

Béatrice Copper-Royer
Marie Guyot

La dépendance affective, s'en libérer

**Se dégager
de l'emprise**
d'un parent,
conjoint,
ami, collègue...



**LE LIVRE
DE RÉFÉRENCE**
pour gagner
en liberté d'agir

LE DUC ➔
poche

Les relations parfois emprisonnent, ligotent, entravent. À l'image de ce parent incapable de laisser s'éloigner son enfant devenu adulte, car il projette sur lui des émotions encombrantes. De ce conjoint trop possessif qui enferme l'autre dans une cage dorée. De cet ami qui prend une place démesurée dans votre vie. De ce «chef» paternaliste, qui rabaisse...

Comment comprendre et agir pour désamorcer cette prise d'otage, cachant souvent un besoin d'être aimé insatiablement ?

Les clés pour retrouver des liens affectifs équilibrés !

En s'appuyant sur de nombreux témoignages, Béatrice Copper-Royer et Marie Guyot s'interrogent et apportent une réflexion sur les logiques sous-jacentes et les profils psychologiques de ces personnes dont l'amour emprisonne, mais aussi de leurs «proies». Elles donnent des outils pour réfléchir à sa propre histoire et prendre de la distance. Car se libérer ne veut pas dire nécessairement rompre tout lien, mais gagner en liberté d'agir.

Béatrice Copper-Royer, psychothérapeute et psychologue clinicienne, est l'auteure de nombreux ouvrages.

Marie Guyot est journaliste, spécialisée en santé et en psychologie.

Rayon : Développement personnel

ISBN 979-10-285-3126-3



editionsleduc.com

LEDUC
poche



8,40 euros
Prix TTC France

Béatrice Copper-Royer
Marie Guyot

La dépendance affective, s'en libérer

**Se dégager de l'emprise
d'un parent, conjoint, ami,
collègue...**

LEDUC 
poche

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

La présente édition est le passage en poche de l'ouvrage initialement paru sous le titre : *Quand l'amour emprisonne*

© Éditions Albin Michel, 2015

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : iStockphoto

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3126-3

ISSN : 2427-7150

« Deviens sans cesse celui que tu es,
sois le maître et le sculpteur de toi-même. »

F. Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*

Sommaire

Préface	9
1. Quand l'amour des parents emprisonne	15
2. Frères et sœurs, des liens pleins d'ambivalence	67
3. Conjoint, amoureux, amant : l'amour à deux peut ligoter !	109
4. Meilleure amie, copain d'enfance : l'amitié aussi peut enchaîner	171
5. Quand le travail tourne à la souffrance	217
Conclusion	281
Bibliographie	285

Préface

Quand en 2015, avec Marie Guyot, nous avons écrit *Quand l'amour emprisonne*, nous voulions montrer que les relations de dépendance affective et d'emprise prenaient parfois racine doucement, mais sûrement, sans volonté perverse d'écraser l'autre : les liens se tissent insidieusement dans un déséquilibre affectif qui entrave peu à peu la liberté.

Nous avons recueilli un certain nombre de témoignages d'hommes et de femmes provenant d'horizons différents qui se sont laissés aliénés par un frère, une sœur, un parent, un conjoint, qui pourtant, au départ, n'avait pas d'intention malveillante. Nous en avons aussi rencontrés, qui, avec le recul, et parfois aidés par un travail thérapeutique, ont réalisé qu'ils avaient fini par enfermer l'autre dans une dépendance toxique.

Aujourd'hui, nous nous réjouissons que ce livre trouve d'autres lecteurs dans cette version poche.

En effet, la crise du Covid-19 et le grand confinement de mars 2020 nous ont confirmé, s'il en était besoin, l'importance des liens affectifs pour notre équilibre psychique et la détresse qui nous saisit quand ils sont altérés.

