

LA DEPENDANCE



La dépendance affective.

C'est une maladie.

La plus grande dépendance : c'est le besoin d'amour.

Une dépendance affective est liée à des traumatismes émotionnels de l'enfance et aux patterns de relations que l'on développe à cause de ces chocs psychologiques. Je me suis sentie émotionnellement abandonnée. C'est à la lumière des abandons vécus dans l'enfance qu'il faut comprendre votre incessant besoin actuel de mériter le droit d'exister. L'enfant croit qu'il es personnellement responsable de tout ce qui se produit autour de lui. Si quelqu'un le délaisse il croit que c'est parce qu'il a fait quelque chose de mal. IL aura toujours l'impression d'en être la cause et craindra que cela ne se reproduise s'il n'est pas très attentif très prudent et très bon.

Dans une famille ou les deux parents sont malades (l'un à cause de sa difficulté à communiquer, l'autre à cause de ses efforts désespérés pour le dominer) ; il n'est pas rare de retrouver un enfant dont les besoins d'attention, d'affection et de sécurité ont été presque entièrement ignorés.

Lorsque cette enfant devient adulte, la nécessité de se savoir aimée est souvent insatiable, bien qu'elle n'admette pas en être digne.

-L'incapacité des parents de vous reconnaître comme une personne valable, distincte, ce qui amène à faire des prouesses exagérées pour montrer que vous êtes agréable, compétente, intéressante et attrayante.

- ils ne m'ont jamais demandé comment les choses allaient pour moi, ne me posaient pas de questions personnelles.

- ils se chicanait bruyamment et ne se posaient pas la question si j'en étais affectée.

La femme dépendante vient d'une famille violente, elle est très attirée par les drames, le chaos et les sensations fortes. Il faut reconnaître ces éléments afin d'éviter de considérer cette femme comme l'innocente victime, ce qui rendrait sa guérison impossible. Il est bon de rappeler que l'on choisit naturellement des **relations dont les éléments nous sont familiers**. Ce que l'on a vécu dans sa propre famille sera toujours familier même si c'est complètement malsain.

Si l'on a vécu de la violence, alors devenu adulte on choisira un partenaire violent parce que la brutalité nous offre la possibilité d'obtenir ce que nous désirons plus que tout : **gagner**. Si malgré leur passé, elles ont une relation avec un partenaire stable, elles finissent par ressentir une insatisfaction parce qu'il n'y a pas cette **excitation** qui faisait partie de leur vie pendant l'enfance. Elle confond tout naturellement l'amour avec un ensemble de sensations dramatiques et douloureuses.

Quand on a été traumatisé, on ressent toujours le besoin de recréer la situation afin de la maîtriser, d'avoir la haute main sur ce qui nous a vaincu auparavant.

Plus le traumatisme est important, plus on est poussé à le surmonter.

Il existe chez ces femmes traumatisées dans l'enfance (femmes battues, violences, familles dysfonctionnelles) **une fureur** qui est la conséquence d'une enfance douloureuse. Elle doit l'accepter, la

vivre consciemment, analyser les façons qu'elle a adoptés pour la nier, la réprimer ou l'oublier ? si l'on veut la soigner.

Chacun de nous a besoin de croire que ce qui lui est arrivé n'était pas si terrible que ça. La dépendance de l'enfant à l'égard de ses parents se traduit naturellement par **la loyauté**, ce qui rend plus délicate l'évaluation de l'étendue du mal subi. On demeure délibérément vague, **refusant d'accorder de l'importance à ses propres sensations.**

**J'ai appris que dès mon enfance j'étais un gardien quelqu'un qui prend soin des autres ne s'attardant jamais vraiment sur ses propres problèmes besoins ou sentiments tentant toujours de les camoufler ou de les enfouir.**

Un enfant à qui on impose un rôle de sauveur peut ne jamais connaître son identité personnelle car il est beaucoup trop occupé à comprendre les autres et à calmer les tempêtes émotives qui entourent sa croissance. Cet environnement dramatique et malheureux crée en cet enfant une manière de vivre qui devient bientôt un besoin d'exaltation, d'affrontement et de douleur, il recherchera inconsciemment dans toutes ses liaisons le même degré de sensibilité explosive chargée de secrets et de tensions. Plus une relation est difficile plus elle est pour lui excitante et stimulante. Il confond ces sentiments avec l'amour.

