

En cadeau pour vous. Le CHAPITRE 1 du livre

« Se libérer de la dépendance affective. Comment aimer sans se perdre »

Le sujet de cet extrait est « Cesser de reproduire les mêmes scénarios de souffrance »



Une joie de vous offrir ce ressourcement pouvant vous aider à vivre de merveilleuses transformations en amour et dans la relation avec vous-même et les autres.

En toute amitié, Line 😊

CHAPITRE 1

Cesser de reproduire les mêmes scénarios de souffrance

Un des objectifs de ce livre est de prendre conscience de ce qui cause fréquemment les relations difficiles et les déceptions amoureuses. Qui de nous peut oser dire qu'il n'a pas été affecté par des difficultés affectives dans sa vie ?

Vous comme moi, nous sommes témoins presque tous les jours de problématiques sociales en lien avec ce sujet. On n'a qu'à penser aux drames familiaux, aux peines et aux incompréhensions dans les relations de couple ou aux différentes formes d'insécurité affective.

Certaines personnes ont une bonne estime personnelle et sont capables d'être totalement bien avec elles-mêmes, mais pour tant d'autres, le besoin d'avoir un ou une partenaire de vie est une nécessité absolue au quotidien et on verra pourquoi.

Une personne autonome affectivement fera davantage l'expérience du bonheur en amour, car elle sera portée à choisir d'être avec quelqu'un qui est le plus autonome possible en ce sens. Par contre, si la dépendance affective entre en jeu, elle aura besoin que l'autre lui insuffle de son énergie. Épuisant pour les deux pour des raisons différentes. Ce sera source de difficultés puisque ces mécanismes risquent fort bien de ne pas être conscientisés.

Les jeux de pouvoir d'une personne en dépendance affective seront présents tôt ou tard pour assurer cette sorte de survie. On observe alors le besoin de se sentir exister à travers l'autre plutôt que de mettre en avant plan un pouvoir personnel pleinement rayonnant et mature.

Douce moitié ou une personne épanouie?

Question de s'imaginer un scénario idéaliste, supposons que chacun soit émancipé à 100 %. Ceci donnerait 300 % de puissance à la relation (chacun sa puissance plus celle de la sphère du couple).

En contrepartie, imaginez une relation où les deux individus fonctionneraient à 50 % d'auto responsabilisation face à leur bonheur. Cela donnerait 100 %, mais à deux. Serait-ce la racine de l'expression « ma douce moitié » ? Vous en comprenez certainement le sens limitatif. Dans ce dernier scénario, la saine communication et le bonheur seront sérieusement menacés.

Qu'arrive-t-il si l'un des deux veut rompre ? L'autre risque de se sentir rejeté, insécure. Pour combler ce vide, qu'arrivera-t-il si aucun n'a fait de cheminement pour régler les blessures intérieures qui occasionnent ces souffrances à répétition ? Vous devinez que les deux risquent de reproduire le même scénario lors d'une prochaine relation en plus de risquer de s'accuser mutuellement.

L'introspection et l'auto responsabilisation: sources de libération

Les conflits émotionnels ayant créé les cinq blessures principales que sont le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice prennent naissance en bas âge, qui l'on soit. Ils se cristallisent

à différents degrés selon nos perceptions et en fonction de la personnalité de nos parents et l'influence qu'ils ont eue sur nous.

Si ces mécanismes de défense ne sont pas conscientisés, ils agissent comme un aimant et font en sorte qu'on a tendance à reproduire les mêmes sentiments de manque d'amour, d'abandon ou de rejet une fois adulte. Ce modèle est inconsciemment recherché. Je parle en détail de ces blessures dans mon livre « Émotions, joie de vivre et auto-guérison. La conscience au-delà des maux »

Remettons le tout en contexte maintenant. Si ni l'un ni l'autre n'arrive à assumer l'apprentissage qui découle de son passé et que ces éléments de connaissance de soi ne sont pas connus, alors chacun risque fort bien d'être déçu.

De relation en relation, la personne risque de rencontrer quelqu'un qui ne fonctionne qu'à 50 %, question d'imager le tout, et ne comprendra pas pourquoi. On a la responsabilité de chercher des ressources pour régler les programmes intérieurs qui causent la souffrance affective et qui nous dirigent vers des choix peu compatibles. C'est une des raisons d'être de ce livre. Il vous explique les rouages émotionnels derrière ces difficultés.

C'est un fait courant que plusieurs vont de relation en relation, évitant ainsi de plonger suffisamment en eux-mêmes, ne sachant probablement même pas que c'est cela qu'il faut faire.

Ils cherchent éperdument la bonne personne, mais en vain, car leurs propres patterns ne sont pas réglés. Tout cela leur fait revivre les mêmes choses, puisque c'est un programme précis en soi qui cause ça. Le tout se fait inconsciemment, bien entendu. Il faut changer les programmations internes et je vais vous expliquer comment le faire au fil des chapitres.

Qui peut affirmer n'avoir jamais vécu de souffrances amoureuses à un degré plus ou moins élevé? Il faut bien comprendre aussi que la dépendance ne s'exprime pas seulement sur le plan amoureux. On la rencontre autant dans les relations professionnelles et familiales que dans les situations amicales. Je vais en reparler un peu plus loin.

J'ai pour principe que le hasard n'existe pas et que dans la vie, nous vivons des expériences qui correspondent à nos vibrations, à nos pensées, à nos croyances, à nos attitudes et à nos manques de connaissances en la matière. La majorité de nous n'a pas appris le fonctionnement des schémas émotionnels à l'école ou ailleurs. On doit faire notre propre éducation relationnelle en allant vers de nouvelles ressources inspirantes et libératrices.

