



## Débat

Animé par Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale

Vendredi 8 avril 2022, 15h30

**« Addictions, dépendance et autonomie :**

**Comment devenir des adultes accomplis ? »**

(à l'initiative de Grégory Fraysse, Administrateur)

### Participants :

Abdel Berahmoune  
Jean-Claude Fabre, Vice-président  
Grégory Fraysse, Administrateur  
Thierry Lacour

Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et rédactrice du présent exposé diffusé  
Aux membres et partenaires médico-sociaux et institutionnels du GEM l'Eclaircie

Radimiro Martinez  
Philippe Nazombo  
Laurent Nicolas  
Doris Patou, Administratrice  
Florence Rettab  
Lionel Sécher  
Claire Szmiedt  
Benigno Tomat  
Brigitte Tremblay



Je sollicite votre écoute quelques minutes.

Pour que tous les membres présents puissent s'exprimer librement, avec toute l'authenticité et la profondeur d'esprit qui les caractérisent, sans crainte d'être « jugés » par qui que ce soit,

et avant de passer la parole à Grégory,

je vais accorder les participants sur la même base d'informations :

1. Définition de l'addiction
2. Pourquoi un comportement addictif ?
3. Comment soigner un comportement addictif ?
4. Quels sont les facteurs de l'addiction ?
5. Quelle est la différence entre addiction et dépendance ?
6. Quels sont les effets sur le cerveau ?
7. Enfants trop « gâtés » : sept raisons qui en font des adultes malheureux !
8. Laissez à votre enfant (intérieur) la possibilité de se construire « sa » propre personnalité
9. Comment accepter de devenir adulte ?
10. Ces quatre peurs qui empêchent de devenir vraiment adulte
11. Comment devenir des adultes accomplis ?
12. Comment aider nos enfants à devenir des adultes accomplis ?
13. Comment l'Amour, au-delà des mots, se traduit par des actes



## 1. Définition de l'addiction

- ✓ L'addiction est une pathologie cérébrale qui :
  - Repose sur :
    - La consommation répétée d'un **produit** (tabac, alcool, médicaments, drogues...)
  - ou
  - La pratique anormalement excessive d'un **comportement** (jeux, temps sur les réseaux sociaux, à alimentation, sexe, sport, travail, Internet, téléphone, achats compulsifs...)
- Conduit à une **perte de contrôle** du niveau de consommation/pratique et une modification de l'équilibre émotionnel, aux conséquences (physiques, psychiques, familiales, professionnelles, sociales et autres) délétères.

Elle se caractérise par la perte de l'autonomie du sujet et l'association de deux dimensions :

- ✓ La souffrance de la personne
- ✓ Les changements de son rapport au monde (aliénation)

**Les addictions concernent tout le monde** car elles renvoient à des dimensions propres de l'être humain (n'ayant rien à voir avec la pathologie) comme la recherche de **bien-être, de plaisir** ou de **contact social**.

Responsable de nombreux accidents, maladies et morts prématurées chaque année (accidents de la route, cancers, broncho-pneumopathies, insuffisances coronariennes, hépatites, cirrhoses...), le problème des addictions est un enjeu de santé publique.

## 2. Pourquoi un comportement addictif ?

Les facteurs sont multiples, mais ils sont surtout favorisés par des comportements à risque comme le tabagisme, la consommation trop élevée d'alcool, une mauvaise alimentation ou la sédentarité.

## 3. Comment soigner un comportement addictif ?

La prise en charge d'une addiction est obligatoirement multidisciplinaire : elle repose le plus souvent sur l'association d'un traitement médicamenteux, d'une prise en charge psychologique individuelle (psychothérapie cognitivo-comportementale) et d'un accompagnement familial et social.



#### **4. Quels sont les facteurs de l'addiction ?**

Les paramètres influençant la consommation sont le sexe, l'âge, le niveau d'éducation, la classe socio-économique, l'absence d'activité.

Si l'addiction n'épargne aucune catégorie sociale, elle répond initialement à des motifs différents et peut prendre des visages variables selon les groupes sociaux.

#### **5. Quelle est la différence entre addiction et dépendance ?**

La dépendance cache une blessure psychique profonde. La personne cherche inconsciemment à remplir un sentiment de vide par le produit ou le comportement. L'addiction vient masquer sa souffrance psychique. Le produit ou le comportement anesthésie ses émotions pour lui éviter de souffrir.