Le fait d'être contraints à l'isolement, sur une période suffisamment longue, a eu un retentissement considérable sur la santé mentale d'un grand nombre de personnes, notamment les adolescents et les jeunes adultes. Coupés de leurs pairs, qui leur sont alors essentiels pour leur donner confiance en eux, sans cadre d'études, mais les yeux rivés à leurs écrans, beaucoup ont perdu pieds.

À l'autre bout de la chaîne générationnelle, dans les Ehpad, certaines personnes âgées et vulnérables ont littéralement déperî d'être privées des visites de leurs proches, interdites pendant fort longtemps.

Cette détresse quasi généralisée, nous a rappelé que ce qui fait notre bonheur, ce qui participe à notre sécurité intérieure, c'est d'être en relation avec les autres.

Et cela depuis notre naissance. Le bébé ne vit et ne se développe bien que s'il crée avec l'autre, un adulte référent, le plus souvent la mère, mais aussi un père ou un substitut parental, un lien d'attachement suffisamment solide, constant, rassurant. Le psychiatre J. Bowlby a très bien décrit ce besoin fondamental du bébé qui, dans le cas contraire, se replie dans une tristesse sans nom et ne développe pas ses compétences cognitives.

En consultation, nous constatons chaque jour l'importance de ces liens d'attachement.

Mais nous observons aussi que les liens tissés entre des proches peuvent évoluer vers une dépendance ou une relation d'emprise, plus ou moins forte.

Ce déséquilibre s'inscrit dans l'histoire personnelle de différentes manières, souvent à l'insu de tous, de façon inconsciente. Par peur d'être abandonné, on peut devenir dépendant affectif d'un proche ou, par amour ou rivalité, le prendre en otage...

Dans les témoignages que nous vous rapportons, certains ont cru que leur bonheur dépendait exclusivement d'un autre ou d'une autre, qu'ils ne pouvaient s'en passer sans risque de tout perdre.

D'autres se sont laissé aliéner sans le savoir par quelqu'un qui n'était pas forcément habité par la volonté de leur nuire. Il n'est donc pas ici question de pervers narcissiques, ces manipulateurs conscients d'écraser l'autre pour conforter leur pouvoir, mais plutôt de personnalités qui recherchent dans la relation à l'autre, une façon de se renforcer, de se réparer, de se consoler ou d'être aimées.

Il ne s'agit pas d'histoires extraordinaires, juste d'épisodes de vie comme on en traverse tous. Mais des épisodes essentiels qui, s'ils sont bien analysés, aboutissent à une remise en question constructive et permettent d'avancer vers plus de clairvoyance, d'autonomie et de liberté. C'est un parent qui ne peut laisser s'éloigner son enfant en âge de quitter le nid et le retient en pratiquant le chantage affectif. C'est un adolescent qui se sent exclu et malheureux dès que son meilleur ami passe un moment avec d'autres. C'est une sœur aînée dans une position de toute-puissance qui infantilise sa cadette, pourtant adulte. C'est une épouse asphyxiée par la jalousie de son mari, qui ne la veut que pour lui.

C'est une jeune fille qui met en échec sa vie amoureuse par peur de trahir ses parents et de se détourner d'eux. C'est ce jeune homme qui ne peut travailler sans le regard valorisant de son supérieur. Ce sont ces patrons qui manipulent leurs collaborateurs en jouant sur leur problématique affective, quitte à leur faire vivre des situations insupportables.

On le verra, ces liens affectifs déséquilibrés, loin d'apporter du réconfort, de la joie, finissent par créer de la souffrance. Il y a de l'excès, parfois de la violence ou une puissance, qui au minimum, viennent envahir l'autre et l'entraver dans sa liberté d'avancer selon son propre désir.

