

CLAUDE MARC AUBRY
ILLUSTRATIONS DE SOPHIE LAMBDA

SE LIBÉRER DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

Prendre un nouveau départ
en 5 semaines

jouvence
EDITIONS

Aux Éditions Jouvence dans la même collection :

Attirer l'amour par la loi de l'attraction, Slavica Bogdanov

Changer sa vie, Mary Laure Teyssedre & Isabelle Gauducheau

Mon programme Feng Shui, Alice Le Guiffant & Magdalena Musialek

Détox, Christopher Vasey

Je booste ma concentration, Florence Vertanessian de Boissoudy

Relax'minute, Florence Vertanessian de Boissoudy

Je positive 2.0, Yves-Alexandre Thalmann

Prendre conscience de son énergie, Mary Laure Teyssedre

J'améliore mon alimentation, Danielle Guesnet & Alice Le Guiffant

Également au catalogue des Éditions Jouvence :

Dépendance affective, Eva Arkady

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 — 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 227 — 1225 Chêne-Bourg (Genève)

Site internet : **www.editions-jouvence.com**

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-860-1

Illustrations de couverture et intérieur : Sophie Lambda

Maquette de couverture et intérieur : Stéphanie Roze

Mise en pages : Stéphanie Roze

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Avertissement en guise de préambule 5

1^{re} semaine

Reconnaître la dépendance affective

Pour les célibataires	12
En couple	14
Le complexe de Cendrillon	16
En groupe ou bien avec des amis	18

2^e semaine

Identifier les origines de la dépendance affective

Nourritures affectives	24
Les besoins affectifs fondamentaux	26
Le manque de reconnaissance	31

3^e semaine

Se libérer de la dépendance affective

Revisiter le passé	36
Libérer les forces en soi	38
Se fixer des objectifs	42
Comment se fixer des objectifs ?	44

Transformer les objectifs en concret	47
Fixer un plan d'action	49

4^e semaine
Construire l'écologie de la relation

Alléger l'ego	58
Pour une écologie relationnelle	65

5^e semaine
**Remettre à neuf sa vie amoureuse
pour un nouveau départ**

À quoi cela vous ramène-t-il ?	80
Et si, en prenant son envol, la chenille devenait papillon ?	84
Que sont les quatre pôles magiques ?	99

En guise de conclusion	114
Bibliographie	122
Coordonnées	123
À propos de l'auteur	124

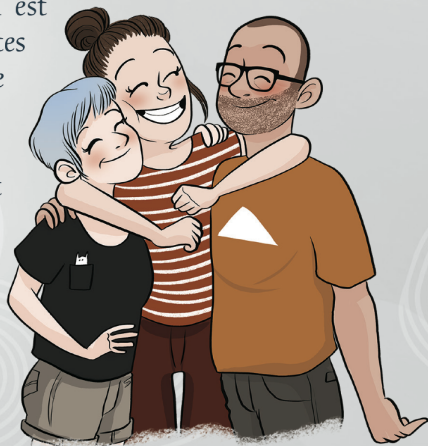
AVERTISSEMENT EN GUISE DE PRÉAMBULE

Imaginez que dans la très sérieuse revue *American Journal of Epidemiology*, les chercheurs affirment que les hommes qui vivent avec une femme dont ils se plaignent de ne pas être aimés ont trois fois plus de risque que les autres de développer un ulcère.

Et, sur mille femmes à qui l'on venait de diagnostiquer un cancer du sein, on a recensé deux fois plus de décès au bout de cinq ans parmi celles qui ont assuré avoir reçu trop peu d'affection dans leur vie. Enfin, une autre étude indique que, parmi les hommes souffrant de maladie cardiaque, ceux qui s'estiment aimés par leur femme présentent deux fois moins de symptômes que les autres.

Si vous posez la question à un médecin, il vous donnera des explications scientifiques à ces propos. Il vous expliquera que notre cerveau et nos émotions jouent un rôle majeur sur notre rythme cardiaque et notre système immunitaire, qui est dirigé par les hormones produites par l'hypophyse, une glande dans le cerveau.

Tous les chercheurs s'accorderont pour vous dire que les idées noires que génère le sentiment de ne pas être aimé perturbent la réponse immunitaire, mettent les artères sous pression, et entraînent la production d'acides dans l'estomac.



« J'ai décidé de vivre heureux car c'est bon pour la santé. »
Voltaire

Par contre se sentir bien, et en particulier se sentir aimé (par son conjoint, mais aussi par les autres membres de sa famille et ses amis), stimule les capacités d'autoguérison du corps.

