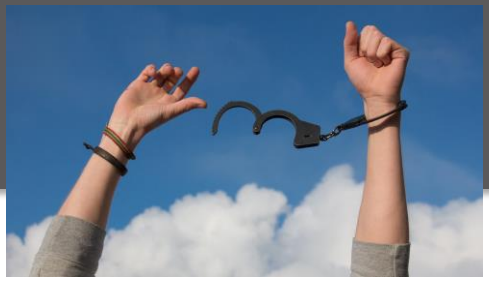

Le billet de la Psy

Par **Audrey Platania-Maillot**, psychologue clinicienne.

Vivre dans le besoin de lien aux Autres et se sentir libre à la fois… C'est possible !

Valide-moi !

La dépendance affective nous parle-t-elle d'amour ? Pas vraiment.
Ce n'est pas seulement « Aime-moi ! » que le cœur crie, mais plutôt « Rassure-moi ! ».
Nous avons tous, plus ou moins, des parts insécures dans nos personnalités. Ces parts sont des creux dans lesquels nous trébuchons et qui soudainement nous propulsent dans la peur : la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas pouvoir faire face, d'être abandonné, de nous effondrer. La peur d'être englouti par cette vie.
Connecté à notre profonde vulnérabilité, le besoin de l'autre devient impérieux. C'est un appel à l'aide, un cri au secours. Cette insécurité et ce besoin de lien pour nous rassurer sont au cœur de notre condition humaine.
Tous dépendants ? Oui, en quelque sorte. Sans lien, sans base de sécurité, sans la présence et la disponibilité d'autres êtres humains, nous deviendrions tous « fous de peur ».
Mais pour certains, ce besoin d'interdépendance s'active trop vite, trop fort. Le sentiment d'insécurité se conjugue alors avec un sentiment d'inaptitude, d'incapacité. Un sentiment de fragilité de soi qui nous oblige alors à nous « brancher » continuellement au lien et à l'autre pour se sécuriser. Cette dépendance plus grande engendre un besoin constant de validation de soi. Se référer en permanence à l'avis de l'autre, à sa reconnaissance, à sa valorisation, pour être certain d'être « comme il faut », ou plutôt d'être capable. En recherche d'aide ou de conseil, de gratification en tout genre, le dépendant ne peut jamais vraiment s'aventurer seul vers la nouveauté ou la prise de risque. C'est un peu comme si la batterie « sécurité » était faiblement chargée, jamais suffisamment autonome pour s'éloigner trop loin de sa prise pour se recharger.

Une quête sans fin

Piège et enfermement. Au plus nous cherchons à être validé par les autres pour nous sentir en sécurité dans nos vies, au plus nous en aurons de nouveau besoin demain. Vive l'addiction ! Le cerveau a appris à appuyer sur ce bouton pour être rassuré, demain il cherchera de nouveau ce même bouton pour être rassasié.

« Je ne comprends pas, j'ai beau lui dire à quel point c'est une personne formidable, elle ne prend jamais confiance en elle et doute encore et toujours ».

Dans la dépendance, la confiance en soi, la sécurité à être soi, est totalement déplacée dans le regard des autres, leur présence, leurs preuves. Alors qu'en réalité, la véritable confiance en soi se niche dans notre possibilité à traverser l'insécurité, la peur, la vulnérabilité pour s'aventurer. À oser. Oser même si nous ne sommes pas sûrs d'être à la hauteur, même si nous connaissons nos faiblesses. La confiance en soi ce n'est pas être dans le contrôle mais au contraire pouvoir prendre le risque dans l'imprévisibilité.

Le dépendant ne le peut pas car justement il a cette profonde conviction qu'il va s'effondrer, qu'il n'a pas en lui les

ressources. Il surestime toujours ses faiblesses par rapport à ses forces. En lui procurant cette sécurité, l'autre nourrit encore un peu son insécurité.

« Tu vois heureusement que tu étais là pour me rassurer… Sans toi je n'y serais jamais arrivé ».

