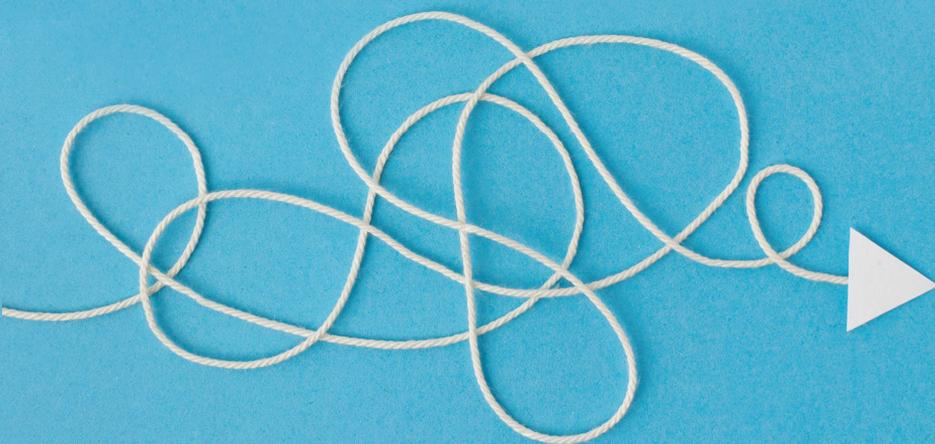




Geneviève Krebs

# Dépendance affective

*Six étapes pour  
se prendre en main et agir*



EYROLLES



Quand la vie semble continuellement jouer les mêmes schémas de souffrance dans vos relations. Quand ce sont toujours les mêmes types de personnes que vous croisez dans votre vie personnelle. Quand le vide et la solitude vous terrifient et vous obligent à rester dans une situation insupportable. Quand le doute s'installe et que vous en êtes arrivé à ne plus savoir d'où vient le souci : vous ou l'autre ? Ce livre est fait pour vous !

Êtes-vous prêt pour la belle aventure, de vous libérer enfin de votre schéma de dépendance affective ? Oui ? Alors, amorcez ce travail en étudiant ce livre. Gardez-le un moment près de vous. Reprenez-le en main. Le chantier sera douloureux, plus ou moins long, mais le résultat sera là. Viendra le jour, peut-être d'ici quelques mois, ou dans un an ou deux... à votre rythme, vous aurez pris le recul suffisant pour affirmer : « Ça y est, je me sens mieux avec moi-même. Je m'apprécie. J'aime la personne que je suis. » Et vous soupirez d'aise au sentiment que cela vous procurera.



*Geneviève Krebs* exerce depuis plus de 20 ans dans le domaine du coaching et de la thérapie brève, en cabinet et dans les entreprises. Son expertise se situe au niveau de l'étude des structures émotionnelles permettant de mieux comprendre les comportements et leur impact sur les actions au quotidien. Elle accompagne les individus et les entreprises dans la prise de conscience et le déverrouillage de leurs systèmes de blocage.

*Ses recherches et expériences ont fait l'objet d'une dizaine d'ouvrages parus aux éditions Eyrolles, Afnor et Chronique Sociale Elle est aussi à l'origine de La Chaîne du Bien-Être qui diffuse vidéos, podcasts et articles de sensibilisation dans le domaine du développement personnel, des risques psychosociaux et de la qualité de vie au travail.*

*Dépendance  
affective*

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018

ISBN : 978-2-212-56984-1

Geneviève Krebs

# Dépendance affective

Six étapes pour  
se prendre en main et agir

EYROLLES





# Sommaire

<i>À qui s'adresse ce livre?</i> .....	9
<i>Introduction</i> .....	11

## PARTIE 1

### Je comprends la dépendance affective

#### ÉTAPE 1

<b>J'observe les rouages de ma vie</b> .....	19
<i>Qu'est-ce que la dépendance affective?</i> .....	20
<i>Je comprends que je suis la solution</i> .....	20
<i>Je comprends comment s'alimente la dépendance affective</i> .....	22
<i>J'observe mon histoire</i> .....	23
<i>Je crois au changement</i> .....	24

#### ÉTAPE 2

<b>Je change ma façon de voir et d'être</b> .....	25
<i>Je me regarde tel que je suis</i> .....	26
<i>J'effectue un travail en profondeur</i> .....	29
<i>Je prends du temps pour moi</i> .....	30
<i>Je suis motivé</i> .....	31

