

DÉPENDANCE AFFECTIVE ET ÉMOTIONNELLE

Comment sortir de la dépendance

La dépendance est un sentiment de manque puissant. Un besoin « douloureux » qu'il est nécessaire d'assouvir. C'est également un manque en nous que nous cherchons à combler par l'extérieur. Une fois trouvée cette chose à l'extérieur, elle nous est indispensable et nous en sommes dépendant !

Cela devient nécessaire pour ne pas dire vital. On ne pense qu'à ça, elle nous hante ! Il existe différentes formes de dépendance : le sport, le sexe, la nourriture..., c'est une addiction, une drogue plus ou moins dure.

Si ce manque est affectif, sentimental ou sexuel, il nous faut trouver une personne capable de combler au mieux ce manque.

Cela semble tout à fait légitime de vouloir se débarrasser de ses souffrances, seulement voilà, **une relation amoureuse N'est PAS faites pour combler un vide en nous !**

Si c'est un scoop pour vous, je suis content de vous l'apprendre et je vous explique pourquoi

La seule et unique solution pour se débarrasser d'une dépendance est d'aller voir dans notre propre inconscient, ce manque. Plus exactement de voir l'idée que nous nous faisons de ce manque.

Il est parfaitement illusoire de vivre pleinement heureux(se) en utilisant l'autre afin de combler ses vides. Pourtant, cela peut même se faire à notre insu, si nous ne sommes pas conscient nous-même que notre motivation à entrer en relation est de combler un vide.

Et c'est en cela que les relations amoureuses sont excessivement efficaces et croissantes pour nous, car l'amour et la dépendance n'ont rien à voir et vous saurez très vite de quoi est fait votre couple !! C'est une question de temps.....

D'où vient la dépendance affective ?

La dépendance se trouve en nous, et non à l'extérieur de nous, si vous considérez que l'autre a le rôle de combler votre vide et donc de vous rendre heureux(se), vous êtes alors en attente que cette même personne fasse quelque chose pour vous ! A savoir combler votre vide ou votre manque. C'est une chose impossible bien sûr puisqu'il est en vous et non à l'extérieur. L'autre aura beau faire tout ce qu'il pourra, ce ne sera jamais assez pour remplir votre vide !

De plus cela veut dire que votre bonheur dépend de quelqu'un d'autre ! Et si votre bonheur dépend de ce quelqu'un, vous avez donc besoin de lui ?!

Vous êtes à ce moment dépendant et votre bonheur ne vous appartient plus. Si l'autre vous donne ce que vous attendez, vous êtes heureux(se), si il ou elle ne vous le donne pas, vous êtes alors malheureux(se)....

L'autre devient alors à la fois votre bol d'air, votre équilibre, la raison de votre bonheur et en même temps votre pire ennemi et la raison de vos souffrances !

Et vous constaterez aisément que nous n'avons pas parlé une seule fois d'amour jusqu'ici !!!

La recherche de quelque chose chez l'autre et le fait de trouver en l'autre ce qui temporairement nous comble **N'est PAS** de l'amour mais bien de la dépendance !! C'est là, la très grande différence : **La dépendance crée cet attachement que l'on confond avec l'amour. Cela n'a pourtant rien à voir. !**

La différence est donc énorme et pourtant, il faut un minimum de travail sur soi pour faire cette distinction. La dépendance est motivée par la peur et non par l'amour.

Visiblement, seules les expériences nous permettent de vérifier si nos relations sont motivées par l'amour ou par la dépendance (besoin de combler un vide, un manque, une solitude...) car effectivement, nous-même pouvons ne pas nous en apercevoir !!

Si vos relations se passent mal, commencez par vérifier si votre propre intention avant de commencer cette relation était motivée par de l'amour ou si, consciemment ou inconsciemment, vous ne cherchiez pas à combler quelque chose.

Votre relation a sûrement dû bien se passer tant que ce vide était comblé jusqu'au jour où l'autre a cessé (en tout cas c'est comme cela que vous l'avez interprété) de remplir votre vide.