Celui qui se retrouve prisonnier de ce lien qui le ligote, n'en a pas toujours conscience. En tout cas, pas tout de suite. Il vit cette dépendance à l'autre ou cette emprise sans souffrance et tire même de la situation des bénéfices secondaires. S'il s'en accommode, dans un premier temps, pour des raisons liées à son histoire personnelle et familiale, elle finit généralement par lui peser, et lui paraître insupportable. Il se sent mal, a le sentiment de ne plus pouvoir avancer, la désagréable impression d'être coincé dans une impasse. C'est souvent à l'occasion d'un événement marquant dans sa vie – rencontre, deuil, licenciement, maladie, dépression... – qu'il va prendre conscience du problème et tenter de s'en libérer. Cela ne veut pas nécessairement dire que le lien va être rompu... Mais il devient impérieux de l'interroger afin de le faire évoluer, pour lui faire perdre sa toxicité.

L'enjeu est de taille, car il s'agit de gagner en liberté, de s'affranchir, enfin, d'une tutelle infantilissante.

Ce livre vous aidera à mieux cerner les profils psychologiques et les logiques inconscientes de ces hommes et de ces femmes qui ont noué entre eux des liens dans un déséquilibre affectif de dépendance ou d'emprise, et les moyens qu'ils ont trouvés pour s'en sortir.

Nous remercions toutes celles et tous ceux qui nous ont confié leur histoire*. Nous souhaitons que leur témoignage vous aide à avancer vers plus de liberté intérieure.

* Quand ils en ont émis le souhait, nous avons respecté leur anonymat, en modifiant les éléments permettant de les identifier.



Quand l'amour des parents emprisonne

Souvent fort, parfois passionnel, le lien parent-enfant est toujours chargé d'ambivalence et de projections. Dans les témoignages que nous avons recueillis, des hommes et des femmes de tous âges racontent de quelles manières ils se sont sentis, dès l'enfance et parfois tardivement dans leur vie adulte, entravés dans leurs choix personnels, amoureux et professionnels par leurs relations avec leurs parents.

Pourtant, l'éducation, au sens littéral du terme – du latin *educate* : nourrir et *educere* : tirer hors de, conduire vers – n'a rien à voir avec une quelconque mise sous emprise. Bien au contraire. Éduquer, c'est accompagner l'enfant pour qu'il passe de la dépendance totale dans laquelle il se trouve à la naissance à une autonomie de plus en plus grande, conduisant à l'indépendance qui lui permet de vivre sans parent. Comme l'a souligné le

pédiatre et psychiatre anglais Donald Woods Winnicott, l'enfant naît dans une dépendance physique et psychique absolue. Au fil des mois, l'état de fusion avec sa mère, premier objet d'attachement, évolue, une distance s'installe, notamment grâce à l'intervention des tiers. À la différence des animaux, qui une fois sevrés deviennent très vite indépendants, chez l'être humain, cette autonomisation est plus longue à se mettre en place, et elle est d'un autre ordre. L'enfant a besoin des soins et de l'attention de ses parents pour se développer harmonieusement sur le plan affectif et se constituer une estime de soi et une sécurité intérieure suffisamment solides pour devenir un adulte autonome. La dépendance aux parents est inhérente à notre nature humaine. Mais le but de l'éducation est de développer, chez les enfants, des capacités d'autonomie – en douceur mais avec détermination – pour leur permettre de vivre loin de leurs parents, de faire leurs propres choix.

Mais, parfois, cela n'est pas si simple et des problématiques de dépendance et d'emprise affective peuvent naître. En particulier vis-à-vis de la mère. Car c'est la mère qui a été dans la fusion corporelle pendant la grossesse et durant les premiers mois. En outre, certaines femmes trouvent dans la maternité, pour différentes raisons, une jouissance à se sentir toutes-puissantes. Et elles ont d'autant plus de mal à renoncer à cette illusion qu'elle vient souvent réparer leurs blessures narcissiques, liées au rapport avec leur propre mère et à leurs fêlures personnelles. Certes, les pères sont aujourd'hui beaucoup plus présents dans la vie quotidienne de leur

