

DENIS MORISSETTE

vous répond



Je me demande si je suis une femme qui aime trop?

L'appellation "une femme qui aime trop " provient d'un livre américain portant le même titre et publié en 1985. Ce livre, écrit par l'auteure américaine Robin Norwood, traitait à cette époque pour la première fois des rapports douloureux que vivent certaines femmes avec un mari difficile pour ne pas dire dysfonctionnel. L'auteur de l'ouvrage posait en fait la question suivante: "Qu'est-ce qu'elles ont ces femmes à rester avec ces hommes?" Cette question faisait référence plus que toute autre chose aux notions de co-dépendance et de dépendance affective. Pour bien comprendre ces états, il faut en saisir 3 aspects qui les conditionnent :

Il y a d'abord la question de la dépendance en soi-même. La dépendance sur le plan affectif fait appel à un manque d'autonomie personnelle et émotionnelle. La personne se retrouve en besoin exagéré de l'autre comme si elle se disait "Sans lui, je ne peux rien faire!" On est souvent porté à croire que la dépendance affective est moins grave que les autres dépendances comme l'alcool ou les drogues. La réalité est toute autre. C'est une condition douloureuse et périlleuse pour les 2 partenaires. Bien des suicides et bien des drames passionnels prennent leurs racines dans cet état de dépendance malade. La dépendance affective doit être considérée et traitée comme toutes les autres dépendances.

En second lieu, la personne dépendante n'est pas seulement liée à l'autre par des sentiments néfastes. Elle est aussi fusionnée à l'autre. Elle perd son identité et son individualité et ne vit que pour l'autre ou par l'autre. Dans sa recherche d'une réponse à son immense besoin d'amour, elle s'investit de façon démesurée dans cette relation au point de cesser d'exister dans sa nature propre. En croyant se retrouver en découvrant le grand amour, bien au contraire, elle se perd dans cette relation malsaine. Sans l'autre, elle n'existe pas, elle ne vit plus.

Enfin, la dernière caractéristique rejoint l'ensemble des autres dépendances en ce que la personne devient essentiellement et anormalement absorbée par l'autre. C'est l'obsession mentale. Celle-ci est le fait d'une fixation exagérée sur l'autre personne. Il s'agit presque d'un "envoûtement" bien plus qu'un d'un simple engouement. Lorsque l'autre n'est pas là ou n'est plus là, elle ne pense qu'à lui et ne vit plus jusqu'au moment où il revient. Nous pouvons facilement imaginer le scénario d'un tel mariage et le sentiment d'étouffement qui s'y manifeste.

La dépendance affective, contrairement à la plupart des autres dépendances comme l'alcool ou les drogues, fait appel, à la base, à un besoin bien réel : celui d'aimer et d'être aimé. Le défi pour ceux qui sont dépendants affectifs consiste à trouver un équilibre dans la réponse à ce besoin et surtout à grandir en maturité et à croître personnellement vers sa propre autonomie affective.