Puisque cela se joue grandement sur le plan de l'inconscient, il est donc inutile de se culpabiliser. Ça n'aiderait en rien à avancer favorablement. C'est pourquoi je souhaite que ce livre illumine votre route, éclaire vos réflexions et vos décisions, tout en vous aidant à sortir des émotions difficiles et des déceptions s'il y a lieu.

Mon douloureux apprentissage personnel

Mes propres expériences m'ont beaucoup inspirée dans l'écriture de ce livre, car j'ai longtemps vécu de la souffrance affective. Mes blessures de rejet et d'abandon non conscientisées m'amenaient à

avoir si mal, mais je ne savais pas qu'elles étaient en cause à l'époque. Je ne connais- sais pas ce langage-là. Une chose est certaine, je voulais m'en sortir. Je n'ai jamais cessé de croire en l'amour.

Mon vécu m'a amenée à me poser des questions très profondes sur moi-même, sur mes valeurs de vie, sur mon passé et sur mon avenir. Si on souffre sur le plan affectif, il faut en arriver à se dire : « Assez, c'est assez ». Dès mon adolescence, je vivais déjà beaucoup de difficultés. D'ailleurs, le récit de mon parcours en ce sens se retrouve dans mon livre « Renaître du passé. Des larmes au rire. » Je n'entrerai donc pas dans les détails ici.

J'ai eu de très bons parents qui m'ont donné le meilleur d'eux- mêmes. Douceur, amour étaient au rendez-vous. Ceci n'empêche pas que le fondement de notre personnalité nous amène de grands défis d'adaptation sur le plan émotionnel. Imaginez les gens pour qui l'enfance fut parsemée d'instabilité, de violence psychologique ou physique! Tout cela affecte l'aspect sentimental.

Je veux absolument préciser une chose par respect pour mes parents. Vous lirez souvent dans ce livre que la dépendance affective naît fréquemment d'un manque d'amour, de reconnaissance, d'affection, de communication, de sécurité ou d'abandon durant l'enfance. Je me suis retrouvée dans ma vie avec beaucoup de dépendance affective avant que je m'en rende compte et que je la règle au fil du temps. J'avais pourtant amplement reçu d'amour dans mon enfance, mais j'avais aussi ma personnalité propre qu'était alors très timide, insécure et introvertie.

Comme je le disais, mes parents ont fait de leur mieux en tout et je les adore. Mais seule une minorité de gens, devenus parents, avaient des notions psychologiques sur l'impact à long terme des approches éducatives à employer. Ce qui fait que peu importe le type de parents que nous avons, et je parle aussi de moi-même en tant que parent, eh bien, nous avons tous engendré des moments où nos enfants ont pu sentir qu'ils manquaient de reconnaissance, de sécurité, etc.

Il se peut même qu'un simple événement anodin ait déclenché une mémoire : Ne pas répondre à un besoin spécifique ne serait-ce que le biberon à temps, ou encore faire garder son enfant pendant une semaine lors d'un voyage. Ceci peut être interprété par l'enfant comme un abandon, ou comme de la négligence malsaine. Donc, bien souvent, on ne peut répertorier ce qui a pu causer ces réactions. L'important est d'agir maintenant pour renaître par amour pour soi.

Ça fait partie de la condition humaine. Un enfant pourrait s'être perdu dans un magasin et avoir ressenti de l'abandon. Pour un autre, son père pouvait être très aimant, mais souvent loin de la maison pour son travail et cela aurait eu un effet semblable sur le sentiment d'abandon. Évitions de juger qui que ce soit.

Dans ce livre, je vais décrire différentes situations, parfois plus douces, parfois plus dures, mais le but derrière est la libération des cuirasses profondes pour une vie plus lumineuse pour tous. En amenant au conscient ces différentes couches émotionnelles, on retrouve un grand pouvoir sur notre vie. Peu importe ce qu'on a vécu, ce qui compte, ce sont nos nouveaux choix de vie actuels, notre bonheur et nos nouvelles décisions porteuses de liberté intérieure. Rester accroché au passé n'a jamais permis à qui que ce soit de le changer. Si on a vécu un deuil et qu'on passe toute notre vie à pleurer, on se déchire encore plus. Oui, on a aimé la personne, mais que voudrait-elle pour nous ? Nous voir rire et être heureux.

C'est normal d'avoir de la peine lors d'un deuil ou d'une séparation. Quand mon père est décédé du cancer à 66 ans en 2004, lui qui avait toujours été en forme, j'en ai eu pour 18 mois environ à me remettre de son départ, à avoir des émotions qui remontaient si je voyais ou entendais quelque chose qui me faisait penser à lui. Avec le temps, le tout s'est adouci. Je pense encore à lui, mais une évolution s'est faite à travers ce processus.

Les personnes sur notre route sont des acteurs dans la grande pièce de théâtre de notre vie. On les attire sans savoir pourquoi, jusqu'au jour où on comprend que nos mécanismes de souffrance non résolus agissent comme des aimants, tout comme nos côtés plus lumineux. Chaque personne ou situation difficile est un enseignement sur ce qui est à changer en soi. Nous sommes le dénominateur commun de tout ce qu'on vit, qu'on y croit ou pas. Rien ne sert de maugréer sans fin, vaut mieux se responsabiliser.

