
AIMER ET SOIGNER
SANS
CODEPENDANCE

PAUL HEMES

Table des matières

1. INTRODUCTION : J'AI UN « CH'TI PROBLEME » !	3
2. PREMIERE DEFINITION	4
3. PREMIERES DESCRIPTIONS	5
4. SCHEMAS DE CODEPENDANCE	6
4.1. SCHEMAS DE CONTROLE	6
4.2. SCHEMAS DE FAIBLE ESTIME DE SOI	7
4.3. SCHEMAS DE COMPLAISANCE	7
5. DANS LES SOINS	8
5.1. LES SOINS DANS UNE RELATION	8
5.2. JUSQU'OU PRENDRE SUR SOI ?	9
5.2.1. L'EXCES DANS LES SOINS.	9
6. POUR SORTIR DE LA CODEPENDANCE	10
6.1. CHEMINS HUMAINS D'EQUILIBRE	10
6.2. JESUS NOTRE MODELE	11
6.3. LE PROBLEME LE PLUS PROFOND	12
6.4. LES EMOTIONS NEGATIVES SOUS-JACENTES	13
6.5. ESTIME DE SOI SAIN	14
6.6. L'AUTRE ET MOI DEVANT DIEU	14
6.7. RELATIONS NOUVELLES AVEC JESUS-CHRIST	15
6.8. REGENERER LES ENERGIES DU CORPS	16
7. BIBLIOGRAPHIE	17

1. Introduction : j'ai un « Ch'ti problème » !

Avez-vous vu le film « Bienvenue chez les Ch'tis » (Dany Boon, 2008)? Un film humoristique dont le nombre d'entrées a dépassé celui de la Grande Vadrouille (De Funès).

Philippe y est directeur de poste. Son épouse Julie rêve d'une place au soleil du midi. Lui, veut tout faire pour la contenter. Pour avoir une place au sud il se fait passer frauduleusement pour un handicapé. Il est pris en flagrant délit de mensonge et, par mesure disciplinaire, se fait muter dans le Nord-Pas-de-Calais, à la poste de Bergues.

Le grand-oncle de Julie qui, enfant, a vécu dans le Nord, le décrit comme une région inhospitalière où règne un froid polaire et des conditions de vie misérables. Philippe quitte le Sud la mort dans l'âme, avec de nombreux aprioris négatifs dans la tête. Ses premiers instants dans le Nord-Pas-de-Calais lui font croire que ces clichés sont bel et bien réels : pluie diluvienne, appartement de fonction sans meubles, etc....

Mais la réalité est toute différente. Philippe se lie vite d'amitié avec Antoine, et découvre finalement une région très hospitalière et chaleureuse.

Son épouse Julie est restée au Sud. Lorsque Philippe essaie de la rassurer et lui parle des bons côtés de sa vie dans le Nord, celle-ci ne veut pas le croire et se persuade elle-même que son mari déprime encore plus qu'elle à cause de leur séparation. Philippe finit donc par lui mentir pour ne pas la froisser. D'ailleurs, lorsqu'il est au téléphone avec Julie, Philippe continue d'autant plus de lui cacher la situation qu'il considère que leur éloignement temporaire est positif pour leur relation de couple. Il noircit donc le tableau concernant sa nouvelle vie afin de la dissuader de venir s'installer à Bergues.

Les relations entre Philippe et Julie sont malsaines. Julie est une femme qui se plaint souvent. Lui essaye de tout faire pour la contenter, même jusqu'au mensonge, pour éviter qu'elle se plaigne, car, dans sa perception, les plaintes de sa femme mettent de la distance entre lui et elle. Il prend le rôle de sauveteur par rapport à son rôle de victime à elle. L'état et les comportements de Philippe sont dépendants des plaintes de sa femme. Il va tout faire pour essayer de contrôler les plaintes de sa femme et de les supprimer. Voilà une forme de codépendance. Mais quand il est au nord les choses changent.

Son épouse ne l'écoute pas quand il raconte que c'est positif au Nord. Il a l'habitude de ne pas la contredire, et il découvre que c'est tout à son avantage qu'elle le croie malheureux au nord, car elle arrête de se plaindre sur soi et plaint son mari. Elle est « aux petits soins » pour lui quand il rentre, et il en profite bien. Les rôles sont inversés : elle est sauveur et lui victime. Elle devient « codépendante » des plaintes simulées de son mari. Et bien entendu c'est drôle de voir comme elle lui impose une veste polaire, un

bonnet, etc... En essayant de contrôler le bien être de son mari au Nord, elle calme ses propres plaintes, et se donne une identité de sauveur.

Les deux sont tour à tour dans des rôles codépendants, « soignant » les plaintes l'un de l'autre de manière malsaine. Vont-ils pouvoir en sortir et comment? Il le faudra bien, pour rétablir l'amour vrai entre les deux. « Bienvenue chez les Ch'tis » est un film sur les relations vraies, attachant, plein d'humour, d'amitié et d'amour.

2. Première définition

Originellement le terme de « codépendant » a été utilisé pour décrire des proches d'alcooliques qui, tout en pensant s'en occuper au mieux, entraînent dans une forme d'addiction relationnelle à l'alcoolique et développaient des comportements contre-productifs à sa guérison, tout en se faisant du mal.

Ces schémas de comportement malsains - c'est-à-dire contraire à la santé – chez des personnes proches d'alcooliques ont été observés chez des gens en relation avec n'importe quel dépendant mais aussi chez les gens en relation avec des malades chroniques et des malades mentaux.

Les observations ont montré rapidement que les comportements malsains avaient leur origine dans des dysfonctionnements familiaux. La codépendance est alors devenue quasi synonyme de rôle dans une famille dysfonctionnelle.

