

RELATIONS DE DÉPENDANCE

**"POURQUOI L'AMOUR VA MAL EN PÉRIODE
DE RÉTABLISSEMENT"**

**Traduction d'une conférence présentée par Terence T. Gorski
aux États-Unis en janvier 1987**

Cette présentation "Relation de dépendance; Pourquoi l'amour va mal en période de rétablissement" est brevetée par Terence T. Gorsky et il est interdit de la reproduire.

Des copies anglophones sont disponibles chez Heron House Independence Press. Casier Postal HH. Independence Missouri. 64055

Des copies francophones sont disponibles dans les groupes EADA et leur usage n'est permis qu'à l'intérieur du mouvement.

La Synapses Corporation est fière de présenter Terence T. Gorski dont le sujet de discussion sera:
"Relations de dépendance; Pourquoi l'amour va mal en période de rétablissement"

Terry est le président de Synapses Corporation, un Centre de sciences appliquées.

La Synapses Corporation est un centre de recherche pratique et un organisme de consultation qui se spécialise dans le traitement des maladies de dépendance et de codépendance.

Fort d'une expérience de 20 ans, Terry a développé une approche pratique et sécuritaire pour traiter avec le rétablissement, dans les relations interpersonnelles.

Cette présentation a été enregistrée le 17 Janvier 1987 à San Diego en Californie devant plus de 600 personnes en rétablissement.

DURANT CETTE PRÉSENTATION TERRY A DONNÉ LES MESSAGES SUIVANTS:

- 1) Il faut prendre le temps de bâtir ses relations avec les autres. Par exemple, un amour durable ne se manifeste pas à la première rencontre.
- 2) Il y a deux façons de vivre ses rapports avec autrui, en relation saine ou en relation de dépendance. Si vous êtes issu d'une famille dysfonctionnelle, vous ne savez probablement pas établir la différence entre les deux. Tant que nous ne savons pas ce qu'est une relation saine, nous recréons en tant qu'adulte ce que nous avons vécu dans nos familles d'origines.
- 3) Il y a de l'espoir. Il existe des trucs et des méthodes pour bâtir une relation qui soit positive. Nous pouvons nous rétablir en rompant le cycle de la dépendance affective.

VOICI MAINTENANT LA CONFÉRENCE

C'est avec plaisir que je suis avec vous ce soir afin de partager quelques idées sur la définition de l'intimité et sur les relations avec autrui. Ces sujets seront le thème de mon exposé.

Quand on m'a invité à faire cette présentation, on m'a demandé d'aborder ces questions dans le but d'éclairer ceux d'entre vous qui sont touchés par ces sujets. Est-ce que plusieurs d'entre vous se sont posés la question suivante? Qu'est-ce qui est normal dans une relation avec autrui? J'ai parcouru beaucoup de travaux traitant de ce sujet afin d'être en mesure de répondre le mieux possible à cette question.

Combien de personnes sont issues de familles fondamentalement fonctionnelles?
D'abord, qu'est-ce qu'une famille fonctionnelle?

Une famille fonctionnelle est une famille d'origine qui fondamentalement donne à l'enfant les outils émotionnels et intellectuels afin qu'il développe des relations avec autrui pour faire face à la vie en tant qu'adolescent et plus tard en tant qu'adulte. Répétons cette définition, une famille fonctionnelle est un foyer où un enfant développe les aptitudes nécessaires pour fonctionner émotivement.

En d'autres mots, j'apprends comment identifier ce que je ressens, à nommer mes sentiments et ensuite à dire à une autre personne ce que je ressens. Réciproquement, j'ai la capacité de me préoccuper de ce que les autres ressentent, de les écouter parler de leurs sentiments et de leur répondre. Ceci est le premier critère.

Le deuxième critère de la famille fonctionnelle est de préparer l'enfant à faire face au monde de façon intellectuelle, c'est-à-dire lui apprendre à penser avec clarté et précision sans dénier la réalité. Ainsi, l'enfant apprendra à voir la réalité telle qu'elle est.

Le troisième critère d'une famille saine est d'enseigner à l'enfant comment se comporter dans ses relations avec les autres de façon objective.

Maintenant, quel est aujourd'hui le pourcentage d'adultes provenant d'une famille fonctionnelle? La meilleure évaluation que je puisse vous donner est que de 20 à 30% des adultes aujourd'hui sont issus d'une famille fonctionnelle. Si, par contre, vous provenez d'une famille dysfonctionnelle et que vous rencontrez une de ces personnes, vous trouverez l'expérience vraiment étrange. J'ai eu cette expérience dans un groupe de soutien auquel j'ai participé pendant quelque temps et nous avons décidé un soir de nous identifier en racontant tour à tour l'histoire de notre enfance. J'ai commencé puis les autres ont suivi. J'étais assis et, pendant que je les écoutais, je pensais que les personnes venant d'un milieu fonctionnel mentaient. Je ne pouvais pas croire que ces personnes avaient vraiment eu le genre d'amour et d'attention qu'elles disaient avoir reçu et qu'effectivement elles étaient capables d'identifier et de parler de leurs sentiments, de voir clairement la réalité, d'exprimer leurs opinions et de plus, qu'elles avaient appris comment affronter les autres. En grandissant dans une famille dysfonctionnelle, nous perdons contact avec le concept de ce qu'est une relation saine.

Maintenant, j'aimerais souligner que si de 20 à 30% des adultes d'aujourd'hui sont issus d'une famille fonctionnelle, 70 à 80% des adultes proviennent d'une famille dysfonctionnelle. Les personnes de familles fonctionnelles ont appris inconsciemment comment établir leur rapport avec les autres de manière productive, saine et intime. Si vous êtes issu de milieu dysfonctionnel, vous avez appris inconsciemment à établir vos rapports intimes avec les autres de façon destructive.

