

EVA ARKADY

# Dépendance affective : se reconstruire

JouVence  
*poche*

**De la même autrice aux Éditions Jouvence**  
*Dépendance affective : oser être soi pour s'en libérer*

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*Savoir écouter, ça s'apprend !*, Christel Petitcollin

*Vivre les Quatre Accords toltèques au quotidien*,

Don Miguel Ruiz

*La maîtrise de l'amour*, Don Miguel Ruiz

*Aucune rencontre n'arrive par hasard*, Kay Pollak

*Stimulez votre énergie vitale*, Mantak Chia

*Transformez votre stress en vitalité*, Mantak Chia

*Les Quatre Accords toltèques*, Don Miguel Ruiz

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

*France* : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

*Suisse* : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

*Site Internet* : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

*Mail* : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Nouvelle édition revue et corrigée  
de *Libre : l'après-dépendance affective*,

© Éditions Jouvence, 2008

© Éditions Jouvence, 2021 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-492-0

*Maquette de couverture* : Antartik

*Couverture et mise en pages* : SIR

*Illustrations de couverture et intérieures* : Victoria Roussel

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

## SOMMAIRE

Remerciements.....	5
Note de l'autrice.....	6
Introduction.....	7
<b>Que faire quand notre univers s'effondre ? .....</b>	<b>11</b>
<b>Notre vie actuelle : résultat des conditionnements</b>	
<b>négatifs et limitatifs de notre enfance .....</b>	<b>27</b>
<b>Comment nous percevoir autrement ? .....</b>	<b>45</b>
<b>Apprendre à fonctionner autrement .....</b>	<b>57</b>
<b>Attitudes vis-à-vis des autres .....</b>	<b>85</b>
<b>Attitudes vis-à-vis de la vie .....</b>	<b>101</b>
<b>La voie vers notre réalisation personnelle.....</b>	<b>119</b>
<b>Mes aides.....</b>	<b>139</b>
<b>De la même autrice .....</b>	<b>147</b>



## REMERCIEMENTS

Je remercie tout particulièrement :

*Mes parents*, en particulier ma mère, que j’embrasse très fort et à qui je dédie ce livre ; elle m’a montré combien elle m’aimait, surtout dans les moments où j’étais perdue et effondrée. Je la remercie pour toutes les attentions dont elle m’a comblée, pour l’amour pur et authentique qu’elle m’a offert, pour mon rêve de petite fille et d’adulte qu’elle m’a permis de réaliser : retrouver la paix et l’amour avant le départ de l’une de nous. Merci d’avoir été là. Merci d’être là. Je t’aime.

*L’accident où j’ai failli brûler vive* ; il m’a obligée à lâcher le contrôle d’une vie qui n’était pas forcément mon chemin.

*Les auteurs en développement personnel* pour leurs livres grâce auxquels, j’ai pu, pas à pas, transformer ma vie.

*Ceux et celles* qui ont croisé ma route et qui m’ont aidée à découvrir qui je suis.

*Ceux et celles* qui m’ont aidée à réaliser mon rêve : faire paraître ce livre.

*Mon éditeur qui m'a fait confiance et qui m'a permis de partager avec vous ce que j'ai appris.*

*Je remercie toutes les personnes  
qui m'ont aidée à évoluer,  
qui m'ont soutenue lors des épreuves,  
qui m'ont aimée et m'ont montré  
tout leur amour,  
qui m'ont offert leur amitié,  
chaleureuse et précieuse.*

*Merci à vous tous,  
Eva*

*Note de l'autrice.* Bien que ce livre soit destiné aux femmes et aux hommes, je me suis permis d'utiliser le genre masculin afin de ne pas alourdir le texte.

## INTRODUCTION

Avec mon livre *Dépendance affective : oser être soi pour s'en libérer*<sup>1</sup>, j'abordais le thème de la dépendance affective en donnant des outils à la personne dépendante affectivement pour qu'elle puisse se sentir libre.

