

Les enjeux et les défis de l'intervention auprès du / de la conjoint-e et des enfants de la personne dépendante.

Claude-Michel Gagnon
Psychologue

Qui suis-je?

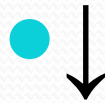
- Mon nom est ... Je suis un enfant de parents dépendants. Je crois que je suis différent des autres enfants mais je ne sais pas qui je suis...
- Mon nom est ... Je suis la maman de ... Je suis la conjointe d'un homme dépendant. Je suis devenue une personne dont je ne connais pas l'identité. Pourriez-vous me venir en aide afin de la retrouver?
- Mon nom est ... **Je suis ...**

À la recherche de mon identité...

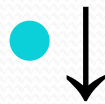
- Pour devenir un individu autonome et pouvoir retirer de la satisfaction de mes relations affectives et interpersonnelles, il est indispensable de bien connaître mon identité et ainsi de répondre à cette grande question existentielle: **Qui suis-je?**

Processus de développement de l'identité

• JE



• NOUS



• JE

- (un je distinct du nous)

Le vol de l'identité...

- Mon nom est... Je suis un enfant de parents dépendants...
- Je crois être coupable de... J'ai honte... J'ai de la difficulté à percevoir la réalité... Je suis confus... Je connais le mensonge, le déni, l'idéalisation, le faux-espoir,... J'ai de la difficulté à poser un jugement pour déterminer ce qui est normal ou non... J'ai une peur extrême de l'abandon... J'ai aussi d'autres peurs, des inquiétudes continuelles et nombreuses... Je suis un enfant parentifié... Derrière mon masque se cache la colère, la tristesse et la déception...
- Est-ce que vous pouvez me re-connaître?

Je suis un enfant de parents dépendants...

Un adulte dépendant fusionnel en devenir...

- Mauvaise estime de soi
- Rigide envers moi
- Sérieux
- Généreux à l'excès
- Hyper responsable
- Loyal
- Peu conscient de mes besoins
- Frontières perméables
- Victime et ...

Un adulte dépendant solitaire en devenir...

- Surestime de soi
- Rigide envers les autres
- Axé sur le plaisir
- Narcissique
- Irresponsable
- Déloyal
- Centré sur mes besoins
- Frontières imperméables
- Dominant et ...

Je suis la conjointe d'un homme dépendant...

- Je crois être coupable de... J'ai honte... J'ai de la difficulté à percevoir la réalité... Je suis confuse... Je connais le mensonge, le déni, l'idéalisation, le faux-espoir,... J'ai de la difficulté à poser un jugement pour déterminer ce qui est normal ou non... J'ai une peur extrême de l'abandon... J'ai aussi d'autres peurs, des inquiétudes continuelles et nombreuses... Je suis une personne que je ne connais pas ... Derrière mon masque se cache la colère, la tristesse et la déception...
- Est-ce que vous pouvez me re-connaître? Je suis une dépendante (fusionnelle ou solitaire)...

L'identité du proche de la personne dépendante

- Identité floue et confuse
- Peu ou pas de re-père solide ou peu ou pas de mère-veilleuse
- Peu ou pas d'image de soi stable

Un miroir qui semble s'être brisé...

- Pour l'enfant de la personne dépendante, le miroir semble s'être brisé dans le moment même où il commençait à s'y reconnaître soit dans l'enfance; cette identité qu'il était en train de se constituer (le je) lui a été dérobé.

La détresse identitaire du proche de la personne dépendante

- Si je ne sais pas ce que je suis, comment puis-je reconnaître mes besoins, mes désirs, mes attentes, mes aspirations et me projeter dans le futur???
- La dépendance bloque l'évolution. C'est une crise identitaire prolongée qui semble ne pas vouloir se résoudre: l'être reste en devenir...

FAUX-SOI

- Je dissimule mon identité à autrui par peur de ne pas être accepté pour ce que je suis (tente de protéger sa véritable identité).
- Caméléon, personnages d'emprunt, masques, jeux de rôles, confusions de rôles, etc.
- Vit dans l'illusion plutôt que de se forger une identité à partir de l'image qu'il voudrait offrir aux autres.

Du traumatisme à la naissance des schémas existentiels...

- Le drame traumatique se transforme souvent en auto-prophétie ou en schéma existentiel.
- Les traumatismes forment un modèle interne opérant (schéma existentiel) que l'individu reproduit dans ses relations. Chaque fois que la personne répète son schéma, le traumatisme trouve la même issue. Il confirme vos croyances et renforce le traumatisme d'origine qui est devenu un drame traumatique.

Principaux traumatismes vécus par les proches de personnes dépendantes

- Un lien d'attachement insuffisant ou dysfonctionnel avec les parents et/ou les substituts parentaux
- Des difficultés relatives à la séparation et à l'individuation
- Violence, abus, négligence



Au-delà des mots...

- Les enfants sont de grands archéologues pour révéler les secrets de famille...

Impacts des schémas existentiels

- **Compulsion de répétition:**

Phénomène qui amène un individu à se sentir attiré et fasciné par les situations traumatisantes... lequel consiste à répéter les mêmes comportements jusqu'à ce que les leçons soient apprises ou les traumatismes intégrés.

Impacts des schémas existentiels

- **L'auto-sabotage**: lorsque la vie s'avère trop facile, trop confortable ou du plaisir et du bonheur sont susceptibles de se produire, il est possible que vous sabotiez les bonnes choses dans votre vie en posant des actions pour que ces situations ne se produisent pas.

Impacts des schémas existentiels

- *La loi du magnétisme amoureux avec des personnes qui peuvent peu ou pas répondre à vos besoins affectifs.*
- « Toutes les personnes qui nous touchent sur le plan émotif révèlent une part inconsciente de notre histoire émotive »
- La personne dépendante rencontre souvent des individus qui perpétuent ses blessures d'enfance.

Impacts des schémas existentiels

- *Difficultés liées à l'attachement*
- → Lien d'attachement inséculaire évitant (détaché, rejetant, esquivant, opposant actif)
- → Lien d'attachement inséculaire résistant (anxieux, préoccupé, opposant passif)
- → Lien d'attachement désorganisé (peut passer simultanément de l'évitant au résistant)

Impacts des schémas existentiels

- *Transmissions intergénérationnelles des traumatismes et/ou des schémas existentiels, lesquels contribuent à édifier et perpétuer un drame familial traumatique et existentiel*

Les défis des proches de personnes dépendantes: retrouver son identité...

- Retrouver son intégrité, son estime, sa confiance, sa sécurité, sa dignité...
- Retrouver son autonomie et reprendre sa vie en main...
- Retrouver le sens de sa vie, la joie de vivre, le plaisir, le goût de s'actualiser...
- Reconstruire le miroir et **RE-NAÎTRE...**

Des moments d'intervention
privilégiés...



- Il reste toujours un peu de parfum dans les mains de celui qui donne des roses...