellulaires comme des huiles d'assaisonnement (olive et colza) et des huiles de complémentations riches en oméga 3 (cannelle, poissons des mers froides, foie de morue) et en oméga 6 (burrache et onagre), afin de pallier les éventuelles carences. On pourra aussi prescrire des probiotiques pour l'équilibre intestinal.

Tous ces micronutriments sont disponibles sous la forme de gélules et distribués par des laboratoires.

Leur prescription doit toujours être faite par un médecin formé à la micronutrition dont on peut avoir les coordonnées auprès de l'Institut européen de diététique et de micronutrition (IEDM). En effet, il est important de ne pas se compléter soi-même car il pourrait en résulter des surdosages et/ou des incompatibilités dommageables pour la santé.

Pallier des carences grâce à une alimentation équilibrée

Le régime crétois représente le meilleur équilibre afin d'obtenir une alimentation optimale : il insiste sur l'apport de fruits, de légumes, de céréales complètes, de poissons et ou de viande blanche.

Il apporte ainsi une source de sucres lents, de protéines, de micronutriments, et de fibres.

Tous les produits de l'alimentation industrielle sont éliminés ainsi que des acides gras saturés : viandes rouges, beurre, crème, néfastes pour le cœur.

Il existe une chronobiologie dans la sécrétion des neurotransmetteurs : la dopamine et la noradrénaline sont sécrétées le matin et en début d'après-midi. Ce sont les neurotransmetteurs « yang » qui vont permettre à l'individu d'agir sur l'extérieur. Il est donc important d'avoir un petit déjeuner et un déjeuner riches en protéines qui vont amener les précurseurs nécessaires à la synthèse de ces deux neurotransmetteurs.

Il est conseillé de se nourrir d'aliments riches en phénylalanine précurseurs de la tyrosine et de la dopamine. Les aliments qui en contiennent le plus sont les viandes, poissons, fromage et soja.

À chaque repas ses aliments

Le petit déjeuner devra se composer de 15 à 20 grammes de protéine sous la forme de jambon ou fromage de chèvre, ou lait fermenté sans matières grasses ou œufs, de glucides lents : pain complet ou galettes de riz ou céréales complètes (quinoa, millet, sarrasin, etc.) d'un fruit frais et d'une boisson chaude.

Le déjeuner sera constitué de légumes et crudités pour l'apport de vitamines, oligo-éléments et fibres, de protéines (viande blanche ou poissons ou soja) et de céréales (quinoa, millet, etc.) pour les glucides lents.

Dans la seconde partie de la journée, vers 16 ou 17 h, la sérotonine commence à entrer en fonction. Elle a pour but de calmer et de détendre et prépare progressivement l'organisme au sommeil et à la réparation des systèmes. Le précurseur de la sérotonine étant le tryptophane, il est important de se nourrir d'aliments qui en contiennent en quantités importantes comme la banane, le chocolat noir, le fromage, le sarrasin, les dattes, les

noix de cajou, les noix fraîches, les tomates, les aubergines, l'avocats, les fruits, etc. et d'éviter de manger des protéines animales car ces dernières entrent en compétition avec l'absorption du tryptophane et l'empêche d'arriver au cerveau.

Le sucre déplace la tyrosine (précurseur de la dopamine) vers d'autres sites c'est pourquoi quand il y a un manque de sérotonine, l'individu a des pulsions vers le sucre, son instinct lui faisant choisir un aliment qui va permettre d'augmenter la quantité de sérotonine dans son cerveau.

Le repas du soir comportera moins de protéines et plus de glucides de façon à réguler la sécrétion de sérotonine et par la même occasion de mélatonine, molécule dérivée de la sérotonine qui régule les cycles biologiques de l'organisme et du sommeil. On privilégiera donc des légumes de préférence crus avec éventuellement du poisson ou un repas de fruits.

À chaque aliment ses bénéfices

Les protéines de l'alimentation nous apportent des acides aminés indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs.

Une consommation quotidienne équilibrée comportant soit des protéines animales (poisson, œufs, viande) soit des protéines végétales : céréales (maïs, riz, blé, quinoa, millet), légumineuses (haricots secs, lentilles, pois, soja) nous apporte tous les acides aminés nécessaires pour le cerveau.

Certaines herbes et algues comme la chlorella ou la spiruline sont une source intéressante de combinaisons d'acides aminés.