Et c'est bien normal, encore une fois, l'autre n'est pas là pour ça !!

L'attachement à quelque chose ou quelqu'un, c'est de vouloir posséder, tenir ou maintenir quelque chose ou quelqu'un car cela nous remplit, nous aide ou nous comble (remplir le vide). **C'est donc maintenir par « peur de perdre » et non par « amour de l'autre » !!**

Soyez tranquille, vous saurez vite si vous êtes en couple par amour ou si vous y êtes par dépendance. L'amour dure, tandis que la dépendance fait souffrir. C'est alors la résistance à la douleur qui fait la durée de la relation.... !!!!!!!

Le pouvoir de la dépendance sur nous !

Ainsi, ce manque est compensé et comblé par l'autre, telle une drogue. Mais inévitablement, et notamment après la période plus fusionnelle des débuts de relation, vient le moment où les effets de la drogue s'estompent. L'euphorie du début de la relation se tasse et nous finissons par retomber sur ce que nous cherchions à compenser

désespérément et/ou inconsciemment depuis le début : **Notre dépendance et la souffrance qu'elle nous procure.**

L'autre devient alors responsable de cette souffrance puisqu'il était le responsable de notre bonheur...

Sans conscience sur ces mécanismes, la séparation est inévitable ou, dans certaines situations, nous finirons par nous convaincre que la vie à deux est ainsi faite !

« Si dans vos relations, vous connaissez aussi bien l'amour que son opposé, c'est à dire l'hostilité, la violence émotionnelle, etc., il est alors fort probable que vous confondiez amour et attachement de l'égo, amour et dépendance affective. Il est impossible que vous aimiez votre partenaire à un moment et l'agressiez l'instant d'après. » Eckhart Tolle

Ce n'est évidemment pas cela l'amour, et je vous souhaite bien mieux ! Ceci est une vie dans la dépendance et dans la peur. C'est également de la résignation au véritable bonheur à deux. **C'est de l'attachement, l'habitude de l'autre.**

La culpabilité peut également se trouver à cet endroit. « Avec tout ce qu'il ou elle a fait pour moi, je ne peux pas lui faire ça » ou encore « il ou elle a besoin de moi, je ne peux pas lui faire ça » ou encore pour des soucis d'image « je ne peux pas me permettre, qu'est-ce-qu'on va dire » etc... De l'attachement, de la pitié, de la compassion, de la culpabilité, de la honte, de la peur....

Quoiqu'il en soit, pas de l'amour, ni pour soi, ni pour l'autre !!!

Mais c'est difficile également car dans ces moments-là, on a tendance à penser aux bons moments. Oui, bien sûr, il y a eu des bons moments et sûrement qu'il y en a encore, certes... Ceci dit, si vous êtes vraiment honnête avec vous-même, ces bons moments ne seraient-ils pas moins nombreux que les mauvais ?!

Vous pouvez aussi faire partie des couples qui « s'aiment » uniquement après les disputes... La réconciliation sous l'oreiller. L'amour n'étant plus, il faut bien trouver des raisons pour faire durer la relation. Le sexe peut être une raison très suffisante...

Quoi qu'il en soit, tous ces exemples sont issus de la dépendance et non de l'amour, de la peur et non de l'amour.

La psychologie de la dépendance

ECKHART TOLLE, dans son livre « Mettre en pratique le pouvoir du moment présent » N° 4 nous dit : Toute dépendance naît d'un refus inconscient à faire face à sa propre souffrance et à la vivre.

Dit d'une autre façon : La dépendance est un manque en nous que nous cherchons à combler par l'autre.

Pourquoi cherchons-nous tant à combler par l'autre ce vide ou ce manque ?

Tout simplement parce que ça fait peur ! Peur de qui, on ne sait pas, mais ça fait peur. C'est irrationnel et inconscient, c'est une peur. Cela ne s'explique pas de façon rationnelle, avec logique et raison. **C'est une sensation, un puissante émotion.**

Pourtant, la seule et unique façon pour stopper la dépendance est de trouver ce qui nous rend dépendant et par conséquent de visiter ce vide en nous !

