COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Dépendance affective



Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Dépendance affective

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — Aimer ou avoir besoin : la distinction fondamentale 5

Chapitre 1 — Qu'est-ce que la dépendance affective ? 10

Chapitre 2 — Codépendance : quand aider devient s'oublier 27

Chapitre 3 — Les racines de la dépendance : l'attachement anxieux 42

Chapitre 4 — Le cycle toxique de la dépendance 58

Chapitre 5 — La peur de l'abandon : la blessure centrale 75

Chapitre 6 — Le fusionnel : perdre son identité dans l'autre 91

Chapitre 7 — Se suffire à soi-même : le chemin de l'autonomie affective 106

Chapitre 8 — Aimer sans dépendre : la relation équilibrée 122

Conclusion — La liberté par l'amour de soi 135

Bibliographie 142

À propos de l'auteur 146

INTRODUCTION — Aimer ou avoir besoin : la distinction fondamentale

Il existe une question que je pose systématiquement lors des premières séances avec mes clients : "Aimez-vous cette personne, ou avez-vous besoin d'elle ?" La réponse, presque invariablement, est un silence. Un silence lourd, chargé de confusion, parfois de douleur. Car dans notre culture, nous avons appris à confondre ces deux mouvements du cœur — l'amour et le besoin — au point de ne plus savoir les distinguer.

Cette confusion n'est pas anodine. Elle est même, à bien des égards, la source d'une souffrance immense. Quand nous aimons quelqu'un, nous nous réjouissons de sa présence et acceptons son absence. Quand nous avons besoin de quelqu'un, son absence devient une hémorragie intérieure, une panique qui envahit chaque cellule de notre corps. L'amour est généreux ; le besoin est vorace. L'amour libère ; le besoin enchaîne. L'amour nous grandit ; le besoin nous diminue.

Je reçois dans mon cabinet des hommes et des femmes qui souffrent de ce que la psychologie clinique appelle la dépendance affective. Ce ne sont pas des personnes faibles. Ce ne sont pas des personnes incapables d'aimer. Ce sont, au contraire, des êtres d'une sensibilité souvent remarquable, d'une capacité d'empathie hors du commun, qui ont simplement appris — très tôt, souvent dans l'enfance — que l'amour se mérite, que la solitude est dangereuse, et que leur valeur dépend du regard de l'autre.

La dépendance affective n'est pas une fatalité. C'est un schéma appris, et tout schéma appris peut être désappris. C'est précisément l'objet de ce livre : vous accompagner, pas à pas, dans la compréhension de vos mécanismes affectifs, et vous offrir des outils concrets, valides scientifiquement, pour vous en libérer.

Ce que ce livre va vous apporter

Dans les huit chapitres qui composent cet ouvrage, nous allons ensemble parcourir un chemin qui va de la prise de conscience à la transformation. Nous commencerons par définir précisément ce qu'est la dépendance affective, en la distinguant de l'attachement sain qui fait la richesse des relations humaines. Nous explorerons ensuite la codependance, cette forme particulière où le besoin de l'autre se déguise en dévouement. Nous plongerons dans les racines de cette dépendance, en remontant jusqu'aux expériences d'attachement de l'enfance. Nous décortiquerons le cycle toxique qui maintient la personne dépendante prisonnière de ses schémas. Nous affronterons la peur de l'abandon, cette blessure centrale qui alimente tous les comportements de dépendance. Nous examinerons la fusion, cette perte d'identité qui survient quand on se dissout dans l'autre. Puis nous tracerons le chemin de l'autonomie affective, avant de découvrir ce qu'est une relation véritablement équilibrée.

Chaque chapitre est illustré par des cas cliniques fictifs — inspirés de situations réelles mais entièrement anonymisés et recomposés — qui vous permettront de vous reconnaître, peut-être, dans certaines histoires. Chaque chapitre propose également des exercices pratiques que vous pourrez réaliser seul ou accompagné par un professionnel.

Une approche scientifique et bienveillante

Mon approche s'appuie sur les thérapies comportementales et cognitives (TCC), enrichies par la théorie de l'attachement de John Bowlby, la thérapie des schémas de Jeffrey Young, et les recherches contemporaines sur les addictions relationnelles. Chaque affirmation de ce livre est étayée par des références scientifiques, principalement issues de la base PubMed, que vous retrouverez en bibliographie.

Mais au-delà de la rigueur scientifique, ce livre est avant tout un geste de bienveillance. Si vous le tenez entre vos mains, c'est probablement parce que vous souffrez, ou parce que vous accompagnez quelqu'un qui souffre. Je veux que vous sachiez ceci : la dépendance affective n'est pas une tare. C'est une stratégie de survie que votre psychisme a mise en place à une époque où elle était nécessaire. Aujourd'hui, cette stratégie vous fait souffrir parce qu'elle n'est plus adaptée. Vous avez le droit de la déposer. Vous avez le droit de vous choisir.