Aliment cru et vivant, c'est-à-dire n'ayant subi aucune transformation (cuisson) et pollution, les graines germées apportent un ensemble de vitamines, minéraux, enzymes, protéines et acides gras de haute valeur biologique très facilement assimilable avec très peu de travail digestif.

La germination est déclenchée par le contact de la graine avec l'eau et ce processus multiplie environ par huit le potentiel micronutritionnel par rapport à une graine non germée. Ainsi 100 grammes de soja vert contiennent 100 mg de vitamine C au bout de 24 heures de germination et 700 mg de vitamine C au bout de 72 heures.

C'est ainsi que les graines germées peuvent être intégrées à tous les repas comme source fabuleuse de micronutriments, voire remplacer les protéines animales trop acidifiantes (les graines germées ayant elles un effet alcalinisant sur l'organisme). Elles peuvent compléter, voire remplacer les compléments alimentaires de manière très avantageuses sur le plan micronutritionnel ainsi que sur le plan financier (faire germer ne coûte pas d'argent ; juste une petite organisation personnelle).

Je vous laisse le soin de découvrir par vous-même grâce à la lecture de livres sur le sujet, l'intérêt extraordinaire de leur utilisation pour une nutrition de qualité et par voie de conséquence pour le dynamisme de votre vie amoureuse.

Le rôle des matières grasses

Des acides gras sont également nécessaires puisqu'ils participent à la formation des membranes cellulaires et donc aussi des neurones de notre cerveau.

La masse du cerveau est constituée à 60 % de lipides et plus de 70 % d'entre eux sont des oméga 3. Les matières grasses sont composées de trois groupes :

- acides gras saturés ;
- acides gras mono-insaturés ;
- acides gras poly-insaturés.

Parmi les acides gras poly-insaturés nous avons deux variétés : les oméga 6 dont le chef de file est l'acide linoléique et les oméga 3 dont le chef de file est l'acide alphalinoléique. Ces acides gras poly-insaturés sont dits essentiels car l'organisme ne peut les synthétiser. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation.

Ce sont les acides gras poly-insaturés oméga 3 et le magnésium qui vont donner aux cellules une fluidité membranaire optimale et au niveau des cellules neuronales faciliter le passage des neurotransmetteurs vers la synapse. Ils favorisent aussi la synthèse de la dopamine.

Des membranes trop rigides qui ont un excès de graisses saturées ne permettront pas aux neurotransmetteurs de passer.

Les acides gras poly-insaturés oméga 3 sont présents dans les huiles végétales de lin, soja, chanvre, colza et noix, mais aussi dans les huiles de poissons des mers froides (capelan, hareng, sardine, maquereau et foie de morue).

Les acides gras saturés qui sont solides à température ambiante et peu mobiles sont présents dans le lait, les produits laitiers, la viande, les charcuteries, les viennoiseries. Absorbés en quantité excessive, ils sont néfastes pour la santé et provoquent les maladies cardio-vasculaires, l'augmentation du mauvais cholestérol, les surcharges pondérales, la fatigue, etc.

Une complémentation en oméga 3 permet d'atténuer stress et anxiété et améliore les émotions positives (sérénité et énergie).

Lorsque l'on nourrit des rats avec une alimentation déficiente en oméga 3, les niveaux de ces acides gras essentiels baissent dans le cerveau et sont remplacés par des oméga 6. Cette diminution s'accompagne d'une perte de 55 % des concentrations de dopamine dans le cerveau.

Les vitamines et oligo-éléments

Les vitamines et les oligo-éléments sont utilisés comme cofacteurs de la synthèse des neurotransmetteurs et participent au bon fonctionnement des systèmes enzymatiques qui contrôlent les réactions métaboliques de cette synthèse.

La vitamine C ou acide ascorbique

Elle n'est pas synthétisée par l'organisme et doit être apportée par l'alimentation. Elle a une action anti-stress en faisant baisser le niveau de cortisol. On peut la trouver dans les fruits frais : agrumes, abricots, kiwis, fraises et les légumes frais crus (la cuisson détruit la vitamine C) : brocolis, chou de Bruxelles, épinards.

Le magnésium

Il a un rôle fondamental sur la régulation de l'humeur. La dopamine et la noradrénaline sont stockées dans de petites vésicules de la partie terminale du neurone grâce au magnésium qui va aider leur libération dans la synapse. Il est impliqué dans certains troubles nerveux comme la spasmophilie et les manifestations de tétanie. Une carence va entraîner des palpitations cardiaques, des tressautements de paupières, des crampes dans les jambes. On trouve du magnésium dans le tofu, les bananes, les figues, les pommes, les légumes verts, les légumineuses, les céréales complètes, les noix, le poisson, les bigorneaux, le chocolat noir. 77 pour cent des femmes de 35 à 60 ans présentent selon l'étude SUVIMAX un déficit en magnésium.