Notre dépendance sera définitivement terminée dès l'instant où nous saurons nous donner à nous-même ce que nous cherchons à l'extérieur.

L'aide d'un thérapeute est souvent nécessaire..

Plus nous mettons de la conscience sur nos dépendances et moins nous nous retrouvons dans ces situations « inconfortables » que nous avons nous-même générées. Ce processus est donc croissant en nous, permettant d'y « voir » plus clair.

Ainsi, plus nous mettons de la conscience sur nous-même et moins nous souffrons, et plus nous sommes heureux !

Les relations amoureuses ne sont donc pas la cause de tant de tourments et de souffrances. Les relations amoureuses se contentent de **mettre en lumière les manques et les souffrances déjà présents en nous.** Et plutôt que de vouloir les regarder en face et de les régler, nous cherchons de manière plus ou moins inconsciente à les nier et/ou les éviter.

Toutes les dépendances naissent et finissent dans la douleur ! Nous ne sommes pas au paradis, nous sommes sur la planète Terre et sur cette planète nous avons à « grandir », à nous « élever », pour être plus conscient et plus heureux(se)...

L'acceptation de la dépendance

La dépendance est donc une blessure ou une souffrance qui s'arrêtera dès lors que nous serons en mesure de les reconnaître en nous et de les accepter pleinement sans chercher à les compenser ou à les combler par une autre personne.

Les relations humaines (et encore plus dans les relations amoureuses), ont pour vertu de **nous montrer ce que nous ne voyons pas, en appuyant là où ça fait mal !** Si ça fait mal, c'est que c'est inconscient. **Si c'était conscient, cela ne nous atteindrait pas.**

La présence à nous-même, le fait d'être présent et d'inclure tout ce qui « est » permet d'accueillir les émotions et donc nos peurs. Cet exercice (pas simple) d'observation et de présence **permet de faire émerger nos vraies motivations.**

En creusant le « pourquoi » entrer en relation, nous tombons inévitablement sur nos manques, nos peurs que vous cherchions à combler

C'est là une formidable opportunité de faire la paix avec elles et nous-même car une fois la lumière faites sur celles-ci, nous ne cherchons plus à les combler. Elles seront accueillies et acceptées. Les expériences amoureuses suivantes ne seront plus jamais les mêmes et certains schémas de répétition se termineront ici également !

Mettre fin à sa dépendance affective est tout à fait possible puisque ce n'est qu'une question de présence, d'inconscience et d'égo

Autrement dit, une fois conscient de ses propres manques et en paix avec eux, la rencontre de l'autre prend une tout autre dimension !

L'autre n'est plus là pour vous rendre heureux(se), puisque vous l'êtes déjà !!!

Des relations de dépendances aux relations d'amour

Une relation éclairée est donc une relation d'amour. Chacun est responsable de soi-même émotionnellement parlant. Aucune des deux personnes ne cherche à combler le vide de l'autre ou à compenser ou combler son propre vide.

A la place, il y a naissance d'une contribution. Les deux personnes s'aiment et à ce titre, contribuent à la relation qu'ils créent ensemble.

C'est l'amour inconditionnel :

- « j'aime ce que nous créons ensemble »
- « Je ne t'aime pas parce que tu me donnes quelque chose, je t'aime parce que je m'épanouis dans notre relation »
- « Tu n'es pas le responsable de mon bonheur, je suis le responsable de mon bonheur que je partage à tes côtés »
- « Tu es épanouis, je suis épanouis et ensemble nous créons une troisième entité qu'est la relation dans laquelle nous nous épanouissons »
- « J'aime ce que nous devenons ensemble au-delà de qui nous sommes »

Il n'y a pas ici de dépendance mais une pleine acceptation de qui est l'autre sans chercher à le ou la changer. Sans chercher à le rendre à son image.