Maintenant, si approximativement 80% de la population est issu de famille dysfonctionnelle, qu'est-ce qui est normal? Il est normal aujourd'hui d'être dysfonctionnel dans nos rapports avec les autres et si vous ne me croyez pas, je vous encourage à écouter la télévision et à voir les modèles qui nous sont proposés. Quel a été le dernier roman-savon que vous avez vu? Dans lequel de ces modèles y entretenait-on des relations intimes saines? Il y en a bien peu.

À la lumière de ce qui se passe, il est évident que je ne veux pas être dans la norme de la société lorsqu'il s'agit de mes rapports avec les autres, je veux devenir "anormal".

Je suggère que ce soir, nous nous posions une question différente. Plutôt que de se dire: "Qu'est-ce qui est normal", que nous nous posions les questions suivantes: "Qu'est-ce qui est sain dans une relation avec une autre personne?" et "Que signifie avoir un rapport intime sain, un rapport interpersonnel sain?" Ce sont ces questions que j'aimerais aborder et explorer avec vous ce soir et sur lesquelles je vous invite à réfléchir.

Avant de commencer l'examen du sujet "Qu'est-ce qui est sain?", j'aimerais que vous fassiez quelque chose avec moi. Les rapports sains avec les autres sont fondés sur l'habileté à faire deux choses de base et je vais vous demander de faire une expérience. Je vais vous demander maintenant de bien vous asseoir sur votre chaise, de prendre une très profonde respiration et d'observer ce qui se passe à

l'intérieur de votre corps, ... au creux de votre estomac, ... au niveau de votre gorge. Prenez une autre respiration profonde et observez, ... voyez si vous pouvez ressentir ce qui s'y passe. Prenez une autre respiration... et remarquez si vous entretenez une conversation dans votre tête. Prenez une autre, respiration profonde... et remarquez si votre esprit a tendance à s'évader dans un endroit spécial? Maintenant revenez à vous. J'aimerais que vous vous tourniez vers la personne assise à votre droit, regardez-la droit dans les yeux et dites-lui "Bonjour". Partagez avec cette personne un mot ou une phrase à propos de vos sensations lorsque vous avez regardé en vous. Prenez juste un petit moment.

Ce que nous venons de faire avec cette expérience, c'est d'exécuter le processus nécessaire pour établir un rapport avec autrui. Un rapport avec une autre personne, c'est simplement de se raconter à un autre être humain. Qu'est-ce que ça signifie se raconter à un autre être humain? Ça signifie deux choses. Vous regardez à l'intérieur de vous pour identifier vos expériences, ce que vous pensez, ce que vous ressentez, ce que vous imaginez, soit par la mémoire, soit en projetant dans le futur. Vous revenez à vous et vous entrez en contact avec une autre personne et vous lui dites la nature de vos expériences intérieures. Ensuite, vous vous taisez et vous écoutez ce que l'autre personne a à dire. Voici les aptitudes de base d'une relation saine avec autrui. Regarder en dedans et identifier nos sentiments, revenir à soi, partager nos sentiments avec un autre humain, se taire, rester attentif et écouter les sentiments de l'autre personne, regarder à nouveau en soi et observer si nos sentiments ont changé, revenir à soi et dire à l'autre ce qui est différent, ce que nous pensons de différent, ce que nous ressentons de différent, ce que nous imaginons de différent et ensuite écouter ce que l'autre a à dire en retour.

Simple, n'est-ce pas? Vous y êtes parvenu si vous l'avez appris dans votre enfance et si vous vous y êtes habitué inconsciemment. Ces procédés sont enseignés à maintes reprises à l'enfant issu d'une famille fonctionnelle, à compter du jour de sa naissance par l'exemple, par la pratique et par la correction, de façon à ce que ce processus devienne inconscient. Par contre, les personnes issues d'une famille dysfonctionnelle n'ont jamais appris ce processus. Comme résultat, en tant qu'adulte, elle doivent réapprendre à travers un processus douloureux reprenant chacune de ces façons de se comporter et en les appliquant sans cesse jusqu'à ce que cela devienne une habitude. Initialement, c'est douloureux mais ça devient plus facile avec le temps.

Maintenant, je vais vous parler d'une méthode pour bâtir une relation saine en vous parlant, tout d'abord, des différents niveaux de relations. Les personnes de familles dysfonctionnelles ne reconnaissent pas qu'une relation saine peut être vécue à différents niveaux. Nous allons voir les problèmes encourus lorsqu'une personne agit à un certain niveau et que le partenaire agit à un niveau différent. Les attentes ne sont pas les mêmes. Tout à coup, vous pensez que votre partenaire ne vous apporte pas tout ce qu'il devrait vous apporter, alors que votre partenaire donne exactement ce qu'il choisit de donner.

Nous allons parler des relations de dépendance affective, soit le type de relations que les alcooliques et toxicomanes ont tendance à rechercher en période de rétablissement, de même que les enfants adultes. Nous allons établir les caractéristiques d'une relation de dépendance et d'une relation saine. Si nous sommes impliqués dans une relation de dépendance, comment pouvons-nous changer notre style de vie et nos relations avec autrui? Nous discuterons aussi des étapes à suivre pour amorcer le processus de croissance dans une relation saine.