À qui s'adresse ce livre

Ce livre s'adresse à toute personne qui se reconnaît dans l'une de ces situations : vous ne supportez pas d'être seul. Vous avez le sentiment de ne pas exister en dehors d'une relation amoureuse. Vous acceptez l'inacceptable pour ne pas perdre l'autre. Vous avez tendance à vous oublier dans vos relations. Vous passez d'une relation à l'autre sans jamais prendre le temps de vous retrouver. Vous confondez intensité émotionnelle et amour véritable. Vous avez peur, une peur viscérale, de l'abandon.

Il s'adresse également aux professionnels de la relation d'aide — psychologues, psychopraticiens, coachs, travailleurs sociaux — qui souhaitent approfondir leur compréhension de la dépendance affective et enrichir leur boîte à outils thérapeutique.

Un mot sur la terminologie

Vous remarquerez que, tout au long de cet ouvrage, j'utilise le terme "dépendance affective" plutôt que celui d'"addiction amoureuse", bien que les deux expressions soient parfois utilisées de manière interchangeable. Ce choix est délibéré. Le terme "addiction" implique une pathologisation qui ne me semble pas toujours justifiée — beaucoup de personnes présentent des traits de dépendance affective sans pour autant relever d'une addiction au sens clinique du terme. Le terme "dépendance" est plus englobant, moins stigmatisant, et rend mieux compte du spectre que j'ai évoqué plus haut.

De même, j'utilise indifféremment les pronoms masculins et féminins dans les exemples et les cas cliniques. La dépendance affective ne connaît ni genre ni orientation sexuelle. Elle affecte aussi bien les hommes que les femmes, les relations hétérosexuelles qu'homosexuelles, les couples jeunes que les couples âgés. Les mécanismes sous-jacents sont les mêmes ; seules les expressions peuvent varier en fonction du contexte social et culturel.

Comment utiliser ce livre

Cet ouvrage peut être lu de deux manières. La première est la lecture linéaire, du début à la fin, qui vous permettra de construire progressivement votre compréhension de la dépendance affective, de ses racines à ses solutions. La seconde est la lecture thématique : si vous savez déjà quel aspect de votre fonctionnement vous souhaitez travailler — la codependance, la peur de l'abandon, la fusion — vous pouvez vous rendre directement au chapitre correspondant.

Je vous recommande néanmoins de lire au moins l'introduction et le chapitre 1 avant de vous plonger dans les chapitres thématiques, car ils posent les bases conceptuelles nécessaires à la compréhension de l'ensemble.

Les exercices pratiques, proposés à la fin de chaque chapitre, sont conçus pour être réalisés dans l'ordre de leur apparition. Chacun s'appuie sur les compétences développées par les précédents. Je vous encourage à les faire réellement — à écrire, à dessiner, à ressentir — plutôt que de vous contenter de les lire. La connaissance intellectuelle est nécessaire mais insuffisante ; c'est la mise en pratique qui transforme véritablement les schémas.

Enfin, munissez-vous d'un carnet qui vous accompagnera tout au long de la lecture. Ce carnet deviendra votre journal de transformation — un espace intime où consigner vos prises de conscience, vos émotions, vos progrès et vos difficultés. Relisez-le régulièrement : vous serez surpris(e) de constater à quel point vous évoluez, même quand vous avez l'impression de stagner.

Un mot sur la démarche thérapeutique

Ce livre ne remplace pas un accompagnement thérapeutique. Il le complète, le prépare, parfois le prolonge. Si vous reconnaissez en vous des schémas de dépendance affective profondément ancrés, je vous encourage vivement à consulter un professionnel formé aux TCC ou à la thérapie des schémas. Les exercices proposés dans cet ouvrage peuvent être réalisés en autonomie, mais leur efficacité sera décuplée dans le cadre d'un suivi thérapeutique structuré.

Si vous êtes déjà suivi par un thérapeute, ce livre peut constituer un support utile à votre travail commun. N'hésitez pas à en discuter avec votre praticien, à partager vos réactions, vos questions, vos prises de conscience. Le dialogue entre la lecture et la thérapie est souvent d'une richesse remarquable.

Vous êtes prêt(e) ? Alors tournons ensemble cette première page. Non pas vers une vie sans amour — bien au contraire — mais vers une vie où l'amour ne sera plus une prison, mais un choix libre et joyeux.