Vous vous dites peut-être: « Oui mais comment me démêler dans tout ça? » C'est le but de ce livre. Je veux vous aider à faire une profonde introspection afin de maximiser la qualité de vos relations, tant présentes que futures, et je ne parle pas que de relations de couple uniquement, car la dépendance affective peut aussi engendrer des besoins de reconnaissance majeurs au travail et dans la vie courante comme je le mentionnais précédemment.

Je vous invite déjà à réfléchir aux questions suivantes et on développera le sujet tout au long du livre.

Selon vous, qu'est-ce que la dépendance affective?

- Est-ce une utopie, une croyance, une réalité?
- Est-ce quelque chose qui peut se libérer, se dénouer?
- Selon vous, en êtes-vous affecté à plus ou moins grande intensité?

La solitude et l'introspection

Tout d'abord, pour vous, est-ce que la solitude se vit bien? Avez-vous de la difficulté à demeurer seul, par exemple, suite à une rupture amoureuse? Est-ce que ça vous prend quelqu'un et vite? Voilà le piège, car si les éléments qui ont amené la séparation ne sont pas compris pleinement et résolus, on répète le même pattern. La pire des solitudes n'est pas d'être seul, mais plutôt le fait de s'ennuyer en étant en sa propre compagnie! Même les événements les plus sombres en apparence peuvent contenir la lumière qui chassera l'ombre qui retarde notre plein bonheur. Ils nous poussent à prendre enfin notre place dans le plus grand respect de nous-mêmes.

J'ai pour philosophie de toujours me demander ce que telle ou telle situation m'apprend sur moi, sans trop analyser tout de même, au lieu de transférer la faute à l'extérieur. Bien sûr, on constate des comportements qui nous déplaisent chez les autres.

On a tout de même la faculté de constater les faits et de ne pas être en accord. Plus on gagne en maturité affective, plus il nous est naturel de voir en chaque événement difficile une façon de se

transformer. De là, l'importance de s'accorder un temps de solitude, des moments de calme et de silence pour laisser émerger cette clarté qui vient de nos profondeurs.

Êtes-vous dans une relation personnelle ou professionnelle qui ne vous satisfait plus, qui vous apporte tristesse et déceptions et vous persistez à y demeurer tout de même? Dans ce genre de situation, si personne n'agit pour aller mieux ou si vous êtes seul à être en action en ce sens, alors des changements s'imposent.

Pour qu'il y ait harmonie, il faut que les fréquences s'accordent. Je ne veux aucunement dire aux gens de se séparer absolument, car on peut tenter de se faire aider et continuer d'évoluer pour le meilleur, mais l'effort doit venir de part et d'autre.

Il importe d'avoir un œil objectif sur la situation et de réagir en gardant en tête que ça doit goûter bon en dedans, sinon on fait fausse route, et c'est en soi-même d'abord qu'il faut regarder. L'autre devient un acteur ou une actrice qui nous reflète nos mensonges intérieurs. Si on se ment à soi-même en ne se respectant pas, l'autre nous transmet sans le savoir cet effet miroir qui nous pousse à prendre conscience et à revoir nos choix de vie pour les remettre en accord avec nos valeurs profondes.

Générosité ou attentes: le sauveur au rendez-vous

Vous arrive-t-il d'avoir le sentiment de donner sans cesse et que l'autre prend sans vraiment tenir compte de vous, car il ne donne rien, ou si peu, en retour? Bienvenue aux sauveurs du monde! L'équilibre, c'est aussi s'autoriser à recevoir. C'est légitime et c'est un acte d'amour de soi. On ne peut être pleinement heureux si on ne fait que donner en se disant: « Du moment que les autres sont heureux autour de moi, je suis bien aussi. » C'est une forme de fuite et de rejet de soi-même non conscientisé.

En tant que sauveur du monde, vous êtes alors généreux, vous répandez l'affection abondamment, mais secrètement vous avez en vous un grand besoin de l'attention des autres, une immense soif de reconnaissance. Gare alors aux profiteurs. Vous êtes programmé pour être attiré par des gens qui souffrent (tout comme vous), et vous pensez pouvoir les sauver. Le fait de vous sentir utile vous donne le sentiment d'exister.

Le besoin d'affection et de protection peuvent avoir été déficients chez vous en bas âge et inconsciemment, ils sont encore recherchés, mais en fonction d'un programme faussé.

Mes études en programmation neurolinguistique (PNL) m'ont permis de mieux comprendre ces processus inconscients; et on peut les dégager.

Voici un exemple de réaction programmée qui fait que, souvent, on réagit à un stimulus par habitude. Imaginez que Manon est dans une file d'attente à la banque et qu'un homme vient se placer devant elle. Elle ravale sa colère et ne parle pas. Juste derrière elle, il y a André qui vit la même situation, mais il choisit de se déplacer et de servir quelques paroles désobligeantes à la personne et reprend son rang.

Ainsi, dans ce scénario, Manon et André ont réagi avec ce qu'ils connaissaient comme réponse devant ce genre de situation. Ils ne se demandaient pas si leur réaction était pertinente ou pas. Ils ont réagi ainsi car ils ne connaissent pas nécessairement d'autres réactions. C'est ça, les programmations. Manon n'est peut-être pas toujours aussi réservée et lui aussi extraverti, mais leur tendance naturelle s'exprime tout de même.

Le besoin d'affection et d'attention: le capteur se pointe

Avez-vous le sentiment d'accueillir l'affection et l'attention des autres de façon presque insatiable, et sans nécessairement la rendre, comme si votre baril d'amour avait un trou au fond ? (Je compare notre intérieur à un grand baril d'amour; s'il est peu rempli, on se doit de s'autoalimenter pour le remplir, sinon les autres auront beau nous donner de l'amour, il y a comme des trous qui laissent fuir le tout.)

