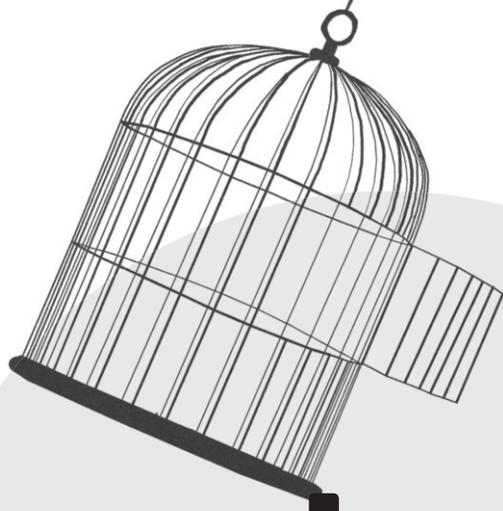


Roland Renaville



Brise l'emprise

**Le guide
pour se libérer
des relations toxiques**

Racine

SOMMAIRE

Préface	7
Avant-propos	11
Définition de types de relations toxiques	19
▪ Dépendance émotionnelle et affective	21
▪ Contrôle excessif	28
▪ Manipulation	35
▪ Critique constante	41
▪ Violence verbale	48
▪ Violence physique	53
▪ Narcissisme	61
▪ Manque de soutien émotionnel	69
▪ Le déséquilibre des efforts	75
Le principe de distorsion du réel	81
▪ La construction de mon personnage principal	85
▪ Les mal-dictions familiales	90
▪ Quelles sont les expériences dont j'ai tiré les conclusions fermes et limitantes ?	94
▪ Passage à l'action — observer ses filtres	99
Les mécanismes de défense et la guerre intérieure	103
▪ Les principaux mécanismes de défense dans les relations	105
▪ Quand la protection devient un champ de bataille	108
▪ Je ne suis pas mon comportement	110
▪ Les principes de répétition	111
▪ Sortir de la guerre intérieure	112
▪ Passage à l'action – identifier son mécanisme de défense dominant	114

La conscience d'enfant, d'adolescent et d'adulte	117
▪ En quoi cela consiste ?	118
▪ La conscience d'enfant	122
▪ La conscience d'adolescent	129
▪ La conscience d'adulte	136
▪ Passage à l'action – identifier et changer de fréquence	140
Les trois états du Moi de l'analyse transactionnelle	145
▪ En quoi cela consiste ?	146
▪ L'état du Moi Parent	147
▪ L'état du Moi Enfant	152
▪ L'état du Moi Adulte	156
▪ Passage à l'action – identifier et rééquilibrer ses états du Moi	159
La relation entre les liens d'emprise et les différentes addictions	161
▪ L'histoire de madame Lemal et monsieur Lejuste	162
▪ Les addictions comme moteur des liens d'emprise	166
▪ Addictions aux substances	167
▪ Addictions comportementales	168
▪ Addictions relationnelles	169
▪ Mécanismes par lesquels les addictions renforcent les liens d'emprise	170
▪ Codépendance et triangulation émotionnelle	173
▪ Les addictions comme arme de manipulation	176
▪ Les addictions comme levier de chantage et de menace	179
▪ Conséquences psychologiques des addictions dans les liens d'emprise	180
▪ Cas particuliers : c'est la personne addict qui installe le lien d'emprise avec son entourage	182
▪ Comment sortir de ce cycle de dépendance et d'emprise ?	184
▪ Passage à l'action – rompre le cycle addiction/emprise	186
Conclusion	189
Remerciements	198

AVANT-PROPOS

Ce livre est né d'une nécessité, d'un besoin pressant, presque urgent.

Depuis des années, j'ai eu le privilège de pénétrer les méandres de l'âme humaine à travers des accompagnements thérapeutiques, des coachings personnels et familiaux, des médiations de conflits en entreprise, et même en observant les subtilités insoupçonnées des relations de voisinage. Ce que j'ai découvert au fil de ces expériences m'a fortement interpellé : **l'influence qu'un être humain peut exercer sur un autre dépasse tout ce que l'on peut imaginer**. Cette puissance d'impact est à la fois fascinante et troublante.