Le refus inconscient ou la suppression consciente de son passé maintient la personne dans le présent prisonnière de sa fureur, de sa honte, de son désespoir, de son anxiété, de sa méfiance, de sa peur, ce qui empêche l'adulte **de vivre détendu et raisonnablement heureux.**

Le besoin de séduire est un acte désespéré et hostile, une tentative de soumettre un autre humain.

Quand on a été l'objet de la surprotection et de la possessivité d'un parent il nous est difficile de redéfinir cette attention flatteuse et plutôt que de la voir comme de l'amour de la reconnaître comme un rapport sexuel dissimulé et inconvenant

**C'est une maladie lié au contrôle. Je tente de maîtriser ce qui me met en échec.**

- Mes priorités sont : l'abnégation

La recherche de la perfection

La primauté de l'autre

Le contrôle de mes émotions

L'entêtement

- La dépendance dans les relations est un **besoin irrésistible d'avoir une autre personne comme centre d'intérêt.**

La personne dépendante a un besoin de se préoccuper de quelqu'un **afin de se distraire.** Cette attirance irrésistible envers les besoins et les défauts d'autrui permet **d'idéaliser son attitude** au lieu de la voir comme l'expression de la maladie.

Quand elles ne sont pas préoccupées par leur conjoint, les personnes qui ont des relations de dépendance vont très souvent **concentrer leur énergie sur leur enfant.**

- J'ai besoin de me préoccuper de quelqu'un afin de me distraire. **Et ce besoin de sauver l'autre ne comporte t-il pas, en plus d'un élan vital, un moyen de nier en nous nos déficiences.**

Le pouvoir et le contrôle font partie de l'histoire familiale et sous prétexte d'aider, elle les a utilisés dans ses rapports avec ses proches.

La plus grande peur est de perdre le contrôle.

La compulsion à contrôler les autres sous prétexte de les aider est caractéristique des personnes dépendantes.

- La dépendance consiste en **des pensées ou des actes obsessionnels**,

Le fait de s'abandonner à son obsession apporte un soulagement temporaire mais il est rapidement remplacé par un sentiment de malaise.

Les personnes ayant des relations de dépendance souhaitent être différentes originales, elles ont parfois tendance à s'identifier aux aspects les plus négatifs de leur passé et de leur maladie. La conviction qu'on a eu l'enfance la plus malheureuse peut être une manière d'attirer l'attention des autres.

Mais pour guérir, il est nécessaire de se défaire de cette habitude parce qu'elle développe dans l'identité exagérément dramatique l'apitoiement ou la surestimation de soi, ou les deux.

**J'accepte ma dépendance et je fais tout ce que je peux pour cesser de dépendre des autres.**

- Je n'ai pas besoin de me croire indispensable pour me donner de l'importance.
- Je cesse d'être dans **le besoin de bien paraître**, je fais le sacrifice de mon orgueil.
- Les relations avec les autres servent à me distraire de ma propre vie de la douleur et de la culpabilité que je ressens
- S'enliser dans les relations de dépendance, **c'est parler plus des autres que de soi même.**
- **Le besoin compulsif de changer l'autre** est l'un des éléments les plus destructeurs de la co-dépendance.
- Plutôt que de céder à cette obsession, vous pouvez apprendre à vous arrêter, et à faire face à votre anxiété, à votre mécontentement, à votre frustration ou à l'émotion qui vous étreint. Suivez cette émotion jusqu'à sa source, permettez lui de faire surface, ressentez ce trouble, explorez le, et laissez le vous enseigner ce qu'il signifie. Parce que personne ne peut vous éviter la douleur de votre passé.
- Accepter la personne telle qu'elle est, sans colère ni ressentiment, sans vouloir le changer ou le punir, sans être affectée personnellement par ce qu'il fait ou ne fait pas.
- Les mécanismes de défense :
- le déni : l'inconscience de la personne en ce qui concerne son comportement obsessionnel
- La rationalisation : la recherche d'excuses particulièrement la projection du blâme sur d'autres personnes.