Par contre, si on est autosuffisant à la base, en termes d'estime et d'amour de soi, on peut faire en sorte que notre baril déborde. C'est à partir des surplus qu'on peut en donner aux autres. Tout ce qui vient de l'extérieur peut alors nous servir à rayonner davantage et à créer un environnement harmonieux où l'authenticité prend toute sa place.

Peut-être avez-vous fait une certaine coupure sur le plan de vos émotions à cause d'événements passés trop douloureux. Quoi qu'il en soit, la dépendance affective peut amener une personne à être très exigeante envers les autres en raison de ce besoin immense à combler, lequel demeure une roue qui tourne sans fin tant que le processus automatique n'est pas conscientisé.

Le besoin de reconnaissance est un immense piège qui maintient dans la dépendance. Si je suis ultra-généreux, si je travaille fort, que je me donne à me défoncer, les autres vont m'aimer, me féliciter, mais attention, souvent ça ne vient pas... la frustration et la fatigue s'en mêlent, et le baril d'amour reste plus ou moins à la moitié de sa capacité. La dépendance affective s'exprimera alors dans le besoin de contrôler les autres, par exemple.

L'attirance vers des personnes connues, des artistes

La dépendance affective peut également se traduire par l'intérêt envers des personnes connues, des artistes, etc. La personne peut même en devenir secrètement amoureuse. Cela se voyait souvent à l'époque où les orchestres étaient très populaires, dans les bars par exemple. Tel musicien ou chanteur pouvait, à son insu, nourrir le fantasme d'une jeune fille qui s'était amourachée de lui, et il avait fort à faire pour l'éloigner.

Vous reconnaissez probablement des gens qui ont vécu cela, si ce n'est vous-même. C'est une façon inconsciente de se revaloriser, d'avoir une attention accrue, de se démarquer en tentant de se faire choisir par une personne supposément populaire. Quel piège! En passant, gare aux chansons que vous écoutez et aux émotions qu'elles créent, car elles sont tellement nombreuses à traduire les souffrances amoureuses dans leurs textes ! On a juste à penser à des phrases comme: « Je ne suis rien sans toi. » « Tu es ma raison de vivre. »

Personne n'a le droit de confier un tel mandat à quiconque. C'est une preuve ultime de la dépendance affective et de l'insuffisance à se remplir d'amour soi-même d'abord. La personne confie alors à une autre le contrat de la rendre heureuse. Ce n'est pas pour rien que les séparations font si mal en général. Le générateur d'amour extérieur n'y est plus. Dans un tel cas, les deux ont habituellement le même défi. Ils tentent de faire 100 % à deux au lieu d'être au maximum chacun.

Se faire désirer ou être habité par la peur

Il existe un autre phénomène typique à la dépendance qu'on peut remarquer autant auprès des hommes que des femmes. Certaines personnes prendront un plaisir plus ou moins conscient à se rendre inaccessibles, pensant se faire désirer, dans le but que l'autre se sente attiré vers elles.

Dans le cas d'un couple équilibré, les deux vont automatiquement l'un vers l'autre. Mais si, dès le départ, l'un des deux est présent, puis repart, posez-vous des questions, car il y a immaturité affective de par l'instabilité démontrée ou la personne n'est tout simplement pas claire avec elle-même pour toutes sortes de raisons.

La personne a peut-être une bonne intention, mais elle peut trouver que tout va trop vite ou autre. Elle peut douter et on doit respecter ça, car personne n'est à l'abri de ces passages. On ne peut imposer l'amour et l'intérêt à qui que ce soit.

Mais pour en revenir aux gens qui aiment se faire désirer, les raisons sous-jacentes peuvent bien entendu être nombreuses. Y a-t-il un besoin de se faire désirer, de l'insécurité, une peur de l'inconnu ou de l'engagement? Ce sont des potentialités parmi tant d'autres.

La compétitivité avec l'ex

Certaines personnes éprouvent du plaisir à savoir qu'elles occupent la place de l'ex-partenaire de vie de leur nouveau conjoint. Elles se sentent choisies et cela est encore plus fort, parfois, que l'importance de la pleine compatibilité. Ça peut même être excitant, stimulant pour leur ego d'avoir soudain le sentiment d'être mieux qu'une autre personne.

Même si cela est dérangeant, ce sera inconsciemment flatteur si l'ex tente de revenir à la charge. Le fait de savoir que la place est prise crée un petit velours. Quand la conquête est stabilisée, la passion ou l'intérêt de ce jeu peuvent entacher la relation. Les vrais traits de personnalité vont devenir plus évidents et l'impact des différences, s'il y a lieu, se fera encore plus sentir.

L'idéal est de souhaiter du bien à l'ex, régler notre propre dépendance et vivre le moment présent. Construire avec ce qui unit favorablement les deux êtres en couple. Au Québec, nous avons l'expression « tomber en amour ». C'est parfois très véridique.

Les artifices

Pour certains, la dépendance les fera sombrer démesurément dans l'alcool, la drogue, le sexe à

outrance, le jeu, Internet, etc. Les paradis artificiels demeurent artificiels. Le besoin de possessions matérielles entre là-dedans aussi, selon moi. Le fait d'avoir des espaces de rangement encombrés de choses qui ne servent pas vraiment, ou un garage rempli d'objets qui se retrouvent parfois même encore dans leur emballage, ou plus d'un exemplaire d'un produit quelconque, est associé selon ma perception à un besoin de sécurité et même à une peur du manque.