La dépendance peut être physique ou psychologique selon les produits. Par exemple, la cocaïne provoque une dépendance psychologique. La dépendance à l'alcool aura une incidence physique avec symptômes de sevrage comme des tremblements, mais aussi des conséquences psychologiques avec de l'anxiété.

#### **6. Quels sont les effets sur le cerveau ?**

Le mécanisme à l'origine de l'addiction est celui du centre de récompense, normal et présent chez tous les êtres vivants.

Quand on a un comportement de récompense, on a une sensation de bien-être.

Nos cerveaux sont faits pour s'adapter en cas de carences mais pas pour réguler l'excès.

Dans notre société, on a tendance à se récompenser à l'excès : une cigarette après un coup de stress, un petit verre d'alcool après une journée de travail chargée ou encore un achat compulsif...

Le problème s'installe lorsque cela devient pathologique, de l'ordre de l'addiction.

## 7. Enfants trop « gâtés » : sept raisons qui en font des adultes malheureux !

Alors que les parents veulent le bonheur de leurs enfants, les enfants ne sont jamais contents. Le bonheur ne vient en réalité pas de la satisfaction des désirs ou encore du plaisir (qui dépendent de facteurs extérieurs), mais plutôt d'une **satisfaction intérieure** issue notamment :

- ✓ Du sentiment de **se sentir utile**
- ✓ De la **confiance en soi**
- ✓ Des moyens mis en œuvre pour **réaliser ses rêves**

Voici sept raisons qui entravent le bonheur des enfants devenus adultes lorsqu'ils ont été trop « gâtés » et quelques conseils pour éviter de tomber dans ces pièges !

### ➤ Ils ne peuvent fournir les efforts nécessaires pour atteindre leurs rêves

Tout est arrivé facilement pour eux, ils ne connaissent pas la satisfaction de réussir grâce à leurs efforts !

Ils abandonnent donc les projets à la moindre difficulté et mènent rarement quelque chose à terme.

Encouragez-les à persévérer et laissez-les expérimenter et faire des erreurs !!!

Et posez-vous la question : « Quel est le pire qui pourrait arriver s'ils font une erreur ? ». S'il n'y a pas danger de blessure grave ou de mort... **laissez faire** !

### ➤ Ils ne se sentent pas aimés (si l'autre ne désire pas la même chose qu'eux)

Une fois adultes, ils croient qu'une personne les aime si elle a toujours les mêmes besoins et désirs qu'eux. Alors, soit ils se retrouvent dans une relation malsaine où l'autre est à leur service, soit ils passent d'une relation à l'autre sans jamais trouver satisfaction.

Lorsque votre enfant désire quelque chose, il est plus important d'accueillir ce qu'il vit que de tout faire pour y répondre ! « Ah ! Moi aussi si j'avais 5 ans, j'adorerais avoir ce camion ! », « Si tu avais un chien, qu'est-ce que tu aimerais faire avec lui ? »... (et ce, même si vous n'avez aucune intention d'acheter le camion ou d'avoir un chien !)



➤ **Ils vivent un grand malaise quand ils n'obtiennent pas ce qu'ils veulent sur le champ**

Habités à ce qu'on réponde immédiatement à leurs demandes, ils n'ont jamais appris à composer avec l'attente. Un sentiment d'impatience, voire d'angoisse s'empare d'eux (sans savoir quoi faire d'autre pour s'apaiser que de répondre à ce désir le plus rapidement possible...) à moins de se tourner vers la nourriture, l'alcool ou toute autre dépendance.

Les plus grandes satisfactions étant issues de la patience, elles demeurent alors hors de portée !

Si vous accourez à la moindre occasion pour répondre aux besoins de vos enfants, ils en concluront inconsciemment qu'il y a urgence réelle et que leur bonheur est en jeu si l'attente se prolonge ... *Apprenez-leur à s'occuper lorsqu'ils doivent patienter* (commencez par des périodes de 2 minutes si nécessaire), et surtout, allongez l'attente lorsqu'ils exigent quelque chose sur le champ !