enfant : ils donnent le biberon, changent les couches, passent des moments avec eux. Mais les mères restent encore celles qui, en majorité, organisent le quotidien des enfants : elles font les repas, sont le relais avec la crèche, avec l'école, prennent les rendez-vous médicaux. Cette capacité à maîtriser toutes ces tâches à la fois les place – sans qu'elles l'aient forcément cherché – dans une situation d'omnipotence. Et en grandissant, l'enfant peut avoir du mal à se séparer d'une mère polyvalente qui apparaît comme parfaite, toute puissante, répondant à tous ses besoins.

Cela est d'autant plus vrai chez les filles dont certaines ont une relation à leur mère complexes, chargée de passion et d'ambivalence. Contrairement au garçon qui, après les premiers temps de rapports fusionnels avec sa mère, se détourne d'elle pour chercher l'appui d'une figure d'identification masculine, la fille, après la période œdipienne, se retourne généralement vers sa mère. Mère et fille retrouvent avec bonheur cette relation pleine des premiers temps qui les comble. Ces retrouvailles réjouissantes créent une complicité et une intimité particulières entre elles. À l'adolescence, la fille a besoin de prendre appui sur sa mère qui lui donne des repères par rapport à la femme qu'elle est en train de devenir. La fille regarde sa mère vivre, travailler, aimer, séduire... c'est bien, mais elle a aussi besoin de se démarquer d'elle pour construire sa propre identité. Ce n'est donc pas si simple et les heurts sont fréquents. De son côté, la mère qui voit sa fille s'émanciper, devenir femme, est immanquablement troublée parce qu'elle sait qu'elle

va bientôt s'éloigner, mais aussi parce qu'elle la voit soudain parée d'un pouvoir de séduction qu'elle pense être sur le point de perdre. Elle négocie tous ces émois en fonction de sa propre histoire. Parfois en douceur, avec tendresse et bienveillance. Parfois avec difficulté et violence. Il peut y avoir entre mère et fille une sorte de fascination réciproque qui les lie de façon équivoque. Si l'accrochage est trop fort, le lien risque de se transformer en une dépendance qui empêche la fille de se construire et d'avancer.

Traditionnellement, c'est au père d'intervenir dans cette relation fusionnelle. Le père dont le rôle est d'énoncer la loi, loi symbolique qui signifie à l'enfant qu'il n'est pas l'unique objet du désir de sa mère et que cette dernière ne lui sera pas dévouée indéfiniment. Il rappelle à la mère qu'elle n'est pas qu'une mère mais aussi une femme avec une vie amoureuse, sociale, professionnelle. Il remet l'enfant à sa place d'enfant. Mais, depuis un certain temps déjà, les configurations familiales ont différents visages : nucléaires, recomposées, monoparentales, homoparentales, et il n'y a plus un seul modèle. Le triangle père-mère-enfant est bousculé. Cela n'empêche pas l'importance du rôle du tiers, qu'il soit le père, le beau-père, le grand-père ou la compagne de la mère. Quand il n'est pas incarné, il risque de maintenir l'enfant dans la fusion avec sa mère, ce qui a des conséquences dans ses relations aux autres, à tous les niveaux.

Mais l'enfant a également besoin d'autorité, car elle lui permet de se structurer, et fixe des limites à son sentiment de toute-puissance. On voit en ce moment

les conséquences d'une éducation positive pratiquée à outrance, où l'enfant sans limite devient un tyran pour ses proches mais aussi finalement pour lui-même puisque cela complique forcément, à terme, la création de liens sains et équilibrés avec autrui. Si cette éducation positive est critiquable, on lui doit quand même d'être venue contrebalancer l'autoritarisme d'antan, que pratiquaient et que pratiquent encore malheureusement certains parents et qui est comparable à une prise de pouvoir, un système de domination de l'autre, où l'on n'explique pas le pourquoi et le comment des règles que l'on impose. Dans cet autoritarisme, il y a de la violence, pas forcément physique, mais en tout cas psychique. L'enfant peut en déduire qu'il n'est pas un interlocuteur valable et respectable, juste un objet soumis à des règles aléatoires. Cela risque de l'emprisonner à différents niveaux, comme on le voit dans plusieurs témoignages.