L'enfant a peut-être manqué de jouets ou de choses essentielles et il fait des provisions inconsciemment en conservant ces nombreux objets. Le sentiment de posséder le nourrit, même si c'est futile. On pourrait dire qu'on ne parle plus de rangement dans ce temps-là, mais de dérangement! Ça alourdit les énergies, comme on dit, sans oublier le temps perdu à chercher. L'ordre extérieur est symbolique de l'ordre intérieur à un bon niveau.

La critique envers autrui maintient aussi dans la dépendance parce qu'elle cache une soif d'être vu, mais par la négative. Elle camoufle un besoin inconscient de valorisation, d'amour non comblé et la personne éloigne ce dont elle a le plus besoin par son attitude repoussante. Elle dilue ses énergies vers l'extérieur au lieu de regarder en elle ce qui serait à améliorer. C'est en fait un autre type d'artifice.

Le phénomène d'attraction

Dans la dépendance affective, il peut y avoir différents scénarios. Un sauveur peut attirer un capteur, tel qu'on pourrait les appeler. Le mot sauveur est assez évident à comprendre dans un tel contexte, mais je veux juste faire une petite précision sur le mot capteur, que j'emploierai dans ce livre.

Dans le Dictionnaire actuel de la langue française (Éditions Flammarion, Paris, 1989), on définit un capteur comme étant un « dispositif servant à recueillir l'énergie solaire. » Si on regarde le mot capter, on peut y lire « obtenir par artifice » ou « recueillir en un point » ou « canaliser ».

Donc, le choix du mot qui allait désigner la personne qui a un besoin insatiable d'attention, d'amour, de reconnaissance, etc., était assez difficile. J'ai choisi capteur parce que l'autre perd sa propre lumière lui aussi, tellement la demande d'énergie du capteur (autant hommes que femmes bien entendu) est grande et qu'inconsciemment, il utilisera parfois bien des techniques (manipulation, contrôle, jeu de la victime) pour arriver à ses fins.

Ne laissons pas la place à la culpabilisation envers soi-même ou qui que ce soit, car nous avons fort probablement tous été dans ce rôle à un moment où l'autre de notre vie, et pour plusieurs c'est encore le cas à différents niveaux. On fait simplement écho à nos programmations. On expérimente autant la dépendance de type sauveur que capteur au fil des années.

Je pense qu'on n'est jamais totalement qu'un sauveur ou qu'un capteur. On fait la valse entre les deux comportements, créant ainsi la danse des frustrations causées par des besoins non comblés de part et d'autre.

Évitons la culpabilisation absolue, car nous avons fort probablement tous été dans ces deux rôles à un moment ou l'autre de notre vie, et pour beaucoup, c'est encore le cas sur différents plans. En cas de forte dépendance, il peut y avoir un mode dominant, mais on alterne entre les deux dans

notre vie à certains moments plus ou moins longs.

Le but est de comprendre les mécanismes qui s'appliquent dans les cas de dépendance affective et c'est avec de nouvelles compréhensions qu'on peut y arriver. Ce sont des schémas de pensée qui ont laissé leurs traces au fil du temps et personne n'y échappe. On a tous des programmations limitatives et d'autres plus favorables.

Une fois libéré de ces processus, on cesse de les attirer et on construit des relations saines sur tous les plans. Que c'est merveilleux ! On devient notre propre générateur de bonheur.

Tristesse profonde, rejet, abandon, insécurité peuvent avoir pris naissance lors d'un banal événement dans l'enfance ou être les résultantes de violences verbales et physiques, entre autres. Les causes sont si variées. Certes nos parents, nos éducateurs furent nos modèles, mais ils ont donné ce qu'ils pouvaient avec les ressources qu'ils avaient, portant eux-mêmes de multiples programmations plus ou moins faussées. Ils ont porté eux aussi le poids des générations qui transmettent leurs modèles de père en fils et de mère en filles.

Il est important de voir l'être profond qui vit en vous au-delà de ces programmes. Souvent les souffrances viennent aussi de l'égo, c'est à dire de la personnalité. Le fait de vouloir changer et de poser des gestes pour se libérer est tellement bénéfique.

C'est important d'éviter de percevoir l'expression dépendance affective comme une fatalité ou une diminution de soi. C'est tout simplement une façon de dire qu'on a manqué de sécurité, de revalorisation, de compréhension, etc., et pour certains, il y a eu catégoriquement manque d'amour, de tendresse ou d'affection. Surtout, éviter de blâmer amèrement nos parents, même s'ils sont à la base de notre éducation et qu'ils ont eu une grande influence sur nos programmations.

Ils ont fait du mieux qu'ils pouvaient avec les ressources qu'ils avaient, tout comme nous avec nos enfants. L'art d'élever un enfant peut, bien entendu, être influencé par des modèles générationnels, des croyances, des cultures différentes, des idéologies religieuses, et j'en passe. En fait, on ne parlait pas beaucoup de ces choses-là autrefois.

Maintenant, en tant que personnes responsables de notre bonheur, nous devons faire des choix conscients et mettre en œuvre des moyens pour se détacher de ce qui ne nous sert plus et c'est le but de ce livre de vous aider en ce sens. Pour mieux savoir si la dépendance affective vous affecte, comme c'est le cas pour la presque totalité de la population à différents degrés, je vous invite à répondre aux questions suivantes en toute franchise.

Notez le nombre de oui et de non.