Nous vivons une époque où les mentalités changent, où l'empathie et l'intelligence émotionnelle commencent enfin à recevoir l'attention qu'elles méritent. Pourtant, une certaine résistance persiste, une inertie silencieuse qui freine cette évolution. Cette résistance se manifeste de manière cruelle et parfois absurde. Comment expliquer que tant de personnes soient plus perturbées par le simple baiser de deux personnes consentantes du même sexe que par des actes infiniment plus destructeurs ? Un conjoint qui terrorise son partenaire, un collègue qui s'emploie méthodiquement à démolir l'estime de soi d'un autre, un animateur qui attise la haine en direct à la télévision, ou encore un parent séparé qui utilise ses propres enfants pour blesser l'autre... Ces exemples sont tristement fréquents, et pourtant, il n'en résulte souvent qu'un silence complice.

Il m'est arrivé, par lassitude ou par cynisme, de conclure que la nature humaine était dépourvue de véritables valeurs morales. Mais cette conclusion, bien que tentante, est une simplification injuste, une trahison de la complexité de l'esprit humain. En effet, cette vision oublie un élément essentiel : **notre mémoire émotionnelle**. Chaque chose que nous percevons dans notre environnement n'est pas qu'un simple fait observé, mais une résonance profonde, un écho qui vient toucher des souvenirs enfouis, des blessures anciennes, des pages de notre propre histoire.

Ce rappel, qu'il soit conscient ou non, agit sur notre pensée, notre manière de ressentir et notre façon de vivre. Ces empreintes émotionnelles sont comme des traces de pas laissées sur le sable, indélébiles pour un temps, et pourtant destinées à évoluer, à se transformer ou à disparaître parfois. Mais ce que nous voyons, ce que nous percevons, reste inévitablement limité. Nous croyons comprendre le monde, avoir une vision claire de la réalité, alors que nous ne possédons qu'un fragment, une version subjective et incomplète de ce qui se joue vraiment autour de nous.

Et pourtant... ce que nous ressentons, ce que nous portons en nous, est indéniablement réel. Nos émotions, aussi troublantes soient-elles, méritent d'être accueillies, reconnues et comprises. C'est à partir de cette base que nous pouvons commencer à construire quelque chose de plus grand, de plus juste. **Ce livre est une invitation à explorer ces résonances, à dépasser les jugements simplistes et à embrasser la profondeur de notre humanité.**

Lorsque j'observe une situation qui résonne en moi, éveillant un marqueur émotionnel enfoui, cela peut déclencher une onde de stress si intense qu'elle bouleverse l'équilibre même de mon organisme.

Parmi les multiples réponses au stress, il en existe trois négatives : la fuite, le combat et l'immobilisme.

C'est le physiologiste américain Walter Bradford Cannon qui a décrit pour la première fois la réponse de « combat ou fuite » en 1929¹. Il a expliqué que face à une menace, l'organisme stimule le système nerveux sympathique, entraînant une série de réactions physiologiques préparant à combattre ou à fuir. Plus tard, des chercheurs ont ajouté une troisième réponse : le figement (ou immobilisme), où l'individu reste immobile face au danger.

J'aime en ajouter une quatrième : la soumission au tyran, à l'autoritarisme.

¹ Canon, W. B. (1929). Organization for physiological homeostasis. *Physiological Reviews*, 9(3), 399-431. doi : 10.1152/physrev.1929.9.3.399

La fuite peut être considérée comme le fait de tourner le regard pour ne pas observer quelque chose, d'être dans le déni, de ne pas oser affirmer sa légitimité à occuper une place.

Le combat s'illustre quand je perçois mon environnement comme un opposant, une source d'adversité ou une menace pouvant porter atteinte à mes valeurs morales par exemple.

L'immobilisme est cette sensation d'être perdu, sans repères, ou simplement surpris. Toute réaction invite à un arrêt. Cela peut conduire à la procrastination vis-à-vis d'une situation ou d'un nouveau projet ou à une incapacité à réagir face à une personne nous interpellant avec virulence.

La soumission au tyran est ce marqueur de stress qui fait qu'un individu, ou une somme d'individus, va valider la conduite d'une représentation d'autorité, ce qui va induire l'installation de comportements allant à l'encontre de ses valeurs morales :

- Des témoins d'une situation de harcèlement scolaire ou au travail qui valident le comportement de l'agresseur plutôt que de soutenir la victime ;
- Un conjoint n'intervenant pas sur des scènes de maltraitances infligées aux enfants par son partenaire ;
- Une population soutenant l'autoritarisme d'un gouvernement qui ostracise d'autres membres de la nation.

