



SORTIR DE LA DEPENDANCE

*Tu n'es plus dépendant
quand, en présence de l'autre,
tu restes en connexion avec toi même et ton être intérieur.
Et quand il t'est possible de dire oui ou non...*

DISTINGUER

Tu vas te "dé-liaer" de ta dépendance en distinguant d'une part ce que l'autre fait et dit (constructif ou inacceptable) et d'autre part CE QUE CA TE FAIT : les émotions et réactions que ça déclenche en toi. Ce que l'autre dit ou fait ne parle que de lui. Ce que ça te fait ne parle que de toi. La dépendance commence dans la confusion entre les deux, par exemple quand tu accuses l'autre : « *tu m'as blessé...* » alors que tu pourrais lui dire : « *quand tu as fait ça (c'est lui), j'ai été blessé (c'est moi) !* »

Par exemple, si tu es en colère contre l'autre, tu te trompes en disant que ta colère est de sa faute. Car ce qu'il a dit (inacceptable peut-être) n'est que le déclencheur.

Un autre à ta place s'en serait moqué, un autre serait parti, toi tu es en colère : ta colère parle de toi, de ce qui est inacceptable pour toi, et aussi du fait que tu n'as pas su te protéger devant l'autre...

Sans protection, tu as pris de plein fouet ce qu'il t'a dit. Alors tu l'accuses d'être le coupable... Tu ressasses en boucles ce qu'il t'a fait... Tu veux lui faire comprendre et tu dis qu'il est fermé... Ce faisant, tu te heurtes à une porte close que tu voudrais absolument ouvrir, et tu te fais d'abord du mal à toi même, comme si tu versais de l'acide sur ta propre plaie.

Mais si t'écoutes toi, si tu nommes tes émotions et ce que ça te fait, en ne parlant que de toi et pas de lui, tu désinfectes ta plaie et ce qui a été blessé en toi.

C'est comme en randonnée quand tu te blesses contre un rocher... Il ne sert à rien de t'énerver contre le rocher et d'aller lui taper dessus. Tu vas au contraire nettoyer ta plaie, la désinfecter, mettre un pansement... et c'est en prenant soin de ta blessure et non du rocher que tu vas cicatriser ta blessure...

Pour n'être plus dépendant, t'entraîner à distinguer : ce que dit l'autre ne parle que de lui... ta réaction ne parle que de toi...

Si tu ne supportes pas, retire-toi en disant non, prends soin de toi plutôt que de régler tes comptes avec lui... Et puis écoute ce qui t'a fait mal : ça parle de quelque chose de sensible en toi, à traiter avec délicatesse... Apprends ainsi progressivement à te protéger et tu ne prendras plus de plein fouet la violence de l'autre...

CHERCHER EN TOI

Parfois, dans les relations amoureuses ou très proches, quand vient la disparition de l'être cher, nous pensons que nous ne serons plus jamais heureux sans lui... Ce ressenti est particulièrement difficile à vivre en période de deuil, mais aussi dans les ruptures, quand nous nous rendons compte que nous vivons dans la dépendance affective... Comme si mon bonheur dépendait de l'autre disparu... Son absence t'a plongé dans le manque et tu en as fait une dépendance...

Tu as été heureux **avec** elle ou avec lui... non **pas à cause** de lui... Tu as été heureux parce que votre relation à correspondu à tes besoins et à tes valeurs. Tu as été heureux parce que, avec elle ou lui, tu as pu vivre ce que tu es au plus profond de toi, tu as pu développer tes ressources personnelles... La source de ton bonheur n'est pas en lui mais en toi : dans ton besoin à toi qui te pousse à aller chercher satisfaction dans la relation...

Tu n'es pas fait pour vivre sous perfusion, mais pour aller te désaltérer à ta propre source... Et quand ta source se relie à une autre source, vous créez une alliance et non une dépendance... La dépendance nous soumet à ce que l'autre nous apporte et assèche notre source... L'alliance permet à chacun d'être soi-même dans la relation vivifiante à l'autre...

Si l'alliance est rompue, tu traverses le deuil, et parfois la culpabilité, jusqu'à te retrouver toi-même : tu peux puiser en toi de quoi réactiver ce bonheur si tu prends soin de ton besoin et de tes valeurs en t'ouvrant à la complémentarité de l'autre...

Voilà quelques pistes... Il y en a peut-être d'autres pour sortir de la dépendance... Prends soin de toi et de ta source !

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »
13 août 2018 - Écrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com

Dans l'esprit du livre :
Au cœur de soi par Marc THOMAS et Patricia LEBON.
La Réunion. 2018
à commander a mthomas@competences-relationnelles.com