Souvent les personnes de familles dysfonctionnelles apprennent qu'elles ont deux options: l'isolement ou l'engagement intense et douloureux. Je peux être complètement seul jusqu'à ce que ça fasse tellement mal que je ne puisse plus le supporter ou je m'implique dans une relation de couple de façon dysfonctionnelle et intense jusqu'à ce que ça fasse tellement mal que je ne puisse plus le supporter. La vie devient alors une vacillation entre une solitude pénible ou un engagement douloureux. Nous ne savons pas reconnaître les différents niveaux de relations avec autrui.

Le premier niveau est l'engagement superficiel d'une relation, ce qui signifie, en d'autre terme, agir avec désinvolture, sans trop d'investissement de notre part et surtout sans aucun engagement. Exemple, un ami avec qui vous êtes sorti à quelques reprises, quelqu'un que vous rencontrez lors d'une fin de semaine de ski, votre femme de ménage, votre secrétaire. Une relation superficielle peut, à certains

moments, être sexuelle et, par d'autres moments, non sexuelle. La sexualité n'est plus un indicateur d'intimité dans notre culture. Il est important de reconnaître que si quelqu'un, homme ou femme, désire avoir une relation sexuelle avec nous, ça ne signifie pas nécessairement que cette personne désire devenir intime. Elle peut tout simplement rechercher une relation sexuelle de passage.

La révolution culturelle est passée et les pratiques sexuelles ont changées. À ce propos, la plupart des gens de familles dysfonctionnelles se sentent coupables lorsqu'ils s'engagent dans une relation superficielle. Les exemples qui suivent en témoignent. "Je devrais faire beaucoup plus pour ces gens" et nous les retrouvons en train de secourir les ménagères de leurs problèmes personnels. Ce type dans l'ascenseur, il semble tellement déprimé que je devrais l'amener avec moi à la maison ce soir et m'occuper de lui. Si je m'engage envers quelqu'un, ça doit être intense et sérieux. Je dois réduire mon monde à presque rien puisque ce n'est pas bien d'avoir des relations superficielles. Les gens normaux ont des relations superficielles et c'est très normal, et si une de mes connaissances superficielles a beaucoup de peine, c'est dommage mais ce n'est pas mon problème.

Le deuxième niveau est celui d'une relation de "connaissance". Cette relation en est une dans laquelle deux personnes s'associent dans le but de partager une activité en commun. Par exemple, j'ai un ami avec qui je vais voir les films de Charles Bronson. Maintenant, que se passe-t-il si j'appelle cet ami et lui demande d'aller voir le dernier film de Charles Bronson? Il peut répondre qu'il voudrait faire quelque chose d'autre. Je n'ai qu'à appeler quelqu'un d'autre. Dans une relation de "connaissance", l'activité est plus importante que la personne et par conséquent, la personne devient interchangeable et c'est très bien ainsi. Il est permis de dire non en reconnaissant que j'invite cette personne pour une relation de "connaissance".

Le niveau suivant est une relation d'amitié et l'amitié est une situation inverse. Dans la relation d'amitié, deux personnes s'associent dans le but d'avoir du plaisir et de se soutenir moralement. Quand nous avons un ami, la personne est importante et l'activité secondaire. En d'autres mots, si je veux une relation d'amitié, je vais vous appeler et vous dire que je veux passer du temps avec vous et ensuite nous choisirons l'activité que nous désirons partager. Si je veux aller au cinéma et que mon ami ne veut pas, nous changerons d'activité parce que l'objectif premier est de passer du temps ensemble.

J'aimerais vous donner un exemple des problèmes qui surviennent lorsque deux personnes établissent un rapport à deux niveaux de relations différents. Un homme marié revient du travail. Son épouse travaille aussi et revient également du travail. Cet homme meurt d'envie d'aller au cinéma ce soir-là. Son épouse se sent très seule et aimerait passer une soirée intime avec son mari. L'époux est orienté vers l'activité ce soir-là et aimerait aller voir un film avec une connaissance. Sa femme est orientée vers l'amitié ce soir-là, elle veut un ami avec qui passer la soirée. Naturellement, venant de familles dysfonctionnelles, ils ne reconnaissent pas les différents niveaux de relations, il n'en ont jamais discuté. Alors que l'époux invite sa femme dans un rôle de "connaissance" et lui demande d'aller au cinéma, sa femme, qui est dans un rôle d'amitié, lui répond: "Je ne veux pas sortir, je préfère regarder la télévision ou encore écouter de la musique et parler". L'époux répond: "Bien reste à la maison, je vais appeler Jack et aller voir le film avec lui".

La dispute éclate. Que se passe-t-il? L'épouse se fâche: "Tu ne te soucies pas de moi, tu ne m'aimes pas" et l'époux dit: "Les femmes sont folles, quelle différence y a-t-il si je vais au cinéma". Ils sont à deux niveaux différents de relations et les attentes de l'un ne sont pas les mêmes que celles de l'autre.

Le niveau suivant est une relation d'amour (amour romantique). Cette relation en est une d'amitié dans laquelle les partenaires échangent passion, sensualité et sexualité. Le but d'une relation d'amour est d'avoir un ami avec lequel vous avez des relations sexuelles. Si vous avez une relation sexuelle avec quelqu'un d'autre qu'un ami, vous êtes dans une relation superficielle. La sexualité sans amitié n'est pas un amour romantique, c'est une activité partagée quelquefois à un niveau superficiel.