Ces marqueurs émotionnels, semblables à des traces indélébiles, déforment notre perception du monde, réduisant parfois notre capacité à saisir la réalité dans toute sa richesse, que ce soit de façon passagère ou durable. Comme des aimants invisibles, ils attirent inexorablement toutes les pensées qui y sont liées, formant un cycle qui influence profondément la vision.

Ce mécanisme semble prouver que la réalité extérieure façonne nos pensées, mais en réalité, c'est tout l'inverse : c'est notre pensée qui modèle notre réalité, qui dessine notre façon de percevoir le monde. Et inévitablement, nous trouvons toujours les preuves qui valident ce que nous croyons. On appelle ce phénomène l'autoréalisation de la prophétie, ou prophétie autoréalisatrice. C'est un biais cognitif où une croyance ou une attente sur une situation

ou une personne influence notre comportement de manière à provoquer précisément ce que l'on anticipait.

Par exemple, si tu crois qu'une personne ne t'apprécie pas, tu risques d'agir froidement avec elle, ce qui peut la pousser à te répondre froidement, confirmant ta croyance initiale, même si elle était fautive au départ.

En gros, **nos attentes façonnent nos actions**, et ces actions finissent par valider nos attentes, qu'elles soient correctes ou non. C'est un bon exemple de boucle cognitive où perception et réalité s'influencent mutuellement.

Ce que je pense finit par exister, s'ancrant dans mon être. Attention, je dis bien **tout ce que je pense**, pas simplement **tout ce que je veux**.

On entend souvent : « *Contrôle tes pensées, maîtrise tes émotions.* » Mais tenter de « gérer » une émotion revient à essayer de l'étouffer, de la contenir. Et plus on cherche à la maîtriser, plus elle grandit en intensité, débordant comme une rivière en crue. **Une émotion ne se contrôle pas, elle se respire, elle se ressent pleinement, elle nous traverse pour nous transformer.**

Il serait illusoire de croire que nous pouvons contrôler l'apparition de nos pensées. C'est précisément là que réside notre véritable pouvoir : dans le poids que nous décidons de leur accorder. Assez des injonctions au bonheur artificiel ou à la pensée positive forcée ! Offrons à chaque pensée l'espace d'exister, sans l'enfermer ni la combattre. Il ne s'agit pas de la refouler, mais d'adopter une posture d'observateur bienveillant et de curieux explorateur, prêt à recevoir les messages qu'elle porte afin de mieux vivre l'instant présent dans toute son authenticité.

Tel un ruisseau souhaitant cheminer avec fluidité, chaque réflexion a besoin de passer à travers moi afin de faire circuler l'émotion correspondante.

Étymologiquement, dans « émotion », il y a « *motio* » qui vient du latin et qui signifie « mouvement ».

Si je résiste à ce « mouvement » en créant une barrière, un barrage, ce ruisseau prendra patiemment de la force générée par la contrainte, et débordera un jour avec une puissance qui emportera tout sur son passage.

Une pensée toxique ou inconfortable n'est pas nécessairement fautive, et elle n'est pas obligatoirement néfaste quand elle survient.

Elle le devient quand elle s'installe.

La pensée est toxique si elle nous maintient dans la passivité, la rumination et la victimisation.

On a souvent l'impression que le monde façonne nos pensées, qu'il est le maître absolu de nos émotions et de notre perception. Pourtant, la vérité est toute autre : ce sont nos pensées qui, silencieusement mais puissamment, tracent les contours du décor dans lequel nous évoluons. Elles colorent notre réalité, transforment les défis en montagnes ou en chemins praticables, et sculptent la manière dont nous appréhendons chaque instant. Au fond, ce ne sont que des pensées, de simples constructions de l'esprit. Et pourtant, leur pouvoir réside dans ce que nous leur offrons : notre attention, notre énergie et notre foi. À l'instant même où nous leur accordons de l'importance, elles s'installent en nous comme des locataires bien établis, influençant nos choix, nos humeurs, et parfois, nos vies entières. **Chaque pensée porte en elle une graine : celle d'un monde intérieur en paix ou en tumulte.** La décision nous appartient, car c'est en accordant, ou non, notre crédit à ces pensées que nous construisons, jour après jour, le monde dans lequel nous vivons.