Trop ou pas assez autoritaire, trop ou pas assez présent... les situations où l'amour parental devient emprise sont variées et pas toujours faciles à discerner. On peut en tous cas dire qu'il y a emprise parentale à partir du moment où cela entrave l'autonomie psychique de l'enfant et va à l'encontre du mouvement qui, progressivement, étape par étape, le propulse naturellement vers l'extérieur. L'enfant est une personne à part entière, pas un objet manipulable à volonté ni un attribut de l'un ou l'autre des parents. Bien évidemment, il apporte de la satisfaction et du bonheur, et l'échange avec lui est gratifiant pour ses parents et les fait évoluer, mais il n'est pas là pour renforcer leur image, les rassurer ou les réparer.

Au fur et à mesure que l'enfant grandit et s'approche de l'âge adulte, les parents doivent lui laisser la liberté de faire des choix qui ne sont pas forcément les leurs. Or, certains, qui ne regardent les choses qu'à travers leur propre prisme, sont dans un système de projections trop fort qui va, au contraire, ligoter l'enfant puis l'adulte qu'il deviendra, en le maintenant dans leur désir et en l'empêchant de devenir lui-même.

Généralement, le détachement de l'enfant vis-à-vis de ses parents s'accélère à l'adolescence. C'est le moment où l'enfant est capable, et a besoin, d'avoir des références qui ne sont pas celles de ses parents. Il se tourne vers l'extérieur – copains, professeurs, stars et figures idéalisées... – pour trouver des supports identificatoires qui vont lui permettre de forger son identité propre. Il fait tomber ses parents de leur piédestal pour acquérir une autonomie de pensée, un jugement personnel. L'univers affectif, jusque-là centré sur la famille, s'ouvre sur le reste du monde. Cela peut passer par une crise, une opposition plus ou moins forte, de l'insolence, des mensonges, des transgressions, mais aussi se faire en douceur. L'essentiel étant que le mouvement vers l'extérieur se fasse, que le questionnement ait lieu. Si l'enfant, pour protéger le parent qu'il sent fragile, n'ose pas s'engager dans ce processus, la tentative d'autonomisation échoue et, même une fois adulte, il risque de rester dans le désir de ses parents, au détriment du sien. Cela dit, quelle que soit l'histoire personnelle, tout ne se règle pas à l'adolescence : devenir adulte, se dégager de

l'emprise de l'autre, se laisser le moins possible entraver, c'est le travail de toute une vie...

Mais tous les adolescents ne font pas de crise d'adolescence. Et si ses parents lui ont accordé une autonomie progressive, l'adolescent n'a pas forcément besoin d'en passer par la violence ou l'agressivité envers les autres et envers lui-même. Ce qui est important, c'est que l'adolescent comprenne, à un moment, que ses parents ne sont ni parfaits ni tout-puissants, qu'ils ont leurs limites, et qu'il soit capable de s'éloigner sans danger et sans craindre de les perdre. Le travail de l'adolescence consiste à faire le tri dans ce qu'on a reçu de ses parents, à décider de garder certaines choses et d'en laisser d'autres de côté. Ainsi le jeune adulte devient-il capable de respirer son propre oxygène et d'exercer son jugement sans attendre l'aval de ses parents.