Le fer

Il est indispensable à la transformation de la tyrosine en dopamine puis noradrénaline et du tryptophane en sérotonine. On en trouve dans les viande rouges, les huîtres, les moules, les

légumes secs, les fruits secs et les légumes à feuilles vertes. Les aliments riches en vitamine C aident à son absorption.

Le zinc

Il est important car il est nécessaire au bon fonctionnement d'environ 300 systèmes enzymatiques. Une carence entraîne une diminution du nombre des neurones et du volume du cerveau. On le trouve dans les viandes rouges, les fruits de mer, les fromages, les oeufs, les haricots verts, les champignons, les noix, les huîtres, le germe de blé, la levure de bière et le soja.

Le cuivre

Il est également indispensable, on le trouve dans les crustacés, les légumineuses, les avocats, le raisin et les légumes verts.

Les vitamines du groupe B

Toutes les vitamines du groupe B ont un rôle important sur la régulation de l'humeur :

- la vitamine B3 pour la dopamine et la noradrénaline se trouve dans la levure, le foie, la viande et le poisson ;
- la vitamine B6 intervient dans la synthèse de la dopamine et de la sérotonine. Les aliments qui en contiennent sont la levure, la viande, le jaune d'œuf ;
- la vitamine B9 pour la dopamine et la noradrénaline est présente dans les légumes verts et la viande ;
- la vitamine B12 pour la sérotonine et la noradrénaline se trouve dans le poisson, le foie et la viande.

Les antioxydants

Ils sont particulièrement intéressants car ils protègent le cerveau des dommages causés par le stress oxydatif généré entre autre par les émotions négatives. Les membranes neuronales sont composées de lipides insaturés et sont vulnérables à l'oxydation qui entraîne une diminution de leur fluidité. La vitamine C, la vitamine A, la vitamine E, le sélénium, le bêta-carotène, le coenzyme Q10 sont les principaux antioxydants.

La phytothérapie

Le ginkgo biloba est une plante qui améliore l'oxygénation du cerveau et accroît de ce fait les capacités cognitives. Il améliore aussi la réponse à la sérotonine et a une action antioxydante.

Le ginseng a des propriétés neurotoniques. Il peut réduire la production de cortisol – sécrété en très grande quantité lors d'un stress chronique – dans le cerveau. Il améliore la réponse au stress et permet une amélioration des capacités cognitives de 10 à 50 %.

Le millepertuis est une plante commune dans toute l'Europe dont la tige peut atteindre 80 centimètres de haut. Ses fleurs sont jaune vif. Elle a une action sur la sécrétion de la sérotonine. Elle inhibe sa recapture et permet en augmentant donc sa quantité de détendre et de relaxer. Au Moyen Âge les initiés l'appelaient « chasse diable » et la traduction du mot grec qui la désigne est « plante qui chasse les fantômes ».

La tête et le corps communiquent par le tube digestif

Toute pathologie commence par le tube digestif car la muqueuse intestinale, dont la surface entièrement dépliée est aussi vaste qu'un terrain de tennis, a un rôle de filtre. Cette muqueuse laisse

passer les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de nos cellules et s'oppose aux grosses molécules comme les bactéries, les toxines et les virus qui doivent être éliminés. Elle fait le tri en quelque sorte.

La flore intestinale est constituée de cent milliards de bactéries c'est-à-dire dix fois plus que le corps humain ne compte de cellules. Toute la physiologie repose sur des principes opposés : les « mauvaises » bactéries maintiennent les « bonnes » bactéries en équilibre. Si l'équilibre est rompu, les « mauvaises » bactéries augmentent et entraînent un déséquilibre de l'écosystème intestinal. Le tri ne se faisant alors plus correctement, diverses pathologies physiques et psychiques peuvent apparaître.

Le système nerveux intestinal est constitué de cent millions de neurones qui fabriquent vingt neuromédiateurs dont la sérotonine. C'est Michael Gershon, chercheur en anatomie et médecine interne à l'université new-yorkaise de Columbia qui a découvert que 95% de la sérotonine est synthétisée au niveau du système digestif. C'est pour cette raison qu'on appelle l'intestin le « second cerveau ».

