

Sortir de la dépendance affective

Titre(s) : Sortir de la dépendance affective [[periodique]] / Marie-Claude Treglia

Ensemble : Psychologies 481

Auteur(s) : Treglia, Marie-Claude

Editeur, producteur : 01/05/26

Description matérielle : pp.36-51

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 15

Résumé ou extrait : Portée par les réseaux sociaux et un vocabulaire psychologique banalisé, la dépendance affective est souvent présentée comme une épidémie contemporaine. Les spécialistes cités rappellent pourtant qu'elle a toujours existé et qu'elle n'est pas nécessairement pathologique. Le dossier distingue l'attachement ordinaire, inhérent à la condition humaine, de la forme problématique : le basculement se produit lorsque le désir de lien devient un besoin, que l'autre devient indispensable pour tenir psychologiquement et que la relation se transforme en exclusivité, jalousie, emprise, surveillance ou souffrance. Saverio Tomasella insiste sur l'interdépendance humaine et sur la différence entre passion amoureuse et disparition de soi. Vincent Estellon explique que cette dépendance se structure surtout autour de l'angoisse d'abandon, de séparations difficiles dans l'enfance, de relations fusionnelles, de fragilités narcissiques et parfois de mécanismes proches des addictions comportementales. Les technologies numériques aggravent aussi certaines ruptures en maintenant l'autre constamment visible et accessible. Le dossier propose ensuite des repères concrets pour s'autoévaluer avec un test de 20 questions : peur d'être abandonné, besoin constant d'être rassuré, difficulté à supporter la solitude, sacrifice de ses besoins, culpabilité, fusion avec l'autre, peur du conflit, perte de ses repères et répétition de scénarios toxiques. Pour sortir de cette logique, Geneviève Krebs et Sylvie Tenenbaum recommandent de reconnaître son fonctionnement, d'identifier ses croyances limitantes, de canaliser ses peurs par un travail physiologique, cognitif et expérimental, de renouer avec ses besoins et ses désirs, d'apprendre à s'affirmer, d'expérimenter une solitude choisie et de construire une autonomie émotionnelle, décisionnelle et existentielle. Le texte souligne aussi le rôle des proches : à force de rassurer, ils peuvent glisser dans la codépendance et doivent poser des limites sans rompre le lien. Enfin, Augustin Trapenard évoque les Lettres portugaises comme un miroir littéraire de la dépendance amoureuse, à travers cinq lettres où la honte, la colère, la trahison et l'impossibilité de lâcher prise apparaissent avec une force toujours actuelle....

Sujet - Nom commun : Maturité affective

Attachement -- Psychologie

Dépendance