



La dépendance affective

Nous pouvons être dépendant de ce que nous apporte l'autre comme l'amour ou la reconnaissance que nous ne sommes pas capable de nous donner. Dans ce cas, il est important de remettre les choses dans leur contexte, car nous ne pouvons pas demander à l'autre de nous apporter ce que nous ne nous apportons pas nous-même. Cette attention, cette reconnaissance viennent de notre confiance. Nous n'avons pas besoin de l'autre pour savoir ce que nous sommes. L'égo a une grande place dans la dépendance affective. D'ailleurs, nous associons bien souvent l'égo à une personne qui se surévalue, mais cela concerne également celle qui se dévalue. Dans un cas comme dans l'autre, la personne a besoin de reconnaissance et de flatter son égo. Attention de ne pas tomber dans ce piège, en auto alimentant ce phénomène. Au contraire, assurez-vous de lui faire comprendre que c'est à elle d'être fière de son travail, de se reconnaître elle-même, ou au contraire, que sa flatterie n'est pas bénéfique à son image et qu'elle va creuser un fossé de communication avec son entourage.

Il en est de même dans le fait de faire les choses dans le but de recevoir en échange. Arrêtez d'attendre un retour, faites les choses parce que vous avez envie de les faire, parce que cela vous plaît et non dans l'intérêt d'avoir un retour quel qu'il soit.

C'est souvent le cas, et c'est pourquoi vous devez rester vigilant face à ce besoin qui peut provoquer un comportement nocif autour de vous et/ou envahissant vis-à-vis de vous.

Parlons de l'égo qui affecte énormément les émotions et la dépendance affective.

L'égo fait référence à l'identité que nous avons construit tout au long de notre vie. De ce fait, il est facile de comprendre que si vous n'avez pas eu de reconnaissance, d'amour ou d'attention depuis votre enfance il est difficile de s'identifier et de prendre confiance en vous. C'est pourquoi vous allez rechercher tout au long de votre évolution cette reconnaissance, cette identité à travers les personnes qui vont faire partie de votre vie. De ce fait, vous comprenez bien que si l'autre vous « abandonne », vous perdez votre identité et donc vous vous sentez perdu. D'où la dépendance affective. Celle-ci vous permet de vous identifier à l'autre tant qu'il est là et, s'il sort de votre vie, vous cherchez cette relation à travers les autres afin de vous reconnecter à cette identité perdue. Il est donc important d'apprendre à s'aimer, à se reconnaître en tant que tel afin de ne pas s'aimer ou s'identifier à travers les autres et donc limiter cette dépendance affective.

Par cette dépendance, nous créons une croyance limitante : nous pensons ne pas pouvoir ÊTRE cette personne que nous sommes aux yeux de l'autre s'il n'est pas là. C'est FAUX ! L'autre doit être là pour vous embellir, vous rendre meilleur, vous permettre de donner le meilleur de vous-même mais en aucun cas vous créer ou vous modeler. Notre Ego utilise les relations avec les autres pour s'épanouir dans la manière d'utiliser les gens pour renforcer son identité.

Petite note :

Ne pas attendre de l'autre qu'il nous aime à notre place. Non ! Celui ou celle qui est le mieux placé pour savoir ce dont vous avez besoin est vous-même et personne d'autre. Vous êtes dans l'attente d'attention, d'amour, de reconnaissance de votre travail, de votre comportement, d'un geste etc. Stop ! Vous serez forcément déçu alors arrêtez d'attendre et faites les choses pour vous et en croyant en vous.

C'est d'ailleurs pour cela qu'il faut prêter beaucoup d'attention dans notre comportement avec nos enfants. Nous pensons souvent que nos enfants nous appartiennent et nous les utilisons pour vivre notre vie, celle que l'on voulait vivre plus jeune. En gros, nous vivons notre vie par procuration à travers nos enfants. Pourtant, c'est dans ce comportement que nous créons chez nos enfants une identité par rapport à nous et à nos valeurs. Attention car c'est comme cela que nous pouvons chez certains, enclencher ce processus de dépendance affective en cherchant la reconnaissance des parents. Il est important de les laisser vivre leurs propres expériences et de les laisser choisir ce qui leur ressemble. Nous jouons le rôle de conseiller mais comme dit le proverbe, « le conseiller n'est pas le payeur ». Accordons-leur la possibilité de faire leurs propres choix, afin qu'ils puissent créer leur propre identité.



