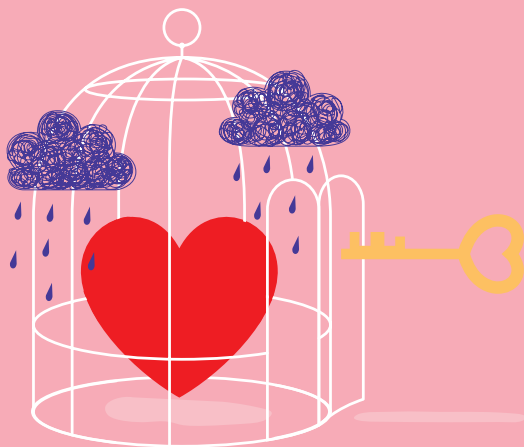


VÉRONIQUE BERGER

EYROLLES ● POCHE

# LES DÉPENDANCES AFFECTIVES

Aimer et être soi-même



Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2007, 2012, 2016  
© Éditions Eyrolles, 2022, pour la présente édition  
ISBN : 978-2-416-00760-6

Véronique Berger

# Les dépendances affectives

Aimer et être soi-même

● Éditions  
**EYROLLES**



*Ce livre est dédié  
à mes patientes et patients  
pour la profonde et riche  
expérience humaine  
partagée avec eux.*

*« L'indépendance fut toujours mon désir  
et la dépendance ma destinée »  
Alfred de Vigny*



# SOMMAIRE

Préface .....	11
Avant-propos .....	13
Introduction .....	15

## **Première partie Les multiples visages des dépendances affectives**

<b>Chapitre 1</b> Tout dépend de toi .....	21
Le sentiment de ne pas exister en dehors de l'autre : tu es tout pour moi .....	21
L'angoisse de la perte : j'ai trop peur de te perdre .....	33
Le manque : je suis « accro » .....	39
Le sentiment d'abandon : je me sens tout(e) seul(e) .....	51
<b>Chapitre 2</b> Je t'aime à la folie... pas du tout ...	66
La fusion à l'autre : nous ne faisons qu'un .....	67
L'idéalisation : je t'adore .....	78
La haine : je te hais, mon « amour » .....	93

Évitement du rapprochement et angoisse de séparation : être ensemble est invivable, nous quitter est inconcevable. . . . .	106
<b>Chapitre 3</b> Je ne dépends de personne . . . . .	117
L'isolement et la coupure :	
besoin de personne . . . . .	118
L'indifférence et ses feintes :	
rien ne me touche . . . . .	129
Don Juan : je les aime toutes. . . . .	144
Se protéger du lien de dépendance . . . . .	162
<b>Conclusion</b> . . . . .	165

**Deuxième partie**  
**Héritage des dépendances affectives :**  
**la part des autres**

<b>Chapitre 4</b> L'accaparement. . . . .	179
La mère symbiotique. . . . .	180
Quelques réflexions à propos du père. . . . .	186
Le père omnipotent. . . . .	190
Le parent fragile . . . . .	199
Parentification et emprise. . . . .	204
<b>Chapitre 5</b> Le désamour . . . . .	214
Quand le parent disparaît. . . . .	215
Quand le parent devient psychologiquement absent . . . . .	223
Violences et abus. . . . .	242
<b>Chapitre 6</b> Les héritages familiaux . . . . .	260
L'héritage généalogique et ses transmissions. . . . .	262
La famille et le sacrifice . . . . .	276



**Troisième partie**  
**Quand le « Je » persiste,**  
**de l'obstination à la persévérance**

<b>Chapitre 7</b> Les coulisses de la dépendance . . . .	293
Les bénéfiques inconscients . . . . .	295
L'obstination et ses effets pernicieux . . . . .	310
<b>Chapitre 8</b> À la découverte d'une terre nouvelle et étrangement familière :	
le chemin de l'analyse . . . . .	316
Le changement, j'y vais, j'y vais pas ? vers le désir d'exister . . . . .	317
Le sentiment d'étrangeté . . . . .	323
Le langage du corps . . . . .	327
Le langage des rêves . . . . .	332
<b>Chapitre 9</b> Vers une liberté vraie . . . . .	346
Accéder à soi . . . . .	346
S'ouvrir à l'inventivité et à la créativité . . . .	355
Parler vrai et être vrai(e) . . . . .	360
Se réconcilier avec soi et s'ouvrir aux autres . . . . .	373
Conclusion . . . . .	385
Bibliographie . . . . .	391
Remerciement . . . . .	397



## INTRODUCTION

La dépendance affective, thématique vaste et sensible, fait résonance chez beaucoup d'entre nous : homme ou femme, enfant ou adulte, nourrisson ou vieillard. Cette particularité de toucher et de traverser le genre humain – quelles que soient les différences de sexe, d'âge ou de peau – lui confère un caractère d'universalité.

Au fond, rien de bien surprenant puisqu'il y est simplement question du cœur et de l'amour, c'est-à-dire de ce qui constitue, nourrit et anime notre humanité.

En ce sens, parler de dépendance affective s'inscrit dans un processus naturel. Le petit humain a tout autant besoin du lait que de la sollicitude maternelle, puis de la reconnaissance paternelle pour son bon développement. Plus tard, devenu adulte, aimer et être aimé demeureront une nourriture vitale au développement de sa vie intérieure ainsi que de sa relation aux autres et au monde.

