



**Tout Est Possible**

*Toutestpossible.be: un site pour vous aider à devenir la meilleure version de vous-même et à cheminer plus sereinement sur les routes de la vie.*

Fiche thématique

## **Comment se libérer de la dépendance affective ?**



Florence Bierlaire  
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)  
Sexologue clinicienne  
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris  
Tabacologue

Clinique Antoine Depage  
101 avenue Henri Jaspar  
1060 Bruxelles  
02 538 61 40  
GSM: +32 472 72 74 86  
Florence.bierlaire@toutestpossible.be  
www.toutestpossible.be



## Comment se libérer de la dépendance affective ?



- « Vous sentez-vous vide sans l'autre ? »
- « Avez-vous un besoin quasi constant d'être apprécié(e), valorisé(e) ? »
- « Avez-vous tendance à trop en faire pour l'autre quitte à oublier vos propres besoins ? »
- « Avez-vous peur de vous retrouver seul(e) ? »
- « Vivez-vous dans la peur d'être abandonné(e) par l'autre ? »
- « Avez-vous honte de votre vulnérabilité tant vous cherchez à être apprécié(e) ? »
- « Avez-vous fait de l'autre le centre de votre univers, l'objet de toutes vos conversations ? »
- « Avez-vous tendance à vous excuser pour un oui ou pour un non ? »
- « Cherchez-vous à vous remettre en couple au plus vite après une séparation ? »

Si la réponse est oui à la plupart de ces questions, il est probable que vous souffriez de dépendance affective !

No stress, d'abord nous sommes tous à des degrés divers des dépendants affectifs : on a tous le besoin d'aimer et d'être aimé. Par contre, si « cette dépendance » devient source de souffrances quotidiennes et que nous nous sentons perdu(e) sans la présence ou la reconnaissance de l'autre, alors un drame est en train de se jouer.

Si vous vous sentez vide et sans identité sans le regard de l'autre, si vous avez besoin de vous accrocher à l'autre comme si votre survie en dépendait, alors il est temps de vous retrouver et de prendre conscience de votre propre valeur. C'est donc à l'intensité de la douleur qu'on reconnaîtra une dépendance affective.

A noter que les symptômes de la dépendance peuvent se retrouver dans plusieurs registres et pas seulement dans le domaine sentimental : la vie sociale et professionnelle peut également en être affectée.

Ce type de souffrance, prend souvent racine en bas âge et ce sont surtout les blessures de rejet et d'abandon qui sont en jeu. Blessures ayant entraîné un manque d'estime de soi et de confiance en soi assez substantielles.

Une fois encore, il s'agira de la perception que l'enfant en a eue et pas nécessairement d'une réalité objective. On peut avoir connu un père fort absent pour son travail et ne pas en avoir souffert, comme on peut en avoir été terriblement marqué s'être senti abandonné.

Les blessures de rejet et d'abandon peuvent mener l'individu sur deux routes en apparence opposées : le chemin de la fuite ou celui de la dépendance affective.

Sur le chemin de la fuite, la personne aura tendance à prendre la poudre d'escampette face à l'engagement. On pourrait aussi l'appeler le « contre dépendant » (afin de garder le mot dépendance dedans).

Sur le chemin de la dépendance affective, on retrouvera là encore deux possibilités : la personne qui aura tendance à se soumettre, à tout faire pour l'autre, à sacrifier ses propres besoins jusqu'à parfois se malmenier elle-même, à se rendre indispensable par crainte de ne pas être aimé(e). La tendance sera d'inonder l'autre d'attentions et de grâces dans l'espoir d'obtenir davantage de reconnaissance et d'affection.

L'adulte a alors l'impression « de n'être rien » et passera son temps à démonter le contraire avec une telle insistance qu'il pourra générer chez l'autre le rejet tant redouté.

Mais on aura aussi la personne hypercontrôlante, souvent jalouse, qui va harceler l'autre de sms et coups de fil, qui va être malheureuse si elle ne reçoit pas de réponse assez vite à son goût. Elle va même jusqu'à se sentir victime de l'autre. C'est là aussi qu'on peut rentrer dans la manipulation et



les jeux de pouvoir afin de mettre en « *sécurité* » notre « *objet* » de dépendance.

Dans les deux cas, l'individu est mal si l'autre n'est pas là. On se retrouve comme un enfant de 4-5 ans attendant le salut de l'extérieur. On n'a pas sa « *dose* » de vie !

On s'agrippe à l'autre comme à une bouée car on doute de nos capacités à pouvoir nager vers le rivage tout seul.

