

Quand le lien se défait, et que le dedans vacille

Dépendance dans l'amour, scènes anciennes et apprentissage de l'incertitude

I. Quand la rupture ne blesse pas seulement : elle désorganise

Il existe des ruptures qui font mal, et d'autres qui défont.

Dans le premier cas, le sujet souffre, pleure, regrette, rumine, mais demeure intérieurement debout. Dans le second, quelque chose de plus profond se dérègle : le sommeil vacille, l'angoisse monte, le corps s'affole, la pensée tourne en boucle, et l'autre absent devient comme un centre de gravité perdu.

Ce n'est plus seulement la perte d'un partenaire. C'est la perte d'un appui psychique.

Pour certains sujets, aimer n'est pas seulement rencontrer quelqu'un. C'est trouver enfin ce qui semblait manquer pour tenir. Dès lors, quand le lien se défait, ce n'est pas seulement une histoire qui s'achève : c'est tout un équilibre interne qui menace de s'effondrer.

La clinique nous apprend ici une chose essentielle : certaines dépendances amoureuses ne relèvent pas d'un défaut de volonté, ni d'un simple excès d'attachement. Elles s'enracinent dans une organisation plus ancienne, où le lien à l'autre a été investi comme une condition de survie intérieure.

II. Le lien-planche : quand l'amour sert à ne pas tomber

On pourrait dire les choses simplement : chez certains, l'engagement amoureux n'est pas vécu comme un choix libre entre deux sujets ; il prend la valeur d'une planche au-dessus du vide.

L'autre devient alors beaucoup plus qu'un partenaire. Il ou elle devient :

un apaisement contre l'angoisse,

une garantie contre l'abandon,

une preuve d'existence,

un contenant pour les tempêtes internes,

parfois même un antidote contre des effondrements anciens.

Dans cette logique, aimer fort ne signifie pas seulement désirer l'autre. Cela signifie souvent : ne plus vouloir retomber dans un ancien désert.

C'est pourquoi certaines séparations prennent un relief si violent. Le sujet ne dit pas seulement : « je l'ai perdue » ; quelque chose en lui murmure : « sans elle, je ne tiens plus ». La dépendance ne réside donc pas uniquement dans l'intensité du sentiment ; elle réside dans la fonction psychique que l'autre occupe.

Quand l'autre tient lieu de stabilité interne, sa perte dérègle tout.

III. Les scènes anciennes : quand l'amour actuel réveille de vieux montages

Une relation contemporaine ne naît jamais sur un terrain vierge.

Elle vient rencontrer un appareil psychique déjà travaillé par l'enfance, par les premières dépendances, par les scènes de manque, d'abandon, de retrait, d'imprévisibilité ou d'inconstance.

Chez certains sujets, l'histoire ancienne a laissé une marque silencieuse : l'amour fut lié très tôt à l'attente, à l'irrégularité, à l'angoisse de perdre, à la nécessité de deviner l'autre, de le rassurer, de le retenir, ou de se rendre indispensable pour ne pas être quitté.

Alors, à l'âge adulte, une relation amoureuse peut réactiver ce montage ancien. Le partenaire n'est plus seulement lui-même : il vient aussi occuper la place de celui ou celle qui, autrefois, pouvait se retirer, se refroidir, se montrer insaisissable ou conditionnel dans son amour.

C'est à cet endroit que la clinique de la répétition devient précieuse.

Le sujet croit parfois vivre une passion exceptionnelle. En réalité, il rejoue aussi un ancien scénario : celui où l'amour ne se vit jamais sur un sol tranquille, mais sur fond de menace.

IV. Pourquoi certains liens, lorsqu'ils se défont, dérèglent la stabilité interne

Tous les liens ne dérèglent pas le dedans de la même manière.

Ceux qui déstabilisent massivement le sujet sont souvent ceux qui avaient été chargés de fonctions psychiques trop lourdes.

L'autre y servait à :

calmer l'angoisse,

organiser le temps,

donner du sens,

soutenir le narcissisme,

garantir une continuité affective,

ou combler une faille plus ancienne.