Dans le langage courant nous parlons de « besoin d'affection » ou de « besoins affectifs », pour traduire cette dimension nécessaire à l'existence. Cela signifie-t-il que nous ne pouvons pas vivre sans amour alors

même que beaucoup souffrent de carences affectives parfois graves ?

Si le défaut d'amour ne nous conduit pas physiologiquement droit à la mort<sup>1</sup>, il porte incontestablement atteinte à la dynamique vivante qui habite et anime l'être humain, son souffle, sa psyché, son cœur, son âme et jusque dans les confins de son corps. Comme la sous-alimentation cause des carences préjudiciables à la santé de notre corps, le manque d'affection engendre lui aussi des effets carenciels sur notre être.

Considérer l'amour dans sa fonction vivante et humanisante<sup>2</sup>, c'est identifier et reconnaître l'existence indubitable et naturelle de notre état de dépendance y compris dans sa réalité positive<sup>3</sup>.

Il ne s'agit pas de faire l'apologie de la dépendance, mais il me paraissait néanmoins utile d'opérer ce recadrage avant d'analyser l'autre versant de la dépendance – tel que nous l'entendons dans l'acception courante –, celui de la soumission et de l'assujettissement. De ce point de vue, nous ne nous situons plus dans une dynamique vivante de la relation mais dans un rapport douloureux à l'autre qui dessèche, vide, annihile et déshumanise.

Qui d'entre nous, dans sa vie personnelle ou dans son entourage proche, professionnel ou autre,

---

1. Encore qu'il est possible de mourir de chagrin ou de se laisser dépérir.

2. Dans ce sens, la loi d'Amour est posée dans la religion chrétienne comme la Loi entre toutes : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu (...) Tu aimeras ton prochain (...). Il n'y a pas de commandement plus grand que ceux-là » (Marc 12/29-31).

3. Cette réalité positive et vivante de la dépendance affective reste pour l'essentiel méconnue et même méprisée. Dans notre culture occidentale, où la performance et l'individualisme à outrance nient notre condition d'humains limités et dépendants y compris du point de vue affectif, on lui attribue souvent une certaine connotation négative ou pathologique.

n'a pas connu certaines manifestations de cette souffrance ?

Ma pratique de psychanalyste m'amène bien entendu à recevoir et accompagner des personnes en grande carence affective, blessées dans leur cœur et leur âme, paralysées dans leurs émotions et leurs pensées, fermées aux sentiments, coupées du vivant et du subtil en elles, fâchées dans et avec leur corps, recroquevillées dans la plainte, le cynisme, l'indifférence, l'absence ou le rejet, en rupture avec la vie, l'amour, les autres et elles-mêmes...

La liste est longue et les manifestations de dépendances affectives tout aussi diverses et multiples. Il m'a alors semblé plus humble et plus juste de ne pas les réduire à une nomenclature et de les aborder sous leur angle pluriel. Pour cela, j'ai choisi de parler *des* (plutôt que de *la*) dépendances affectives<sup>1</sup> et d'en appréhender la multiplicité à partir de différentes formes d'expression ou de figuration rencontrées dans ma pratique.

À partir d'exemples et de témoignages, je vous propose dans un premier temps de découvrir un nuancier, non exhaustif, mais, je l'espère, suffisamment éclairant, de manifestations affectives douloureuses.

Nous pourrions d'ailleurs observer, au fil de la première partie, combien certaines d'entre elles, diamétralement opposées, comme « Tout dépend de toi » et « Je ne dépends de personne », se teignent de la présence commune d'une souffrance relationnelle.

Vient alors la question : pourquoi tant de souffrances ? Je tenterai d'y apporter des éléments de réponses à partir de vécus très différents, parfois

---

1. Cette terminologie permet aussi de les différencier de la dépendance affective en tant que besoin affectif.

même contraires, mais qui convergent en un point, celui des carences affectives.

Nous explorerons ainsi, dans la deuxième partie du livre, les origines familiales des dépendances affectives et leur part reçue en « héritage ».

Après en avoir sondé les sources, nous aborderons, dans un troisième temps, la question des destinées des dépendances affectives. Intervient ici notre part personnelle : que faisons-nous de ces héritages ? Décidons-nous de les transformer ? Persistons-nous au sens de l'obstination ou de la persévérance ?

Nous découvrirons alors « la part à soi » et ses diverses facettes : les attentes et résistances inconscientes, mais aussi les gisements féconds de nos ressources intérieures.

Les carences et vécus douloureux relatifs aux dépendances affectives placent souvent celui ou celle qui en souffre dans la position de subir. Cependant, en visitant les « coulisses » de la dépendance, nous constaterons que cette position – qui occupe généralement le premier rôle sur la scène – n'est ni seule en jeu ni inéluctable.

Dès lors, sommes-nous prêts à nous engager vers plus de liberté ? C'est dans cette voie/voix que je vous appelle à oser sentir, rêver, penser/panser et exister... puis dire :

*Et par le pouvoir d'un mot  
Je recommence ma vie  
Je suis né pour te connaître,  
Pour te nommer  
Liberté<sup>1</sup>.*

---

1. Paul Éluard, « Liberté », 1942.