

La dépendance est un sentiment de manque puissant et douloureux, un sentiment de vide intérieur qui devient nécessaire de combler par un élément extérieur à nous même. Une fois trouvée, cette chose extérieure nous est indispensable et nous en sommes dépendant ! Cela devient nécessaire voire même vital. On ne pense qu'à ça, cela nous hante et nous obsède ! Une véritable addiction !

On peut être dépendant de la nourriture, au sport, au sexe mais aussi être dépendant d'une personne dans le cadre d'une relation sentimentale. Dans tous les cas, ces éléments extérieurs sont un moyen pour nous de combler un vide affectif qui nous fait souffrir. Seulement voilà, une relation amoureuse N'est PAS faites pour combler un vide en nous ! Cela voudrait dire que notre bonheur dépend de quelqu'un d'autre ! Et si notre bonheur dépend de ce quelqu'un, nous avons alors besoin de lui !

Vous êtes à ce moment là dépendant et votre bonheur ne vous appartient plus. Si l'autre vous donne ce que vous attendez, vous êtes heureux(se), si il ou elle ne vous le donne pas, vous êtes alors malheureux(se)... L'autre devient alors à la fois votre bol d'air, votre équilibre, la raison de votre bonheur et en même temps votre pire ennemi et la raison de vos souffrances ! Si vous considérez que l'autre a le rôle de combler votre vide et donc de vous rendre heureux(se), vous êtes alors en attente que cette même personne fasse quelque chose pour vous ! A savoir combler votre vide ou votre manque. C'est une chose impossible bien sûr puisqu'il est en vous et non à l'extérieur. L'autre aura beau faire tout ce qu'il pourra, ce ne sera jamais assez pour remplir votre vide !

La recherche de quelque chose chez l'autre et le fait de trouver en l'autre ce qui temporairement nous comble N'est PAS de l'amour mais bien de la dépendance !! C'est là, la très grande différence : La dépendance crée cet attachement que l'on confond avec l'amour. Cela n'a pourtant rien à voir ! La différence est donc énorme et pourtant, il faut un minimum de travail sur soi pour faire cette distinction . Si vos relations se passent mal, commencez par vérifier si votre propre intention, avant de commencer cette relation, était motivée par de l'amour ou si, consciemment ou inconsciemment, vous ne cherchiez pas à combler quelque chose.

Votre relation a sûrement due bien se passer tant que ce vide était comblé jusqu'au jour où l'autre a cessé (en tout cas c'est comme cela que vous l'avez interprété) de remplir votre vide. Ainsi, ce manque est compensé et comblé par l'autre, telle une drogue. Mais inévitablement, et notamment après la période fusionnelle des débuts de relation, vient le moment où les effets de la drogue s'estompent. L'euphorie du début de la relation se tasse et nous finissons par retomber sur ce que nous cherchions à compenser désespérément et/ou inconsciemment depuis le début : notre dépendance et la souffrance qu'elle nous procure.

L'autre devient alors responsable de cette souffrance puisqu'il était le responsable de notre bonheur...

Et c'est bien normal, encore une fois, l'autre n'est pas là pour ça !!

Soyez tranquille, vous saurez vite si vous êtes en couple par amour ou si vous y êtes par dépendance. L'amour dure, tandis que la dépendance fait souffrir. C'est alors la résistance à la douleur qui fait la durée de la relation ou, dans certaines situations, nous finirons par nous convaincre que la vie à deux est ainsi faite ! La culpabilité peut également se trouver à cet endroit. « Avec tout ce qu'il ou elle a fait pour moi, je ne peux pas lui faire ça » ou encore « il ou elle a besoin de moi, je ne peux pas lui faire ça » ou encore pour des soucis d'image « je ne peux pas me permettre, qu'est-ce-qu'on va dire » etc. De l'attachement, de la pitié, de la compassion, de la culpabilité, de la honte, de la peur ...