Il y a un autre type de relation. Souvent, nous rencontrons superficiellement quelqu'un qui nous plaît. J'essaie de vous faire part du processus qui amène à bâtir une relation saine. Vous rencontrez quelqu'un

et vous l'observez sans aucun engagement. Vous pensez: "Est-ce que cette personne me plaît? Est-ce que je me sens bien face à cette personne? Est-ce qu'elle semble saine?". Il est permis d'évaluer la santé d'esprit d'un partenaire potentiel. Une fois admis le fait que vous vous sentez bien face à cette personne, vous l'invitez en relation de "connaissance". Pourquoi? Les compagnons sont interchangeable, il n'y a aucun engagement et vous vous sentez en sécurité. Plus l'activité est structurée, plus vous êtes en sécurité. Le premier rendez-vous le plus sécuritaire est un film ou une réception, choisir un endroit où il y a beaucoup de monde, où vous ne prendrez pas le risque de vous retrouver seuls et observez comment cette personne réagit avec les autres. Si la personne avec qui vous sortez veut, pour quelques raisons que ce soit, donner un coup de poing au caissier du cinéma, cela peut vous servir d'avertissement. Vous pouvez décider que ce n'est pas une relation saine et y mettre un terme.

L'étape suivante est l'amitié. Vous passez de plus en plus de temps non planifié avec cette personne afin de mieux la connaître et vous laissez la relation progresser de façon à vous rapprocher de plus en plus. Suite à l'amitié, la sexualité ressort. Les relations dont la sexualité est la base première vous conduiront à une relation dysfonctionnelle. Dans 90% des cas, les relations qui survivent sont celles dont la sexualité émerge d'une base d'amitié alors que la relation a progressé selon toutes les étapes.

Une fois que vous êtes en amour, ce n'est pas terminé. L'amour se transforme en association fonctionnelle. Vous partagez votre vie avec l'autre, vous prenez l'engagement de rencontrer les besoins physiques, émotifs et sociaux de chacun dans un monde réel. Cela signifie que vous ne quittez pas cette personne parce qu'elle a un cancer. Vous payez ensemble les comptes et le loyer. Dans le temps, ça s'appelait le mariage, à notre époque c'est vivre ensemble ou cohabiter.

En voyant les choses de cette façon, vous reconnaîtrez que les gens normaux ne se marient pas deux semaines après s'être connus. Ce n'est pas normal, ce n'est pas sain. Les gens normaux vont peut-être avoir une relation sexuelle au premier rendez-vous mais ils réalisent que c'est comme jouer à la roulette russe. Il se peut que vous développiez d'autres intérêts en commun mais il se peut que vous vous retrouviez avec l'herpès ou le sida. Nous utilisons la sexualité pour ne pas penser et nous couper de nos émotions.

Maintenant, regardons ce qui se produit dans une relation dysfonctionnelle. Que se passe-t-il lorsque la relation se transforme d'une relation superficielle en relation de "connaissance" puis en amitié, en amour et en association fonctionnelle, le tout en 22 minutes à compter du moment de la rencontre?

Il y a deux sortes de personnes dans le monde que l'on regroupera sous deux catégories. La première catégorie concerne les gens dysfonctionnels qui sont dans la relation de dépendance identifiable par sept caractéristiques. La deuxième catégorie regroupe les gens fonctionnels également identifiés par sept caractéristiques.

Voici les caractéristiques majeures pour lesquelles la relation de dépendance est essentiellement différente de la relation saine:

1. Les attentes irréalistes ou magiques

Avant même d'avoir rencontré votre partenaire, vous supposez comment serait votre relation. Vous croyez que l'intimité avec votre partenaire vous rendra et rendra votre vie meilleure sans avoir à agir ou penser autrement. Vous prétendez que votre engagement avec cette personne vous améliorera et que vous n'aurez aucun effort à faire.

2. La gratification instantanée

Une relation avec une sexualité intense est la seule relation possible. Si vous êtes célibataire et nouveau dans le programme de rétablissement E.A.D.A., je vais vous faire une recommandation: quand vous allez à une réception, une réunion ou un autre événement social et que vous êtes à la recherche d'un ou d'une partenaire et que vous voyez surgir à l'autre bout de la pièce cette personne avec un magnétisme animal, allez en direction opposée. Pour ma part, cela s'est produit et j'ai fréquenté en un an quatre femmes qui ont tenté de se

suicider. Je gagerais un million que vous ne pourriez en faire autant. Est-ce que vous savez comment il est difficile de trouver quelqu'un de suicidaire et de tomber en amour avec chacune d'elles, l'une à la suite de l'autre? C'est facile, je travaillais comme préposé à une réception et "boom" elle apparaissait. Soyez prudent!

Dans la gratification, je m'attends à ce que mon ou ma partenaire me fournisse une gratification immédiate, instantanée et continue quand je le veux. Je t'aime, fais-moi "tripper" sur demande. Tout comme cette femme et cet homme prenant de la cocaïne ou de l'héroïne, les drogues les font "tripper" sur demande, et ce que nous faisons, nous recherchons une drogue vivante avec les organes génitaux appropriés. C'est ce qu'on nous a enseigné.

Si vous venez d'une famille d'alcoolique(s), la seule relation d'amour positive dont vous avez été témoin est celle entre vos parents et leur drogue. Pensez-y.

Même si vous avez choisi de ne pas consommer, vous avez été témoin de cette passion et vous vous dites que c'est la seule chose qui ne vous abandonnera pas et vous choisissez des personnes qui peuvent vous la fournir. Ce sentiment requiert une hausse d'adrénaline produite par l'attraction sexuelle. Quand votre cœur bat à quoi cela s'associe-t-il typiquement? À la peur.