Les probiotiques

Le système nerveux intestinal est un cerveau à part entière en communication permanente avec l'autre, souffrant des mêmes maux et capable de lui transmettre les siens en générant des émotions.

Afin de palier les perturbations de cet écosystème intestinal, la prise de probiotiques permet de régulariser la digestion et l'assimilation des nutriments.

Les probiotiques sont des lactobactéries : bifidus, acidophilus qui empêchent les bactéries pathogènes de s'accrocher à la muqueuse intestinale et les éliminent. Elles sont présentes dans

les laits fermentés et les légumes fermentés comme la choucroute. De nombreux laboratoires en proposent sous forme de poudre ou de gélules.

Se relaxer et bouger !

Toutes les méthodes connues dans la gestion du stress peuvent être également proposées en complément du traitement de la dépendance amoureuse, telles que le yoga, la méditation, la relaxation, la visualisation, les massages, le sport (le jogging, la natation, etc.) et tous les exercices de plein air entraînant une meilleure oxygénation et une revitalisation de la circulation sanguine.

Quelques exercices très simples comme bâiller, écouter une musique relaxante, rire ou sourire intérieurement peuvent être évoqués. Le rire est en effet un excellent exercice musculaire en même temps qu'un stimulant cardio-vasculaire et psychique qui stimule la production et la libération d'endorphines.

En conclusion, l'amélioration de l'alimentation, la mise en place d'un exercice physique ou d'une pratique de relaxation et une micronutrition personnalisée vont renforcer l'efficacité de la psychothérapie dans l'accompagnement du traitement de la dépendance amoureuse.

Bibliographie

John BOWLBY, *Attachement et perte*. Vol. 1 : *L'Attachement*, PUF, 2002.

Attachement et perte. Vol. 2 : *La séparation : angoisse et colère* PUF, 2007.

Boris CYRULNIK, *Un Merveilleux malheur*, Odile Jacob, 2002.

Milton H. ERICKSON, *Ma voix t'accompagnera*, Hommes et Groupes, 1986.

Marie-France HIRIGOYEN, *Femmes sous emprise. Les ressorts de la violence dans le couple*, Pocket, 2006.

Le Harcèlement moral : la violence perverse au quotidien, La découverte, 2003.

Paméla LEVIN, *Les Cycles de l'identité*, InterEditions, 2008.

Paul-Claude RACAMIER, *Le Génie des origines*, Payot, 1992.

Michel REYNAUD, *L'Amour est une drogue douce... en général*, Robert Laffont, 2005

Hélène ROUBEIX, *À la rencontre de soi. Se libérer des rapports de force*, Anne Carrière, 2000.

–, *De la dépression au goût du bonheur*, Eyrolles, 2005.

René SPITZ, *De la naissance à la parole*, PUF, 1968.

Katherine SYMOR, « Les cycles de la dépendance », *Actualités en Analyse Transactionnelle*, n° 27, juillet 1983.

Lexique

Les définitions des concepts qui suivent me sont personnelles. Elles sont issues de mon expérience professionnelle et peuvent différer sur certains points des définitions habituellement proposées. Ainsi, le Moi et le Soi sont des concepts jungiens, mais je leur donne un sens un peu différent de celui de Carl Gustav Jung. De la même façon, ma pratique de la PNL humaniste n'est parfois pas tout à fait la même que celle des autres écoles de PNL.

Âge de renaissance

Selon la théorie de Pamela Levin, analyste transactionnelle américaine (voir son livre *Les cycles de l'identité*), nous repassons tous les six ans et demi environ par une étape de renaissance. Nous revivons alors inconsciemment notre vie néo-natale et nous avons besoin de nous redonner à nous-même la permission d'exister et d'être là. Nous avons à nous accueillir tels que nous sommes. C'est comme une nouvelle naissance, le commencement d'une autre étape de notre vie et le moment de réajuster ou réorienter nos

choix personnels et professionnels. Les âges de renaissance sont : treize ans, dix-neuf ans, vingt-six ans, trente-trois ans, trente-huit et trente-neuf ans, quarante-cinq ans, cinquante-deux ans, etc.