La paix mentale devient une réalité lorsque tu acceptes pleinement cette vérité : certaines choses échappent à ton contrôle, et c'est ainsi.

Accueille l'émotion que cette prise de conscience fait naître en toi, non pas comme une ennemie à combattre, mais comme une messagère. Écoute-la, comprends ce qu'elle tente de te dire. Et surtout, souviens-toi que **tu as le pouvoir absolu** de décider de l'importance que tu choisis de lui accorder.

Puis, libère-la. Permetts-lui de circuler, de quitter ton système sans résistance ni jugement. C'est dans cet acte d'abandon que réside la véritable liberté intérieure, celle qui te ramène à un état de sérénité profonde.

Dans les relations toxiques, une vérité poignante émerge : l'un des deux protagonistes reste prisonnier d'un espoir désespéré, celui que l'autre change. Que l'autre, un jour, ouvre les yeux, plonge dans l'introspection et accède enfin à une prise de conscience libératrice. Mais comment attendre l'éveil de quelqu'un qui se croit déjà parfait, qui se voit comme « **le juste** » dans cette équation déséquilibrée ? Le plus souvent, cette emprise, ce lien invisible et destructeur, échappe totalement à la conscience de l'autre, rendant toute attente de transformation vainement illusoire.

C'est ce nœud complexe que nous allons dénouer dans cet ouvrage : reconnaître sans détour le statut de victime, mais surtout, et avec une force nouvelle, insuffler l'énergie de l'action. Encourager chaque individu à se reconnecter à ses propres ressources, à puiser dans son potentiel, pour transcender cette expérience, et cela **sans jamais succomber au piège de la culpabilité**.

RECONNAISSANCE et **CAPACITÉ À AGIR** seront les pierres angulaires de cette exploration. Reconnaissance de ce que je ressens ET prise de responsabilité quant à mon intention de vivre mon expérience de vie autrement.

L'intention profonde de ce livre est de permettre au lecteur de s'accorder sur une fréquence différente, de changer sa vibration intérieure, comme si un **nouveau diapason émotionnel** venait s'installer au cœur de son être. Ce diapason, cet accord intime, lui permettra de résonner autrement face à ce qui lui arrive, face aux épreuves et expériences qu'il traverse.

C'est dans cette transformation vibratoire qu'un auteur, un compositeur, un artiste parvient à toucher les âmes. Et ces lignes sont écrites avec cette aspiration profonde : **éveiller une nouvelle conscience**, nourrir l'amour de soi, révéler le plein pouvoir qui sommeille en chacun de nous, et offrir l'espoir d'un regard neuf, capable d'installer en nous des sensations plus profondes, plus légères et plus vraies.

Lorsque l'âme est en tempête, même le plus radieux des couchers de soleil devient un mirage pâle.

Mais quand la paix s'installe en nous comme un lac paisible au lever du jour, alors chaque feuille frémissante, chaque sourire croisé, chaque éclat de lumière devient une symphonie silencieuse.

Le monde extérieur n'est qu'un miroir; il reflète la clarté ou les ombres de notre monde intérieur.

Trouver la paix en soi, c'est comme allumer une lanterne dans la nuit. Soudain, tout ce qui semblait menaçant devient simplement inconnu, et l'inconnu, une promesse.

C'est en apprivoisant nos tempêtes intérieures que nous voyons enfin les étoiles briller même au cœur de l'obscurité.

Alors, peut-être que le secret n'est pas de changer le monde... mais de faire la paix avec celui qui le regarde.