C'est avec un travail sur soi qui s'appuie sur les prodigieuses victoires de la psychologie (pour mieux se comprendre, et mieux comprendre les autres) que nous mettons le plus de chances de notre côté pour vivre des jours heureux le plus souvent possible. De nos jours, le Dr Bernie Siegel, médecin ayant étudié l'influence du psychisme sur la santé, affirme: « *Les gens qui travaillent sur eux-mêmes et évoluent réussissent à prolonger leur vie en réalisant des exploits qualifiés de miraculeux par la médecine.* »

Chère lectrice, cher lecteur, je vais commencer par vous raconter une histoire :

C'EST L'HISTOIRE DE TOTO

Toto souffre d'un problème, car il n'arrive jamais à établir une relation satisfaisante avec une femme à cause d'un handicap: il souffre d'éjaculation précoce. Il décide donc de consulter un spécialiste, à la suite de quoi il entreprend une longue psychanalyse qui lui offre la possibilité de se pencher sur son passé et de mettre au clair toute l'histoire de son développement affectif depuis sa plus tendre

enfance et en particulier d'analyser ses relations avec sa mère. Il fait un bilan et en parle à son meilleur ami. Celui-ci lui demande :
« *Alors, comment ça se passe, tu es guéri de ton problème ?* »
« *Non, répond Toto, mais maintenant, je crois savoir pourquoi j'ai ce problème...* »

« La folie, c'est se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent. »
Einstein

Pour apporter un changement dans notre vie, nous avons besoin d'une transformation en profondeur qui va bien au-delà d'une constatation par l'intellect. Analyser ne suffit pas. Il nous faut apprendre comment installer de nouveaux comportements.

Cet ouvrage n'est pas un simple livre à lire, c'est un guide d'accompagnement dans votre autocoaching. C'est un chemin d'apprentissage. Aussi, de nombreux exercices et actions à entreprendre vous seront proposés. À chaque étape de ce chemin, qui comportera une trentaine d'exercices, vous aurez l'occasion d'envisager de nouvelles manières d'agir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Milton Erickson, le célèbre thérapeute, a affirmé que plus de 50 % de ses patients étaient déjà guéris en arrivant à leur premier rendez-vous car la somme des petites peurs déjà vaincues une par une par une action concrète, à chaque étape nécessaire avant de parvenir à son cabinet, avait été efficace.

Si vous souhaitez voir se réaliser dans votre vie des changements de plus en plus bénéfiques, le défi proposé sera d'expérimenter de façon différente votre manière d'agir. Agir toujours de la même façon ne pourrait que provoquer les mêmes résultats. Mais fort heureusement, vous pouvez modifier vos scénarios de vie.

« Pourquoi pars-tu ?
Pour arriver au sommet ou
pour profiter du chemin ?
Quelle que soit ta raison,
si tu regardes le haut de la
montagne, tu peux renoncer.
En te concentrant sur chacun
de tes pas, sur chaque instant,
tu parviendras au sommet. »

Proverbe chinois



Si telle ou telle citation, que je vous propose, vous interpelle, vous pouvez la garder précieusement en mémoire en la notant dans un carnet personnel. Mais les passages théoriques que vous trouverez dans cet ouvrage ne sont là que pour vous inspirer de nouvelles actions.

C'est à vous de prendre en main le changement. Et pour bien profiter de votre « autocoaching » vous pouvez vous concentrer pendant une semaine sur chaque étape pour bien intégrer l'apprentissage proposé.

BON À SAVOIR

Jusqu'à la loi de 1965, une femme en France ne pouvait ouvrir un compte en banque ni travailler sans l'autorisation de son mari ! Une dépendance financière inconcevable de nos jours ! Mais il existe une autre sorte de dépendance, c'est la dépendance affective.

Dans cet ouvrage, je vous propose, sur cinq semaines, d'en explorer le thème et d'expérimenter quelques méthodes pour s'en sortir. La première semaine, nous verrons comment reconnaître la dépendance affective. La deuxième semaine permettra d'en explorer les origines. Pendant la troisième semaine, il s'agira d'utiliser les outils pour s'en libérer. Puis, pendant la quatrième semaine, d'envisager un nouveau mode de relation, avant, en cinquième semaine, de remettre à neuf sa vie amoureuse pour un nouveau départ.



1^{RE} SEMAINE

RECONNAÎTRE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

La dépendance affective prend sa source dans un sentiment de manque puissant. Une personne dépendante cherche à combler ce manque par un apport extérieur. Mais aucune relation amoureuse, amicale, professionnelle ou familiale ne peut se réduire à combler un vide. Quoiqu'il en soit, on reconnaît une personne dépendante affective à différents traits de comportements que l'on peut identifier si l'on est célibataire, en couple ou dans un groupe.