On attend de l'autre qu'il nous rende heureux, qu'il nous fasse vibrer, qu'il vienne combler tous nos manques... ce qui est une mission impossible.

A noter que le fuyant et le dépendant étant les deux faces d'une même pièce ont souvent l'art de s'attirer : au travers de cette relation, le fuyant confirmera sa croyance que l'amour est dangereux, l'autre partenaire confirmant sa croyance qu'il ne peut être aimé et que personne ne veut s'engager avec lui ! Le circuit est parfaitement huilé et le schéma reste intact.

Comment en sortir ?



***Qui dit dépendance, dit sevrage et ce dernier ne se fait pas en un jour !***

- Tout d'abord, il est essentiel de bien s'observer, sans jugement sans critique : comment on se comporte face à l'autre ? Tient-on compte de nos besoins ? Les exprime-t-on sainement à l'autre ? S'ennuie-t-on sans l'autre ? Avons-nous nos propres activités ?

Bien sûr, chaque couple traverse des difficultés, et effectivement célibat et vie de couple comprennent chacun des avantages et des inconvénients mais à la base, le couple est fait pour apporter du bonheur en plus et pas un mal-être dominant. L'Amour ne doit pas être corrélé à la douleur.

Petite remarque en passant sur les couples où la dépendance affective règne : l'aller-retour sont légions ; la relation balance ainsi entre ruptures et réconciliations.

- Évaluez les bons et les mauvais moments : lesquels ont tendance à prédominer ? Sommes-nous davantage dans la crainte et le doute ou davantage dans le plaisir ? Soyez à l'écoute de vous-même. Si l'angoisse s'enracine, c'est qu'une de vos blessures est en train de se réactiver, n'attendez pas la catastrophe, demandez de l'aide !
- Ensuite reconnaissez et acceptez votre souffrance.
- Commencez à réfléchir : si rien ne change que risquez-vous à moyen ou long terme ?
- Repartez à la recherche de vos ressources afin de vous sentir en équilibre avec vous-même plutôt que de vouloir vous remplir de l'autre. Apprenez à vous débrouiller, à être assez autonome : l'autre n'est ni votre parent ni votre thérapeute. Repensez à toutes vos petites victoires, à tous vos moments difficiles que vous avez déjà surmontés.
- Allez à la conquête des petites choses qui vous font personnellement plaisir et planifiez-les dans votre agenda. Reconnectez-vous à d'autres activités qui vous donnent de l'énergie. Réservez-vous du temps pour vous-même !
- Écoutez de la musique qui vous dynamise et lisez des livres pour développer la confiance en vos capacités.
- Ne sous-estimez pas les autres petites occasions de ressentir de l'amour ! Il peut y avoir plein d'opportunités magiques au quotidien de le vivre que ce soit au travers d'un sourire échangé, d'une conversation agréable. Partager des émotions positives avec d'autres personnes rend plus fort !
- Prenez soin de vous, si vous êtes bien avec vous-même, tout le monde en bénéficiera.



- Travaillez vos croyances sur vous-même (voir article [comment rebooster sa confiance en soi](#)).Rappelez-vous, vous n'êtes pas ce que vous faites, vous êtes bien plus que cela ! Débusquez toutes vos peurs, toutes vos croyances négatives et notez les, remplacez les ensuite par ce que vous voulez être ou ressentir à la place. Répétez ces nouvelles croyances à voix haute chaque jour.
- Apprenez à exprimer vos désaccords et vos propres besoins de façon respectueuse et à demander plutôt que d'attendre que l'autre devine. L'autre n'est ni médium, ni devin. Si vous attendez constamment que l'autre sente ce dont vous avez besoin sous prétexte qu'il vous aime, vous avez beaucoup de chance de vivre dans la frustration.

En bref...

Un couple a d'autant plus de chances de se construire si les deux individus qui le composent sont au mieux d'eux-mêmes. Rappelez-vous : en amour,  $1+1=3$ , vous, l'autre, et l'entité couple.



*Florence,  
Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à  
devenir la meilleure version de vous-même !*

Florence Bierlaire  
Psychothérapeute (Thérapie systémique - Hypnose  
Ericksonienne- ANC)  
Sexologue clinicienne  
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris  
Tabacologue

Clinique Antoine Depage  
101 avenue Henri Jaspar  
1060 Bruxelles  
02 538 61 40  
GSM: +32 472 72 74 86  
[Florence.bierlaire@toutestpossible.be](mailto:Florence.bierlaire@toutestpossible.be)  
[www.toutestpossible.be](http://www.toutestpossible.be)