Et quand ce regard s'apaise, tout prend une autre teinte. Les silences deviennent doux, les détails reprennent vie. Même les jours gris racontent une histoire et les chaos du dehors n'ont plus le pouvoir d'éteindre la lumière dedans. C'est un glissement subtil, presque imperceptible, comme si l'univers respirait à votre rythme. Rien n'a changé et pourtant tout est différent. **Parce qu'en vérité, ce n'est pas le monde qu'on voit autrement... c'est soi qu'on retrouve.**

Pour que les choses changent enfin, malgré tout, malgré tous. Avec l'espoir de favoriser un élan de résilience. L'art de renaître de ses cendres, le souffle qui refuse de s'éteindre face aux tempêtes. Le cœur qui bat encore, même brisé, l'âme qui trouve des éclats de lumière dans l'obscurité. Chaque cicatrice devient une histoire, chaque chute une force. **C'est la victoire silencieuse d'un être qui choisit, encore et toujours, de se relever.**

Mon souhait le plus cher est qu'à la dernière ligne de ce livre, le lecteur inspire profondément, ressente une vague de paix, et murmure, du fond de son âme: « **La guerre en moi est terminée... à jamais.** »



Définition de types de relations toxiques

Ce chapitre a pour vocation de définir les différents types de liens d'attachement toxiques.

Pour chacun, vous retrouverez :

- **Sa définition ;**
- **Une histoire racontée de manière à comprendre comment le lien toxique s'installe dans le couple, le milieu familial ou au travail. Vous pourrez aisément adapter l'histoire à l'environnement qui vous concerne le plus. Ces histoires utilisent des prénoms d'emprunt et sont totalement fictives ;**
- **Ses caractéristiques, ses origines, ses conséquences et des pistes de résolution sous forme technique.**

Ce chapitre a la particularité que vous n'êtes pas obligé de le consulter en entier.

Vous pouvez directement vous reporter au passage qui a de l'intérêt pour vous, cela n'altère en rien votre compréhension de cet ouvrage.

Il sera fait mention de la dépendance émotionnelle et affective, du contrôle excessif, de la manipulation, de la critique constante, de la violence verbale, de la violence physique, du narcissisme, du manque de soutien émotionnel et du déséquilibre des efforts.

Les liens d'attachement toxiques se distinguent par des relations qui ont des caractéristiques malsaines, déséquilibrées ou nuisibles.

Ces liens polluent notre état de santé général, qu'il soit mental, émotionnel ou physique.

L'attachement ou le lien d'emprise, qu'il soit bienveillant ou malveillant, qu'il soit conscient ou inconscient, place les deux camps dans un enfermement, une prison mentale dont les geôliers sont le contrôle et l'ego.

Les voici expliqués en détail.

DÉPENDANCE ÉMOTIONNELLE ET AFFECTIVE

Définition

La dépendance émotionnelle et affective désigne un état psychologique dans lequel une personne éprouve un **besoin excessif** de recevoir l'approbation, l'affection ou l'attention d'une autre personne pour se sentir bien dans sa peau ou se sentir épanouie. Cela peut se manifester dans des relations amoureuses, familiales, amicales ou professionnelles, où l'individu dépend de l'autre pour son bien-être émotionnel, sa confiance en soi et son identité.

Elle se caractérise par une **difficulté à être autonome sur le plan émotionnel**, une peur de la solitude, et une tendance à s'effacer ou à sacrifier ses propres besoins pour maintenir la relation.

Cette dépendance crée un déséquilibre de pouvoir dans la relation.

Voici l'histoire de Brigitte et Sophie :
le poids invisible de l'amour

“

Sophie est la benjamine d'une fratrie de trois. Dès l'enfance, elle partage avec sa mère, Brigitte, un lien si serré qu'il semble tissé dans la même chair. Ses frères s'éloignent tôt de ce cocon, Sophie, elle, y reste blottie, irrésistiblement attirée par la chaleur maternelle.

Pour Brigitte, Sophie n'est pas seulement une fille : elle est une confidente, une alliée, presque une extension d'elle-même.

*Ce lien, d'abord refuge, devient peu à peu **un fil invisible qui se resserre**. Adolescente, Sophie rêve d'étudier les arts. Mais Brigitte tranche d'une voix douce et ferme :*

— Tu n'as aucun avenir là-dedans. Crois-moi, mieux vaut étudier le droit ou la médecine.

Les mots, légers en apparence, tombent comme des pierres dans l'esprit de Sophie. Elle renonce,

s'inscrit en droit, et sent **une fissure en elle...**
qu'elle tait.

Les années passent. Chaque décision, petite
ou grande, subit le filtre du regard maternel.
Une soirée ? Sophie raconte tout à Brigitte. Une
rencontre ? Si Brigitte désapprouve, Sophie
s'éloigne sans protester.

