

Les dépendances affectives

Quand l'amour est toxique

Une relation amoureuse qui fait souffrir peut cacher une dépendance affective problématique. Cette dépendance est liée à la façon d'aimer et de s'attacher. Elle a donc une origine lointaine, celle de l'enfance, où les premiers liens émotionnels vont influencer la vie affective de l'adulte.

Lors de la dernière conférence du Cycle de Cery consacré aux dépendances, la psychologue et psychothérapeute Adriana Bouchat-Trezzini, qui a notamment travaillé sept ans dans le domaine des toxicodépendances, a abordé les multiples aspects liés à la relation affective lorsqu'elle est problématique.

Nous avons tous besoin d'aimer et d'être aimés, et la question posée par la conférencière, «les dépendances affectives ont-elles un sens pathologique?», a mis en évidence la difficulté qui consiste à distinguer ce qui est maladif de ce qui ne l'est pas, dans la façon d'aimer et de s'attacher.

Trop aimer mal aimer

En 1986, la psychothérapeute Robin Norwood, auteur du best-seller «Ces femmes qui aiment trop», explique qu'aimer trop pour les femmes s'apparente à la «consommation abusive» d'alcool ou de psychotropes.

La personne présentant une dépendance affective a le sentiment qu'elle donne beaucoup et qu'elle ne reçoit pas assez. Les femmes qui aiment trop ont besoin d'être

désirées. Elles se positionnent comme étant la belle, l'homme jouant le rôle de la bête. Souvent, la sexualité occupe une place prépondérante. Les hommes qui choisissent ce genre de femmes sont des hommes qui ont des tendances à exploiter autrui. Ces femmes vivent tellement pour l'autre que si celui-ci devait disparaître, elles seraient prêtes à se supprimer.

Mais la dépendance à une drogue est-elle la même que la dépendance à un être humain? Pour les toxicomanes, la dépendance est une fuite par rapport à un trop plein d'émotions pénibles. La drogue permet de gérer le problème, et elle devient omniprésente. Les besoins affectifs passent au second plan. Le parallèle avec la dépendance affective n'est donc pas évident.

La théorie de Robin Norwood a eu cependant le mérite de mettre en lumière les souffrances liées aux relations amoureuses, mais elle a tendance à réduire les rôles des différents acteurs de la relation en victimes et bourreaux.

La réalité est plus subtile, et différents psychiatres ont proposé des approches qui permettent d'appréhender dans toute sa complexité la nature des relations affectives aux différents âges de la vie.

Théories de l'attachement

Pourquoi l'attachement est-il si important? Après sa naissance, on considère que l'enfant a besoin de neuf mois pour naître sur le plan psychique. Dans notre développement psychoaffectif, nous avons besoin d'interactions avec d'autres êtres humains.

Le psychiatre anglais René Arpad Spitz, qui est à l'origine de la notion d'angoisse de séparation vers l'âge de 8 ou 9 mois, a étudié deux groupes d'enfants: un groupe d'enfants vivant avec leur mère prisonnière et l'autre vivant dans un orphelinat. Il s'est aperçu que le groupe d'enfants des prisonnières se portaient beaucoup mieux que les autres. Les enfants de l'orphelinat montraient des signes dépressifs. Il en a déduit qu'il existait quelque chose de très important dans la relation mère-enfant.

Trois phases sont observées dans cette relation: l'enfant pleure quand il est seul, pour attirer sa mère. Quand la distance est plus conséquente dans l'espace et le temps, l'enfant gémit, et dans une séparation totale et prolongée, l'enfant se replie sur lui-même, ce que Spitz appelle la dépression anaclitique.

Le psychiatre anglais, John Bowlby estime que l'attachement chez l'enfant est un besoin primaire, nécessaire à sa survie. Le nourrisson s'attache à la personne qui s'occupe de lui, en général la mère, parce qu'il a besoin d'être protégé et rassuré. L'attachement n'est ici pas une dépendance. Il permet d'acquérir un sentiment de sécurité de base qui lui permettra ensuite d'aller découvrir le monde et d'établir des relations amoureuses de qualité.

Liberté ou sécurité: l'éternel dilemme

Mary Ainsworth a découvert deux principaux types d'attachement: l'attachement sécurisé et l'attachement anxieux. Dans ce dernier cas, l'enfant ne sait pas s'il peut compter sur la relation. Il est ambivalent. A la fois, il est content de retrouver sa mère, mais il est aussi agressif parce qu'il n'a pas la sécurité dont il a besoin.