- Êtes-vous issu d'un milieu familial perturbé où il y aurait eu de la violence physique ou psychologique, des crises de nerfs, de la colère, des larmes régulièrement, des accusations, de la culpabilisation, de l'abandon, du rejet, de l'indifférence, etc. ?
- Avez-vous un immense besoin d'être apprécié, valorisé, encouragé ?
- Avez-vous tendance à en faire trop pour la personne que vous aimez, jusqu'à tenter de deviner

ce qu'elle désire pour mieux y répondre ou à vous oublier pour elle?

- Cherchez-vous à vous montrer indispensable à la personne que vous aimez, et même aux autres en général, qu'il s'agisse de vos proches, de vos amis, de vos enfants ou de collègues?
- Êtes-vous porté à vouloir plaire à tout le monde, à être gentil à outrance?
- Avez-vous peur de vous retrouver seul?
- Avez-vous tendance à vous accaparer la personne aimée, à vous accrocher à elle?
- Vous arrive-t-il de vous sentir seul parmi la foule, comme on dit, de ressentir un vide en vous?
- Avez-vous peur d'être rejeté, abandonné, ou encore que la personne prenne ce qu'elle veut de vous et vous abandonne par la suite?
- Y a-t-il un sentiment de honte, de gêne qui monte si vous pleurez, si vous avez peur ou si vous vous emportez contre une personne ou une situation?
- Avez-vous déjà pensé au suicide après une rupture amoureuse?
- Êtes-vous porté à vous culpabiliser pour tout ce qui arrive dans votre relation de couple?
- Croyez-vous que vous devriez être meilleur, voire parfait pour que les autres vous aiment?
- Vous arrive-t-il de vous sentir en quelque sorte obsédé par la personne aimée, d'en parler abondamment ou d'y penser à outrance (en bien ou en mal)?
- Vous arrive-t-il d'avoir l'impression que vous jouez un rôle de sauveur envers votre partenaire? Par exemple, s'il est endetté, vous réglez ses factures, s'il fait une dépense importante, vous la sous-trayez de sa participation aux frais de base du ménage, vous payez ses vêtements, logement, cherchez des solutions à ses difficultés à sa place, etc. ?
- Avez-vous tendance à vous sous-estimer?
- Avez-vous tendance à facilement excuser les gestes qui vous détruisent?
- Avez-vous tendance à avoir besoin de l'opinion des autres pour prendre des décisions?
- Vous arrive-t-il de ne même pas savoir vraiment qui vous êtes au fond de vous-même?
- Vous êtes-vous souvent retrouvé avec des personnes à problèmes, qui qu'étaient vos faveurs et que vous acceptiez d'aider en vous sentant utile?

J'aurais pu ajouter bien d'autres questions mais ces quelques points de repère peuvent déjà vous donner des indices pour savoir où vous vous situez. La dépendance affective naît lors de la petite enfance, on le sait. Certains besoins n'ayant pas été comblés, celui qui en souffre continuera de harceler l'être aimé une fois adulte.

L'individu, et on l'a tous vécu à différents degrés, cherchera régulièrement et inconsciemment à être materné, approuvé, considéré, protégé, accueilli, mais malheureusement souvent au prix de sa liberté, de son bien-être et du respect de lui-même. Il sera prêt à sacrifier beaucoup.

C'est comme si, inconsciemment, la personne cherchait à obtenir ce dont elle a besoin en l'apportant à l'autre. Par le fait même, sans s'en rendre compte, elle remet son pouvoir personnel, sa capacité à atteindre le bonheur dans les mains de l'autre. Une personne en dépendance affective est mal placée pour aimer, elle est plutôt dans l'attente d'être aimée.

Nous devons devenir le père et la mère de notre enfant intérieur et réaliser que c'est par nous-mêmes que la vraie autonomie doit passer. La dépendance affective est un peu comme un manque d'énergie en soi. On a à retrouver nos propres facultés d'auto-propulsion du bonheur.

L'enfant heureux en nous exprime sa joie de vivre, sa capacité à s'émerveiller, etc., tandis que le malheureux en nous, lui, a peur, il est souvent sur la défensive ou en réaction à son environnement et il prend beaucoup de place lorsqu'il croit que sa survie est menacée. S'il se sent rejeté, à cause de ses perceptions faussées par des programmations d'enfance non résolues, il réagit par des comportements discutables. C'est un peu comme si l'enfant de 3 ou 4 ans se faisait gronder ou ne comprenait pas ce qui arrive, et que les adultes autour de lui continuaient de ne pas lui expliquer.

Aider l'enfant intérieur

Il peut être bon d'apprivoiser notre petit enfant intérieur. Vous avez possiblement des photos de vous lorsque vous étiez enfant. Sortez-en une ou quelques-unes de la période où vous sentez que les manques affectifs pourraient avoir été les plus marquants, sans en faire le reproche à vos parents, bien entendu. Si vous n'avez pas de photos, prenez dans une revue l'image d'un enfant à qui vous pourriez avoir ressemblé.

Placez ces photos en vue et souriez en les voyant, en les regardant avec tendresse, et dites à ce petit enfant merveilleux que vous l'aimez. Il se peut que des émotions fassent surface et c'est correct, on les laisse passer, on les accueille. On ne peut changer le passé, mais on peut le réévaluer avec notre conscience d'adulte qui veut être heureux et libéré. Prenez plaisir à prendre la responsabilisation de votre vie, de votre bonheur en main, ici et maintenant.