**ÉTAPE 3**

**Je remets en question mes croyances** ..... 35

*Je comprends mon fonctionnement* ..... 36

*Je reste vigilant face aux croyances limitantes* ..... 37

*Je balaye mes croyances limitantes* ..... 39

*Je stoppe mon saboteur* ..... 42

*Pour ceux qui doutent encore* ..... 43

**ÉTAPE 4**

**J'expérimente les situations qui me font peur** ..... 45

*Je lutte contre la résignation* ..... 47

*J'apprends à m'aimer* ..... 48

*J'apprends à m'exprimer* ..... 50

*Je me mets au défi de réussir* ..... 50

*J'admets ma situation* ..... 53

**ÉTAPE 5**

**J'observe comment j'évolue** ..... 57

*L'histoire de Paul, enfermé dans des bulles passionnelles* ..... 59

*L'histoire de Laurence, prise dans les filets d'un pervers* ..... 63

*Je m'observe dans la vie amoureuse et décide* ..... 66

*Je m'observe dans la vie professionnelle* ..... 68

*J'observe mon entourage* ..... 71

**ÉTAPE 6**

**Je m'affirme pour être libre** ..... 73

*Je sors de ma zone de sécurité* ..... 74

*J'identifie mes derniers blocages* ..... 76

*Je m'accepte tel que je suis* ..... 78

*Je reste objectif* ..... 80

*J'ose!* ..... 82

<b>CONCLUSION</b>	
<b>De l'importance du respect de soi</b> .....	<b>85</b>
<i>S'accorder la chance de s'en sortir</i> .....	<b>86</b>
<i>Persévérer pour goûter à la joie de la réussite</i> .....	<b>87</b>
<i>Face aux doutes</i> .....	<b>89</b>

## **PARTIE 2**

### **Je passe à l'action**

#### **ÉTAPE 1**

<b>J'effectue un retour dans le passé</b> .....	<b>93</b>
<i>Exercice 1: je réfléchis sur mon origine</i> .....	<b>94</b>
<i>Exercice 2: je cherche le déclencheur</i> .....	<b>96</b>
<i>Exercice 3: j'identifie mes schémas de répétition</i> .....	<b>97</b>

#### **ÉTAPE 2**

<b>J'identifie ma façon d'être</b> .....	<b>105</b>
<i>Exercice 4: j'identifie mes stratégies</i> .....	<b>106</b>
<i>Exercice 5: j'évalue ma confiance en moi</i> .....	<b>107</b>
<i>Exercice 6: j'évalue ma confiance en les autres</i> .....	<b>109</b>
<i>Exercice 7: j'évalue mon estime de moi</i> .....	<b>110</b>
<i>Exercice 8: j'identifie ma tendance d'être dans le domaine sentimental</i> .....	<b>115</b>
<i>Exercice 9: j'évalue où en est ma relation sentimentale actuelle</i> .....	<b>117</b>

#### **ÉTAPES 3 ET 4**

<b>J'identifie mes peurs pour mieux les apprivoiser et initier le changement</b> .....	<b>123</b>
<i>Exercice 10: ma peur de perdre l'autre</i> .....	<b>124</b>
<i>Exercice 11: ma peur de la solitude et du vide</i> .....	<b>126</b>
<i>Exercice 12: mes angoisses, peurs et terreurs</i> .....	<b>131</b>
<i>Exercice 13: mes pensées internes limitantes</i> .....	<b>134</b>
<i>Exercice 14: je rassure mon enfant intérieur</i> .....	<b>139</b>

## ÉTAPE 5

### **J'admets qui je suis pour avancer** ..... 143

*Exercice 15: j'admets ma dépendance* ..... 143

*Exercice 16: je gère mes colères face à la situation*... 144

*Exercice 17: je m'engage dans le changement*..... 146

*Exercice 18: je me recentre sur moi* ..... 148

## ÉTAPE 6

### **Je crois en moi, m'affirme et me respecte pour être libre** ..... 151

*Exercice 19: j'avance seul  
ou avec mon partenaire?*..... 151

*Exercice 20: je me rassure moi-même à propos  
de l'amour que l'autre me porte* ..... 157

*Exercice 21: je prends le pouvoir sur ma vie* ..... 162

*Exercice 22: je réponds à mes besoins* ..... 165

*Exercice 23: j'ai foi en moi et autour de moi*..... 169

*Exercice 24: j'apprends à me défaire  
de l'attachement*..... 172

*Exercice 25: je note mes avancées* ..... 179

**Conclusion** ..... 181

*De vous à moi*... ..... 181

*Vous avez tant à gagner* ..... 184

**À propos de l'auteur** ..... 187

**Remerciements** ..... 189

## À qui s'adresse ce livre ?

Quand la vie semble continuellement jouer les mêmes schémas de souffrance dans vos relations.

