

## COMMENT VAINCRE

# la dépendance affective?

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE EST TRÈS RÉPANDUE. LA VIE DE PLUSIEURS PERSONNES PREND SON SENS UNIQUEMENT DANS LES YEUX DE L'AUTRE. LORSQUE LA SITUATION GÉNÈRE TROP DE SOUFFRANCE, IL FAUT CONSULTER, NOUS DIT LA COACH DE VIE MARIE-FRANCE ARCHIBALD.

### RÉGLER CE PROBLÈME, EST-CE POSSIBLE?

On peut sans l'ombre d'un doute régler un problème de dépendance affective, souligne Marie-France Archibald, mais il est nécessaire d'y travailler et de se donner des outils pour y parvenir. La plupart des gens ressentent une dépendance affective plus ou moins marquée, mais certains souffrent profondément de leur dépendance. Une démarche sérieuse peut les aider à soulager cette souffrance.

### QUAND ON SOIGNE L'INTÉRIEUR

Si on travaille à dénouer un problème de dépendance affective, on établit

des relations plus saines, plus satisfaisantes, plus complètes, plus heureuses. Il faut tout d'abord guérir l'intérieur pour voir apparaître des résultats à l'extérieur.

### DES TESTS RÉVÉLATEURS

Pour gagner en autonomie et apprécier les moments de solitude, on peut effectuer des tests permettant de confirmer qu'on a cheminé et que les choses évoluent dans le bon sens. Quand on en arrive à aller seul au restaurant ou à faire une sortie en tête à tête avec soi-même et à profiter de ces moments, c'est qu'on est sur la bonne voie: c'est déjà un grand signe d'autonomie affective.



## *La source de la dépendance*

Venir à bout de la dépendance amoureuse demande un investissement de temps et d'énergie. Accompagné par une personne compétente, on peut guérir les blessures du passé, de même que les manques affectifs qui prennent souvent source dans l'enfance. Mais nul besoin de les revisiter: il existe des outils efficaces, qui donnent des résultats durables, sans exiger qu'on retourne sur les événements du passé. Pour la plupart, nous avons souffert d'un certain manque parental. En effet, notre père et notre mère n'ont pas toujours été présents au moment où nous en avons besoin; or, cela laisse souvent des marques. Il faut tout d'abord les reconnaître, en prendre conscience, avant de les guérir. Les résultats dépendent de chaque personne, de son vécu, de son âge et, surtout, de sa résistance au changement. Chacun a un parcours unique, un vécu particulier.

## Trois pistes pour s'en sortir

**1-** Le dépendant doit apprendre à remplir par lui-même le vide qu'il ressent à l'intérieur de lui. Quand une personne se sent dépendante sur le plan amoureux, c'est qu'elle souhaite remplir ce vide intérieur par la présence de l'autre.

**2-** La personne qui souffre de dépendance affective doit travailler à élargir sa confiance en elle afin de se sentir aussi bien seule qu'accompagnée. Parvenir à ressentir une certaine plénitude, même quand on est seul, demeure le but essentiel. L'autre n'est pas là pour remplir notre vide intérieur. Lorsque le vide est comblé de l'intérieur, nul besoin de chercher hors de soi.

**3-** On doit fortifier son estime de soi. Avoir une bonne estime de soi, c'est se sentir bien avec soi-même, être en mesure de poser un regard favorable sur soi. Il faut apprendre à s'aimer. Dans le cas d'une dépendance amoureuse, on ressent de l'amour en présence de l'autre, dans le regard de l'autre. Or, il faut en arriver à apprécier ce qu'on est même sans le regard approbateur de l'autre.

*«Quand une personne se sent dépendante affectivement sur le plan amoureux, c'est qu'elle souhaite remplir son vide intérieur par la présence de l'autre.»*

### DES SIGNES D'AMÉLIORATION

- Qu'on soit en relation ou célibataire, on se sent plutôt bien sur le plan émotionnel.
- On se sent en paix malgré l'absence de l'autre.
- Le choix de notre partenaire peut constituer un indice de notre évolution intérieure: les dépendants affectifs ont tendance à être avec un partenaire qui ne leur est pas approprié et qui, à certains égards, ne prend pas soin d'eux. Dans le cas où on est moins dépendant sur le plan affectif, la personne avec laquelle on est nous convient mieux et nous traite mieux. La relation est plus saine.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Certains sont plus tolérants à la souffrance que d'autres mais, d'une manière générale, le fait de sentir un inconfort quasi permanent ou une souffrance émotionnelle en rapport avec une relation devrait amener à consulter. Subir une relation

peut, dans des cas extrêmes, générer des états dépressifs et même une maladie physique. Or, on ne devrait pas attendre de tomber malade pour consulter. Si on passe constamment d'une relation à une autre en se heurtant toujours au même type de problème, on devrait également consulter afin d'éviter de reproduire ce patron.

### QUI CONSULTER?

Pour guérir ses blessures émotionnelles, la personne dépendante sur le plan affectif doit entreprendre une démarche auprès de quelqu'un de compétent — psychologue, thérapeute, *coach* de vie —, qui saura l'aider. Une bonne entente avec la personne consultée est essentielle. On peut s'informer sur son expérience de travail ou se fier à des références.

**1 + 1 = 3**

Dans une relation amoureuse, 1 + 1 = 3, c'est-à-dire que chaque membre du couple doit maintenir son identité tout en formant une troisième, le couple. La relation amoureuse est une identité distincte.

◆ Marie-France Archibald est coach de vie. On s'informe plus au [www.coachseduction.com](http://www.coachseduction.com) ou au [www.archibaldformation.com](http://www.archibaldformation.com).