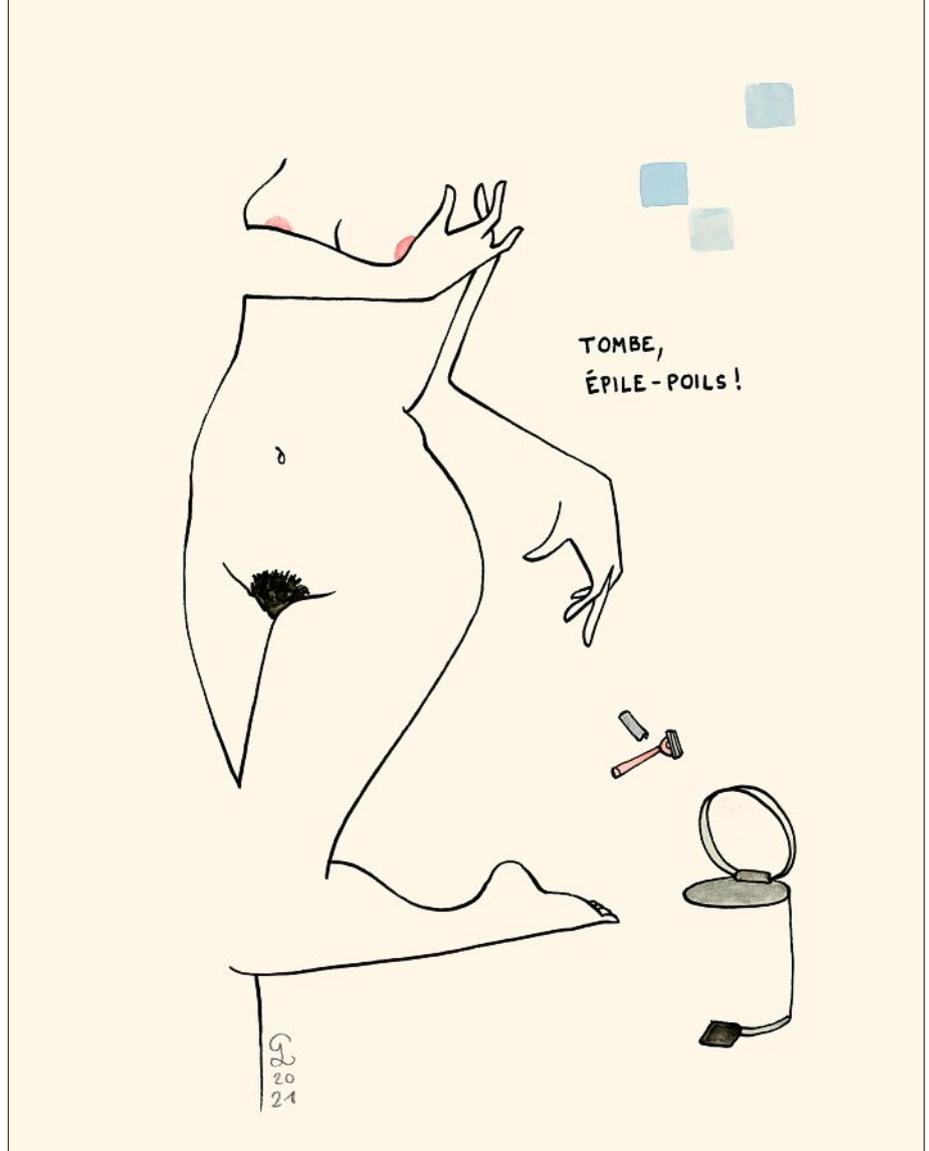


CARTE BLANCHE À

Petites Luxures,
à suivre sur
instagram: @petitesluxures.



VOTRE QUESTION SEXO

NOTRE EXPERTE, LAURENCE
DISPAUX, PSYCHOLOGUE-
PSYCHOTHÉRAPEUTE, CONSEILLÈRE
CONJUGALE ET SEXOLOGUE
CLINICIENNE, VOUS RÉPOND

«Je manque de confiance en moi et, avec mon nouvel ami, je suis à la fois très heureuse et très angoissée. Il représente énormément pour moi, qui étais au bord de l'effondrement à la suite d'une rupture.

Pourtant je sais qu'il est malhonnête et pas toujours bienveillant. Il me fait souvent du mal et sa jalousie est malade, mais je ne parviens pas à couper. J'ai même écarté ma famille et mes amis qui ne l'appréciaient pas. Suis-je dans une dépendance relationnelle?»

LILOU, 40 ANS

Réponse:

Les addictions comportementales, comme l'addiction au jeu, n'impliquent pas de produit, mais plutôt des comportements inadaptés qui nuisent à la personne. Il est difficile de parler de l'amour, de l'attachement et de l'interdépendance qui en découlent, en employant la terminologie de l'addiction. En tant que sexologue et thérapeute de couple, je veux croire aux bienfaits de cette interdépendance lorsqu'elle est constructive et permet de faire équipe pour grandir ensemble. Malheureusement, dans certains cas, la relation devient trop dangereuse.

Euphorie et insécurité

Des chercheurs ont récemment élaboré des critères pour évaluer l'addiction relationnelle. Le premier facteur est la déficience du contrôle, avec envie d'arrêter la relation sans y parvenir, la fréquence des préoccupations concernant la relation et l'intensité de l'envie d'être en contact. On voit la ressemblance avec les toxicomanies: plus la personne va mal (à cause du produit), plus elle meurt d'en-

vie d'obtenir le produit. Le deuxième facteur est la diminution de la qualité de vie: problèmes internes (difficultés à réguler ses émotions) et externes (peine à remplir ses obligations professionnelles, familiales, etc., à cause de la relation), retrait des autres relations sociales et activités habituelles, comportements inadaptés (par exemple mentir sur la relation ou sur les comportements toxiques du partenaire, participer à des activités dangereuses, douter de soi...). Le troisième facteur est le fait de continuer la relation malgré les comportements malsains de l'autre (manipulation, infidélités, jalousie, etc.). Le dernier facteur est la fluctuation entre euphorie et insécurité; plus les émotions en lien avec la relation sont difficiles à vivre (estime de soi basse, doutes, déprime, angoisse...), plus la personne cherche à apaiser ses émotions au travers du contact avec le ou la partenaire. Le fait de vous poser la question est déjà intéressant en soi; votre attitude face à la relation vous inquiète. Une aide professionnelle neutre serait bienvenue pour prendre du recul et penser à vous. ●