➤ **Ils ont acheté l'idée qu'ils devraient toujours être joyeux si leurs désirs sont comblés**

Devant leurs caprices, on leur a souvent dit : « Mais de quoi tu te plains : tu as tout ! ». Ils croient donc « qu'avoir tout » devrait les rendre heureux et qu'ils sont anormaux de ressentir des émotions difficiles...

Mais les désirs sont sans fin... Le bonheur obtenu par la réalisation d'un désir est éphémère. Il est donc inutile de tenter de combler un enfant : il en voudra toujours plus !

Aussi, les enfants ont besoin de décharger leur trop plein d'émotions, que ce soit la frustration... ou la joie, et ils le font souvent en faisant des crises ! Alors oui, parfois ils « font exprès »... non pas pour VOUS faire fâcher ou obtenir ce qu'ils demandent, mais bien pour avoir une occasion d'évacuer le trop-plein... et ce même après une journée super-extra-géniale !

Oubliez les pensées du style : « *On a passé une super journée et c'est comme ça qu'il nous remercie !* ». Aidez-les plutôt à évacuer les émotions par des jeux qui défoulent pour ensuite retrouver leur calme... sans céder à leurs caprices : ils ont besoin de se défouler et si vous tentez d'acheter la paix, ils trouveront autre chose pour arriver à décharger ce trop-plein !

➤ **Ils ne savent pas ce qui les distingue, ce qu'ils ont de précieux à offrir**

N'ayant jamais eu l'occasion de se dépasser, de traverser les difficultés, de contribuer à la vie de famille et se sentir utiles, ils croient que leur existence n'est pas nécessaire ou enrichissante pour quiconque.



Aidez-les à atteindre leurs rêves et faites-les participer au bon fonctionnement de la maisonnée : ils ne s'en porteront que mieux !

Valorisez leurs efforts, mais attention : si vous êtes en extase devant leurs moindres gribouillis, ils n'auront pas confiance en votre jugement et ne croiront pas vos compliments sincères, ceux qui favoriseront justement leur estime de soi et en feront des adultes accomplis.

➤ **Ils ont toujours l'impression de ne pas être à la bonne place**

Ils croient qu'ils sont malheureux parce qu'ils n'ont pas le bon travail ou qu'ils ne sont pas avec la bonne personne. Ils sont constamment à la recherche de mieux, de plus, d'autre chose.

Les émotions négatives ne sont pas taboues !

Vos enfants doivent savoir qu'il est normal d'en ressentir, qu'ils doivent les accueillir et les exprimer pour que la joie revienne !

Rien n'est parfait... et c'est bien ainsi ! Être positif c'est bien... le déni est néfaste !

➤ **Ils croient que se mettre en colère ou manipuler pour obtenir ce qu'ils veulent les rendra heureux**

Parce que leurs parents se sont toujours empressés d'accéder à leurs demandes ou d'intervenir lorsqu'ils étaient tristes ou en colère, ils en ont conclu que TOUTES les stratégies sont bonnes pour obtenir satisfaction, et qu'il est légitime d'exiger ce qu'ils veulent...

Apprenez-leur plutôt à composer avec les frustrations en leur permettant de les exprimer en bougeant, en dessinant, ou en nommant ce qu'ils ressentent. Ainsi, ils apprendront à se sentir bien même lorsque leurs désirs ne seront pas tous comblés... Une importante clé du bonheur, sans aucun doute !

**8. Laissez à votre enfant (intérieur) la possibilité de se construire « sa » propre personnalité**

Les moments de plaisir en famille et les cadeaux occasionnels suffisent à un enfant pour construire « sa » personnalité en toute confiance.

A l'inverse, trop gâter un enfant pour anticiper ses désirs et envies (sans qu'il ait eu le temps de les exprimer), lui faire trop de « surprises » ou lui épargner toute difficulté (concernant l'école, les amis...), ce n'est pas de l'amour, ni de la bienveillance (et il le sait).



**De bons parents ne préparent pas le chemin pour leurs enfants.  
Ils préparent leurs enfants pour « leur » propre chemin.**

***Votre courage d'aider votre enfant à exprimer et traverser ses souffrances et ses frustrations, vous permettra d'en faire un adulte qui croit en ses rêves et en la certitude qu'après la pluie, vient toujours le beau temps !***

#### **9. Comment accepter de devenir adulte ?**

Etre adulte, c'est arrêter de se comparer aux autres et de se plaindre. C'est aussi accepter ses faiblesses, assumer ses choix et remplacer la culpabilité par la « responsabilité ».

