

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier - Formateur

Les caractéristiques du contre-dépendant

Le contre-dépendant passe pour le monstre dans la relation à deux parce que c'est lui qui se rapproche ou s'éloigne du dépendant. C'est généralement lui qui quitte et qui porte le fardeau de l'échec de la relation. On lui reproche, à tort, de ne pas s'être suffisamment occupé de l'autre, de ne pas avoir été assez aimant.

Si le dépendant vit l'angoisse du rejet, le contre-dépendant quant à lui vit un mélange de culpabilité, de colère, de désarroi, de doute et de frustration. Il sait le mal que son rejet pourrait faire à l'autre. Il hésite et redoute aussi la solitude après divorce.

Les contre-dépendants ont tendance à se chercher des excuses et la meilleure de ces excuses, c'est évidemment le travail ou les enfants. Le contre-dépendant diminue ses conduites de séduction. Son désir sexuel diminue progressivement. Il communique de moins en moins verbalement avec l'autre. Il s'enferme dans le silence, croyant ainsi acheter la paix.

Le contre-dépendant réalise souvent qu'il est piégé dans une relation avec quelqu'un qui l'aime et a besoin de lui, mais que lui n'est plus sûr d'aimer ou de pouvoir aimer. Il étouffe dans sa relation et il commence à regarder ailleurs et, parfois, il entretient une relation extraconjugale régulière ou des aventures compensatoires.

Le contre-dépendant se met de plus en plus souvent en colère contre le dépendant qui s'attache de plus en plus au contre-dépendant de peur d'être délaissé. Il se met aussi en colère contre lui-même de s'être laissé coincer. Et il se sent coupable de cette colère, d'être le salaud. Le contre-dépendant vit une ambivalence viscérale, une attirance et une aversion simultanées envers son partenaire.

Le contre-dépendant, ne pouvant prendre de décision, s'arrange pour gagner du temps. Certains vont même se marier ou avoir un 2^e enfant en **espérant que le temps va arranger les choses**. Certains se résignent ou abdiquent : de toute façon, il faut bien vivre avec quelqu'un. Il va aussi souvent proposer une séparation provisoire.

Alors que le dépendant vivra sa peine d'amour après le divorce, le contre-dépendant vit les pires affres avant de prendre la décision de quitter ou non. Cette ambivalence démontre que le contre-dépendant aime encore son partenaire mais qu'il est actuellement dans le second pôle du paradoxe, soit la tendance à la différenciation : « je t'aime, mais je ne suis pas toi et je ne peux pas répondre à tous tes besoins ; je veux m'occuper du couple, mais je dois aussi m'occuper de moi-même ».

Résumé de Delis, D. et Cassandra Phillips, *Le paradoxe de la passion. Les jeux de l'amour et du pouvoir*, Paris, robert Laffont, 1992.