

# Co-Dépendance

La Co-Dépendance est un terme qui désigne une relation particulière entre un malade addicté et un ou plusieurs membres de sa famille. On appelle ce ou ces membres de la famille : co-dépendant(s).

Cette relation particulière se traduit par de l'excitation et du défi, une dépendance valorisante, de la jalousie, un sens exagéré des responsabilités, une orientation de secours et de changement (Wright & Wright, 1991, 1995). Les études ont montré que le co-dépendant souffrait d'une faible estime de lui-même, que les conflits avec la famille d'origine n'étaient pas résolus, ce qui entraîne contrôle et répression du co-dépendant afin de ne pas raviver les douleurs et les peines, négligence de lui-même, responsabilité supposée dans la satisfaction des besoins d'autrui et méconnaissance de ses propres besoins, anxiété et distorsion des limites concernant l'intimité et la séparation. A plus ou moins long terme, des symptômes émotionnels et physiques apparaissent (Wegsheider Cruse & Cruse 1990, Cermak 1986, Whitfield 1989). Ces symptômes sont aussi retrouvés chez des adultes ayant été élevés dans des foyers « addict », chez des personnes ayant subi des abus ou qui ont souffert d'abandon (Minuchin 1978, Beattie 1991).

Il est à noter que ce type de relation n'est pas imputable au stress causé par la vie avec un malade addicté.

En France, ce concept émerge et voit son intérêt dans la reconnaissance d'une souffrance tue et occultée chez un ou plusieurs membres d'une famille ayant un malade addicté. Souffrance tue et occultée mais repérée comme un point d'horreur et questionnée par une mise en scène du langage du corps au travers de l'enjeu vie / mort, savoir / ignorance, amour / pouvoir, haine / acting que convoque le comportement addictif. Entre le malade d'addiction et le co-dépendant, il y a un secret passionnel et partagé de souffrances qui est tu et occulté, posé en énigmes sur un corps.

Ainsi, envisager la Co-Dépendance comme un outil permet au co-dépendant d'avoir enfin un regard sur son histoire, sa douleur, de les dire à la condition d'être entendu par un soignant et de les régler. C'est-à-dire d'aller au-delà des semblants de solutions trouvées jusqu'à lors pour les colmater. Régler les dettes générationnelles au niveau psychique est une des voies pour qu'un être accueille le souffle qui l'anime et le vivifie en son corps. Il s'agit donc de trouver les moyens d'en terminer avec sa tyrannie intérieure. Travailler sur sa co-dépendance, c'est sortir de la culpabilité de la responsabilité pour se découvrir une autonomie porteuse et innovante dans la relation à soi et aux autres.

Daisy Planas, psychologue clinicienne

Unités TCA et d'alcoologie de la Clinique Castelvial