- La dépendance commence quand elle n'est plus obligée de s'adonner à cette pratique (contrôle dans les relations) **pour ne pas être submergée par l'angoisse.**
- Les maladies de dépendance impliquent le non-respect de ses valeurs intrinsèques et l'incapacité de mettre fin par ses propres efforts à un certain comportement.
- Ainsi les personnes qui souffrent de dépendance sont attirés par des professions d'aide : particulièrement les soins infirmiers et la thérapeutique et par l'enseignement (enfants handicapés ou en échec scolaire).
- Une distance de plus en plus grande se fait entre l'image que l'on projette et son comportement secret.

## LA RESPONSABILITE

Chaque adulte a le devoir de se prendre en charge.

La source de notre mal est en nous, même s'il est tentant de faire porter aux autres le poids de nos malheurs. **C'est notre façon erronée de percevoir notre réalité qui prépare et perpétue nos malheurs.**

Il ne faut pas s'entêter, s'apitoyer sur soi-même et s'obstiner à tout exiger d'une seule source, d'une seule personne.

Les personnes qui souffrent de dépendance dans leurs relations ne parviendront pas à établir des rapports sains avant d'avoir appris à utiliser plus d'une source pour répondre à leurs attentes. Il nous faut des amis, des intérêts, la spiritualité ....afin de nous aider, de nous valoriser, de remplir notre vide.

**Si nous n'assumons pas nos désirs**, nos liaisons seront toujours difficiles.

Il n'est plus nécessaire de concentrer son énergie sur l'autre en assumant une trop grande responsabilité par rapport à son développement.

Faites le plus beau cadeau à votre fille : ne concentrez plus votre énergie sur elle et sa guérison et **tournez vous plutôt vers vous –même.**

Je suis plus à l'aise dans la colère. Votre colère envers votre père, votre mère est vieille, profonde et amère mais tant que vous n'aurez pas décidé de vous remettre de cette relation, vos rapports avec les hommes, avec les femmes en seront affectés.

La colère et la haine que nous ressentons envers quelqu'un nous enchaîne à lui avec des liens d'acier.

Les mangeuses compulsives ont souvent le besoin de contrôler ce qui est dit et la recherche de la perfection dans ce qu'elles font ou désirent faire. Elles maintiennent une relation ambiguë avec leur mère empreinte d'hostilité et de dépendance. La nourriture joue un rôle de palliatif de l'amour. Plus la mère et la fille passent de temps ensemble plus elles se rendent réciproquement malades parce que ni l'une ni l'autre ne possède de ressources émotionnelles pour subvenir à ses propres besoins et encore moins à ceux de l'autre. Votre mère n'est pas là pour vous nourrir émotionnellement, émotivement

Ce serait une nouvelle tentative de contrôle si vous alliez le ou la trouver et si vous lui disiez à quel point elle a été horrible avec vous dans l'espoir qu'elle en soit désolée et qu'elle vous demande pardon.

**Plus nous avons besoin que quelqu'un agisse avec nous d'une certaine façon, plus nous sommes dépendants de cette personne et plus nous nous exposons à ses réactions de défense.**

Vous devez apprendre à ne pas avoir besoin d'elle, vous ne pouvez pas miser votre sérénité sur sa réaction.

J'apprends à garder mon calme et à accepter l'amour.

Le mari, compagnon n'est pas le principal problème, vous l'avez épousé parce que vous étiez à l'aise avec le peu d'intimité qu'il pouvait partager.

Aucun d'entre nous ne peut changer complètement ses rapports avec autrui.

**Quelle chance si l'on peut tout juste faire un peu plus confiance.**

Une des dynamiques de ma dépression consistait à vouloir punir encore mon compagnon pour ce qu'il m'a fait. J'ai finalement constaté que j'étais l'unique victime de ma vengeance et ce n'est que lorsque j'ai reconnu mes propres responsabilités que j'ai cessé d'être dépressive. J'arrive maintenant à exprimer mes émotions, mes besoins, mes désirs tout en restant ferme.