Une femme est venue me voir un jour et me dit: "Je sors toujours avec des hommes qui me battent". Je lui ai demandé où elle allait pour rencontrer ces hommes. Elle me répondit: "Je vais toujours dans un bar de gars de bicycles, je mets ma minijupe en cuir, j'appose mon autocollant "Avez-vous baisé récemment" sur le pare-choc de ma voiture, je me rends au bar et je trouve quelqu'un qui m'attire". Je lui ai demandé si elle croyait qu'il y avait une erreur de sélection, elle me regarda et me demande si elle devait aller à l'église pour rencontrer des hommes. Quand cette dame a commencé sa thérapie, elle s'est rendue compte qu'en fait elle avait peur d'aller dans ce bar. Souvenez-vous, nous imitons la relation d'amour qui existait entre nos parents et leur drogue. Que ressentions-nous dans ces moments de consommation? La peur! La passion et les sensations fortes sont confondues avec la peur.

3. La malhonnêteté

Nous croyons que notre relation sera détruite si notre partenaire apprend tout à notre sujet et vice-versa. "Je ne peux pas être honnête, sinon ma relation va échouer". "Je ne peux pas parler de certains aspects de ma vie intérieure, ni donner mes impressions sur les expériences de mon ou ma partenaire". Nous observons la règle du silence. Le silence est nécessaire pour maintenir les peurs, les émotions fortes et la passion en vie.

4. Le contrôle

Le contrôle entre en jeu parce que nous voulons que la relation se maintienne. Nous sommes obsédés par la relation alors qu'il serait plus approprié de penser à autre chose. La compulsion devient accablante. Bob m'a mentionné qu'il avait rencontré une femme et qu'ils sont disparus de la circulation pendant trois semaines. Tout était secondaire. Son système de valeurs avait été centré autour de cette personne.

Vous tentez de contrôler la situation et cela soulève des problèmes de confiance puisque, rappelez-vous, vous êtes deux personnes qui essaient de contrôler. Je ne peux te laisser savoir qui je suis ou ce que je veux parce que tu me quitteras et vice-versa. Alors, je vais t'amener par des moyens détournés à faire ce que je veux sans te le dire. Je m'attends à ce que tu lises ma pensée et si tu n'en es pas capable, cela me frustre et je te manipule.

Parfois, je pense que quelque chose ne va pas chez moi parce que ma relation se détériore, je dois avoir une imperfection héréditaire et je me sens coupable, puis je me dis que non, ce n'est pas moi, ce sont les autres et je commence à les blâmer. Vous êtes-vous déjà plaint de votre partenaire? Si vous faites une liste de ses défauts, vous en avez pour 25, 30, 40 minutes, selon que la journée est bonne ou mauvaise. Les gens vous disent comment se fait-il que tu attires ce genre de personne? Comment se fait-il que tu restes avec une telle personne? Ça revient toujours vers vous, si vous êtes accroché à un perdant ou une

perdante. Alors, vous vivez de la honte, de la culpabilité et vous pensez que vous êtes fautif. Éventuellement, vous devrez vous rendre à l'évidence que c'est vous qui avez pris la décision de vivre dans cette relation de couple et d'y demeurer jour après jour. Pourquoi? Vous ne pouvez répondre, cependant la sexualité est tellement satisfaisante. Cela devient une expérience spirituelle mais rien d'autre ne ressort de cette relation. C'est votre façon de protéger votre relation, vous vous isolez et personne ne partagera cette expérience avec vous. Vous n'invitez pas vos amis à partager vos activités, parce que vous ne voulez pas briser votre intimité ou vous ne voulez pas que les gens se rendent compte de ce qui se passe dans votre couple.

Finalement, cela vous mène à un cycle répété de douleur et de désespoir. Vous êtes prêt à faire n'importe quoi pour que votre relation survive. Puis vous vivez des moments intenses de plaisir et vous croyez que ça valait la peine de souffrir. Mais la situation revient vite au cycle de désespoir. Un beau jour, je mets fin à cette relation et je pars à la recherche d'un nouveau partenaire et je recommence le même processus.

Maintenant, je vais vous expliquer en quoi une relation saine est différente. Il faut vous rappeler que la première chose dont nous avons parlé est qu'une relation progresse à travers différentes étapes de développement. Laissez-moi encore vous le souligner. Un homme vient à moi et me dit: "Je ne comprends pas, je n'ai pas de problèmes à obtenir un premier rendez-vous avec les femmes, mais elles n'acceptent jamais un second rendez-vous". Alors, je lui ai demandé comment ces premières rencontres se déroulaient? Le gars me dit: "Je me dois d'être rigoureusement honnête. Nous allons au restaurant, nous commandons, puis je leur dis vous savez que je suis un alcoolique en voie de rétablissement! Laissez-moi vous raconter mon vécu et je leur raconte mes histoires de boisson et de femmes, puis je leur demande si elles sont toujours intéressées? Ensuite, j'ajoute que je suis aussi toxicomane et je leur demande à nouveau si elles sont toujours disposées à sortir avec moi?".

Dans une relation fonctionnelle, vous ne partagez pas votre vécu avant la dixième rencontre. Sérieusement, si vous rencontrez quelqu'un qui est sain et commencez à lui raconter vos déboires, vous savez ce qui arrivera, il prendra ses distances et recherchera une personne avec qui il peut s'entretenir saine ment. Contrairement, un enfant adulte épouserait cette personne. La gratification instantanée nous porte à coucher avec une personne à la première rencontre mais ne nous permet pas de sortir avec quelqu'un, de prendre un café, de jaser tout simplement.

