

L'Amour miroir de soi

Vaincre la dépendance affective



La dépendance affective est définie comme un besoin excessif de l'affection des autres, quitte à négliger sa propre personne. Elle est considérée pathologique lorsqu'elle provoque de la souffrance.

Dotés de peu de confiance en eux, les dépendants ont une incapacité psychologique à vivre par et pour eux-mêmes, dans tous les domaines de leur vie et notamment dans le domaine amoureux.

Ils ont une forte tendance à s'effacer devant leur partenaire. Ils cherchent constamment l'approbation, et leur peur malade de l'abandon pèse lourdement sur leurs relations.

La dépendance affective est un frein à des relations saines

En amitié comme en amour, elle donne lieu à une jalousie malade, car le dépendant est très possessif vis-à-vis des personnes auxquelles il tient. On y retrouve souvent la notion d'exclusivité. Le dépendant se sentira en compétition avec l'ami qu'il admire, avec lui-même, ainsi qu'avec son entourage. Il est impossible d'aboutir à une relation saine et stable avec lui car il sera éternellement insatisfait et psychologiquement éreinté.

Quels sont les signes précurseurs

Elle peut se traduire par des symptômes d'intensité variable selon les personnes, comme la peur de l'abandon, la jalousie excessive, l'insatisfaction chronique ou encore l'incapacité à prendre des décisions. On y retrouve généralement un manque d'estime de soi, de l'anxiété et des comportements compulsifs.

Répercutée sur le quotidien, la dépendance affective détériore tous les aspects de la vie sociale. Dans le couple, elle est à l'origine de conflits qui peuvent conduire à la rupture, alors que c'est exactement ce que la personne redoute. Et pour fuir sa souffrance, elle pourrait avoir tendance à se réfugier dans les addictions.

Les états pathologiques de dépendance affective touchent principalement les individus vulnérables aux liens d'attachement. Elle survient chez les personnes hypersensibles qui manquent de confiance en elles, ou qui ont eu parfois des difficultés dans une précédente relation de couple. Dans certains cas, ces personnes ont subi un manque d'affection ou vécu un choc émotionnel pendant l'enfance.

Que faire pour en sortir ?

Comme dans de nombreuses difficultés, la prise de conscience est le début du chemin. C'est souvent lors d'une consultation avec un praticien qu'elle se révèle au dépendant, et qui plus est, rarement en douceur. Si nous ne pouvons pas changer notre personnalité, nous pouvons l'infléchir grâce à un travail accompagné.

Le dépendant doit réussir à intégrer le fait qu'il faut d'abord qu'il s'aime, pour réussir à vivre une relation amoureuse saine. La peur de se retrouver seul doit être vaincue par quelques exercices simples comme s'exposer à des moments de solitude, s'éloigner momentanément de l'autre, ou s'engager dans des activités pour soi et par soi-même. Le sport, l'art ou la méditation sont autant d'activités qui pourront aider le dépendant à se connaître et à gagner en confiance.

L'hypnose pour vaincre la dépendance affective ?

La personne consulte lorsque son besoin d'être aidé devient impératif. L'hypnose pourra lui permettre de mieux accepter ses émotions, et de s'affranchir de la soumission et de la peur de la séparation. La dépendance affective apparaît au début de l'âge adulte, et se manifeste dans les situations suivantes :

- La difficulté à décider sans un nombre excessif de conseils ou de réassurance.
- Le besoin de faire assumer par d'autres ses propres responsabilités.
- La difficulté à exprimer son désaccord par peur de perdre soutiens ou approbations.
- La difficulté à entreprendre par manque de confiance en son jugement ou en ses capacités.
- Chercher systématiquement le soutien ou l'appui d'autrui.
- Sentir un mal être ou de l'impuissance par crainte exagérée de capacité à se débrouiller seul.
- En fin de relation amoureuse, recherche immédiate pour compenser soins et soutiens disparus.
- La crainte et la préoccupation irréaliste d'être laissé seul pour se débrouiller.

Ce trouble de dépendance fait émerger du doute avec une tendance à se rabaisser, à dénigrer ses compétences ou à se considérer stupide. La critique et la désapprobation sont prises pour preuve de sa nullité, et engendrent perte de confiance en soi. Le dépendant est enclin à rechercher surprotection ou domination par les autres. Il limite ses relations sociales aux quelques personnes, de qui il est dépendant.

Avec l'hypnose, la personne est mise en état de retrouver ses ressources pour induire un changement de comportement, avec notamment autosuggestions d'émancipation et de reprise de son propre pouvoir personnel.

Déroulement des séances d'hypnose

Après avoir évalué le niveau de dépendance, entre 2 et 5 séances permet d'obtenir des résultats. La séance se concentrera sur :

- La recherche d'événements antérieurs éventuels à l'origine du trouble de la dépendance.
- Affirmation de soi pour retrouver confiance en soi et courage d'agir.
- La rupture avec les liens inadaptés ou toxiques.
- Le renforcement de l'idée d'indépendance avec affirmation des intentions.
- L'acceptation de la solitude, et envisager se sentir bien seul avec soi-même.

A propos de la séance d'hypnose enregistrée

Elle dure 35' et commence par une relaxation. Vous êtes guidés vers un état hypnotique plus ou moins profond, puis êtes invités à reprendre connaissance en douceur. La séance peut être refaite régulièrement.

Avertissements et recommandations

Cette fiche d'information a été réalisée par *Bruno Brunetti, praticien en hypnose Ericksonienne*. Elle doit être considérée comme une information générale et n'a pas vocation d'autodiagnostic. L'hypnose est une thérapie brève qui propose de mettre en place des solutions ; elle ne saurait en aucun cas se substituer à la consultation d'un psychologue ou d'un psychothérapeute. La réussite de toute approche thérapeutique, se fonde sur la qualité de la relation de l'aidant et sur la participation active de la personne en souffrance. Pour en savoir plus sur mon accompagnement thérapeutique, [consultez ici ma charte de praticien](#).