A mesure qu'elle apprend à cesser de se concentrer de manière obsessionnelle sur le bien être et la conduite d'une autre personne, elle n'a plus rien qui la divertisse de ses propres problèmes : crises de panique, anxiété chronique, phobies, lutte contre une dépression, sentiments de haine envers soi même, culpabilité et honte, manque de compassion envers soi même, sentiments de colère, désir de vengeance.

### **La relation dans le couple**

J'étais attirée par des hommes qui n'étaient pas véritablement disponibles, ayant des préoccupations : l'un trouvant plein d'intérêts autour de lui, l'autre imbu de lui-même. Je me retrouvais dans un rôle secondaire comme lorsque j'étais enfant.

### **Dans le mariage,**

je pouvais croire que tous mes besoins (amour tendresse attention sécurité) allaient être comblés et que les nombreuses blessures subies pendant l'enfance allaient être guéries mais j'ai déchanté. Le vide s'est fait de nouveau sentir et je cherchais désespérément quelqu'un pour le remplir. Elle cherche un autre homme pour soulager sa peur d'être seule face à elle-même. Elle utilise sa quête d'une nouvelle relation comme une drogue. Elle se sert d'eux pour se soulager d'une angoisse intolérable

Elle se sent trahie parce que son mariage et son conjoint ne lui apportent ni amour, ni sécurité. Son compagnon n'est plus flatté de lui être indispensable.

Nous avons tous tendance à choisir un conjoint qui soit capable du même degré d'intimité que nous. Ceux qui ont été blessés dans leur enfance n'apprécient guère de s'engager totalement ou d'être très intimes avec un partenaire, ils étouffent et se sentent menacés au plus profond de leur être.

**Il est difficile pour la femme dépendante d'avoir des relations intimes et paisibles. Elle a également très peur d'être abandonnée. Elle a tendance à choisir un partenaire qui recrée les conditions familiales de son passé dans l'espoir d'arriver cette fois à surmonter la situation**

Une atmosphère tendue et des combats fréquents entre leurs volontés opposés éloignent le danger d'une trop grande proximité. Les affrontements avec le partenaire permettent d'exprimer toute la colère enfouie tout en la nourrissant. Vous n'avez pas à lui enseigner comment changer pour que vous puissiez rester ensemble mais vous pouvez plutôt vous demander si vous pouvez l'accepter. On est plus heureux quand on peut aimer les gens tels qu'ils sont. Quand on veut qu'il change pour soi on leur manque de respect. On ne change pas juste pour plaire ou pour obéir à quelqu'un. Vous n'avez pas le droit d'exiger de lui qu'il soit différent. Le simple fait de lui répéter que son comportement vous gêne revient à le lui demander. votre tâche après lui avoir confié une première fois ce que vous ressentez est de décider comment vous allez vous débrouiller émotivement s'il agit encore de la sorte.

Accepter de se rendre compte qu'on ne peut pas se contrôler est une étape essentielle de la guérison

Elle attend qu'il fasse disparaître sa douleur alors qu'il ne fait que l'amplifier.

Quand une femme dépend d'un homme elle est particulièrement vulnérable et quand elle aura le plus besoin de lui il sera déplaisant grossier indifférent occupé.

Le désir ou la capacité de donner et de recevoir de l'amour sont toujours absents.

Losque l'on donne et donne sans cesse à une personne, cela équivaut à la soudoyer. Quand nous donnons beaucoup à une personne qui ne nous le rend pas nous le faisons généralement parce que nous croyons pas pouvoir maintenir cette relation par notre propre mérite. Il a l'habitude d'être séduit par des femmes non disponibles cela implique une peur du rapprochement. Tous les hommes qui ont des liaisons avec des femmes qui aiment trop souffrent eux-mêmes de dépendance dans leurs relations.