Mais, chez certains, cela peut prendre du temps. Sans doute parce que, pendant toute une partie de leur vie, ils n'ont pas voulu ou n'ont pas pu reconnaître la relation ambivalente qu'ils entretenaient avec leur père et/ou leur mère. Ils ont défini leur identité en fonction du désir et du regard de leurs parents, en développant ce que ces derniers considéraient comme des qualités et en laissant de côté ce qu'ils appelaient des défauts, afin de se sentir aimés par eux, de leur plaire, de les satisfaire. Pendant longtemps, ils ont trouvé à cela des bénéfices secondaires : l'attention constante d'une mère fusionnelle qui rassure, le sentiment d'être indispensable, l'illusion d'être le centre du monde, la sensation de n'être jamais seul, de servir à quelque chose, de combler l'autre... Il

faut souvent du temps pour réaliser qu'on est en réalité dans une cage dorée. C'est seulement confronté à la réalité de la vie, à l'obligation de faire des choix, qu'on en prend conscience et qu'on a envie d'en sortir. C'est souvent là qu'apparaît le malaise, de façon variable, avec plus ou moins de force. Cela peut passer par la peur de prendre ses propres décisions et responsabilités, d'agir pour soi-même. Cela peut aussi s'exprimer par des échecs sentimentaux répétés, donner lieu à des épisodes dépressifs plus ou moins longs et graves, ou à des manifestations psychosomatiques comme des problèmes de sommeil, par exemple.

Face à cela, chacun trouve ses solutions. Si le fait d'aller consulter un psychologue, un psychiatre ou un thérapeute, est entré dans les mœurs, certains éprouvent encore des réticences à le faire, et cela est respectable. Ils ont peur d'être embarqués dans une démarche qu'ils ne vont plus contrôler, va durer des années, leur coûter cher. D'autres sont mal à l'aise avec l'introspection, la verbalisation de leurs émotions. Ce n'est pas un passage obligé, mais cela peut être un soutien formidable pour trouver en soi la force de surmonter une souffrance, des doutes, des peurs. Il existe une multitude d'approches, thérapeutiques ou non, qui permettent de répondre au désir de chacun de se (re)trouver. Les techniques psychocorporelles – relaxation, méditation, sophrologie, yoga – se révèlent efficaces à condition qu'elles soient dispensées par des personnes compétentes et bien formées. La pratique sportive peut également être un bon moyen de s'affirmer en dehors des schémas familiaux.

1. Quand l'amour des parents emprisonne

Les rencontres amicales et amoureuses, les réalisations professionnelles, les relations avec d'autres figures parentales choisies peuvent aussi aider à reconsidérer ses liens et à avancer sur sa propre voie, à sa manière.

Julie 22 ans, étudiante en BTS tourisme

« J'ai peur d'abandonner mes parents si méritants. »

J'ai peur de tout et je doute de moi. Par exemple, je suis terrorisée à l'idée de prendre la parole en public, mais en BTS de tourisme, je suis obligée de le faire, et j'ai mal au ventre quinze jours avant. Je rougis pour un rien, j'ai toujours l'impression que les autres vont me trouver stupide, je suis, du coup, hyper susceptible – bref, j'ai toujours quelque chose qui me tracasse ! Mon amoureux m'a décidée à consulter car il n'en peut plus, et je crois qu'il a raison. On est ensemble depuis trois ans, on s'entend bien. En dehors de ma timidité, je peux faire la liste de mes peurs, elle est longue : peur d'être agressée, de grossir, d'être ridicule, de ne pas être à la hauteur, peur des situations que je ne connais pas. Et puis, j'allais oublier, j'ai tout le temps peur de ne pas être assez gentille avec mes parents.

Ce n'est pas nouveau, mais ça ne s'arrange pas. Comme en ce moment je dors souvent chez mon copain à Paris, parce que c'est plus pratique que de rentrer le soir en grande banlieue, j'ai peur de leur faire de la peine.