Quand ce sont toujours les mêmes types de personnes que vous croisez dans votre vie personnelle.

Quand le vide et la solitude vous terrifient et vous obligent à rester dans une situation insupportable.

Quand le doute s'installe et que vous en êtes arrivé à ne plus savoir d'où vient le souci : vous ou l'autre ?

À toutes celles et ceux qui se sentent prêts à transformer leur situation, mais ne savent pas comment s'y prendre.

À ceux qui ont perdu confiance en eux, en l'autre, et en tout le reste.

À ceux qui pensent avoir perdu le respect d'eux-mêmes.

À ceux qui ont chuté dans le déni de soi, le sacrifice, la manipulation pour avoir de l'attention, de la présence, ou pour se sentir aimé.

À ceux dont les preuves et gestes d'amour ne suffiront jamais à les rassurer.

À ceux qui retombent sans cesse dans les mêmes pièges, continuent malgré les conséquences difficiles à se comporter de la même façon, tout en étant conscient de

ce qui se joue, comme si c'était plus fort qu'eux, sans tenir compte des leçons de la vie et des années qui passent.

À ces familles déchirées par les jeux de pouvoir et de manipulation.

À ces couples qui ne savent que jouer avec l'attirance, le charme, le déchirement, la pression, la jalousie malade et la violence en tous genres.

À ces faux amoureux qui confondent passion et amour, attirance sexuelle et amour, sécurité affective et amour, amitié amoureuse et amour...

À ces hommes et femmes qui vivent dans la peur de la violence conjugale, ou soignent leurs plaies, sans jamais trouver le courage de partir.

À ceux et celles qui dominent et se font dominer.

À ces dépendants affectifs qui choisissent ou se font choisir par des pervers manipulateurs et/ou pervers narcissiques.

À ceux qui sont dans l'autosabotage, dans une forme d'autopunition mis en place pour donner raison à leur culpabilité, leur mal-être, leur sensation de ne pas être aimable.

À tous ceux qui ont pris conscience de ce cercle infernal et des blocages du recommencement.

À ceux qui ressentent le sentiment de manque au point de n'être capable d'identifier la moindre plénitude.

À ceux qui ont du mal à se remettre en question et admettre... Ce livre est fait pour vous!

# Introduction

La dépendance affective trouve sa source dans un manque d'amour, de sécurité, de reconnaissance, d'encouragement et d'accompagnement à l'autonomie et à la maturité affective, durant l'enfance ou l'avant-puberté : au moment même où l'enfant a besoin de se sentir important pour ses parents, mis en sécurité et conforté dans une confiance affective. Si l'absence et le vide s'installent à ce moment de la vie, c'est alors laisser la place au doute et à la culpabilité. La conviction de ne pas être suffisamment bien pour être aimé. Cet état devient une vérité, SA vérité, et peu importent les preuves du contraire qui se présenteront.

Une personne dépendante affective vit dans un sentiment de manque et de vide intérieur qui l'angoisse en permanence. Elle est incapable de vivre sereine et heureuse en étant seule. Le degré de sa dépendance est relatif à sa capacité à gérer la solitude. Si vous êtes tétanisé à chaque période de vie où le vide s'installe (célibat, déplacement qui vous éloigne des membres de votre foyer, séparation temporaire de votre conjoint, etc.), alors posez-vous la question : quoi d'autre en moi pourrait ressembler à de la dépendance affective ?

Au lieu de rechercher en lui ce qui peut venir combler ce manque et le rassurer, le dépendant affectif pense que c'est uniquement à l'extérieur qu'est la réponse à son mal-être. Un

partenaire de vie, un ami, un collègue de travail, un enfant et/ou une addiction peuvent être l'objet de son vampirisme. Se remplir de sensation d'amour, d'attention, de présence, ou de nourriture, d'alcool, de sexe, de cigarettes, de drogue, de sport à outrance, d'achats compulsifs, etc., sont des comportements qui se rejoignent. Tout est bon pourvu qu'à ce moment de panique généré par le sentiment de vide et de manque, l'autre (l'extérieur) vienne stopper l'angoisse en rassurant, en donnant, en remplissant et en prouvant.

