

Dossier

La vie en mieux

AMOUREUSE, ou carrément accro ?

Courses, ciné ou soirées entre potes... Nous faisons tout ensemble. Et dans la journée, nous nous appelons ou envoyons des textos plusieurs fois par jour. C'est grave docteur ?

Tom Aldébaran

« Être constamment en contact, ça me rassure », raconte Odile, en couple depuis plus de trois ans.

En amour, beaucoup d'entre nous évoluent en état dit de dépendance affective. C'est-à-dire que notre mode relationnel repose principalement sur un mode fusionnel. « Une étape nécessaire à la construction du couple, mais qui, en aucun cas, ne doit perdurer, car il nous empêche de construire une relation adulte », explique Marie-Lise Labonté* psychothérapeute, auteure de *Vers l'amour vrai* (Éditions Albin Michel).

VOUS LE FAITES CHANTER «GENTIMENT» BIEN SÛR !

Situation : « Quand je pense à tout ce que je fais pour toi... » Sous entendu, le dîner pour belle maman un dimanche par mois, loucher le cours de salsa du lundi, parce que commencer la semaine ensemble, c'est important. Ça vous dit quelque chose ? « Si oui, c'est que vous êtes en train de lui faire du chantage affectif », assure Florence Escaravage**, fondatrice de [Love Intelligence](#).

gence, un site dédié au développement durable du couple.

Décodage : la dépendance affective peut prendre sa source dans l'enfance, auprès d'une mère qui vous a souvent dit : « Si tu n'es pas gentille, c'est que tu ne m'aimes pas ! » Résultat, « aimer signifie se conformer aux désirs de l'autre, qui dans le cas contraire vous retirera son amour », développe Florence Escaravage. Du coup, vous en faites un maximum, voire trop, pour lui montrer combien vous l'aimez, attendant en retour la démonstration du sien.

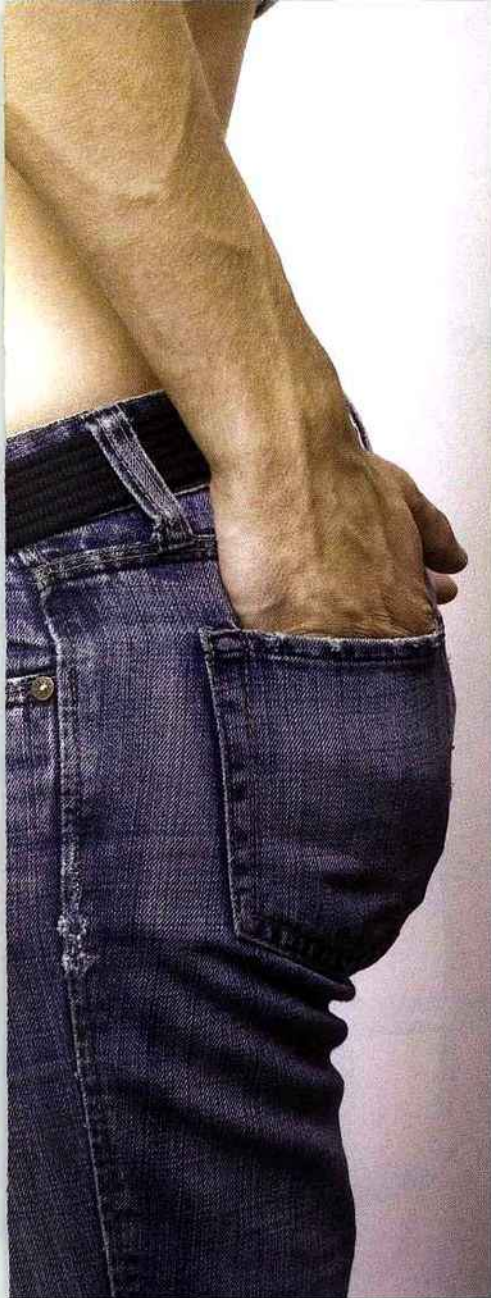
Votre objectif anti-dépendance : d'abord, pratiquer le don de soi, sans attente. « Après tout, vous l'avez choisi, à vous d'en prendre

la responsabilité », suggère Marie-Lise Labonté. Puis, sortez de votre logique et essayez de vous mettre à sa place. Un homme a du mal à exprimer ses émotions, du moins comme vous le souhaiteriez. Alors, notez plutôt tout ce qu'il fait pour vous, même si ce n'est pas ce que vous attendez. Car après tout, qui vous a emmené voir les tambours du Japon, alors qu'il ne jure que par la musique électronique ? Vous voyez bien qu'il vous aime !

VOUS ÊTES INTRUSIVE, AU NOM DE LA TRANSPARENCE !

« C'était qui, au téléphone ? Vous allez dîner où avec ton frangin ? » Bref, vous voulez





tout savoir : des boutiques où il va faire les soldes, à pourquoi il ne va plus à la piscine... «La dépendance de type intrusive est particulièrement étouffante à la longue», assure Florence Escaravage.

