

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier - Formateur

Les caractéristiques du dépendant

Le dépendant aime l'autre comme ce n'est pas possible. Il est prêt à tout pour faire durer la relation. Le dépendant est passionné et ne maîtrise plus ses émotions. C'est lui qui perçoit les premiers signes d'éloignement et qui devient anxieux. Son amour embellissait son partenaire ; le risque de le perdre l'idéalise. Son prince charmant devient un roi dont le dépendant ne peut se passer. Il fait tout pour attirer son attention et son approbation.

Le dépendant constate les appels téléphoniques oubliés, les retards grandissants, la moindre fréquence des cadeaux, etc. La peur et l'espoir envahissent le dominé : la peur d'être rejeté, d'être dépossédé de son amour et l'espoir de sentir un peu de pouvoir dans la relation. Il veut reconquérir son partenaire et utilise les mêmes tactiques qu'au début de relation, ce qui fait fuir le contre-dépendant et accentue la frousse du dépendant.

Le dépendant pathologique est même prêt à sacrifier son identité à la relation. Ce dépendant devient un écho de l'autre : il ne veut surtout pas lui déplaire. Il angoisse et paralyse et toute son attention est centrée sur les stratégies pour reconquérir l'autre. Il se met à gaffer, ne sachant pas que le meilleur moyen de reconquérir un contre-dépendant, c'est justement de ne pas essayer.

Mais le dépendant est assuré, envers et contre tout, que **l'amour finira par venir à bout de tous les problèmes** du couple. Il ne cesse de répéter « Je t'aime ». Et tout aussi souvent : « Est-ce que tu m'aimes ? » Le désir sexuel du dépendant est exacerbé ; il en devient obsédé car chaque nouvelle relation sexuelle agit comme un baume sur ses craintes. Faire l'amour symbolise le plus grand désir du dépendant : la fusion avec l'être aimé.

Le dépendant vit aussi de l'ambivalence. Une ambivalence entre son esprit qui lui dit de quitter cette relation de souffrance et d'humiliation et son cœur qui répond qu'il n'a jamais été aussi amoureux de toute sa vie et que sans son partenaire ce serait la fin du monde.

Le dépendant refoule sa colère, son ressentiment, au début. Au début seulement, car sa frustration augmente ; mais sa colère, lorsqu'elle s'exprime, devient autodestructrice : il devient jaloux, possessif ; il peut parfois jouer à l'indifférence ; il peut même utiliser le chantage, voire le chantage au suicide. Parfois, il explose et devient violent physiquement, pour réaffirmer le pouvoir qu'il a perdu.

Le dépendant apparaît toujours à première vue la victime du paradoxe. Mais, en fait, il est l'un des acteurs de cette dynamique et il entretient le paradoxe entre son besoin de fusion et le besoin d'autonomie de son partenaire contre-dépendant.

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