Il n'y a pas non plus de peur de perdre l'autre car il est de toutes façons impossible de s'épanouir à côté de quelqu'un qui est malheureux. La meilleure chose que nous puissions faire au nom de notre amour est de quitter cette relation pour que chacun puisse continuer son épanouissement.

Et vous serez alors heureux de la rendre heureuse puisque vous l'aimez. Vous ne pouvez pas forcer quelqu'un à vous aimer ?!

C'est un processus de croissance, chaque relation nous permet de mettre plus de conscience sur nous-même. Les relations suivantes n'en sont que plus belles.

De plus, la séparation n'est qu'un changement de « forme » de relation qui peut parfaitement se faire dans l'amour. Ne connaissez-vous pas certaines personnes aimant toujours leur ancien partenaire et avec lequel tout se passe bien ?

Seules la dépendance et la peur de perdre quelque chose nous met dans ces états de tristesse intenses voir même de violences selon les cas. **Ils sont provoqués par la peur du vide, la sensation que l'autre nous prend quelque chose, la trahison.....** La

dépendance s'arrête de force et ça fait mal... ! A ce moment-là, l'autre est identifié comme étant le responsable de cette douleur.

Pourtant, le seul responsable n'est absolument pas l'autre mais bien notre dépendance à l'autre. Et cela NOUS appartient.

Qu'est-ce-que cela change finalement : Votre amour ? Non, vous vous aimez toujours en tant que personne. La présence ? Non, rien ni personne ne vous interdit de vous voir. Faire l'amour ensemble ? Dans l'absolu non plus si vous êtes profondément clair avec vous-même et avec l'autre et que faire l'amour n'est pas un moyen pour vous de compenser un vide.

Donc, la seule chose qui change vraiment, c'est la « forme » de la relation : Vous aimez l'autre, sans vivre avec et sans faire de projets de « relation amoureuse » mais seulement des projets de « relation humaine ». Vous conservez donc ce qui fonctionne, à savoir votre amour réciproque, et vous arrêtez la « forme » (relation amoureuse) qui elle, ne vous comble pas pleinement. Vous la transformez alors en relation amicale, professionnelle, sexuelle, humaine, relationnelle, sportive, festive..... Quelle est la partie de vous que ça gêne ?

Il existe des tonnes de formes de relations, rien n'est blanc ou noir, **laissez vos relations naître d'elles-mêmes.**

Plus nous sommes nous-même, en conscience, et plus nous attirons l'équivalent chez l'autre : Une autre personne elle-même et consciente

L'amour à deux ne serait-il pas une alliance de deux personnes conscientes de qui elles sont, libres de leurs émotions et autonomes dans leur bonheur, contribuant par des actes et une intention d'amour, à la réussite de la relation qu'ils forment à deux ???

En résumé

- Tout ce dont nous avons besoin **se trouve en nous**
- Etre dépendant **c'est ne plus être responsable de son bonheur**
- La dépendance **crée cet attachement que l'on confond avec l'amour**
- La dépendance est **motivée par la peur** et non par l'amour
- Toute dépendance **naît d'un refus inconscient** à faire face à sa propre souffrance et à la vivre
- Notre dépendance sera définitivement terminée dès l'instant où nous saurons **nous donner à nous-même ce que nous cherchons à l'extérieur**
- Toutes les dépendances **naissent et finissent dans la douleur**
- La dépendance affective est une question **d'inconscience et d'égo**

Conclusion

La dépendance s'arrête le jour où nous sommes capables de regarder en nous, nos peurs, nos manques et ainsi reconnaître notre complétude personnelle. Tant que ce n'est pas fait, nous cherchons à l'extérieur de quoi nous remplir !

C'est vain !

Nous devons être la seule personne à pouvoir nous donner de l'amour. Dans le sens que notre bonheur ne soit pas dépendant de quelqu'un d'autre.

La dépendance mène inexorablement à soi-même et nous oblige à être plus conscient(te).

Si nous devons être seul(e), notre amour pour nous-même serait suffisamment grand pour nous combler pleinement.