Premièrement, la différence dans une relation dysfonctionnelle est que la relation est instantanément propulsée dans un partage intense. La relation fonctionnelle est bâtie graduellement de façon à évaluer si un partage intense est approprié. Il y a des gens malades dans le monde et qui vous protégera de ces malades? Vous! C'est en prenant votre temps et, si vous êtes en thérapie ou en traitement, en partageant avec votre guide ce que vous vivez que vous vous ferez une opinion objective de votre relation. Si votre relation évolue de façon saine cela vous semblera anormal, étant donné que pour vous normal égale dépendant.

Vous pouvez prendre de six à dix semaines afin de décider si vous désirez avoir une relation sérieuse avec une personne. Vous n'avez pas toujours à choisir la personne idéale lors d'une première rencontre. Vous sélectionnez les personnes avec qui vous voulez sortir et vous vous tenez à l'écart des coups de foudre. Lorsque vous sélectionnez, qui choisissez-vous? Des gens ennuyants! Dans nos anciennes habitudes, les coups de foudre surviennent instantanément et ce sont vos organes génitaux qui vous font réagir et penser, il n'y a aucun processus de développement de la relation et vous ne bâtissez aucun mécanisme de défense. Un concept important est de se bâtir un mécanisme de défense dans notre relation, c'est vital, spécialement pour les enfants adultes en rétablissement.

Je recommande ceci comme règle ferme: ne pas coucher avec votre nouvelle conquête dès la première rencontre, établir plusieurs rencontres avant d'avoir une relation sexuelle et prendre l'engagement de ne pas déroger de cette règle. Souvent, lorsque vous couchez avec quelqu'un dès le premier soir, cette personne ne désire qu'une aventure et vous n'avez plus jamais de ses nouvelles. Ne couchez pas avec quelqu'un si vous ne vous sentez pas bien face à cette personne ou par culpabilité ou par obligation ou encore moins en pensant que ça changera l'autre.

Deuxièmement; la relation dysfonctionnelle est basée sur des attentes "magiques" et irréalistes. Je m'attends à ce que cette relation me change magiquement. Une relation saine est basée sur des attentes rationnelles et réalistes. Que veut-dire rationnelle? Je suis sans emploi et je débute dans une relation saine, qu'est-ce qu'il y a de changer? Rien, je suis toujours une personne sans emploi dans une relation intime saine, c'est tout. Ça veut dire que j'ai quelqu'un avec qui je peux parler de mes sentiments, de mes frustrations mais ça ne m'apporte pas d'emploi. Si je suis une personne émotive et malheureuse et que j'ai une relation amoureuse saine, qu'y a-t-il de différent? Rien, je suis tout simplement quelqu'un d'émotif et de malheureux dans une relation saine.

Cette règle s'applique aussi au mariage. Au début, la seule différence que le mariage vous apportera sera de rendre votre vie pire qu'avant, parce qu'inconsciemment vous jouerez les rôles de mari et femme que vous avez appris dans vos familles d'origines. Le principe fondamental des attentes rationnelles est que j'aurai une bonne relation amoureuse cependant ça ne réglera aucun autre aspect de ma vie.

Vous devez d'abord rétablir votre moi intérieur pour ensuite acquérir la capacité d'avoir une relation intime. Les gens qui sont attirés vers vous sont des personnes qui ont à peu près le même niveau de capacité d'intimité. Un homme en thérapie me dit: "J'aimerais rencontrer une belle femme ayant une belle personnalité, aimable, sportive, ayant beaucoup d'amis, capable d'intimité, mais j'attire tout le contraire". Je lui ai demandé s'il était prêt à connaître ma réponse et il me dit que oui. Je lui ai répondu qu'est-ce qu'une femme comme celle que vous me décrivez ferait avec un homme comme vous. Il m'a remercié et n'est jamais revenu.

Vous pouvez repérer une personne recherchant une relation de dépendance; elle vous dira, je recherche quelqu'un que je pourrai aimer, je recherche l'AMOUR! Les personnes saines ne sont pas obsédées par l'idée de trouver quelqu'un à aimer, elles sont plutôt obsédées par l'idée de devenir quelqu'un de spécial à être aimé. Ceci est un des principes fondamentaux. Je n'ai pas à rechercher quelqu'un à aimer si je suis quelqu'un digne d'être aimé, quelqu'un me trouvera. Si vous passez votre temps à chercher quelqu'un, vous n'avez pas de temps pour vous améliorer. Vous devez avoir l'esprit ouvert au changement.

La plupart des gens croient qu'il est difficile de trouver des personnes adéquates de nos jours. Ceci est une façon trompeuse de penser. La personne de famille dysfonctionnelle recherchera quelqu'un qui la fera "tripper" sur demande, tandis que la personne saine optera plutôt pour un contentement à long terme, une sécurité à long terme. La personne saine planifiera ses meilleurs intérêts pour le reste de sa vie. Est-ce que ça ne contredit pas le programme "Un jour à la fois"? Vivre un jour à la fois signifie que vous portez attention à votre façon d'agir aujourd'hui, mais il reste que vous devez quand même planifier votre futur. Vous ne choisirez pas un partenaire simplement pour ce qu'il vous fait vivre aujourd'hui.

Troisièmement, la personne dysfonctionnelle est malhonnête, elle ne confiera pas tout ce qu'elle vit à l'autre, elle taira certaines émotions ou certains sentiments. La relation d'une personne saine est basée sur une rigoureuse honnêteté. Avant de s'engager sérieusement, la personne saine révélera sa vraie nature à son partenaire, elle sait aussi qu'elle pourra tout confier à son partenaire et qu'elle n'aura pas à garder de secrets, car elle veut être aimée et acceptée pour ce qu'elle est. Elle sera aussi prête à tout connaître de son partenaire, cependant s'il lui cache des choses, cela pourra entraîner une rupture.