Vous pouvez demander à votre enfant intérieur, qui est aussi celui sur la photo, ce qu'il aimerait et ainsi répondre à son désir. Aimerait-il être bercé? Prenez un nounours en peluche et faites comme si, ou alors demandez à un ami de la faire, il n'y a rien de ridicule là-dedans, ce serait même drôle et ça vous ferait faire un grand pas.

Plus vous apporterez d'attention à cet enfant intérieur, moins vous en aurez besoin de la part des autres et, paradoxalement, vous obtiendrez alors cette attention tant recherchée et la sensation

vous fera sentir bien au lieu d'être dans le besoin. Elle sera comme une douceur et non une réponse à un vide qui doit être comblé.

La compréhension de nos attitudes

Voici un exemple bien simple. Imaginez deux amies en voyage. L'une d'elles demande pour la deuxième fois une explication au guide qui les accompagne. L'autre s'impatiente alors et dit : « Mais tu ne comprends vraiment rien ! Ça fait deux fois qu'il te le dit. » L'amie interpellée répond calmement : « C'est vrai que je lui ai déjà demandé, mais j'ai le droit de ne pas comprendre du premier coup et je ne suis pas stupide pour autant. »

Celle qui avait perdu patience a éclaté en sanglots. Elle venait de réaliser qu'elle ne se donnait pas le droit de se tromper et qu'elle ne le donnait pas plus aux autres. Elle pensait inconsciemment qu'elle devait être sans reproche et parfaite pour être aimée.

Quelle image avez-vous de vous-même ?

C'est important de le savoir, car c'est ce que nous projetons.

- Vous arrive-t-il de vous comparer de façon défavorable aux autres ?
- Avez-vous de la difficulté ou de la facilité à vous regarder dans le miroir avec admiration et amour?
- Doutez-vous des compliments qui vous sont faits ou en êtes-vous reconnaissant?
- Avez-vous peur de perdre l'amour des autres ou vous sentez-vous en harmonie et en pleine autonomie affective?
- Avez-vous tendance à vous sous-estimer, à vous déprécier, à vous critiquer ou vous êtes capable de vous féliciter fièrement?
- Avez-vous de la facilité ou de la difficulté à exprimer vos opinions et vos besoins?

Enfant, on apprend à se voir à travers le regard de nos parents et éducateurs, entre autres. Ils ont alors un pouvoir d'influence incommensurable. C'est à nous maintenant de prendre le relais et de se donner ce qui nous revient.

Petit exercice d'amour de soi en lien avec le passé

Je vous invite à faire un tout petit exercice. Repensez à un moment particulier où vous vous êtes senti rejeté, humilié, dévalorisé, critiqué. Revoyez cet enfant en vous. Vous l'aimez profondément.

Laissez surgir les images qui viennent, sans forcer ; accueillez-les en spectateur et entrez dans cette image en parlant à cet enfant qui se sent honteux, triste.

Vous pouvez consoler ce petit cœur d'enfant tout doux et lui dire que ce qu'on a dit de lui est faux, qu'il est beau et non laid, qu'il est important et non indigne, etc. On peut permettre à cet enfant d'exprimer sa colère ou sa peine en mots ou en gestes. Pour comprendre ce que j'entends par « gestes », voici un exercice que vous pourriez faire lorsque vous êtes seul à la maison : prenez votre oreiller et frappez dessus ou criez dans votre auto (prudence si vous êtes sur la route !).

Ce qui vous aidera, c'est de vous rendre compte que c'est souvent l'autre qui projetait sa propre colère, sa propre honte ou son manque de confiance quand il vous insultait. Ça aide à retrouver fierté et dignité.

Les mécanismes de défense

Vous pouvez aussi vous demander sur quoi repose votre fierté personnelle actuellement, votre estime personnelle. Est-ce sur les diplômes que vous possédez? est-ce en lien avec le fait que la maison est excessivement en ordre? Est-ce relié à vos avoirs monétaires, à la reconnaissance sociale?

Où est-ce fondé sur le sentiment de bien-être acquis à l'intérieur de soi au fil des années, le sentiment de n'avoir rien à prouver à qui que ce soit, etc. ? Une personne qui a honte de son apparence physique, de son milieu, de ses expériences, de son faible niveau de scolarité pourra attaquer verbalement avant d'être attaquée; pourtant, il n'y a peut-être personne qui voulait l'attaquer, mais elle se défend à titre préventif, toujours inconsciemment. Exemples:

- Pour éviter d'éprouver du rejet, une personne pourra rejeter les autres, évitant ainsi dans son inconscient le fait d'être abandonnée.
- Pour éviter d'être critiquée, il se peut aussi qu'une personne performe à outrance ou batte en retraite.
- Pour éviter de faire face à ses choses à améliorer, certains attribuent les torts aux autres.
- Pour ne pas ressentir leur vulnérabilité, des gens vont s'occuper de celle des autres.
- Pour éviter de se sentir coupable d'avoir plus que les autres, certains ont un besoin insatiable d'aider les autres (ça n'a rien à voir avec le bénévolat, je parle plutôt des sauveurs du monde, comme on les appelle).

Nos plus grandes limites ne proviennent pas de ce que nous sommes, mais de ce que nous croyons que nous sommes. Une bonne façon de se libérer de son passé, puisqu'on ne peut le changer, c'est de le remercier pour les apprentissages qui en découlent, et de se faire aider au besoin pour dénouer ce qu'on n'arrive pas à faire par soi-même.

La dépendance affective donne une image négative de soi. La personne répète le schéma relationnel limitatif de son enfance. Les expériences affectives décevantes ouvrent pourtant la voie à identifier le besoin d'être reconnu par les autres pour se sentir quelqu'un et de faire enfin le deuil des souffrances vécues depuis la tendre enfance.

