

## Se libérer de la dépendance et des relations toxiques\*



*Toute ma vie j'ai eu à souffrir de ce lien ambivalent avec mon père, de son absence. Je l'avais aimé, mais tellement haï aussi pour toutes ses moqueries. Avec sa mort, je pensais être libérée de son emprise, je n'avais plus à gagner son approbation, pourtant, son regard désapprobateur me poursuit et je me sens toujours dépendante et coupable, déclare Anabelle.*

Comment agir ? Comment s'y prendre pour se libérer de liens toxiques ?

Il est nécessaire d'apprendre à dépasser tout ce qui nous infériorise, nous empoisonne et nous fragilise. Nous ne sommes plus la petite fille ou le petit garçon sans défense.

Apprendre à « grandir » pour sortir de cette dépendance, apprendre à s'estimer, à se donner des signes de reconnaissance et se convaincre de sa propre valeur sont les priorités à se fixer lors d'un travail thérapeutique.

Une personne dépendante nie toute vie intérieure, s'oublie et se néglige.

Pour parvenir à retrouver son identité réelle, il importe de la guider dans la recherche de solutions personnelles afin qu'elle apprenne à se faire confiance, à prendre sa place dans la relation, à se fier à ses propres sensations, à s'ouvrir aux autres, à s'estimer et à se faire respecter. Par exemple, tenir un journal pour y épancher ses états d'âme génère un apaisement psychologique et des émotions agréables à l'origine d'une amélioration.

Méditer, se relaxer, favoriser des liens avec soi, mais aussi avec l'extérieur, rechercher un soutien, dresser une liste d'actions susceptibles d'être réalisées. Des exercices de sophrologie, d'auto-hypnose et de cohérence cardiaque lui permettront d'être davantage en contact avec son corps, de baisser la garde, de s'accorder ce temps pour soi, et se mettre à l'écoute de soi.

Lorsqu'on est maintenu dans un processus de survie, on n'est nullement préoccupé par sa croissance personnelle ou par son plaisir. Il est donc essentiel d'apprendre à apaiser ses besoins de base afin d'être disponible pour en satisfaire d'autres, plus élevés.

Le pouvoir d'être se fonde aussi sur sa capacité à jouir d'une vie intérieure plus sereine. Grâce à cette sécurité puisée au fond de soi, il est possible de troquer la peur et la fuite contre la confiance et l'assurance, d'apprendre à se faire plaisir, de croire en sa propre aptitude à réussir et ainsi de faire preuve de plus d'autonomie et d'initiative.

Nous ne sommes pas obligés de subir notre histoire. Nous pouvons, au contraire, mieux la comprendre pour mieux la vivre et la faire évoluer selon nos choix. Chacun de nous est unique et libre, à condition de comprendre ce qui nous motive profondément.

Il n'est pas toujours aisé d'identifier ses besoins. Quelquefois, nous nous trouvons dans une impasse, incapable de définir ce que nous ressentons réellement ; à d'autres moments, nous sommes d'humeur triste ou agressive. Sans doute y a-t-il derrière de tels comportements un besoin qui demande à être satisfait. Voici un exercice susceptible de vous aider à y parvenir.

- Installez-vous confortablement et détendez-vous. Que souhaitez-vous précisément en ce moment ? Que vous apporterait la réalisation de ce souhait ? Réfléchissez et notez vos réponses dans votre journal de bord.

Exemple de réponse : *Partir sur une île déserte ! Enfin, je pourrais être tranquille, souffler...*

- Identifiez à quel besoin ce souhait répond. Dans l'exemple donné, le besoin de repos semble manifester. Lorsque nous cernons le besoin réel, il nous appartient de le satisfaire pour rétablir l'équilibre. Or, nous attendons souvent qu'un autre vienne suppléer à tous nos manques.

Je travaille avec des patients qui, après de nombreuses années découvrent qu'ils peuvent répondre différemment à leur demande d'amour, de soin, de sécurité et de protection, qu'ils sont capables d'orienter leurs choix et le cours de leur vie et ce, quel que soit leur âge.

C'est en affrontant leur sentiment de vide intérieur qu'ils ont appris à explorer des capacités créatives insoupçonnées. Ils se reconnaissent enfin le droit d'exister sans avoir à dépendre aveuglément d'autrui. Ils ont ainsi pu guérir de leur compulsion à aimer éperdument.

Par Michèle Freud, psychothérapeute, auteur

[Voir ses ouvrages](#)