

Docteur, pourquoi suis-je attiré par des relations toxiques? Illusion de la sécurité affective

Laura a grandi avec des frontières physiologiques mal définies et des frontières émotionnelles défailtantes. C'est ce qui explique l'angoisse chronique qui l'habitait. On ne survit pas à l'inceste, à l'abus, à la négligence, à l'abandon, sans connaître la peur. On n'en est pas toujours nécessairement conscient, mais cette peur motive plusieurs de nos choix. On a parfois l'impression que certaines personnes ont la capacité de nous apporter calme et sécurité. Mais les épouser ne donne rien : on finit toujours par revivre l'abus et l'abandon.

Réunissez deux êtres qui n'ont pas eu la chance de se développer normalement, qui n'ont jamais clairement défini leurs frontières : ils commencent par se rassurer l'un l'autre et finissent par s'entre-déchirer. La relation n'y résiste généralement pas. Malheureusement, ce cycle se répète parce que, la plupart du temps, chaque partenaire part de nouveau à la recherche de l'être idéal, de celui ou celle qui calmera la peur viscérale qui l'habite.

Et les partenaires se succèdent sans que rien ne change. Ils ne sont différents les uns des autres qu'en apparence. Sur le plan inconscient, leurs attitudes et leurs

comportements sont presque identiques. Quand une personne cherche à camoufler sa peur, elle va immanquablement vers des partenaires qui ont le pouvoir d'apaiser son anxiété – un par sa bonne humeur, un autre par la force de sa personnalité, un troisième par le luxe dont il s'entoure.

Quoique forts dissemblables, ces gens ont le pouvoir de créer l'illusion du calme et de la sécurité. Épouser l'un ou l'autre, c'est épouser une impression de bien-être. Quand cette impression se sera dissipée, la base même de la relation s'effondrera.

Ce qui n'entraîne pas automatiquement la fin abrupte de la relation. L'illusion de la sécurité ayant disparu, chaque partenaire peut donner libre cours aux ressentiments que la relation masquait artificiellement. On ne prend pas souvent conscience que c'est ce qui se cache derrière les querelles de couples.

En fait, la plupart d'entre nous ne réalisent pas à quel point l'expression d'un sentiment peut être tributaire d'une émotion que nous avons jadis nous-mêmes réprimée.

Anne, Katherine, *Frontières humaines. Délimiter son espace vital*. Éditions Sciences et Culture, 1991. P. 235.