Culpabilité (sentiment de)

Si nous avons réellement et objectivement causé du tort à autrui, notre sentiment de culpabilité est justifié et nous invite à la réparation. Si ça n'est pas le cas, il est comme un poison susceptible de nous rendre très malheureux et nous avons intérêt à mettre au jour son sens et sa fonction. Quelle est l'intention positive inconsciente de cette part de nous qui se sent coupable ? Que se donne-t-elle de si positif, de si important, peut-être d'essentiel, en ressentant de la culpabilité ? Peut-être est-ce, paradoxalement, d'avoir le sentiment de sa valeur, la sensation d'être à sa place, d'exister aux yeux de la personne concernée. Peut-être prendrons-nous conscience de l'importance exagérée que nous accordons au regard de l'autre sur nous, et combien nous sommes dans la soumission. Dès lors, comment nous accorder à nous-même cette reconnaissance que nous avons tant attendue d'autrui ? La création de nos Parents intérieurs peut répondre à ce besoin.

Déni

Processus inconscient par lequel nous annulons en partie la réalité extérieure ou notre réalité intérieure (sentiments, émotions, désirs, besoins, pensées, ...) quand elles sont insupportables.

Deuil

L'aptitude à faire le deuil des événements, des situations, des personnes est l'un des apprentissages fondamentaux de la vie, aussi difficile soit-il. Il est déterminant dans notre accession à la maturité. Savoir nous séparer, dire adieu, nous permet d'être de plus en plus vivants.

Dévalorisation de soi

Chaque être humain est unique et plein de ressources. Plutôt que de nous critiquer, nous dévaloriser, nous pouvons apprendre à découvrir et à aimer cet être que nous sommes, tout en gardant une conscience claire de nos limitations et de nos limites !

Émotions

Elles sont notre sève vitale et nous en couper nous rend tout desséchés. Il y a six émotions de base : le désir, le plaisir, l'amour, la peur, la colère, la tristesse. Elles sont des sources d'information très précieuses sur ce qui se passe en nous, chez l'autre ou dans telle ou telle situation, et peuvent guider nos comportements. Quand par exemple nous ressentons de l'agacement ou de la colère, notre corps nous manifeste que quelque chose ne nous convient pas. De quoi s'agit-il ? Est-il juste d'exprimer ma colère maintenant et comment puis-je la dire pour qu'elle soit au mieux entendue afin que la situation qui déclenche ma colère puisse changer ? Qu'en est-il pour l'autre ? Nos émotions nous invitent à réfléchir puis agir de la façon la plus juste pour nous-même et pour autrui.

Enfant intérieur

C'est la petite fille ou le petit garçon que nous avons été autrefois, avec ses joies et ses peines, ses échecs et ses réussites. Cet enfant a peut-être souffert de ne pas être suffisamment reconnu, respecté, aimé, protégé... Il (elle) nous appelle aujourd'hui à lui apporter ce dont il a manqué dans le passé et à créer un lien fort avec lui. Si nous ne l'entendons pas, nous lui faisons subir de nouveau le manque de soin, d'attention, la maltraitance, l'abandon, la violence qu'il a déjà connus. Si nous l'accueillons et le protégeons, nous guérissons ses blessures et il (elle) pourra devenir un enfant insouciant et heureux, développer estime de soi, confiance en soi, dans les autres et dans la vie. Aimer son enfant intérieur, c'est s'aimer soi-même.

Harcèlement moral

Certaines personnes exercent leur pouvoir sur autrui en les harcelant dans leur vie privée ou professionnelle. Il s'agit la plupart du temps de narcissiques pervers. Les victimes de harcèlement ont un besoin vital d'être aidées à comprendre et à mettre des mots sur ce qui leur arrive, pour pouvoir se dégager progressivement de l'emprise du harceleur. Elles subissent des atteintes profondes dans leur estime d'elles-mêmes qui peuvent les pousser à des dépressions graves et parfois au suicide.

Identité

La vie nous invite à entrer de plus en plus dans notre identité, c'est-à-dire à découvrir qui nous sommes vraiment, au-delà des adaptations et des soumissions nécessaires un temps à notre croissance. Être soi, dans son identité

authentique, n'est pas un état stable que l'on atteindrait une fois pour toutes. C'est un processus vivant, toujours en mouvement, une création permanente et stimulante qui donne du sens à notre vie.