Décodage : mais de quoi je me mêle ! Comme si le fait d'être sa chérie vous octroyait le droit de tout savoir... «Se montrer intrusive renvoie invariablement à une mère qui enfant, vous demandait de tout lui raconter», affirme Marie Lise Labonté. Une fois adulte, ce besoin d'être au courant de tout met en danger la notion d'intimité. Exit le jardin secret, le mot d'ordre est à la transparence, on se dit tout, avec à la clé, une sensation d'étouffement, et aussi

une érosion du désir, qui comme on le sait se nourrit de mystère.

Votre objectif anti-dépendance : explorez ensemble la notion d'intimité. Une des pistes consiste à lui demander de nommer ce qui le dérange dans votre comportement, comme prendre une douche ensemble systématiquement, par exemple... Prenez-en note, et établissez tous les deux les limites de votre territoire. Un espace privé (tiroir, bureau...), où vous ne devez pas mettre votre nez, un temps de solitude qu'il ne tient pas à partager... Par ailleurs, commencez chacun de votre côté à cultiver ce fameux jardin secret, non pas pour le tromper ou vous cacher, mais bien pour tracer les contours d'une intimité plus adulte, clé d'épanouissement du couple.

VOUS CONTRÔLEZ, POUR SON BIEN, ÉVIDEMMENT !

L'endroit pour partir en vacances, le contenu du caddy, quand il doit appeler sa mère... C'est bien simple, vous avez un avis sur tout et de plus vous détenez la vérité... Si vous continuez, il vous répondra au mieux «oui maman», au pire «oui chef»... «Contrôler, c'est se rendre indispensable», ajoute Florence Escaravage. Bingo, vous êtes co-dépendant.

Décodage : «Ce comportement témoigne d'un besoin de maintenir l'espace fusionnel», explique Marie-Lise Labonté. Et donc de rester central dans la relation... Au début, s'occuper de tout, peut être vécu comme autant de signes d'engagement. Regarde comment je m'implique ! Toutefois l'implication a ses limites, et ne signifie en aucun cas tout faire à sa place : inviter ses amis, comme régir ses choix culturels.

Votre objectif anti-dépendance : d'abord regardez-vous agir et portez un regard lucide sur votre attitude. Puis, établissez une mini liste de ce que vous gérez. Enfin, faites le point ensemble. Donnez-vous rendez-vous, dans une ambiance agréable, et exprimez chacun à votre tour ce qui vous dérange rapport au contrôle. Prenez en compte ses attentes, et essayez de trouver des solutions, d'abord sur de petits sujets... S'il adore porter cette veste en cuir, un peu rocker, pourquoi lui en faire un plat ? Le plus dur est de ne pas réagir quand il va essayer de vous communiquer son ressenti... Du calme !

VOUS ÊTES AFFREUSEMENT JALOUSE !

Lui faire les poches avant de mettre ses affaires dans la machine, ou lorgner sur le

Reconnaître pour transformer...

Les formes de dépendance varient, mais dans tous les cas, elles empêchent chacun des deux de poursuivre son chemin et de s'épanouir sans rompre le lien. Il s'agit d'abord de les reconnaître pour ensuite les transformer, sans forcément se coller la pression, ni se fustiger bien sûr... Après tout la rencontre amoureuse est l'occasion de mieux nous connaître, y compris dans nos aspects les plus sombres, et donc de mieux nous aimer.

numéro de portable qui sonne un dimanche après-midi... Si, si, ce sont bien des signes de jalousie... D'accord c'est archaïque, «*la faute à notre cerveau limbique*», comme l'indique Marie-Lise Labonté. Mais bon vous n'êtes pas un animal, alors on module...

Décodage : «La jalousie est souvent liée à une idéalisation de la relation, et sous-tend la pensée que vous êtes capable de lui apporter tout ce dont il a besoin», précise Florence Escaravage. Sous entendu, son bonheur «dépend» uniquement de moi. Ce qui en soi révèle une forme d'imaturité affective.

Votre objectif anti-dépendance : commencez par porter un regard bienveillant sur vous-même : reconnaître un travers, entraîne quasi la résolution du problème. Ensuite, valorisez-vous davantage, la jalousie cache souvent un manque de confiance en soi. Convincez que vous êtes quelqu'un de formidable, vous serez moins tentée de penser que n'importe quelle greluce peut lui tourner la tête. Puis dites-lui simplement combien sa présence vous rend heureuse... «On a tendance à l'oublier, mais la principale attente d'un homme est de s'assurer que vous êtes heureuse avec lui, tel qu'il est», affirme Florence Escaravage. Une aura quatre étoiles doublée d'un zeste de simplicité, et si c'était ça la fin de nos dépendances ! ■

*Marie-Lise organise des stages autour de l'amour vrai ou comment se libérer de dépendances affectives.

**www.love-intelligence.fr