#### **10. Ces quatre peurs qui empêchent de devenir vraiment adulte**

Le plus souvent, ces peurs traduisent une difficulté à s'extraire de l'enfance et de sa relation avec ses parents.

##### **✓ La peur de grandir**

Cette peur s'explique notamment par la découverte de la réalité de l'âge adulte, souvent fantasmé quand on est enfant. Cette vie, on l'imagine un peu sur les schémas de l'enfant, on se dit qu'on va faire ce qu'on veut. L'enfant est sans limite.

Devenir adulte, c'est se heurter à des limites et les accepter.

Et quand on prend conscience de ces limites, on prend aussi conscience des limites existentielles, ce qui provoque une nouvelle peur.

Ces limites existentielles sont la mort, la solitude, le sens (quel est le sens de ma vie?) et la responsabilité. (Tant de choses auxquelles nous n'avons pas à penser, enfant).

##### **✓ La peur de s'affirmer**

La peur de s'affirmer, d'assumer un rôle dans la société.

Or, il faut se mettre dans une case, ne serait-ce que pour avoir la possibilité d'en changer. La peur de déclarer qui on est plutôt que rester dans la position de l'enfant est floue. Car, les enfants, eux, vivent dans l'indétermination (et il est parfois tentant de rester dans cet état).



Quand on n'a pas quitté l'enfance, on a peur de s'engager.

Comment sortir de ce refus de l'affirmation ? On peut déjà commencer par changer sa relation avec ses parents, en apprenant à interagir avec eux d'adulte à adulte.

Certes, ce sont vos parents qui vous ont déterminé comme enfant à la naissance. Pour autant, il est nécessaire de sortir de ce statut (et donc trahir cette loyauté absolue qui va devenir une loyauté relative).

De nombreux jeunes adultes peinent à sortir de cette loyauté absolue, par exemple en hésitant à s'engager pleinement dans une relation sentimentale, par peur de "trahir" leurs géniteurs.

#### ✓ **La peur d'agir**

La peur d'agir, elle aussi, remonte à l'enfance. Quand on ne veut pas agir, on procrastine ou rumine, on a tendance à déléguer systématiquement ses choix aux autres et on ne vit pas sa propre vie.

Agir, c'est déjà s'engager sur la ligne droite de la vie qui mène à la mort.

Plus concrètement, cette peur d'agir peut se retrouver dans les relations sentimentales, quand on guette l'approbation de ses parents avant de s'engager en couple, tandis que d'autres vont sans cesse demander de l'aide à leur conjoint pour les tâches administratives. Les comptes, les finances, ne doivent pas être délégués au conjoint. (C'est une demande infantile qui détruit la plupart des couples).

#### ✓ **La peur d'être seul**

Quand l'enfant vient au monde, il ne peut survivre que s'il s'attache à un adulte. Mais pour continuer sa vie ensuite, il devra se détacher, prendre conscience qu'il est seul dans sa tête, et le supporter/dépasser ce sentiment de solitude.

Ces personnes qui ont peur d'être seules auraient paradoxalement du mal à dire "je t'aime" : C'est encore une question de loyauté. Il s'agit de ne pas trahir ses parents, son origine, sa base de sécurité.

Pour mieux gérer cette peur d'être seul, pour prendre du champ vis-à-vis de ses parents : Pas de plainte, pas de conseil, pas de reproche.

### **11. Comment devenir des adultes accomplis**

#### ✓ **Votre capacité à « vous » éduquer, éduquer vos parents et vos enfants**

Les enfants méritent d'être écoutés et traités comme des êtres indépendants avec leurs propres pensées, sentiments et idées, en tant qu'individus expérimentant la vie de la même façon que les adultes.



L'incapacité à dire « non » et à se fixer des limites personnelles étant l'une des causes insidieuses les plus courantes de la souffrance humaine, l'expression des enfants est effectivement recommandée pour leur propre développement (et celui de leurs parents).

Il est en effet essentiel pour les enfants d'être compris afin d'être en mesure de respecter l'autorité parentale, prendre leur vie en main et grandir.