— Je suis ta mère, je te connais mieux que toi-
même, répète Brigitte.

Un poste prestigieux à l'étranger ? Sophie croit tenir
sa chance. Mais sa mère murmure :

— Pourquoi partir ? Qui sera là pour me parler ?

Un nœud se forme dans sa gorge ; elle décline
l'offre.

Même l'amour n'échappe pas au crible. Maxime,
collègue attentionné, ne trouve pas grâce :

— Il n'est pas fait pour toi. Tu mérites quelqu'un...
comme moi, qui sait ce qu'il te faut.

Les doutes s'installent. Sophie le quitte.

Ainsi se succèdent les renoncements. Brigitte ne
l'ordonne jamais : elle enveloppe ses exigences
d'un amour débordant, d'un « Sans toi, je serais si
seule ». **La corde autour du cœur** de Sophie se
tend, invisible, mais implacable.

Un soir, après avoir refusé une nouvelle opportunité,
Sophie confie son malaise à son amie Camille.

— Sophie, tu n'es pas responsable du bonheur de
ta mère. Elle t'empêche de vivre.

Ces mots claquent comme un orage. Pour la
première fois, Sophie ose imaginer que cet amour
est aussi une prison. Alors, une question brûle :
comment se libérer sans briser le cœur de sa
mère ?

Elle ignore encore le chemin, mais **elle sent une
fissure dans la corde... et, à travers elle, une
première bouffée d'air.** ” ”

Qu'est-ce qui caractérise la dépendance émotionnelle et affective ?

La dépendance affective se manifeste par plusieurs caractéristiques qui traduisent un déséquilibre sur le plan émotionnel et relationnel. Tout d'abord, une **peur profonde de la solitude** pousse la personne dépendante à chercher en permanence la compagnie des autres ou à maintenir coûte que coûte une relation de couple, de peur de se retrouver seule. À cela s'ajoute un **besoin excessif d'affection et de reconnaissance** : la personne dépendante ressent un vide intérieur qu'elle tente de combler par l'amour et l'approbation constante des autres, cherchant à être valorisée et acceptée.

Cette quête de validation se traduit souvent par un **sacrifice de soi**, où elle néglige ses propres besoins et désirs, voire accepte des situations de souffrance pour préserver la relation. Ce comportement est souvent alimenté par un **manque de confiance en soi** : avec une faible estime d'elle-même, la personne doute de sa valeur intrinsèque et s'accroche à la validation externe pour se rassurer.

Ces dynamiques aboutissent fréquemment à des **relations déséquilibrées**, où la personne dépendante donne beaucoup plus qu'elle ne reçoit ou adopte des attitudes possessives et exigeantes. Dans sa crainte d'être abandonnée, elle peut développer des **comportements de contrôle ou de possessivité**, traduits par de la jalousie ou un besoin de tout maîtriser dans la relation. Enfin, en l'absence de l'autre, elle ressent souvent un **sentiment de vide ou de dévalorisation**, comme si son existence ne prenait sens qu'à travers l'amour ou l'attention qu'elle reçoit.

Ces caractéristiques soulignent l'importance d'un travail sur soi pour retrouver un équilibre émotionnel et relationnel sain.

D'où pourraient provenir les causes de cette dépendance ?

La dépendance affective trouve souvent ses racines dans des expériences et des schémas relationnels de l'enfance. Un **attachement peu sûr** développé durant cette période joue un rôle déterminant. Une enfance marquée par un **manque d'affection**, une **protection excessive**, ou des relations parentales instables peut installer des bases fragiles pour les futures interactions émotionnelles. Ces enfants, une fois devenus adultes, cherchent alors à combler ces carences ou à reproduire des schémas qu'ils connaissent, même s'ils sont dysfonctionnels.

Un autre facteur clé est le **manque d'estime de soi**. Les personnes qui en souffrent tentent souvent de trouver leur valeur à travers l'amour ou l'approbation de leur partenaire. Elles espèrent ainsi combler un vide intérieur en s'appuyant sur la validation externe. Ce besoin compulsif de reconnaissance traduit chez elles une incapacité à se sentir suffisantes par elles-mêmes.