Dans *Dépendance affective : se reconstruire*, je vous propose des pistes simples et pratiques pour vous reconstruire après un événement particulièrement déstabilisant et douloureux, que ce soit au moment de la séparation, lors d'une dépression, après un accident ou à la suite d'une perte capitale dans votre vie (la santé, un être cher, un travail, des illusions...). Ce moment est celui où nous nous sentons particulièrement démunis, fragiles, vulnérables, sans énergie, impuissants, à la dérive, parce que le château de cartes sur lequel nous avons construit notre vie vient de s'écrouler. Suite à ce bouleversement, nous nous retrouvons devant un vide, une étape de totale remise en question de notre être et de tout notre système de fonctionnement.

---

1. *Dépendance affective : oser être soi pour s'en libérer*, Eva Arkady, Éditions Jouvence.

Nous nous trouvons face à une nouvelle page à écrire, une personne, nous-même et notre vie à rebâtir.

## ***Que faire ? Comment s'en sortir alors que tout notre monde s'est effondré ?***

Le but de ce livre est de vous faire prendre conscience des croyances qui sabotent votre vie et de vous proposer de vous reprogrammer de façon totalement différente en fonction de la personne que vous êtes réellement et de ce que vous pourriez faire de votre vie pour la rendre la plus ressemblante à la personne que vous êtes.

Comme vous, j'ai longtemps cru que je n'avais aucun pouvoir sur ma vie. Je la subissais plus qu'autre chose et me présentais inconsciemment comme une « victime » de la vie et des autres.

J'ai tenté de comprendre pourquoi :

- je me sentais et j'agissais ainsi ;
- je me sentais limitée ;
- j'avais des comportements autodestructeurs ;
- j'acceptais tant de choses qui ne me convenaient pas.

En entamant une démarche personnelle de remise en question de mes anciens schémas de pensée et de fonctionnement, j'ai pu prendre conscience qu'il existait d'autres façons plus saines, plus vraies, plus en accord avec la personne que je suis, de voir et surtout de vivre les événements de ma vie.

Je suis heureuse de vous les transmettre à mon tour.

**En nous bousculant, les « accidents » de la vie nous offrent un « cadeau » très personnel : celui d'apprendre à connaître, à accepter et, enfin, à aimer la personne que nous sommes...**

*Je vous invite à un voyage très particulier où chaque découverte vous aidera, un peu plus, à créer une vie très différente de celle que vous avez vécue en respectant désormais qui vous êtes et ce qui est important pour vous.*

*Amicalement,  
Eva*



# QUE FAIRE QUAND NOTRE UNIVERS S'EFFONDRE ?

Les accidents, les pertes, les chocs,  
la dépression : des cadeaux  
pour nous ramener à nous-même

L'être humain a un fonctionnement particulier. Il a parfois besoin de coups durs pour sortir de situations dans lesquelles il s'est enferré. Il sait que quelque chose dans sa vie ne va pas, mais, presque malgré lui, il va continuer sa fuite en avant devant des émotions et des peurs qu'il ne contrôle plus. Un événement, souvent la perte de quelque chose de vital pour lui, que ce soit la perte d'un travail, une rupture, le décès d'un être cher, une maladie, un accident ou la perte de ses illusions, va déclencher un réflexe de survie : la dépression. Notre remise en question, la remise en question de tout ce en quoi nous croyions est totale. On pense souvent que c'est la pire des choses qui puisse nous arriver et pourtant, c'est le début d'un retour obligé à soi, à qui l'on est, à ce qui est réellement important pour nous. Je comparerais cette situation à celle d'une graine qui vient d'être mise en terre, qui se

repose en attendant que d'autres éléments essentiels l'aident à entreprendre son chemin de croissance pour devenir la plante qu'elle est destinée à être. Pour moi, toutes les circonstances qui provoquent les remises en question de notre vie sont des cadeaux pour nous aider à revenir vers la personne que nous sommes réellement et non celle que nous croyons devoir être. Tous, nous avons été conditionnés d'une certaine façon dans notre enfance. L'objectif de la vie est de nous aider à retrouver qui nous sommes.