Or, au lieu d'entendre leurs enfants (en tant que futurs adultes), les parents se mettent en colère et les réprimandent lorsqu'ils leur répondent !

✓ **Vous restez un(e) ado rebelle ?**

De votre adolescence, vous semblez avoir gardé le besoin de vous affirmer. Sans doute avez-vous perçu cette période comme un danger pour la construction de votre identité. Alors vous rejetez tout ce qui risque d'entraver vos convictions.

Votre envie de vous opposer répond à une intangible soif d'indépendance, le conflit vous ayant permis de vous réaliser et d'être reconnu(e) en tant qu'individu à part entière.

Peut-être, vos parents s'immisciaient-ils dans votre intimité en contrôlant vos sorties, fréquentations, coups de fil...

La seule manière de défendre votre jardin secret était alors la révolte. Il est aussi possible que vous ayez hérité de parents laxistes, vous incitant à imposer vos propres règles. Et vous continuez à réagir avec excès pour imposer votre vision de la vie. Vous ne maîtrisez pas vos angoisses du passé. Connectez-vous avec l'adolescent(e) intérieur(e) qui continue de crier son malaise. Ces retrouvailles vous apporteront un apaisement salutaire et votre mode de communication s'en trouvera agréablement modifié.

✓ **Vous êtes nostalgique de votre adolescence ?**

Vous avez tellement apprécié votre adolescence que vous aimeriez bien la faire durer. En revanche, les discussions sérieuses vous ennuiant et vous faites peu de projets à long terme. Il est naturel de regretter parfois l'insouciance et la légèreté de sa jeunesse. Mais pourquoi évitez-vous de vous projeter dans l'avenir ? Il serait profitable de vous interroger : craignez-vous d'échouer dans de nouveaux défis ?

Il est possible qu'une absence d'engagement nourrisse vos peurs. Vos parents ont peut-être trop souvent pris les décisions à votre place dans votre enfance.

Cela ne vous a pas permis de vous investir dans vos ambitions personnelles et de connaître votre véritable valeur. Grandir oblige à des choix, à faire le deuil d'un passé révolu.



Profitez de votre formidable énergie pour construire de nouvelles voies. Vous pourrez ainsi créer un futur qui vous apportera des plaisirs aussi puissants que les anciens !

✓ **Vous cherchez encore votre identité ?**

Vos réponses dévoilent une adolescence calme, vécue sans trop de conflits ni de remises en question... Il est donc possible que cette tranquillité dissimule une relation de dépendance avec vos proches. Et il serait profitable d'en connaître l'origine. Soit vous avez subi une autorité imposante dont vous n'avez pas pu vous défaire. Soit l'amour de vos parents était si protecteur que vous avez fini par adopter leur mode de pensée. Si c'est votre cas, vous ne pouvez pas vous affirmer pleinement sans avoir la sensation de les trahir. Malheureusement, tant que vous préservez l'image de cet enfant parfait, vous ne pouvez pas être vous-même. Il serait souhaitable de vous dégager du jugement que vos parents portent sur vos choix de vie et agir sans attendre leur reconnaissance. En imposant une juste distance entre vous et votre entourage, vous vous autoriserez à prendre votre autonomie.

Vous pourrez ainsi imaginer des projets qui répondent à vos véritables désirs intérieurs, même s'ils sont éloignés des modèles hérités...

✓ **Vous êtes un(e) adulte accompli(e) ? Félicitations !**

Vous avez clos votre adolescence avec succès.

Votre assurance et votre autonomie en font preuve.

Enfant déjà, il est possible que vos parents vous aient laissé explorer votre environnement sans vous imposer leur vision et leurs peurs.

Sans doute ont-ils également admis vos points de vue différents des leurs et vous ont-ils soutenu(e) dans vos initiatives.

De sorte que maintenant, vous vous sentez apte à prendre des décisions et savez ce qui vous plaît vraiment.

Il se peut que vous vous soyez détourné(e) d'un entourage étouffant en quittant relativement tôt le domicile familial, ce qui vous a donné confiance en vous.

Quoi qu'il en soit, vous avez su prendre le temps de vous stabiliser en tentant divers projets qui vous ont permis de connaître vos limites et de distinguer vos propres désirs de ceux de vos proches.