Ça ne veut pas dire de donner tous les détails de ce que vous avez fait de mal dans le passé, mais plutôt la nature de ce que vous avez fait, ce que vous étiez et ce que vous devenez. De toute façon, si votre partenaire n'est pas prêt à accepter votre passé, il ne pourra pas y avoir de futur. Cependant, vous ne faites pas ces révélations au premier, deuxième ou troisième rendez-vous!

5. Le contrôle compulsif

Je suis avec une personne que je dois changer! Dans cette relation, je ne puis être moi-même puisque je me concentre sur l'autre, je dois le changer, je dois le modeler à ma façon. La personne saine n'est pas intéressée à une relation où elle devra transformer l'autre. La personne dysfonctionnelle croit que la

norme d'une relation est qu'il y a un combat acharné suivi de quelques moments de plaisir qui se terminent en dispute la plupart du temps. La personne saine s'attend à ce que la coopération volontaire et courante soit la norme de la relation. C'est rassurant, plaisant, je n'ai pas à me cacher, à manipuler, à me battre ou à contrôler. Il est certain qu'il y aura des périodes difficiles, mais nous savons que nous réglerons ces problèmes ensemble dans la coopération et que nous retrouverons les agréments et les douceurs de la vie après ces périodes. Dans une relation dysfonctionnelle, la norme est qu'il y a dispute constante et quelques moments agréables. Dans une relation saine: il y a satisfaction, agréments, confort et les disputes sont à l'opposé.

Parlons maintenant de la confiance. Dans une relation saine, il y a de la confiance rationnelle et j'explique. J'ai connu une personne qui s'est achetée un chat et qui était très mécontente parce que ce chat grimpait partout, elle devait le disputer pour qu'il ne monte pas sur le divan ou ne grimpe dans les rideaux. Je lui ai demandé pourquoi cette situation la rendait si mécontente. Elle me dit qu'auparavant elle avait un chien et qu'il n'a jamais fait ça. Le problème ici est que cette personne s'attend à ce que son chat change sa nature fondamentale pour elle.

Les gens ont une nature fondamentale aussi et vous ne pouvez pas vous attendre à ce que la personne que vous choisissez change sa nature fondamentale pour vous. La confiance rationnelle est la croyance que votre partenaire agira toujours en accord avec sa nature fondamentale. En d'autres mots, chacun agira dans ses intérêts au meilleur de sa connaissance. Si vous vous attendez à autre chose de votre partenaire, vous faites fausse route.

J'ai déjà eu une relation dans laquelle j'avais beaucoup d'affinités avec ma partenaire, sauf que j'étais très orienté vers ma carrière, j'aimais demeurer en ville et j'avais besoin de quelqu'un sur qui m'appuyer. Par contre, cette personne venait de l'ouest et tout ce dont elle rêvait était de quitter la ville, travailler 25 à 30 heures, juste pour avoir assez d'argent pour survivre, écouter de la musique, lire, être en compagnie de son mari, c'était sa nature fondamentale. Ma nature fondamentale était le travail. Croyez-vous que cette union pouvait marcher? Non! Et ce n'est pas parce qu'on ne s'aimait pas, mais tout simplement parce qu'un des deux aurait eu à enfreindre sa nature fondamentale et ça n'aurait pas marché. Nous ne pouvons pas toujours bâtir une relation de couple productive et la personne saine le reconnaît et l'accepte. C'est pourquoi nous devons juger selon nos critères de sélection afin de déterminer si nous sommes en accord avec notre vraie nature et si nous sommes intéressés. Je ne parle pas ici du processus normal de croissance, mais bien du fait que je ne suis pas disposé à changer ma nature fondamentale pour accommoder l'autre. Si l'autre n'est pas bien en ma compagnie tel que je suis, je ne suis pas intéressé à développer cette relation.

Un quatrième aspect entre en jeu. Si votre ascenseur ne va pas jusqu'au sommet, vous aurez des relations avec des gens qui ne sont pas intéressés à aller au sommet. En d'autres mots, vous allez attirer des gens à votre niveau de développement.

Aussi, de nos jours, la monogamie dans une vie entière est passée de mode. C'était normal quand la durée de vie était de 36 ans, qu'un homme avait été marié trois fois entre l'âge de 14 et 36 ans et que ses trois femmes soient décédées en accouchant. La norme maintenant est une série de monogamies. Il est normal d'avoir trois relations sérieuses de nos jours.

Ceci nous amène à un autre aspect d'une relation. Les personnes saines savent comment terminer une relation. Je vous suggère durant votre rétablissement que vous vous impliquiez dans trois relations de courte durée et que vous les terminiez. Impliquez-vous dans une relation avec une personne qui vous plaît pendant quelque temps puis terminez-la. Vous ne serez jamais libre de choisir de demeurer dans une relation jusqu'à ce que vous sachiez que vous pouvez l'arrêter au moment où vous le décidez: Ceci est votre libre choix et tant que vous n'aurez pas cette liberté de choisir, vous ne pourrez pas aimer, parce que l'amour est une liberté d'expression, je dois aimer de façon libre. Ceci conclut pour la confiance rationnelle.