## Prendre conscience de la situation

### ***Notre perception de nous-même***

Notre réalité actuelle est que, suite à l'accident ou à la perte capitale que nous venons de vivre, nous nous sentons impuissants, fragiles et vulnérables. Tout ce à quoi nous tentions désespérément d'échapper – les peurs, le stress, les tensions – nous a rattrapés. Ces éléments ont été les plus forts. Tout ce en quoi nous croyions s'est écroulé, notre monde a basculé, nos illusions et nos mensonges sont revenus à la surface ; en revanche, nous avons chuté avec eux, dans un puits sans fond. Nous ne sommes plus que l'ombre de nous-même. Nous sommes exsangues. Plus rien n'a d'importance, plus rien n'existe. Rien ne nous raccroche vraiment à la vie.

### ***La réalité et les faits***

Nous sommes vivants. Notre quotidien va changer. Nous allons devoir prendre un temps de repos forcé, car si nous ne le prenons pas, le corps va rappeler son besoin de décompresser. Et si nous ne l'écoutons pas, un autre événement d'intensité supérieure va se mettre en place pour nous obliger à nous arrêter.

### ***Faire face à ce que nous ne voulions pas voir***

Ce temps de pause est important également pour accueillir les émotions que nous voulions tant fuir. Même chose pour les peurs que l'on va avoir besoin de nommer et de décrire. Nous pouvons demander l'aide d'un spécialiste pour nous pencher sur ce qui nous a si longtemps empêchés d'être la personne que nous sommes réellement. Ces peurs sont-elles fondées ? D'où viennent-elles ? Est-ce que ce ne sont pas juste de terribles histoires que nous nous racontons pour nous faire peur ? Devons-nous réagir comme l'enfant effrayé que nous étions ou pouvons nous les désamorcer de façon consciente ?

Lâcher prise : nous accepter dans notre impuissance

### ***Admettre l'inévitable effondrement***

Lorsque la perte, l'accident, la maladie ou la dépression arrivent, ils sonnent enfin l'arrêt de la course

contre la montre dans laquelle nous nous sommes précipités pour éviter de souffrir. Comme vous le savez, plus nous essayons d'éviter quelque chose, plus nous l'attirons. La tension et les peurs sont à leur paroxysme ; l'événement, le choc arrivent, les tensions se relâchent, il n'y a plus de contrôle possible. Tout s'effondre. Une partie de la tension extrême disparaît. Une sorte de soulagement apparaît. On souffre toujours, mais différemment, de façon beaucoup plus supportable.

### ***La dépression : un réflexe de vie***

Contrairement à ce que l'on pense, la dépression est une réponse de notre organisme et de notre cerveau pour nous soulager d'une tension insupportable que nous avons créée en prenant pour vraies certaines de nos croyances et de nos peurs. Celles-ci datent de l'enfance et nous avons continué à les nourrir en étant adultes. Le corps et le cerveau souhaitent vivre et nous maintenir en bonne santé.

La dépression nous impose un arrêt obligatoire. Ce temps de pause, indispensable, nous permet de contacter à nouveau les différentes parties de notre être, que nous avons écartées ou abandonnées pour nous protéger et nous programmer en mode « de survie » afin de correspondre à notre image. L'inadéquation entre ces deux personnages que nous essayons d'être arrive au point où le mensonge est tel que nous allons nous mettre « hors circuit » pour,

toujours inconsciemment, pouvoir retrouver la partie de la personne que nous sommes vraiment.

La dépression est un cadeau et en même temps un moteur pour nous permettre de lâcher prise. En perdant le contrôle, nous pouvons toucher le fond et commencer notre remontée vers la surface.

### ***Reconnaitre notre impuissance***

Reconnaitre notre impuissance revient à rendre les armes, à déposer notre fardeau en disant « Voilà, je ne suis plus capable de porter ce poids. Je me sens impuissant face à ce que j'affronte. C'est plus fort que moi. Je me rends. » C'est se donner le droit de ne plus contrôler l'incontrôlable. C'est accepter enfin de ne plus s'imposer l'impossible. C'est se libérer d'une pression qui nous a vidés de toute notre énergie. C'est, inconsciemment, se rendre le meilleur service pour recommencer à vivre.

### ***Reconnaitre la mort de nos illusions***

Ces illusions ne sont que les mensonges que nous nous sommes créés pour nous protéger de croyances trop fortes, insupportables par rapport à l'idée que nous nous faisions de la personne que nous aurions voulu être. Cette reconnaissance est une étape importante de notre être pour pouvoir nous reconstruire librement par la suite.