C'est ainsi que vous êtes parvenu(e) à vous réaliser en étant en paix avec vos parents et vous-même.



Cette force vous permet de vous guider sur la route que vous avez choisie.

✓ **Vous voulez devenir un(e) adulte accompli(e) ? Bravo !**

Chérissez votre enfant intérieur (votre guide pour la vie) : Agissez vous-mêmes, comme si vous étiez votre propre parent « idéal » !

Les gens qui « réussissent » adultes (réussir = être heureux et bien dans sa vie) sont ceux qui aiment/acceptent l'enfant qu'ils ont été.

A l'inverse, ceux qui l'étouffent, le font taire, ne l'aiment pas (et ne s'aiment donc pas tels qu'ils étaient, ni tels qu'ils sont), n'arrivent pas à savoir ce qui est réellement bon pour eux, ce dont ils ont envie/besoin pour atteindre leur propre recette du bonheur.

Quand un adulte reste persuadé que sans l'autorité/répression de ses parents, il serait resté une mauvaise graine indomptable, et ne serait pas devenu l'adulte qu'il est, il ne sait pas qui il est lui-même, profondément.

Quand un adulte a de la reconnaissance pour les violences (quelles qu'elles soient) qu'il a pu subir en pensant que sans ces violences, il ne serait pas « quelqu'un de bien » : il ne peut pas être profondément heureux, puisqu'il ne sait pas qui il est.

Et, adulte, il tente de réaliser plus souvent le rêve des autres : parents, amis, famille... plutôt que ses propres rêves.

Il tente de développer des valeurs qui ne sont pas profondément les siennes, il attend une reconnaissance des regards extérieurs, avant d'avoir sa propre reconnaissance intrinsèque.

Il va faire en sorte de montrer au monde la vie qu'il aimerait avoir, sans réellement savoir comment faire pour l'avoir.

Son plaisir consiste à paraître (valeurs extrinsèques), pas à être (valeurs intrinsèques).

Or, pour être heureux, simplement, il est essentiel d'être connecté à soi afin d'aligner nos pensées/paroles/actes.



## 12. Comment donner (et recevoir en retour) à nos enfants le plus bel acte d'Amour :

### Les aider à devenir des adultes accomplis

Tout en aidant nos enfants à trouver leurs propres ressources afin de grandir/vieillir au mieux dans le respect d'eux-mêmes... et des autres,

***notre rôle de parents consiste à guider nos enfants à non pas devenir parfaits à nos yeux et aux yeux du monde, mais parfaitement eux-mêmes à leurs propres yeux,***

C'est-à-dire à :

- Connaître leurs forces et leurs faiblesses
- S'assumer pleinement
- Aimer qui ils sont, vraiment

## 13. Comment l'Amour au-delà des mots se traduit par des actes

L'amour, en tant que concept abstrait, est très difficile à définir, donc à exprimer par des mots.

En revanche, au-delà des mots, **l'Amour peut être défini par l'action.**

### De la famille au couple : Comment donner et recevoir l'Amour ?

#### ➤ La famille

La famille peut être considérée comme la cellule nucléaire de la société.

La famille constitue donc l'un des principaux piliers de la vie psychique des gens.

L'individualisation est le passage du "nous sommes" au "je suis".

Ce processus de passage à l'individu permet à ce dernier de porter (ou non) toutes ses croyances familiales et concepts accumulés pendant son épisode familial.

Il va ensuite les reproduire (par adhésion) ou les contrer (par opposition) au sein d'autres groupes.

Ces groupes incluent son couple et la nouvelle famille qu'il va fonder.

Néanmoins, **au sein du couple, la famille sera toujours la référence**, l'échelle et le modèle pour chacun de ses membres. C'est en effet la famille qui procure ce sentiment identitaire qui se traduit par un sentiment d'appartenance.

On peut définir le couple comme un système (complexe) constitué de deux personnes représentant de deux systèmes distincts, issus de quatre systèmes qui, eux-mêmes, étaient constitués de huit systèmes... Il s'agit donc d'une série mathématique infinie (d'où la complexité de la relation conjugale).