À partir de là, c'est un cercle vicieux qui s'installe. Manipulation, surveillance, sacrifice, charme, et d'autres stratagèmes sont mis en œuvre pour mettre fin aux peurs, aux angoisses et à la panique du vide. Mais l'extérieur ne peut pas assouvir ce que l'intérieur ne reconnaît pas. Autrement dit, l'autre aura beau reconnaître, apprécier, aimer, encourager ou rassurer, le bien-être n'aura d'effet que quelques instants, puisque dans le for intérieur du dépendant affectif, l'estime de soi, la confiance en soi, l'amour de soi et la reconnaissance de sa valeur sont reniés et mis en doute de façon permanente.

La dépendance affective est un état qui va bien au-delà de la peur du vide et de la solitude. Les comportements induits sont nombreux et destructeurs pour soi et pour les autres.

Vous trouverez dans cet ouvrage une première partie qui vous aidera à mieux comprendre les rouages de la dépendance affective, vous positionnera par rapport à ce trait de personnalité, et complétée d'une deuxième partie, elle vous aidera à amorcer un travail personnel pour sortir de votre état de dépendance affective.

S'il existe bien un domaine dans lequel personne ne peut agir à votre place, c'est bien la dépendance affective.

Faire autrement doit être expérimenté pour en observer et ressentir les résultats. C'est petit à petit au travers de risques à prendre que le dépendant affectif trouve à se rassurer par lui-même, à se détacher des événements et des personnes, et à regagner l'amour de soi.

L'amour de soi est un sentiment plein et rassurant qui permet de vivre heureux même en étant seul. C'est à partir de ce socle de bien-être bienveillant qu'il est possible de partager une relation et contribuer à l'épanouissement du couple, tout en continuant à se sentir libre et laisser l'autre libre d'être et d'évoluer sur son chemin.

J'ai bien conscience que pour la plupart d'entre vous qui lisez cet ouvrage, vous dire ces mots, posés en introduction, c'est vous remettre face à ce qui vous terrifie. Les mots comme « détachement » et « liberté » sont peut-être encore synonymes de « danger », « abandon » et « séparation ». La liberté est l'ouverture au monde. Et l'ouverture au monde est la richesse faite de rencontres et d'expériences. Et pour vous, cela veut dire « danger », alors que dans une relation saine, l'amour et la confiance vont de pair avec fidélité et intégrité. Quelle liberté de penser et vivre ainsi. Vous n'en êtes pas encore là ? Trop d'expériences et d'exemples dans votre vie vous laissent croire que cette pensée n'est qu'utopie et philosophie ? De qui avez-vous peur ? De vous ou de l'autre ? De vous ? Ou de l'autre en vous qui vous pousse à maîtriser et contrôler le risque de perdre, le risque de ne pas être à la hauteur, le risque du regard des autres, le risque de la comparaison. Promettez-moi, en lisant cet ouvrage et en prenant à bras-le-corps, jour après jour, le travail d'introspection que je vous propose ici en deuxième partie, d'être le plus sincère et le plus honnête dans vos réponses. S'il est temps pour vous de sortir des chagrins induits par la dépendance affective, il est tout aussi temps

de mettre à plat, vos pensées, vos schémas, vos peurs... et tout ce que vous avez à pleurer de vous-même.

Alors oui, peut-être que vous n'êtes pas le ou la seule à être montré du doigt. Peut-être que dans votre mal-être vous avez choisi de vous laisser rapprocher par un manipulateur pervers dont le schéma est tout aussi sinon plus destructeur, et vous en souffrez profondément. Dès à présent, dites-vous que si ce pervers manipulateur vous a choisi et s'est permis de vous maltraiter, c'est qu'en vous, existe un terrain, comme une faille, une sensibilité qui invite ce genre de profil à jouer de vous, et vous mettre à terre. Il est temps de s'en défaire.

Êtes-vous prêt pour la belle aventure de vous libérer enfin de votre schéma de dépendant affectif? Oui? Alors, amorcez ce travail en étudiant ce livre que je vous propose. Gardez-le un moment près de vous. Reprenez-le en main. Le chantier sera douloureux et plus ou moins long, mais le résultat sera là. Viendra le jour, peut-être d'ici quelques mois, ou dans un an ou deux... à votre rythme, vous aurez pris le recul suffisant pour affirmer: «Ça y est, je me sens mieux avec moi-même. Je m'apprécie. J'aime la personne que je suis.» Et vous soupirezerez d'aise au sentiment que cela vous procurera.

Si vous êtes capable d'être heureux quand vous êtes seul, vous avez appris le secret du bonheur! »

Osho



# Partie 1

*Je comprends  
la dépendance  
affective*