Dès lors, quand le lien s'interrompt, ce n'est pas seulement un objet d'amour qui manque ; c'est une partie de l'économie psychique qui se retrouve à nu.

Le sujet peut alors vivre :

des paniques de vide,

une perte du sentiment d'existence,

une dépendance au moindre signe,

une incapacité à se décoller du téléphone,

des interprétations sans fin,

ou encore une demande effrénée de clôture, d'explication, de réponse.

Ce qu'il faut entendre ici, c'est que la séparation agit comme un révélateur. Elle montre parfois que le lien servait de prothèse interne.

V. Supporter l'incertitude : l'épreuve la plus difficile

Il y a, dans certaines dépendances affectives, une intolérance majeure à l'incertitude.

Ne pas savoir où l'on en est.

Ne pas savoir si l'autre aime encore.

Ne pas savoir s'il reviendra.

Ne pas savoir si le silence veut dire la fin.

Pour beaucoup, cette zone grise est plus douloureuse encore que la rupture elle-même.

Pourquoi ? Parce qu'elle réactive une ancienne insécurité psychique. L'incertitude n'est pas vécue comme un moment de flottement ordinaire, mais comme une menace de désorganisation.

Le sujet voudrait alors fixer, savoir, clarifier, obtenir une parole définitive. Il multiplie les explications, les messages, les reprises de contact, non seulement pour sauver la relation, mais pour sauver quelque chose de son équilibre interne.

Or grandir psychiquement, dans ce domaine, suppose une opération très difficile : apprendre que tout ne peut pas être sécurisé. L'autre n'est pas entièrement maîtrisable. Le désir de l'autre ne se verrouille pas. Et un lien vivant comporte toujours une part d'imprévisible.

Supporter l'incertitude, ce n'est pas renoncer à aimer.

C'est renoncer à faire de l'amour une garantie absolue contre l'angoisse.

VI. Le fantasme d'un amour hors sol

Certaines histoires se construisent sous l'emprise d'un fantasme très puissant : celui d'un amour total, pur, immédiat, auto-évident, qui abolirait les hésitations, les différences de rythme, les zones d'ombre, les ambivalences.

Dans ce fantasme, l'amour devrait se reconnaître tout de suite.

Il devrait rassurer sans délai.

Il devrait unir sans conflit.

Il devrait prouver, presque immédiatement, qu'il est "le bon".

C'est une illusion redoutable.

Car l'amour réel ne pousse pas hors sol. Il se construit dans le temps, dans les écarts, dans les malentendus traversés, dans le droit de chacun à avoir son rythme, ses peurs, ses hésitations, ses réserves. Un lien vivant n'est pas une fusion parfaite ; c'est une cohabitation avec l'altérité. Le fantasme d'un amour hors sol est dangereux parce qu'il fait prendre l'intensité pour la vérité. Or une relation peut être très intense et très peu viable. Elle peut être enflammée, précipitée, exaltée, et pourtant reposer sur une fragilité majeure : l'impossibilité de supporter le temps, la frustration et l'incertitude.

VII. Les faux signes : ce qui n'est pas une preuve d'amour

Beaucoup de sujets dépendants se trompent sur les signes.

Ils lisent comme preuves d'amour ce qui n'est parfois que le symptôme d'une insécurité, d'un contrôle, d'une emprise ou d'une angoisse.

Quelques faux signes reviennent souvent.

La jalousie n'est pas une preuve d'amour.

Elle peut traduire une peur de perdre, un besoin de possession, ou une insécurité archaïque.

Les demandes incessantes de réassurance ne sont pas une preuve d'amour.

Elles peuvent signaler une difficulté à contenir l'angoisse sans faire porter cette tâche à l'autre.

L'intensité immédiate n'est pas une preuve d'amour.

Elle peut être le signe d'un emballement, d'une idéalisation ou d'une tentative de fixation rapide du lien.

Les scènes, les crises, les "preuves" exigées, les tests relationnels ne sont pas des preuves d'amour.