Suis-je capable de m'entendre avec un homme tendre et chaleureux ? Les hommes de ce genre me semblent apathiques et ennuyeux. Il n'y a aucun défi à relever avec eux. Je dois me dégager du serpent à sonnettes (attirant et excitant sexuellement) et **apprendre à aimer un homme gentil.**

Les femmes qui vivent des relations de dépendance vont désirer subjuguier l'autre en exerçant un attrait sur lui. L'enjeu est la domination, le contrôle et la victoire, ce n'est pas de l'amour.

Première leçon : Il est important de se défaire de son obstination de le changer souvent de façon contraignante ou manipulatrice.

Deuxième leçon : apprendre à guérir du mal qu'on vous a fait.

**Agir comme si l'on détenait la vérité** peut malheureusement nous empêcher de voir ce que l'on est vraiment.

Se rapprocher honnêtement de son partenaire et sans tenter de le manipuler, accepter simplement et avec grâce l'intérêt qu'il nous témoigne.

L'amour est l'acceptation profonde et affectueuse d'une autre personne.

Aimer réellement son conjoint **consiste à partager avec lui son intimité. L'intimité naît de la vulnérabilité, il faut laisser tomber les masques et le besoin de bien paraître**

Se tourner vers des amis pour nourrir sa soif d'affection et élargir ses horizons afin de faire place à l'expression créatrice et aux rapports constructifs. Cet agrandissement de vos sources vous aidera à voir votre partenaire comme il est réellement, avec ses qualités et ses défauts.

Mieux on se soigne, moins on exige de son partenaire. Pour aimer véritablement une autre personne, il faut commencer par s'aimer assez pour pouvoir se libérer de la dépendance.

En s'occupant de soi, on se détache naturellement du combat, on accepte davantage l'autre et on est moins en colère. On devient moins dépendant et plus capable de lâcher prise.

Avec l'autre, on ne se sent plus vide, désespérée, fâchée, frustrée et accablée. Nous lui permettons d'être lui-même et nous canalisons notre attention sur notre bien être. **On apprend à reconnaître ce qui est bon pour moi et ce qui ne l'est pas.**

Il y a un principe spirituel qui veut que l'on rencontre des personnes qui nous permettent d'apprendre.

On peut alors être heureux et reconnaissant de ce qui nous est donné.

Partir n'est pas le problème et rester n'est pas la solution. L'essentiel est de prendre conscience de ses propres imperfections, et de celles de l'autre et de les accepter.

Nous espérons d'une relation qu'elle donne un sens, un but à notre vie qu'elle nous apporte une sécurité, une raison d'être qu'elle brise notre isolement et calme notre peur de l'abandon. L'homme de notre vie devient notre puissance supérieure la source de notre réconfort la réponse à nos questions celui qui nous apporte tout ce que nous n'avons pas ou ne sommes pas encore. Ce sont là des attentes insensées et dangereuses. Nos relations avec les autres n'ont pas à assurer tous ces besoins.

Une relation nous fait le cadeau de la compagnie de quelqu'un elle nous permet d'être comprises mais elle nous donne surtout l'occasion d'apprendre sur nous-mêmes et de grandir. La tendresse, l'amour et la sexualité font partie d'un partage sain avec un partenaire mais il ne faut pas en demander plus. ce qui fait partie d'une recherche spirituelle, c'est l'angoisse et la peur de ce que l'avenir nous réserve, le besoin d'identité et de sécurité le désir d'être aimée avec toutes nos imperfections, la recherche d'un sens à notre vie le désespoir ou l'amertume devant la peine et la mort.

Il est plus facile de partir. C'est la fuite

Dans les cas de dépendance, les recommandations ne servent à rien, la seule chose utile est de suggérer de **prendre en main sa propre dépendance.**

Nous devons pour nous débarrasser d'une dépendance accepter de nous accrocher à une autre source. Impossible d'éliminer ce comportement sans le remplacer par un autre. Impossible d'éliminer une solution à notre solitude et à notre anxiété sans en trouver une autre. Nous pouvons trouver un réconfort et combler le manque en assistant à des réunions, en lisant des livres sur la dépendance, en priant. Si nous ne faisons pas ces efforts, l'angoisse nous étroit et le besoin irrésistible de retomber dans nos habitudes malsaines se fait de plus en plus pressant. Le besoin de rencontrer une autre personne peut être aussi irrésistible que de chercher de la drogue.