Le dépendant sollicite la validation. L'autre rassure. La croyance du dépendant de son fondamental besoin de l'autre est confirmée. La boucle est bouclée. Boucle rétroactive de croyances négatives sur soi qui maintient la dépendance et le besoin compulsif de validation extérieure pour tenir debout.

Nu ou masqué, le dépendant ressent toujours sa fragilité.

La dépendance affective est un besoin qui peut devenir une blessure, venant souvent de loin. Cette insécurité à "être Soi dans ce monde" taraude depuis longtemps et nos personnalités vont se construire autour d'elle.

Certains ne la cachent pas ou très peu. Ils expriment clairement leur besoin, parfois trop fort. Plaintes sans fin, appel au secours journalier, collage aux autres, imitation des autres... L'adulte a alors des habits trop grands pour lui et se sent continuellement un enfant propulsé dans le grand bassin sans savoir nager. Pour lui, "aller rencontrer son enfant intérieur" n'est pas l'option requise. Son enfant intérieur est envahissant et il est terrifié car il n'a jamais pu être vraiment rassuré. Il appelle à l'aide sans cesse. Il trépigne, il s'impatiente qu'on le rappelle sans attendre. Il ne peut supporter le moindre laps de temps entre son SMS et la réponse. Il a besoin de réassurance sans fin, de la présence de l'autre à ses côtés, de sa disponibilité, de preuves d'amour ou d'amitié encore et encore.

Certains vont déployer des stratégies subtiles et d'une grande intelligence pour ramener l'autre à Soi et pour tenter de minimiser le plus possible les risques d'être abandonné. Être le "meilleur ami", "le meilleur amant", "le meilleur employé"... En s'acharnant à être au plus près de la perfection, nous avons cette sensation que l'autre ne pourra que nous aimer et rester là, tout près.

Évidemment, c'est aussi un piège. Non seulement l'épuisement guette, mais la quête est vaine. Elle est fondée sur une croyance illusoire. Cette croyance peut se résumer comme une équation : "En donnant le meilleur de moi, je serai unique et indispensable. Alors l'autre ne me laissera pas tomber et me donnera le meilleur de lui-même." Une équation illusoire car les relations interindividuelles sont bien plus complexes : nous ne pouvons jamais contrôler les schémas, les besoins, les sentiments des autres.

Alors c'est souvent une longue liste de déceptions relationnelles qui s'écrit. Déçu encore et encore. "Je me sens dans le profond besoin de l'autre et en même temps, je nourris la certitude que l'autre est décevant."

D'autres se contorsionnent dans tous les sens pour faire genre… ils camouflent leur dépendance derrière un masque d'indépendance. À grand coup de besoin de liberté, de paillettes et de grandes envolées, ils cherchent à fuir leur insécurité et ce besoin des autres qui les oppresse sans cesse. « Je n'ai besoin de personne », hurle-t-il. « Dans la vie on ne peut compter que sur soi-même », affiche-t-il… Mais derrière le bouclier se cache encore l'enfant terrifié.

Tantôt l'un, tantôt l'autre. Parfois le dépendant oscille entre toutes ces postures. Il fait le grand écart : « J'ai besoin de toi ! Non, en fait j'ai besoin de personne ! » « Rapproche-toi plus près, tout près… Non, en fait, éloigne-toi, pars loin de moi ! » Une ambivalence qui donne le tournis, et en face, il est alors bien difficile de savoir où se placer : que veut-il vraiment ? De quel besoin parle-t-il vraiment ? À quelle distance faut-il que je me place ?

Car la clé est dans la juste distance, le bon dosage. Tous dépendants et tous capables. Oui, nous avons besoin des autres. Mais oui aussi, nous avons tous en nous les ressources pour être des grands. Avoir besoin des autres ne signifie pas être incapable. Et être capable et autonome ne signifie pas savoir et pouvoir tout faire toujours seul. La dépendance et l'indépendance sont comme deux faces indissociables d'une même pièce. Nous sommes des êtres fondamentalement ambivalents, construits à la fois dans le besoin de lien aux autres et dans cette furieuse envie d'aller ailleurs, plus loin, d'explorer encore. L'un n'empêche pas l'autre. Accepter cette ambivalence est un premier souffle pour tempérer son intensité.