Inconscient

Notre inconscient est, de par sa nature même, difficile à définir. Il est propre à chacun et chaque être humain en a une expérience différente. Dans la lignée de Milton Erickson – psychiatre et psychothérapeute américain (1901-1980), fondateur de l'hypnose ericksonienne, qui a révolutionné la psychiatrie en refusant toutes formes d'étiquettes, de diagnostics, de plans de traitement – nous pouvons dire que c'est un puits de ressources illimité, le lieu de notre plus grande profondeur, de notre sagesse. Notre ami, notre allié. Peut-être notre guide intérieur. Il s'exprime, de façon privilégiée, par notre corps, par notre sensorialité et notre sensibilité, par notre intuition et notre imagination. Il semble infiniment plus apte à résoudre les problèmes de la vie quotidienne que notre conscient. Il sait nous montrer, nous faire entendre et sentir ce qui est juste pour nous. Pourtant, notre éducation, notre culture ne nous poussent guère à lui faire sa place. Il est trop souvent annulé, méconnu, écrasé au profit du conscient. Je crois que c'est l'intérêt de chacun de découvrir ou redécouvrir les ressources extraordinaires de son inconscient, sans pour autant négliger le conscient, et de stimuler leur bonne entente, leur alliance.

Intention positive de l'inconscient

C'est l'un des concepts clés de la PNL et l'un des outils majeurs de ma pratique. L'un des présupposés de la PNL

est que « tout comportement est généré par une intention positive de l'inconscient ». Si j'ai un comportement qui me paraît limitant, voire nocif, et que je juge négativement, en cherchant à m'en débarrasser, il peut être intéressant que je me laisse voir, entendre et sentir, ce que cette part de moi cherche à me donner ou à se donner de positif, d'important, peut-être même d'essentiel ou de vital, quand elle génère ce comportement. Trouver l'intention positive de l'inconscient nous invite à voir autrement cette part de nous et à découvrir qui elle est vraiment dans son identité, pour pouvoir ensuite l'accompagner à répondre à ses besoins vitaux, autrement qu'à travers un comportement limitant. Ce travail nous permet d'arrêter de nous juger nous-mêmes trop sévèrement ou de juger et d'enfermer les autres en nous arrêtant à leurs comportements. L'intention positive de l'inconscient est toujours là. La mettre au jour ouvre considérablement le champ de la communication et de la relation avec soi-même et avec les autres.

Maltraitance

La maltraitance psychologique est parfois plus difficile à déceler que la maltraitance physique, surtout quand elle est subtile et se cache sous des apparences d'estime ou d'affection. Le Moi peut s'y tromper, surtout s'il a, depuis toujours, dû s'adapter à certaines formes de maltraitance. Le Soi est sans doute plus lucide : nous sentons, nous savons dans notre for intérieur que ce que nous subissons à certains moments n'est pas juste. Faire confiance au Soi nous permet de nous libérer de la maltraitance passée ou présente.

Manipuler

Manipuler autrui est une façon d'exercer le pouvoir sur lui. Cela peut aller jusqu'à le considérer comme un objet – et non plus comme une personne – qui n'aurait comme fonction que de nous apporter du plaisir, satisfaire nos exigences et nos désirs, notre soif de domination. Nos stratégies conscientes et inconscientes sont probablement les mêmes que celles que nous avons vu exercer dans notre enfance, sur nous ou nos proches.

Meilleur choix possible

L'un des présupposés fondamentaux de la PNL : « à un moment donné de sa vie toute personne fait le meilleur choix possible compte tenu du contexte et des ressources dont elle dispose à ce moment-là ». Cette croyance très positive nous libère de la culpabilité, du regret, de la colère contre nous, par rapport aux choix conscients ou inconscients de notre vie passée. Quoi que nous ayons fait c'était, à l'époque, la meilleure option. Ce « meilleur choix possible » demande cependant à être réactualisé aujourd'hui, réajusté en fonction de nos critères et de nos besoins du présent.

Moi

Le Moi est cette part de nous qui s'est construite depuis notre enfance afin de répondre le mieux possible aux données de la vie quotidienne. Elle a appris, très tôt, à s'adapter aux exigences des « figures d'autorité » : parents, grands-parents, enseignants, éducateurs... Le Moi a pu, par exemple, mettre en place une excellente faculté à deviner les besoins des autres et à y répondre, avant même qu'ils n'aient été formulés. Nous avons pu développer ce

