

Couper le cordon

Guérir de nos dépendances affectives

Par Virginie Megglé

Éditions EYROLLES

Introduction

Couper le cordon

Pour une psychanalyse du lien et des dépendances affectives ...

Sentiment d'abandon, séparations douloureuses, frustration insoutenable, sentiment d'insécurité ou d'infériorité, fusion, difficulté à « grandir », les problèmes d'attaches relationnelles sont d'éternelle d'actualité... Nous le constatons aujourd'hui à travers l'appréhension de la jeunesse face à son avenir. La difficulté de certains à quitter le domicile familial pour prendre leur envol ou, à l'opposé, les ruptures conflictuelles auxquelles d'autres finissent par céder en sont des signes évidents. L'éclosion des troubles alimentaires ou de multiples addictions, également.

Par ailleurs, les remerciements et les témoignages émouvants de lecteurs nous confirment régulièrement le bienfait que leur a apporté l'approche de « Couper le cordon » sur ce sujet. Le sentiment qu'ils expriment d'avoir été entendus et compris, de s'être reconnus dans ces pages, d'y avoir trouvé un réel soutien dans leur démarche thérapeutique ou de développement personnel, ne peut que nous convaincre de la nécessité de porter à nouveau cet ouvrage à l'attention du public.

La psychanalyse, ayant mis la sexualité et les conflits intrapsychiques au cœur de sa pratique, a longtemps ignoré les dépendances affectives et les difficultés relationnelles qui en découlent.

Elle y a même sciemment tourné le dos, au profit des relations œdipiennes et du développement de la personne en fonction de sa seule sexualité. Bien sûr, l'un et l'autre gardent toute leur importance, et leur place reste essentielle dans l'étude de la psyché. Chacun a pu en effet s'interroger sur l'ambiguïté des sentiments amoureux entre parents et enfant, et il est indéniable que la sexualité se trouve à l'origine de bien des symptômes.

Cependant ce n'est pas parce que la psychanalyse a refusé longtemps de prendre en compte les problèmes relatifs à l'attachement, qu'il faut les négliger, en termes de recherche psychanalytique.

Considérer la possibilité de causes autres que sexuelles à certains de nos symptômes, - et même à certains symptômes qui se traduisent sur le plan de la sexualité, - ouvre un champ passionnant sur lequel la psychanalyse, à l'écoute de l'inconscient, a tout intérêt à s'aventurer...

De même, se concevoir, en tant que personne dans le cadre de relations familiales et en fonction de différentes interactions avec le milieu, et non plus seulement comme une entité en proie aux seuls conflits intrapsychiques, ne peut qu'enrichir une démarche thérapeutique.

Je dirais même que la pratique psychanalytique souligne l'évidence chaque jour d'une telle approche lorsque l'on veut bien renoncer à certains préjugés pour se mettre à l'écoute de la souffrance.

Elle ne cesse alors de nous apprendre - comme les témoignages évoqués nous le confirment - que cette problématique de la dépendance autre que sexuelle est au cœur de la souffrance humaine.

Être à l'écoute de l'inconscient c'est se mettre à l'écoute des dépendances affectives qui surgissent dès les premiers temps de la vie, car ce sont elles qui se révèlent et appellent pour se faire entendre à travers la parole et les rêves de nombres d'analysants. Le fait de le considérer nous est apparu indispensable.

Les difficultés – de part et d'autre - à couper le cordon entre parents et enfants sont au cœur de notre difficulté à nous épanouir. Le prendre en compte c'est se donner les moyens de l'autonomie. C'est aussi envisager de nouer des rapports de dépendance plus heureux, quel que soit le terrain sexuel, affectif, amical ou professionnel.

Nous sommes tous dépendants, de l'amour comme de l'air, de la nourriture comme de la reconnaissance. Il ne s'agit donc pas de rompre les liens pour se condamner à la solitude mais de bien mener les séparations afin de nouer de plus sereines relations.

Certains d'entre nous souffrent plus particulièrement, consciemment ou non, de dépendances douloureuses, et peinent plus que d'autres à renoncer à ce qui les maintient dans la souffrance. Ils auront l'impression de ne jamais pouvoir en sortir faute d'en connaître la cause. C'est en priorité à eux que « Couper le cordon » s'adresse, cependant tout lecteur, soucieux d'évoluer et de cheminer au mieux de ses possibilités parmi les autres, y trouvera des pistes ou des idées, autrement dit matière à avancer en terme d'harmonie et de progression.

Alors si vous vous interroger sur...

Sur les relations familiales et les phénomènes de transmission de génération en génération... Sur la place du père aux côtés de la mère... Sur les relations maternelles et maternantes, étouffantes ou fusionnelles ... Sur la place du mort dans une fratrie...

Si vous vous sentez concerné par les sentiments d'abandon ou de culpabilité ; la difficulté à se séparer, et la peur aussi grande que le désir d'y parvenir !

Si, parfois, tiraillé entre sentiment d'impuissance et volonté de réussir, impression de vide et de trop plein, de chute et de rechute, de fuite et de répétition, vous vous posez des questions autour du manque et de la déception...

Si sensible à ce qu'il est coutume d'appeler le travail du deuil, vous vous sentez concerné par les douleurs insensées qu'il réveille ou occasionne.

Si enfin vous éprouvez le besoin et le désir de vous faire du bien, de grandir... D'aimer, de vous aimer... Sans trop souffrir ni faire souffrir...

Ce livre vous aidera à mieux comprendre vos fonctionnements intimes et relationnels. Il vous encouragera à ne plus vous laisser submerger par le sentiment d'abandon quand il vous rattrape ni par la crainte d'avancer vers l'inconnu quand elle vous freine. Il vous incitera à envisager les séparations non plus comme une perte irréversiblement douloureuse ou un déchirement, mais comme l'ouverture possible sur un monde nouveau pour vous. « L'autre » n'apparaissant plus alors comme la source de toutes vos souffrances, mais comme celui (ou celle) dont la différence permet de s'affirmer dans sa propre singularité. Le mode fusionnel où l'un tend à effacer l'autre, cédant la place à un mode de complémentarité et d'enrichissement

personnel dans la réciprocité, on s'autorise un avenir ; on s'accepte mieux et de ce fait on supporte mieux l'expression de la différence entre soi et l'autre.

Conçu comme une invitation à une recherche personnelle, - intime et sociale - il se propose de vous aider à aller de l'avant, pour sortir de la vaine spirale des funestes répétitions et des peu valorisantes régressions auxquelles nous condamnent, à notre insu, certaines attaches mortifères.

Apprendre à se dégager des souffrances indicibles du passé, à se délivrer de leurs répercussions sur le présent, est la voix par excellence d'une autonomie mieux assumée. Le sentiment de libération progressive qui en découle permet alors de vivre les relations et les problèmes qu'elles nous posent nécessairement, sur un mode plus apaisé, plus apaisant.