La peur de ne pouvoir garder cet homme qui nourrit notre dépendance :

Nos tentatives désespérées d'être importante à ses yeux, d'être attrayante, irrésistible, d'être aussi indispensable pour lui qu'il l'est pour nous nous transforment en des femmes entêtées, séductrices, manipulatrices, étouffantes, despotiques et parfois abjectes. **Le marché** : je m'occupe d'abord de toi et ensuite tu t'occuperas de moi. Vous commencez à jouer le rôle du parent qui accepte tout, qui se donne entièrement, qui nourrit son enfant maussade et exigeant.

**Le danger de devenir dépendant est présent chaque fois que l'on fait quelque chose dans l'espoir d'être soulagé d'une anxiété superficielle ou profonde.** On rencontre un homme, on se sent mieux pour un certain temps, mais comme on a eu recours à un truc pour soulager son mal être, on n'a pas réglé le problème à la source.

### La guérison

Elle commence avec la prise de conscience de ses propres comportements afin d'arriver à mieux se comprendre soi-même.

Il est important de prendre le temps de s'arrêter, de respirer, de sentir son corps, ses émotions.

Elle passe par le changement avec un comportement nouveau et positif : trouver le courage de se regarder en face et de ne plus concentrer son énergie sur un homme, un nouveau travail, un nouveau diplôme, un événement social, une rencontre familiale ou toute autre distraction.

Guérir d'une dépendance dans les relations est beaucoup plus subtil et beaucoup moins facile à identifier que l'alcoolisme, la boulimie etc...

Elle exige le courage et l'humilité, une ouverture à l'introspection et à l'honnêteté, et une confiance dans une puissance plus grande que la sienne, capable de nous guider et nous reconforter.

L'action et le pouvoir ont été vos défenses devant la douleur,

la modestie, l'humilité exige le contraire : l'abandon, la soumission et l'acceptation qu'aucun de nous ne détient la vérité et que nous devons nous en remettre à une puissance plus grande que la notre.

- Tant que vous n'aurez pas accepté votre impuissance à le dominer lui et le reste du monde tant que vous ne serez pas prête à laisser guérir cette partie de vous qu'il a blessée, vous ne parviendrez pas à abandonner votre besoin de le contrôler, de l'aimer et d'accepter son amour.
- Admettre que l'on ne peut pas se contrôler est une étape essentielle dans la guérison
- prendre en charge l'autre indique le refus d'assumer ses propres responsabilités
- **Laisser tomber une bonne dose d'orgueil** (le besoin de bien paraître) si vous voulez vraiment changer et **l'obstination** (je peux m'en sortir toute seule).

- Laisser tomber sa vie excitante, sur le haut de la vague, qui n'est pas aussi stimulante et formidable que vous voulez bien le croire. Vous cachez derrière vos activités et vos réussites **un rejet de vous-même.**
- Se concentrer sur sa propre vie
- Laisser tomber ses rancunes et demander pardon à tous ceux avec lesquels elles se sont battues dans le passé.
- Se demander pardon à soi même : se pardonner la souffrance que j'ai inconsciemment accepté d'endurer par rapport au comportement de l'autre.
- Comprendre qu'un partenaire ne sera jamais la solution à ses difficultés.
- La guérison ne vient qu'avec **l'abandon, s'abandonner à ses propres émotions, vivre sa propre douleur et la traverser, ne pas se laisser distraire par des activités.**
- le contrôle permanent assuré par la seule obstination n'est qu'une illusion fatale.
- Elle n'arrivera pas seule à faire les changements nécessaires à sa guérison. Sans l'aide d'autres personnes ayant traversé les mêmes épreuves, elle n'a pas les moyens nécessaires pour s'assurer un véritable rétablissement.
- Accepter le passé, pardonner, tirer parti de ses erreurs et poursuivre sa route avec plus de sagesse et de sérénité. Servez vous de votre programme de soutien pour accepter votre mère telle qu'elle est et la laisser être ce qu'elle est.
- Ne jamais perdre de vue son chemin
- Etre disposée à laisser tomber sa colère et sa fausse vertu et s'armer d'humilité.
- Le dépressif est sans arrêt amené à exprimer un remors des excuses ou à téléphoner pour se rassurer. Rester calme quand la dépression menace, ne pas se précipiter sur les habitudes réflexes (activisme, sorties, relations...) se cacher derrière le perfectionnisme, accepter son sentiment de honte, la possibilité de se confier aux autres. Je souffre occasionnellement de dépression à cause d'un déséquilibre biochimique. Je dois me reposer et me calmer jusqu'à ce que je sois bien de nouveau. La guérison doit se faire sur 3 plans : physique émotionnel et spirituel.