La thématique du couple

La solitude ne se guérit pas par la compagnie humaine. La solitude se guérit au contact de la réalité, lorsque l'on comprend que l'on n'a besoin de personne. C'est à ce moment qu'on profite réellement des autres. Les autres sont des valeurs ajoutées mais ils ne représentent pas ce que nous sommes. Le problème des dépendants affectifs est qu'ils s'aiment à travers le regard des autres, à travers les attentions et l'affection des autres. Mais vous êtes la personne la mieux placée pour savoir ce dont vous avez besoin : pourquoi ne vous apportez-vous pas ce dont vous avez besoin au moment où vous en avez besoin ? Pour cela, il faut effacer cette image que la société a créé qui associe le fait de s'aimer ou de faire des choses pour soi à de l'égoïsme. Ce n'est absolument pas le cas ! Il est important de penser à soi et d'agir en fonction de soi, afin de rester dans le respect de soi-même. Sinon vous donnez l'opportunité à l'autre de ne pas vous respecter. Si vous laissez les autres passer avant vous tout le temps, vous alimentez cette dépendance affective car vous n'êtes plus dans le respect de vous-même. Vous perdez l'importance de penser à vous, vous vous oubliez, et cela renforce le besoin de l'autre pour exister.

L'Ego a tendance à assimiler l'AVOIR et l'ÊTRE ; de ce fait, il n'est jamais satisfait car il devient dépendant de la valeur des autres et en demande toujours plus pour l'aider à se sentir supérieur. La manifestation du complexe d'infériorité est utilisée pour se sentir supérieur. Nous avons besoin que l'autre nous rassure et nous dise que nous sommes assez bien ou à la hauteur.

L'impact de l'Ego sur nos émotions survient à travers les histoires que nous vivons. L'identification que nous expérimentons va activer notre Ego et donc nos émotions. En effet, nous avons le réflexe d'associer les résultats de nos expériences de vie à des « échecs » personnels ou des « réussites » personnelles. Cependant, ce n'est pas si simple car les éléments extérieurs et les autres ont une grande part de responsabilité dans ces expériences, nous ne sommes pas seuls responsables. Nos échecs et Nos réussites ne représentent pas ce que nous sommes. Ce que nous faisons n'est pas ce que nous sommes, il en est de même avec ce que vous avez. Ce que vous possédez n'est pas ce que vous êtes.

Si vous prenez conscience de ce comportement de l'Ego, vous comprendrez que la dépendance affective est étroitement liée à son mode de fonctionnement. Gardez bien en tête que votre identité doit être propre à vous et non créée à partir de l'identité des autres.

Se déculpabiliser

Notre dépendance nous pousse bien souvent à responsabiliser les autres face à ce qui nous arrive.

Il est important de ne pas attendre des autres ce que nous ne sommes pas capable de faire nous-même. Dans certaines situations, nous revenons face à l'effet miroir, en demandant à l'autre de faire ce que nous ne pouvons pas faire. Attention de ne pas prendre l'autre comme un bouc émissaire de ce que nous n'arrivons pas à atteindre.

De même, il est important de rester à sa place et de ne pas se sentir responsable de leurs erreurs ou même de leur manque d'investissement. Vous aurez beau mettre en place tous les moyens nécessaires à la réussite d'un projet, si la personne n'a pas envie d'avancer, de donner le meilleur d'elle-même, vous ne pourrez rien y faire. Cela ne vous incombe pas. Déculpabilisez en faisant le point sur ce qui est de votre fait et ce qui ne l'est pas. C'est d'ailleurs souvent le cas par rapport à notre conjoint, nos enfants ou bien encore nos amis. Chacun doit prendre ses responsabilités et faire le choix de mettre les choses en place ou non. Cela s'appelle le libre arbitre et il est indispensable de pouvoir l'accepter. Le conseiller n'est pas le payeur !

Maintenant à vous de jouer !

Créez, apprenez à vous découvrir, avec vos points forts vos faiblesses, apprenez à vous aimer tel que vous êtes. Prenez du temps pour vous ! Découvrez le bonheur de vous accorder ce dont vous avez besoin. Respectez-vous et au fur et à mesure, vous sortirez de cette dépendance affective.

Si vous avez besoin d'approfondir le sujet de la dépendance affective, vous pouvez réserver une première séance de coaching individuel.