Ils peuvent être les manifestations d'un attachement insécurité ou d'une peur panique de l'abandon.

L'omniprésence n'est pas une preuve d'amour.

Elle peut devenir une impossibilité à laisser l'autre respirer.

Dans un lien plus mûr, l'amour se reconnaît souvent moins par l'excès que par la qualité de présence : stabilité, respect du rythme de l'autre, capacité à parler sans envahir, à désirer sans posséder, à rester sans emprisonner.

VIII. Déplacer l'ancrage : ne plus faire de l'autre le socle entier

Le travail clinique n'a pas pour but d'endurcir le sujet au point qu'il n'ait plus besoin de personne. Il ne s'agit pas de vanter une autonomie sèche. Il s'agit de déplacer l'ancrage.

Tant que toute la stabilité psychique est déposée dans la relation, le sujet reste à la merci de ses variations. Il dépend alors du oui, du non, du silence, du retour ou du retrait de l'autre pour savoir s'il tient encore debout.

Déplacer l'ancrage, c'est commencer à construire des appuis en soi et hors du couple : une continuité de vie propre,

des pensées qui ne tournent pas uniquement autour de l'autre,

un rapport au corps moins livré à l'angoisse,
des liens amicaux, créatifs, symboliques,
une capacité à se contenir sans exiger que l'autre le fasse à sa place.
Ce déplacement est long. Il ne se commande pas par décret.
Mais il ouvre à une autre manière d'aimer : non plus depuis le bord du vide, mais depuis une
assise plus intérieure.

IX. Comment supporter la fin d'une relation sans s'effondrer
Supporter une fin ne veut pas dire ne pas souffrir.
Cela veut dire ne plus confondre la fin d'un lien avec la fin de soi.
Pour cela, plusieurs mouvements psychiques sont nécessaires.
D'abord, reconnaître la douleur sans la transformer immédiatement en poursuite. Souffrir ne
donne pas un droit supplémentaire sur l'autre.
Ensuite, accepter que certaines fins n'apportent pas la clôture idéale. Il n'y aura pas toujours
l'explication parfaite, la dernière conversation juste, la phrase qui apaise tout.
Il faut aussi apprendre à ne pas faire du silence de l'autre un appel secret. Parfois, le silence est
simplement une limite.
Enfin, il devient essentiel de réouvrir d'autres scènes de vie.
La douleur amoureuse tend à rétrécir le monde. Tout ramène à l'objet perdu. Le travail consiste
alors à redonner au sujet des espaces où son existence ne dépend pas exclusivement du lien
défait.
Ce mouvement ne nie pas l'amour vécu. Il le remet à sa place.
Un amour peut avoir compté immensément sans pour autant devoir rester la condition de toute
respiration psychique.

X. Vers un amour moins menacé
Au fond, il ne s'agit pas d'aimer moins.
Il s'agit d'aimer autrement.
Aimer sans faire de l'autre une béquille absolue.
Aimer sans transformer le don en dette.
Aimer sans prendre l'angoisse pour une preuve de profondeur.
Aimer sans croire que l'intensité suffit à fonder la durée.
Aimer sans confondre proximité et capture.
Le lien amoureux devient plus respirable quand le sujet n'attend plus de lui qu'il répare toute
l'histoire. Dès lors, l'autre cesse d'être sommé de sauver, de rassurer, de fixer, de garantir. Il peut
redevenir ce qu'aucune passion ne devrait abolir : un sujet séparé.
C'est souvent à ce prix qu'un amour devient plus vivant.
Non plus une planche au-dessus du vide, mais une rencontre possible entre deux êtres qui n'ont
plus à se tenir l'un l'autre en état de survie.

XI. Une phrase de travail
On pourrait résumer ce déplacement par une phrase simple :
Je peux aimer fortement sans faire de l'autre la condition entière de mon équilibre.
C'est peu.
C'est immense.
Et c'est souvent le commencement d'une liberté intérieure.
Joëlle Lanteri