### **J'apprends à compter sur moi seule pour me sentir bien dans ma peau.**

#### 3 étapes de la guérison :

- Identifier le processus malsain dans sa vie
- Accepter de le considérer comme une dépendance destructrice
- **Tous les jours, faire de son rétablissement une priorité en assistant à des rencontres, en lisant et en priant.**

- Vous devez prier fréquemment afin que vous viennent le désir, la force et le courage de regarder honnêtement votre histoire, de ressentir toutes vos émotions, d'assumer votre responsabilité, de vous pardonner et de pardonner aux autres, d'oublier la blessure du passé.
- Dans votre cœur, vous devez désirez l'indulgence de votre père, de votre mère pour la colère et le ressentiment que vous avez éprouvés à son égard pendant toutes ces années.
- Le pardon signifie que nous nous détachons suffisamment de ceux qui nous ont blessés pour ne plus être offensé personnellement par leurs agissements.
- Nous comprenons que ces personnes étaient probablement affectées elle mêmes et qu'elles ont fait de leur mieux et nous les acceptons telle qu'elles sont.
- **Il faut constamment travailler sur soi pour parvenir à changer son cœur et à abandonner ce rôle de victime, de martyr, de sauveteur, de vengeur justifié.**
- Il faut supprimer les causes de nos combats.

Sur le chemin de la guérison, on n'agit plus, on ne parle plus en fonction des réactions de l'autre dans l'espoir qu'il comprenne, et qu'il change enfin, qu'il soit désolé ou en colère ou qu'il s'en aille. On agit et on parle dans un seul but : **maintenir sa paix intérieure.** L'objectif n'est pas de gagner mais de ne plus jouer. Quand on renonce à transformer l'autre pour travailler à son propre rétablissement, on traverse une période d'énormes tensions au cours de laquelle on apprend à agir et à penser différemment. La clé dans le traitement d'une dépendance est d'arrêter d'accomplir les gestes réflexes ensuite d'en parler jamais l'inverse.

Les facteurs émotionnels font surface peu de temps après le début de la sobriété mais sans abstinence le problème émotif ne peut être abordé et résolu même si vous en discutez longuement en effet l'engourdissement provoqué par la dépendance empêche la guérison.

- La guérison est toujours un processus, jamais un fait accompli.
- **Chaque jour vécu sainement est un cadeau inestimable et un grand exploit. On peut évaluer l'amélioration que par le degré de sérénité que je suis arrivée à atteindre dans ma vie.**
- La solitude me plaît, elle me permet de concentrer mes efforts sur moi-même.
- **Avec mes enfants, je ne garde plus de secrets, je ne retiens plus mon affection, je ne pose plus de conditions à mon amour.**
- La personne qui est dépendante dans ses relations doit apprendre à avoir **des liaisons saines** et à **éviter les personnes qui sont pour elle la drogue qui la plonge dans les affres du manque.**
- 
- Amour inconditionnel
- C'est par le chemin du cœur que l'on peut communiquer avec l'autre.
- -Qui peut nous aimer à notre place
- - Je m'accepte inconditionnellement
- - Je m'accepte telle que je suis avec : Mes qualités et mes défauts.