Malheureusement, les mécanismes de défense qui ralentissent l'émergence de l'autonomie feront en sorte que la faute sera souvent grandement rejetée sur l'autre si la relation ne va pas bien.

Le cercle vicieux se perpétue alors. Le choix d'un nouveau partenaire se fera en fonction de ce programme, tant que la maturité affective ne viendra pas remplacer ces fausses perceptions. Pour y arriver, ça prend par exemple des lectures comme celle que vous faites en ce moment, des formations, de nouvelles ressources, de l'introspection, de l'humilité et de l'aide thérapeutique au besoin.

Ce qui est sournois avec la dépendance affective, c'est que la personne exige inconsciemment de son partenaire que l'amour qui lui a manqué dans l'enfance lui soit enfin donné. Mais elle a un programme interne qui lui dit qu'elle ne mérite pas d'être heureuse et aimée, puisqu'elle a enregistré faussement que c'est à cause de cela qu'a eu lieu le manque initial.

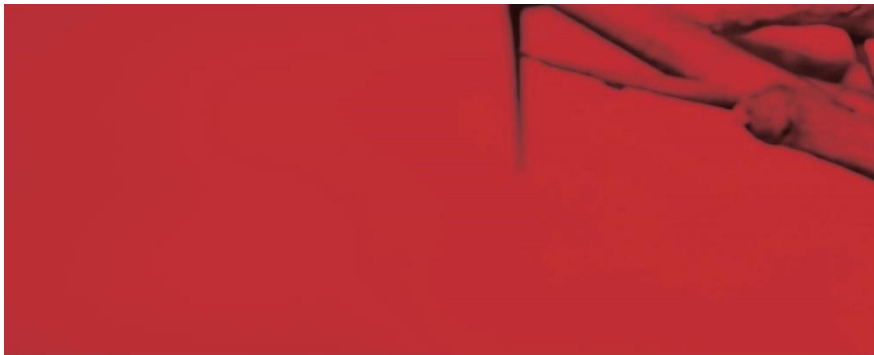
Une personne qui se rejette et s'abandonne pourra être séduite par les manipulateurs, car ces personnes se montrent à l'aise et fortes, ce qui compense pour ce trait de personnalité manquant. Ils donnent de l'attention au début, ce qui revalorise en apparence.

Tôt ou tard, toutefois, cela se transformera souvent en jeu de pouvoir. Voilà pourquoi il est si important de se documenter sur le fonctionnement émotionnel et d'observer ce qui se passe en soi. Comment mesure-t-on la qualité d'une relation? À son degré de bonheur. Y a-t-il davantage de moments heureux ou de moments de souffrance?

Si cet extrait est venu toucher votre réalité et votre cœur, vous pouvez commander ce livre uniquement sur mon site internet et les frais d'envois sont minimes, même en Europe une fois converti en euros. Le lien est <https://linebolduc.com/boutique>

Vous y trouverez d'autres titres que j'ai publié également. Je vous invite à **visiter l'ensemble de mon site** pour y découvrir de multiples ressources (**blogue sur l'amour et autres thèmes, formations, coaching, etc.**). <https://linebolduc.com>

Félicitations pour votre engagement d'amour envers vous. Line 😊



LINE BOLDUC est formatrice et conférencière internationale depuis 1995 et spécialisée en réalisation de soi, mieux-être, joie de vivre et relations interpersonnelles.

Son rayonnement chaleureux et son charisme alliés à une expérience de vie empreinte de résilience, lui permettent d'aider chacun à recadrer ses perceptions et croyances profondes, afin d'accomplir son plein potentiel.

Communicatrice chevronnée, Line est reconnue dans la francophonie mondiale pour son approche dynamique aidant chacun à prendre sa vie en mains. Sa façon simple d'expliquer les choses, son humanisme et son dynamisme sauront vous toucher droit au cœur.

Elle est auteure de plusieurs livres portant entre autres sur l'abondance, l'ego, la santé, son histoire de vie, le rire, les blessures émotionnelles et plus encore.

Line Bolduc vous présente des pistes de réflexion et des outils pour vous aider à retrouver une bonne autonomie affective. Dans ce livre, elle vous explique comment mettre en place des bases solides pour vous créer une vie amoureuse qui sera fondée sur l'amour et le respect de vous-même.

On sait à quel point il peut être douloureux de vivre des souffrances amoureuses. Que dire quand il y a en plus séparation, tromperie, manipulation et manque d'outils pour bien communiquer et se comprendre soi-même ? Il peut y avoir un sentiment de vide intérieur, de mal-être, de profonde déception et tant d'émotions qui se bousculent. Il y a toutefois une petite voix en soi qui continue de croire en l'amour et au bonheur en couple. La grande question, toutefois, c'est comment faire cesser la répétition de ces souffrances, relation après relation ?

Line parle par expérience et vous explique, avec une simplicité remarquable, comment arriver enfin à vous libérer en peu de temps de ces fausses programmations qui engendrent ces scénarios malheureux. Plusieurs personnes à travers le monde ont qualifié ce livre de véritable thérapie tellement il est transformateur et met en lumière ce qui peut causer des blocages. Ce voyage intérieur vous ramènera au cœur de vous-même avec un sentiment d'amour et d'accueil comme vous ne l'aurez peut-être jamais ressenti à ce jour.

ISBN 978-2-924829-01-1



9 782924 829011

linebolduc.com


Éditions
GRATITUDE
editionsgratitude.com