talent, si nous avons une mère dépressive ou infantile, incapable de s'assumer. Notre Moi s'est alors structuré sur le mode de la prise en charge des problèmes d'autrui, avec tout ce que cela peut présenter aussi de positif en termes de dévouement, de générosité, de don de soi, de sens de l'initiative. Ou encore, notre Moi a appris très tôt que la vie est dure, qu'il faut se donner beaucoup de mal et que rien n'est jamais facile, ni léger. Même si, autrefois, nous faisons beaucoup d'efforts, nos figures parentales n'étaient-elles peut-être jamais satisfaites mais toujours exigeaient-elles plus de nous. Le côté positif de cette part peut être le courage, la persévérance, le sens de la perfection... Notre Moi est ainsi devenu un lieu privilégié de notre système de défense, c'est-à-dire, au fond, de notre système de protection. En effet, ce que recherchait inconsciemment cette part de nous était probablement d'être aimée, d'être reconnue, d'avoir sa place, mais aussi d'assurer la protection de cette autre part de nous, si précieuse, le Soi. Ces schémas, inscrits dans notre Moi, depuis tant d'années, se sont rigidifiés et systématisés, occupant parfois presque tout notre espace intérieur, au détriment du Soi. Les conflits et les rapports de force, à l'intérieur de nous, entre le Moi et le Soi, peuvent être très violents et à l'origine, sans doute, de nombreuses somatisations, notamment la dépression. Le Moi peut devenir de plus en plus tyrannique et contrôlant à l'égard du Soi. Quand, par exemple, nous réprimons nos émotions et nos sensations corporelles et faisons de notre corps une machine, quand nous nous tuons au travail, quand nous sommes si durs avec nous-mêmes, c'est bien notre essence, le Soi, que nous tuons à petit feu. Il s'agit alors, non pas de nous couper de notre Moi, ni de nous en débarrasser, car ce serait une nouvelle forme de violence à l'égard de nous, mais de le transformer, de le « retourner » en un Moi aimant et protecteur pour le Soi.

Narcissique pervers

Les narcissiques pervers sont passés maîtres dans l'art de manipuler et de vampiriser les autres après avoir tout mis en oeuvre pour les séduire et gagner leur confiance. Ils sont brillants, intelligents et savent trouver d'instinct leurs victimes. Celles-ci, en un premier temps subjuguées, ne voient pas venir le danger et s'offrent naïvement à celui ou celle qui deviendra leur bourreau. Critiques, dévalorisations, jugements de valeur, harcèlement permanent cassent l'estime de soi, d'une façon parfois très grave qui peut entraîner dépression et suicide. Les victimes ont du mal à s'éloigner car la relation d'emprise est très forte et les narcissiques pervers se présentent comme complètement innocents, accusant leur victime d'être malade et/ou folle. C'est le rôle des psychothérapeutes, entre autres, d'aider les victimes à analyser et à comprendre la situation, prendre du recul et faire face à la manipulation ou prendre la fuite quand elles le peuvent.

Parents intérieurs

La construction intrapsychique d'un père et d'une mère intérieurs aimants et protecteurs est nécessaire à la guérison de l'Enfant intérieur. Nous avons toute liberté de créer ces parts de nous en fonction de nos désirs et de nos besoins. Même quand notre Enfant intérieur est guéri et que la thérapie est finie, il est bien agréable de se parler à soi-même avec douceur et bienveillance, ou avec fermeté si c'est nécessaire, de se prodiguer réassurance, soutien ou encouragements.

PNL humaniste

La programmation neurolinguistique (PNL) est une approche psychologique créée aux États-Unis dans les années

1970 par Richard Bandler, informaticien, et John Grinder, linguiste. Elle nous permet de décoder avec rigueur et précision comment une personne construit l'expérience qu'elle a du monde, des autres et d'elle-même. La PNL trouve son application dans tous les champs professionnels, à condition que le praticien soit toujours respectueux du contexte dans lequel il intervient, ainsi que de l'objectif et de l'écologie des personnes concernées. Elle est l'art de bien communiquer – avec les autres et avec soi-même – à différents niveaux conscients et inconscients et de transformer des schémas ou des comportements limitants en expériences ressources.

L'originalité de la PNL humaniste est de donner la priorité à la transformation personnelle de l'intervenant, quel que soit son champ professionnel. En effet, mettre l'accent sur la croissance de son savoir-être lui permet d'utiliser ses outils et ses savoir-faire avec le maximum de congruence, de justesse et de respect d'autrui. L'intégration constante de l'hypnose ericksonienne à la PNL stimule chacun à développer la communication et la relation avec son propre inconscient, avec les parts de soi – ignorées ou méconnues – qui constituent le plus souvent notre plus grande richesse, notre essence. L'objectif de la PNL humaniste est de parvenir à la réconciliation et à l'alliance du conscient et de l'inconscient, de donner ainsi plus d'ouverture, de souplesse, de cohérence à la personnalité de l'intervenant en PNL. Celui-ci sait alors stimuler les ressources inconscientes des personnes avec lesquelles il travaille en comprenant mieux et en acceptant leurs blocages et résistances éventuels. Il développe sa capacité à éviter pour lui-même les pièges des jeux de pouvoir (soumission et/ou domination) et à être le plus souvent possible dans sa « juste autorité ».