Les **traumatismes émotionnels**, comme des souvenirs de rejet, d'abandon ou de relations toxiques, amplifient aussi ces comportements. Ces blessures laissent des traces profondes, renforçant la peur de la solitude et le besoin excessif d'affection. Ces individus cherchent alors à éviter à tout prix de revivre les douleurs subies.

Enfin, les **modèles de relation dysfonctionnels** observés ou vécus pendant l'enfance, comme des conflits récurrents, des abus, ou des relations marquées par une emprise, influencent la manière dont une personne perçoit et aborde ses propres relations à l'âge adulte. Ces schémas deviennent souvent des références implicites qui guident inconsciemment ses comportements relationnels.

En résumé, la dépendance affective trouve ses origines dans une combinaison de blessures du passé, de carences affectives et de croyances intériorisées à propos de soi-même et des relations. Une prise de conscience de ces facteurs est essentielle pour briser ce cycle et construire des relations plus saines et équilibrées.

Quelles sont les conséquences pour quelqu'un qui adopte ce fonctionnement ?

Cette dépendance peut pousser la personne à persister dans des relations abusives, manipulatrices ou insatisfaisantes par **peur de la solitude ou de l'abandon**.

La personne en situation de dépendance affective **peut perdre son identité** en se concentrant uniquement sur les besoins de l'autre, au point de ne plus savoir qui elle est en dehors de cette relation.

Le stress constant lié à la peur de perdre l'autre, à la gestion des conflits, et à la recherche de validation peut mener à l'épuisement émotionnel.

La dépendance affective complique **l'établissement de relations équilibrées** reposant sur le respect mutuel et l'autonomie.

Comment surmonter la dépendance affective et émotionnelle ?

Travailler sur l'estime de soi : renforcer sa confiance en soi et apprendre à se valoriser indépendamment de l'approbation ou de l'amour des autres.

EXERCICE : prenez une feuille blanche et posez-y la paume de la main bien ouverte. À l'aide d'un crayon, tracez les contours de la main sur la feuille. Enlevez la main de la feuille et regardez ce que vous venez de représenter. À l'intérieur de chaque doigt, inscrivez une qualité que vous avez.

- ▶ Regardez s'il est aisé d'en trouver 5 (pourquoi est-ce si difficile de se trouver juste 5 qualités ?)
- ▶ Regardez si les qualificatifs mentionnés sont tous des qualités qui montrent que vous êtes tourné vers les autres (exemple : bienveillant, attentionné, empathique, etc. plutôt que jovial, enthousiaste, dynamique, intuitif qui sont des

états d'être tournés vers vous-même et dont les autres bénéficient aussi).

Apprendre à être seul et l'apprécier : se familiariser avec la solitude en se créant des moments de qualité quand vous êtes en votre seule compagnie. Ceci va installer de nouveaux biais cognitifs, de nouvelles sensations de références et développer une autonomie émotionnelle en se reconnectant avec vous-même et vos propres désirs.

J.C. Van Dyke a écrit que

« La solitude est un jardin où l'âme se replie sur elle-même pour grandir. »

Fixer des limites saines : apprendre à dire non, à exprimer ses besoins et à fixer des limites dans les relations pour préserver son bien-être.

J'ai régulièrement en consultation des personnes éprouvant les pires difficultés à fixer des limites saines.

Le constat ressenti est narré dans l'histoire de Marie :

— Marie: « Tu vois, Roland, quand je lui dis oui, je dis non à moi-même. Je me déteste tellement dans ces moments-là, j'ai honte tu sais ! Pourquoi je n'arrive pas à dire non ? C'est comme si je ne pouvais pas. »

— Roland: « Tu ne peux pas ou tu ne veux pas ? »

— Peut-être que je ne veux pas en effet...

— Tu ne veux pas ou tu ne dois pas ?

— Je ne dois pas ? Mais comment ça ?

— Qu'est-ce qui pourrait t'arriver de grave, Marie, si tu disais non à quelqu'un qui te demande quelque chose ?

— La personne pourrait me trouver égoïste, lunatique ou capricieuse !

— Et qu'est-ce qui pourrait arriver de grave ensuite ?

— Eh bien, la personne pourrait me tourner le dos et dire aux autres que j'ai changé.

— Et qu'est-ce qui pourrait arriver de fâcheux ensuite ?

— Tout le monde pourrait me tourner le dos et je me sentirais seule !