### ➤ **Le couple**

Le couple est composé de deux personnes de même sexe, ou de sexe différent (issues de deux familles d'origine), qui établissent un lien avec un projet et des objectifs communs de **développement et de soutien dans un espace propre** (à l'exclusion de tout autre).

Ses membres s'affichent auprès de leur environnement en tant que couple et conservent cependant des espaces individuels de relations sociales.

Un couple est interdépendant. Une partie, dépendante de l'autre, se partage et l'autre partie entretient ses espaces d'autonomie.

Cette description délimite clairement les frontières d'un couple solide.

Les deux conjoints sont porteurs de repères, de normes, de cultures, de fonctions, de codes, de valeurs, de croyances, de rites, ainsi que de façons de traiter les émotions et les informations.

Chacun amène dans sa valise ces différentes caractéristiques. Et chacun est plus ou moins disposé aux échanges et à la concertation lorsque ces facettes sont remises en cause par l'autre.

Un couple se construit de la synergie de toutes ces composantes que chacun apporte à la relation. C'est-à-dire, de la même manière que dans le processus d'individualisation familiale où nous passons du "nous sommes" au "je suis".

Dans la construction du couple, nous passons à nouveau au "nous sommes".

Il s'agit d'un "nous sommes" différent.

En effet, chacun contribue à la relation (avec ses propriétés et attributs) en formant un couple avec une identité particulière.

### **Différences ou complémentarités ?**

Bien qu'un membre du couple puisse avoir certaines de ses caractéristiques en commun avec son partenaire, il y a **complémentarité** : *"Tu as ce que je n'ai pas, et je possède ce que tu n'as pas"*.



Et c'est dans cette structure relationnelle que réside l'essence du lien conjugal.

Cependant, ces mêmes différences qui nous attirent chez l'autre peuvent également se révéler source d'antagonisme et de tensions dans le couple au fil du temps.

Ainsi, des particularités qui n'ont jamais été exigées chez l'un peuvent être exigées par l'autre.

Il s'agit d'un phénomène issu de l'évolution des individus et du couple.

Un revers qui conduit à des disputes et peut engendrer du dénigrement, des attitudes agressives et différents types de conflits où l'un des conjoints discrédite l'autre.

### **Mais où est donc l'Amour dans tout ça ?**

#### ➤ **Tomber amoureux**

L'une des caractéristiques qui distingue l'être humain des animaux est l'Amour.

Les romantiques, les poètes, les scientifiques, les artistes et les thérapeutes ont essayé de définir l'Amour à grand renfort de mots et d'études.

Essayer de traduire l'amour en termes rationnels et lui associer des éléments de logique est impossible et peut nous entraîner sur un terrain glissant.

*Le biologiste Humberto Maturana souligne que "l'amour n'a pas de fondement rationnel. Il n'est pas fondé sur un calcul des avantages et des bénéfices. Il n'est ni bon, ni vertueux. Ce n'est pas non plus un don divin. C'est simplement la maîtrise des conduites qui conceptualise l'autre comme un être légitime avec qui coexister".*

#### ➤ **Sentiment et émotion**

L'Amour est un sentiment puissant qui émerge du fin fond du système limbique.

Il ne passe pas à travers le filtre de l'hémisphère gauche du cerveau, cette partie rationnelle et logique. En effet, les différentes études visant à expliquer les raisons pour lesquelles une personne tombe amoureuse d'une autre ont échoué. L'Amour n'est pensé qu'une fois déjà installé.

Le partenaire amoureux qui ressent l'Amour essaye alors de transformer ce sentiment en actions se voulant cohérentes : **l'Amour, c'est ça.**

L'Amour est en réalité un **sentiment** impliquant des variables **émotionnelles, cognitives, pragmatiques** et (plus ou moins) **durables** (contrairement à l'émotion, qui est intempestive).

En amour, il y a toujours une (plus ou moins grande) part de passion (à distinguer de l'obsession qui épuise, étouffe, rend fou et génère du rejet) qu'il est nécessaire de reconnaître et maîtriser.

Etre amoureux, ce n'est pas être piégé, lié, chassé, accroché ou emprisonné. Ce sont de fausses conceptions de l'amour, c'est confondre sentiment et émotion. Les personnes partageant ces croyances erronées sont souvent porteuses de psychopathologies et de dysfonctionnements dans leur comportement et leur communication avec les autres.