Réalité intérieure

Ensemble de nos émotions, sentiments, sensations corporelles, et aussi de nos pensées, nos croyances, nos réflexions sur la vie, nos apprentissages et nos valeurs.

Si nous sommes peu en contact avec notre réalité intérieure, nous ne savons pas qui nous sommes vraiment, quelle est notre identité.

Le Soi

Le Soi est très proche de ce que nous appelons l'inconscient dans la lignée de Milton Erickson. C'est notre essence, la source de la vie dans chaque être. Présent dès notre naissance, à l'état de germe, il est appelé à se développer et à s'épanouir tout au long de notre vie. Mais son processus de maturation peut être entravé s'il n'est pas suffisamment reconnu et respecté par les figures d'autorité, quand nous sommes enfants, puis, quand nous sommes adultes, par notre Moi. Il risque alors de rester immature et de générer des comportements inadéquats, comme c'est le cas, par exemple, dans les addictions (à l'alcool, à la drogue, etc.). Il peut aussi rester tellement caché qu'il en devient quasiment oublié, parfois comme enterré. S'il est libre de s'exprimer, il peut se manifester, très tôt dans la vie, par ce que nous appelons, en PNL, le « génie personnel », c'est-à-dire cette qualité, ce talent qui émane de nous quand nous nous sentons vraiment nous-mêmes, dans notre identité authentique. Notre génie personnel est unique et ne ressemble à aucun autre. Il fait partie de notre essence.

Solitude

La solitude est un apprentissage nécessaire et bénéfique. Seuls, nous nous retrouvons face à nous, dans notre vérité.

Nous nous recentrons sur ce qui est essentiel pour nous alors que les activités et les contacts incessants nous éloignent de nous. La solitude n'est cependant pas à confondre avec l'isolement dans lequel nous nous coupons des autres.

Soumission

Nous sommes dans la soumission à l'égard des autres quand nous les laissons exercer leur pouvoir sur nous, nous contrôler, nous manipuler, nous considérer comme des objets, nous maltraiter. Nous nous sentons incapables de résister à leur domination, ou nous craignons qu'ils nous rejettent si nous sortons de la soumission, et nous restons alors comme des enfants démunis. La vie nous invite à « grandir » et à nous faire respecter, à quitter les rapports de force pour entrer dans notre « juste autorité ».

Structure de l'expérience

Une des caractéristiques de la PNL est d'aider les personnes à transformer la structure de leurs expériences limitantes en expériences-ressources. Ce n'est donc pas tant le contenu de notre expérience qui est important que la façon dont elle se passe : non pas *ce que* nous faisons, mais *comment* nous nous y prenons pour le faire.

Dans un processus de changement, il importe de décoder les stratégies d'échec que nous mettons en place inconsciemment dans les différents « contenus » de notre vie, par exemple : nos relations amoureuses, afin de pouvoir les transformer en stratégies de réussite.

Synchronicité

Concept développé par Carl Gustav Jung. Au sens littéral, il y a synchronicité quand deux événements arrivent en même temps. Il nous appartient, si nous le souhaitons, de regarder ce qui les relie et de donner du sens à ce qui n'est peut-être pas le fruit du hasard ! Si nous sommes « en ordre » avec nous-même et dans la justesse, nous attirons à nous des événements et des personnes qui arrivent au bon moment dans notre vie et qui sont porteurs de ressources.

L'auteur

Hélène Roubeix est psychothérapeute et formatrice. Elle a fondé et dirige en région parisienne l'école de PNL humaniste, qui enseigne la PNL et forme des psychothérapeutes.

École de PNL humaniste
5, *bis* rue Maurice-Desvallières
77240 Seine-Port
E-mail : pnl-humaniste@wanadoo.fr
Site : www.pnl-humaniste.fr

Composition : Compo-Méca s.a.r.l. – 64990 Mouguerre
Achévé d'imprimer :
N° d'éditeur : 3663
Dépôt légal : avril 2008
Imprimé en France