Quoiqu'il en soit, pas de l'amour, ni pour soi, ni pour l'autre !!! Mais c'est difficile également car dans ces moments-là, on a tendance à penser aux bons moments. Oui, bien sûr, il y a eu des bons moments et sûrement qu'il y en a encore, certes... Ceci dit, si vous êtes vraiment honnête avec vous-même, ces bons moments ne seraient-ils pas moins nombreux que les mauvais ?! Vous pouvez aussi faire partie des couples qui « s'aiment » uniquement après les disputes ... La réconciliation sous l'oreiller. L'amour n'étant plus, il faut bien trouver des raisons pour faire durer la relation. Le sexe peut être une raison très suffisante...

Quoi qu'il en soit, tous ces exemples sont issus de la dépendance et non de l'amour. La dépendance est motivée par la peur et non par l'amour. L'attachement à quelque chose ou quelqu'un, c'est de vouloir posséder, tenir ou maintenir quelque chose ou quelqu'un car cela nous remplit, nous aide ou nous comble (remplir le vide). C'est donc maintenir par « peur de perdre » et non par « amour de l'autre » !!

Seules la dépendance et la peur de perdre quelque chose nous met dans ces états de tristesse intenses voir même de violences selon les cas. Ils sont provoqués par la peur du vide, la sensation que l'autre nous prend quelque chose, la trahison ... La dépendance s'arrête de force et ça fait mal ! A ce moment-là, l'autre est identifié comme étant le responsable de cette douleur. Pourtant, le seul responsable n'est absolument pas l'autre mais bien notre dépendance à l'autre. Et cela NOUS appartient. La dépendance se trouve en nous, et non à l'extérieur de nous.

Pourquoi cherchons-nous tant à combler par l'autre ce vide ou ce manque ? C'est irrationnel et inconscient, c'est une peur. Cela ne s'explique pas de façon rationnelle, avec logique et raison. C'est une sensation, une puissante émotion. La seule et unique façon pour stopper la dépendance est de trouver ce qui nous rend dépendant et par conséquent de visiter ce vide en

nous.

La dépendance est une blessure ou une souffrance qui s'arrêtera dès lors que nous serons en mesure de les reconnaître en nous et de les accepter pleinement sans chercher à les compenser ou à les combler par une autre personne. Notre dépendance sera définitivement terminée dès l'instant où nous saurons nous donner à nous-même ce que nous cherchons à l'extérieur.

En dehors de cette prise de conscience, cela demande de travailler sur son estime de soi-même pour apprendre à s'aimer, à reconnaître ses qualités, apprendre à se valoriser, à s'affirmer, à être fier de soi et ne plus culpabiliser.

Une fois conscient de ses propres manques et en paix avec eux, la rencontre de l'autre prend une tout autre dimension. L'autre n'est plus là pour vous rendre heureux(se), puisque vous l'êtes déjà !!!
Si nous devons être seul(e), notre amour pour nous-même serait suffisamment grand pour nous combler pleinement.

Qu'est ce qu'une relation d'amour ?

Dans une relation d'amour, chacun est responsable de soi-même émotionnellement parlant. Aucune des deux personnes ne cherche à combler le vide de l'autre ou à compenser ou combler son propre vide. Aimer c'est accepter l'autre tel qu'il est sans chercher à le changer, sans chercher à le rendre à son image. Une relation d'amour se construit à deux, c'est s'épanouir ensemble dans cette relation, c'est être responsable de son propre bonheur et le partager avec l'autre.

L'amour à deux ne serait-il pas une alliance de deux personnes conscientes de qui elles sont, libres de leurs émotions et autonomes dans leur bonheur, contribuant par des actes et une intention d'amour, à la réussite de la relation qu'ils forment à deux ?

Plus nous sommes nous-même, en conscience, et plus nous attirons l'équivalent chez l'autre : une autre personne elle-même et consciente.