Alors je leur téléphone tous les jours, et je m'impose de passer tous les week-ends chez eux, même si je ne les vois pas beaucoup. Ils ont un commerce et travaillent tous les jours, sauf le dimanche. Alors je leur donne un coup de main. J'ai toujours vécu dans l'appartement qu'ils occupent au-dessus de la boutique. J'ai été fille unique pendant huit ans, puis ma sœur est née. Elle a maintenant 14 ans. Pendant toute mon enfance, mes parents étaient à cent pour cent dans leur boulot. Ce n'est pas que je ne les intéressais pas, mais pour eux, s'assurer une vie confortable, c'était le plus important ! Ils ont eu une éducation rude, à la campagne. Mon père a commencé à travailler à 14 ans, ma mère à 16 ans. Je ne sais pas grand-chose de leur enfance car ils n'aiment pas que je pose de questions, mais je connais mes deux grands-mères, et je les vois de temps en temps.

Petite, je ne faisais pas de bruit, je travaillais seule. Ce n'était pas triste, c'était monotone. Je m'ennuyais souvent. J'étais souvent seule à l'appartement. Je me débrouillais. Je crois qu'en dehors de l'argent, ils pensent qu'ils ne peuvent rien nous apporter. D'ailleurs on échange peu. On part toujours une semaine au soleil l'hiver. C'est le seul moment où ils ont l'air détendu, où on parle un peu, où ma mère semble un peu joyeuse. Mais au niveau communication, c'est limité. Il va pourtant falloir que je leur parle de mon projet de m'installer avec mon copain. Je sais bien qu'ils ne seront pas contre, ils l'aiment bien. Ils proposeront même sans doute de nous aider. Mais j'ai peur qu'ils se sentent abandonnés. Peur de les laisser tous les trois. Ils ne se

plaignent jamais ! Alors je me dis que c'est peut-être moi qui me fais des films. C'est ma psychologue qui m'a fait réaliser ça. Je ne l'ai vue que quatre fois mais, à la dernière séance, je lui ai confié ma peur de faire part à mes parents de mon installation avec mon copain. Elle m'a parlé de loyauté inconsciente. Je me suis mise à pleurer. Je crois que je commence à comprendre.

Ce qui se joue ici

Julie est prise dans un conflit de loyauté inconscient vis-à-vis de ses parents, qui l'empêche d'avancer sereinement. Son histoire incarne bien la difficulté à s'accorder le droit d'avoir une vie agréable, alors que ses parents ont mené une vie de labeur, avec peu de place accordée au plaisir. Elle a l'impression que si elle-même s'accordait du plaisir, elle serait déloyale, les trahirait, sortirait de la lignée familiale et les dépasserait sur un plan social, culturel, financier... C'est de l'ordre du fantasme, car il y a de fortes chances qu'au contraire la réussite et l'épanouissement de leur fille rassurent ses parents, qui ont travaillé durement pour lui permettre de vivre mieux qu'eux. Julie redoute de les abandonner, c'est sans doute aussi la peur d'être abandonnée qui explique sa souffrance. Chez elle, les deux sont probablement indissociables. Petite fille qui apparemment ne manquait de rien, elle a vécu une enfance solitaire, privée d'échanges avec des parents qui donnaient ce qu'ils pouvaient, en l'occurrence le confort matériel que leur procurait l'argent qu'ils gagnaient, mais aucune transmission affective, aucun réel soutien. Cette vie de labeur,

sans affects exprimés, a donné à Julie le sentiment à la fois de ne manquer de rien et au fond de manquer de tout. D'où une forte culpabilité et un sentiment de dette et de responsabilité aliénants. Julie doute d'elle, a l'impression qu'elle ne mérite pas la réussite qui est la sienne et que son imposture risque d'apparaître au grand jour. Se sentant en dette vis-à-vis de ses parents, elle va les voir tous les week-ends et les appelle tous les jours. On peut espérer qu'elle comprenne peu à peu qu'elle a le droit d'avoir une vie plus douce que ses parents et qu'elle peut prendre son envol en toute tranquillité, sans trahir personne.