6. L'isolement social

Dans une relation dysfonctionnelle, nous nous isolons, c'est vous et votre partenaire contre le monde entier. La relation saine est socialement intégrée, vous gardez vos amis respectifs et vous continuez à les voir. De plus, en tant que couple, vous rencontrez de nouveaux amis que vous fréquentez. Les personnes saines gardent leur identité; je suis moi, tu es toi et nous sommes deux. Ces mêmes personnes reconnaissent aussi que lorsqu'elles sont en couple, il y a trois sortes de problèmes: mes problèmes, tes problèmes, nos problèmes. Il y a mes problèmes que je dois régler, autant que possible, avec le soutien, l'aide et la compréhension de l'autre. Je sais que l'autre a des problèmes qu'il doit régler avec mon appui et ma compréhension. Nous reconnaissons que nous avons nos problèmes que nous devons les régler ensemble. Dans toute relation, ces trois sortes de problèmes sont présents, il n'y a aucune relation parfaite. La vie est faite de problèmes, vous ne serez jamais sans problème. Les personnes saines négocient un ensemble de problèmes, puis en négocient un autre ensemble et ainsi de suite, ça s'appelle le développement de croissance progressive. Vous serez toujours aux prises avec des problèmes, mais dans une relations saine vous pouvez aller vers l'extérieur pour chercher de l'aide et de la compréhension.

7. Le cycle de la souffrance

Finalement, la relation dysfonctionnelle entretient un cycle de souffrance continue. Dans ce cycle, vous retrouvez le plaisir intense, la douleur intense, les désillusions, le blâme envers son partenaire pour tout ce qui arrive, les tentatives désespérées pour améliorer la relation de couple et le cycle recommence et se répète continuellement. À quelques rares occasions, on s'écarte du cycle pour avoir du plaisir, mais ça ne dure jamais bien longtemps. Les relations saines fonctionnent d'une toute autre façon: cycle de contentement et de satisfaction, des problèmes surgissent créant de l'insatisfaction, mais le couple fait face à ces problèmes et les règlent au fur à mesure. Et le cycle de contentement reprend sa place.

En somme, si vous voulez une relation amoureuse saine vous devez d'abord vous rétablir avant d'accéder à une relation. Je dois d'abord être sain pour avoir une relation saine. Les relations où les problèmes se multiplient sont l'image de notre attitude et tant que nous ne changeons pas notre façon de penser, il n'y a aucune possibilité de relation saine.

Deuxièmement, vous devez établir, par des attentes réalistes, ce qu'est une relation saine ou ce qu'elle devrait être, ce que cette relation peut vous apporter. Ça requiert beaucoup de dialogue, vous devez établir ce qui est réaliste et rationnel.

Troisièmement, vous devez choisir le partenaire approprié. Si vous êtes en couple, vous devez vous questionner sur la bonne volonté de votre partenaire à améliorer votre vie de couple. Les aspects importants dans la recherche de votre partenaire sont les intérêts en commun, votre volonté respective de travailler afin d'améliorer votre qualité de vie. La plupart des problèmes d'un couple surviennent à cause de la sélection, les enfants adultes croient ne pas avoir la capacité de sélectionner.

Quatrièmement, vous passez du temps ensemble de deux façons, en étant tous les deux seuls et entre amis. Vous devez vivre des expériences ensemble, en discuter ensemble et partager vos sentiments ensemble. Plus vous vivez d'expériences ensemble, plus votre union se solidifie. De plus, quand vous vivez des expériences sans votre partenaire, vous devriez partager vos sentiments de la même façon.

Cinquièmement, vous apprenez à changer la recherche du risque pour la recherche du confort. La plupart des gens qui sont en difficulté croient que la relation se bâtit en prenant des risques, alors que la relation saine se bâtit sur une base de confort où les risques sont minimales. Si vous pensez qu'une relation de couple est basée sur une série de problèmes et d'insatisfaction, vous n'aurez jamais beaucoup de satisfaction et de contentement dans votre relation.

Sixièmement, vous apprenez à discuter de ce dont vous avez besoin et de ce que vous voulez de votre relation. Je dois aussi écouter les besoins et les attentes de mon partenaire.

Si votre partenaire n'est pas capable d'identifier ses besoins, l'intimité s'écroulera parce que le processus de l'intimité c'est d'atteindre mes besoins fondamentaux afin d'être heureux et bien dans ma peau.

Apprenez à écouter vos sentiments. Vous devez savoir ce que vous ressentez. Vous en parlez à votre partenaire et vous tenez compte de sa réaction, vous devez être attentif à ses sentiments: Ensuite, il y a résolution des problèmes ensemble, vous devez être disposés à demander et à accepter l'aide des gens de votre entourage, si vous ne voulez pas impliquer des gens de l'extérieur, quelque chose ne va pas. La plupart des couples doivent faire appel à des thérapeutes à certains moments et il n'y a rien d'anormal à ça.

Septièmement, dites à votre partenaire comment vous le percevez, ce que vous pensez de lui, ce qu'il représente pour vous, ce que vous ressentez pour lui. Sans cette communication, votre relation ne durera pas.

En terminant, j'espère que je vous ai fait réaliser qu'il y a plusieurs niveaux de relations, que vous connaissez le niveau de relation que vous voulez entretenir et qu'il est important que votre partenaire veuille entretenir le même niveau.

De plus, je pense que cette conférence vous guidera pour établir si vos relations sont fonctionnelles ou dysfonctionnelles en comparant les sept caractéristiques de base d'une relation de dépendance et les sept caractéristiques d'une relation saine. Vous devez avoir beaucoup plus d'aptitudes pour faire fonctionner une relation de dépendance qu'une relation saine et si vous pouvez vous engager dans une relation dysfonctionnelle, vous pouvez apprendre comment fonctionner dans une relation fonctionnelle. Lorsque vous apprendrez les principes de base d'une relation saine, ça sera plus facile et plus satisfaisant que vous ne le croyez.

Merci beaucoup.