➤ **L'Amour se traduit par les actes qu'il fait naître**

L'Amour se définissant de manière totalement pragmatique par les actions qu'il suscite, les mots ne suffisent pas, ce sont les actes qui expriment le mieux l'Amour.

Un être humain traduit en **gestes, en mouvements et en actions** (et rarement/difficilement/maladroitement, en mots, ne constituant d'ailleurs pas une « preuve » réelle d'amour) **le besoin de faire connaître à l'autre sa profonde affection et donc son amour**, une transmission qui contient l'attente secrète de réciprocité amoureuse, de complémentarité dans la relation amoureuse.

Cette réciprocité permet à la personne de savoir qu'elle n'est pas seule dans cette relation (aimer sans être aimé en retour est une des causes les plus fréquentes de désespoir).

De plus, cette transmission cherche une forme de **sécurité** (utopique puisque la recherche d'une assurance amoureuse future se fait au détriment de l'amour présent), le regard inquiet se tournant vers l'avenir (et non vers l'instant présent).

➤ **Qui séduit qui ?**

**Quand deux personnes se rencontrent et que le désir amoureux apparaît entre elles**, la communication verbale et non verbale est activée.

L'expression réciproque est harmonieuse, bien que parfois la peur du rejet bloque cette libre circulation.

Les phrases en sont presque poétiques. Même chez les moins lyriques, les mots se chargent d'une empreinte théâtrale.



Un certain rythme apparaît dans le discours. Une tonalité particulière surgit au fil des phrases.

Le geste se modifie. Le mimétisme est subtil et les mouvements s'incurvent et ralentissent. Le regard s'adoucit, la bouche est utilisée de manière provocante.

Tout un système de communication tente de captiver l'autre dans l'objectif de le séduire.

La genèse d'une bonne relation réside, entre autres, dans le fait de **savoir être soi-même et d'être libre avec l'autre.**

➤ **L'amour inconditionnel et intemporel**

L'établissement de la relation dans la durée ne signifie pas se laisser aller au sein du couple.

En effet, le couple exige un travail relationnel d'amour qui doit se poursuivre tout au long de la vie.

Néanmoins, la consolidation de la relation de couple voit un abaissement du niveau de romantisme, tant sur le plan verbal que non-verbal.

Cela ne signifie pas cependant qu'on est moins amoureux.

La vie quotidienne, la routine, le travail, l'exercice de la parentalité, le développement personnel sont autant de possibles atteintes à la stabilité de la relation.

Par conséquent, il est nécessaire de créer de nouveaux actes d'amour pour choyer et développer l'amour inconditionnel et intemporel.

Fait le 14/04/22,  
A Fontenay-aux-Roses,



Marie-Véronique Luneau,  
Déléguée Générale



## Témoignages de membres du GEM l'Eclaircie

### **Grégory :**

*« J'ai eu une grosse dépendance au tabac et à la drogue. J'ai mis 8 mois pour arrêter de fumer. Mon addiction à ces produits s'est transformée en addiction à l'alimentation. Pour m'en sortir, je me suis fait aider et j'ai fait du tri dans mes relations. Je n'ai pas eu une enfance facile, mes parents m'ont surprotégé. J'ai dû m'imposer pour exister. J'ai envie de vivre désormais. Aujourd'hui, je suis addict à la randonnée et au cinéma, qui agissent sur moi, comme une récompense »*

### **Doris :**

*« J'ai eu une grosse addiction obsessionnelle : la température idéale de ma chambre supposée me permettre de dormir correctement »*

### **Jean-Claude :**

*« Pour guérir d'une addiction, il faut être conscient qu'on est dépendant. Il t'a fallu une grande volonté, Grégory, bravo. Je suis sorti de l'hôpital, grâce au GEM »*

### **Radimiro :**

*« On peut maîtriser l'addiction, la faire durer, par plaisir et l'arrêter quand on veut. Mes parents m'ont étouffé et ont empêché mon développement personnel. Peut-on apprendre tout seul à vivre en autonomie ou faut-il attendre la mort de ses parents ? »*

### **Thierry :**

*« J'ai connu deux personnes addictes, l'une à la lecture –qui l'a coupée du monde-, l'autre au sport »*