A l'adolescence, une des recherches fondamentales est la quête de l'indépendance. Il faut gérer à la fois le besoin des autres et la volonté d'être indépendant. Cela crée un mal-être et de la souffrance. Cette contradiction entre besoin d'indépendance et de dépendance se retrouve chez des aventuriers comme Mike

Horn et Sarah Marquis qui partent dans des projets solitaires tout en s'appuyant sur des personnes qui les soutiennent à distance.

Michael Balint, dans son livre «Les voies de la régression», décrit deux types de personnes qui ont deux façons d'être au monde: les «philobates» et les «ocnophiles». Les philobates recherchent les grandes étendues qu'ils traversent en solitaire. Pour le psychiatre, c'est une forme de régression. Les ocnophiles ont besoin de s'accrocher à quelqu'un.

Relations pathologiques

Dans le «DSM-IV», il n'y a pas de maladie relative à la dépendance affective. Ce qui pathologiquement se rapproche le plus de l'aspect négatif de la dépendance affective sont les troubles de la personnalité borderline.

Celle-ci établit un mode de relations instables vis-à-vis des autres et vis-à-vis de soi, avec une impulsivité marquée qui apparaît au début de l'âge adulte. La peur de l'abandon (réelle ou imaginée) est une caractéristique de cette personnalité, ainsi que l'intensité des relations souvent extrêmes, passionnelles, qui alternent entre idéalisation et dévalorisation, une instabilité affective due à une réactivité marquée de l'humeur, un sentiment de vide.

Les personnes dépendantes affectivement ont un besoin excessif d'être prises en charge. Ce qui conduit à un comportement soumis et collant, dominé par l'anxiété de la séparation. C'est ce qui rend ces personnalités pathologiques. Elles vont en particulier chercher chez leur partenaire une réassurance continue. La peur de l'abandon, le sentiment d'insécurité, la peur d'être rejeté qui naissent à

l'âge infantile vont se retrouver à l'âge adulte dans la manière qu'on aura de s'attacher à autrui, notamment dans la vie amoureuse.

La part de l'inconscient

Qu'est-ce qui crée une relation amoureuse? Certainement pas Cupidon! Parmi les paramètres déterminants, il y a le milieu social, les affini-



Les personnes dépendantes affectivement ont un besoin excessif d'être prises en charge par leur partenaire. © Fotolia

tés, la complicité, mais aussi la part de l'inconscient, c'est-à-dire ce qui nous échappe autour d'une problématique commune.

Pour Jean-Georges Lemaire («Le couple: sa vie, sa mort»), la relation de couple est basée en partie sur le fait qu'une personne perçoit dans l'inconscient d'une autre personne quelque chose qui entre en résonance. Le couple crée son équilibre en définissant les rôles de cha-

cun. Ces rôles sont en réalité des variantes d'un même comportement.

Pour le psychiatre suisse Jürg Willi, le couple est dans une relation de «collusion», c'est-à-dire une entente secrète entre adversaires. Pour lui aussi, les partenaires se choisissent en fonction d'une problématique inconsciente commune. Par exemple, dans la relation narcissique, une des personnes cherche à être

détourne cela en s'occupant des autres. Dans ce modèle, la personne aidée ne fait pas l'expérience d'être adulte. Celui qui assume le rôle nourricier ne pourra jamais être aidé. Dans la «collusion sado-anale», l'enjeu est l'autonomie. Il y a d'un côté une personnalité affirmée et autonome et de l'autre côté une personnalité soumise et dépendante.

Ce type de relation est organisé autour de la croyance que l'amour n'existe que si l'on s'appartient totalement. Mais la personnalité active et autonome domine son partenaire tout en affirmant que c'est pour lui permettre de vivre pleinement les différents aspects de sa personnalité. En réalité, le dépendant est infantilisé.

L'état amoureux provoque chez certaines personnes une véritable addiction. Elles multiplient les relations parce qu'elles recherchent un état euphorique et une excitation perpétuelle.

L'équilibre dans le couple

La relation de couple est un processus qui exige des adaptations, de la souplesse, de la fluidité. Il est aussi nécessaire d'accepter notre part de solitude, une vie qui nous est propre. Garder une distance et laisser une part d'inconnu chez la personne qu'on aime.

Un couple équilibré a la possibilité d'être ouvert sur un tiers. Ce n'est pas forcément un enfant, cela peut-être la famille, les amis, une activité.

Dans une relation destructrice, la tendance est de rester dans une position de victime. En travaillant l'estime de soi, on retrouve des repères en dehors de la relation.

Jean-Maurice Bayard