- - Je m'aime vraiment sans condition
- - Je me valorise moi-même.
- - J'apprends à m'occuper de moi, de mon bien être :
- - J'apprends à parler de ma vie, à exprimer mes ressentis, mes émotions
- - Je partage mes expériences, mes forces, mes espérances.
- - **L'amour n'est pas un état émotionnel et sentimental, c'est un déploiement de soi.**
- - **On reçoit l'amour de l'autre dans la mesure où l'on sait le recevoir de soi même.**
- **Pour rester sobre les alcooliques doivent cesser de s'intéresser qu'à eux-mêmes et commencer à se préoccuper des autres. Les personnes intoxiqués par leurs relations au contraire doivent devenir plus égoïstes apprendre à s'aimer et à se nourrir elles mêmes et cesser de s'inquiéter du sort des autres.**
- **Chercher en soi un guide spirituel capable de me guider et de me guérir sinon la peur d'être abandonnée prend la place de l'amour. Ce guide intérieur peut m'assister si je lui demande. Vous parviendrez à vaincre votre sentiment de ne pas être à la hauteur et vous saurez enfin que vous êtes une partie importante et chérie de l'univers.**
- **Si nous acceptons de confier nos fardeaux à un esprit tout puissant et de le laisser faire son œuvre il nous devient possible d'approcher les autres sans besoins et exigences avec chaleur et amour**
- **Ma guérison a eu lieu au sein d'un groupe de soutien qui suit certains principes spirituels : s'accepter se comprendre et s'aimer les uns des autres, pas d'argent, pas de conseil prodigué aucune pression exercé pour changer l'autre.**
- **Dans la guérison il devient plus important de garder son calme que de provoquer la pitié ou de se venger. Le processus du rétablissement nous mène à devenir plus sincères et spontanées. Nous sommes alors plus conscients de nos sentiments et de notre capacité à les affronter mais nous augmentons notre sensation de fragilité. Il est nécessaire d'affronter et d'abandonner les vieilles rancœurs afin de guérir**
- **Le partage de nos expériences fait partie de notre guérison.**
- **Abandonner ses certitudes, son histoire familiale, sa situation pour trouver son véritable moi. Notre vie s'améliore toujours proportionnellement à notre authenticité.**
- **Faire une thérapie permet d'éviter d'affronter sa douleur alors qu'ils devraient plutôt chercher à se frayer un chemin vers eux même à travers elle Pour éviter notre propre douleur et garder nos menaçants secrets nous nous concentrons sur les problèmes des autres.**
- **Lorsqu'on est profondément occupé à se rétablir on garde le silence sur ces épreuves.**

- **Le thérapeute ne peut que guider le patient, il ne peut l'amener à changer en l'aimant**
- **Apprendre à avancer lentement, apprendre au jour le jour une nouvelle façon de vivre**
- **Travailler sur la respiration afin de retrouver l'énergie, ne pas bloquer les émotions mais en faciliter la venue, oxygéner le cerveau**

**Pour cela 10 mn de respiration tous les jours, respiration abdominale le matin**

**Le soir** apprécier les bonnes choses de la journée afin d'avoir des souvenirs positifs, s'encourager pour les choses qui se sont bien passés permet de renforcer la confiance, l'estime de soi

- Sur les difficultés, essayer de mettre des mots et des émotions en trouvant l'émotion appropriée avec le lexique

S'en remettre à une puissance supérieure quand je n'y arrive pas.

- Au niveau de la rancœur, quand vous sentez de la rancœur envers une personne souhaitez lui du bien, lâchez prise cela vous permettra de vous libérer de la rancœur et de l'apitoiement sur vous-même et de vos sentiments négatifs.
- - se regarder dans un miroir et dire 3 fois « je t'aime et t'accepte telle que tu es »

#### La compréhension

- Se comprendre, n'est sûrement pas se condamner, ni se justifier ou se prendre en pitié. Il faut prendre de la distance et se voir comme on verrait un ami, objectivement, avec nos forces, nos manques et nos faiblesses.
- Perpétuer la culpabilité, la fuite en avant ou l'inertie est nuisible.