Le terme codépendance s'est finalement élargi encore, pour désigner n'importe quelle **dépendance relationnelle malsaine** dans la famille ou dans la vie. Dans ce qui suit, je vais mettre l'accent sur la codépendance dans un contexte de soins donnés à une autre personne. Mais cette autre personne ne souffrira pas forcément d'une addiction.

Les personnes souffrant de codépendance peuvent trouver de l'aide à la manière des alcooliques dans des groupes CodA (Codépendants Anonymes) Ceci dit, à ma connaissance, la codépendance n'est pas, du point de vue médical, reconnue universellement comme une « maladie ». Nous allons donc nous contenter dans la suite de décrire des schémas de comportements codépendants dans le cadre de soins et suggérer des chemins de libération. Chacun pourra s'y reconnaître un peu. Cela ne signifie pas forcément qu'il ait besoin de soins spécialisés professionnels.

3. Premières descriptions

La codépendance est un désordre relationnel, et aussi émotionnel. Il implique l'essai de contrôler ses propres sentiments intérieurs en contrôlant les gens, les choses et les événements à l'extérieur. Le contrôle est l'enjeu central. Dans la codépendance la relation n'est jamais totalement libre.

En me plaçant dans la peau du codépendant, ce qui n'est pas trop difficile, ☺ voilà ce que cela donne : ce que vit l'autre devient le climat intérieur de ce que je vis moi. Je veux inconsciemment contrôler les comportements, et les émotions de l'autre pour que la météo à l'extérieur soit bonne, et alors mon climat intérieur sera bon et moi, je me sentirai mieux. Les comportements et émotions de l'autre et mes propres sentiments deviennent emmêlés de manière malsaine. Et mon identité devient comme dépendante des humeurs et actions de l'autre. Je fluctue au rythme de ses marées à lui.

De manière le plus souvent non consciente, on peut glisser jusqu'à des schémas encore plus perturbés où la relation à l'autre devient quasi unilatérale : je sais mieux que lui ce dont il a besoin et je le lui donne presque de force. Cela peut aller jusqu'à agresser l'autre ou à se laisser abuser par l'autre. Le tout dans l'illusion de contrôle de la météo extérieure, pour calmer le climat intérieur : pour n'avoir ni conflits, ni cris, ni ..., pour éviter les reproches, ou les soupirs, ou... Pour avoir la paix, c'est-à-dire la météo calme à l'intérieur, je fais tout pour contrôler la situation extérieure !!!

Cette motivation sous-tendant la relation est une mixture malsaine. Au niveau de ce que je pense et je crois en toute sincérité, je fais tout pour l'autre, mais en réalité je fais beaucoup pour moi, pour mes propres besoins émotionnels, pour calmer, contrôler ou combler des émotions chez moi. Ce mélange entre le bien de l'autre et ce qui me fait du bien à moi est malsain ici parce que non conscient et utilisant les circuits du contrôle et donc de la manipulation. Sous le couvert de servir au bien de l'autre, d'une certaine manière, le codépendant se sert lui-même dans des besoins non conscients.

Et bien entendu cela ne marche pas. L'autre ne peut pas être totalement contrôlé, pas plus que ne peut l'être la météo. De plus, maîtriser des sentiments intérieurs en contrôlant des choses extérieures est une illusion. Cela produit un cycle qui ressemble à celui de l'addiction comme par exemple celui de l'alcool. On calme sa douleur intérieure par l'alcool venant de l'extérieur, et cela fait un effet de soulagement réel. Mais cet effet est passager, et après c'est pire. De même on peut essayer de gérer ses émotions intérieures en gérant les gens à l'extérieur. Cela peut soulager un moment, mais après, le problème est pire.

Cela peut aller jusqu'au point où contrôler l'autre devient une nécessité pour calmer mes besoins émotionnels intérieurs. Il me faut contrôler sa présence comme l'alcoolique vérifie qu'il a toujours une bouteille d'alcool à portée de main.

La relation est alors dysfonctionnelle, dépendante, et les identités, responsabilités et émotions des deux personnes sont emmêlées et cela agit à la longue de manière destructrice sur l'un et l'autre.

Les comportements codépendants sont des comportements appris, souvent dans la famille, et sont une copie, non consciente au départ, des rôles appris dans la famille. Plus la famille est dysfonctionnelle, plus les schémas codépendants appris peuvent être ancrés et puissants.

Il y a toujours des conditions sous-jacentes aux relations dépendantes malsaines. Ces conditions sont souvent de nature émotionnelle, et elles sont présentes dans le terreau familial d'origine.

Dans la codépendance, ces conditions sous-jacentes sont ignorées, niées ou refoulées. Il s'agit le plus souvent de sentiments de honte, de peur de culpabilité et de colère ou tout simplement de souffrance. Dans le cas de Julie, dans le film des Ch'tis, sa condition sous-jacente est un état d'insatisfaction, s'exprimant sous forme de plaintes, tout à tour dans un rôle de victime puis de sauveur. Il n'y aura pas de sortie des schémas vicieux sans traitement des conditions émotionnelles et familiales sous-jacentes.

La souffrance sous-jacente (honte, peur, colère, culpabilité, douleur,...) n'est pas exprimée en plein jour. Elle agit de manière cachée, secrète dans le tissu familial. Les problèmes ne sont pas reconnus donc non traités. Et les addictions, quand il y en a, servent à soulager les souffrances sous-jacentes non-dites voire interdites.

4. Schémas de codépendance

La codépendance se reconnaît aux symptômes. Avant de pouvoir aller à la condition sous-jacente, il faut pouvoir repérer les symptômes.

Ainsi, pour reconnaître des schémas de codépendance, il est bon de donner quelques exemples de comportements et émotions qui les caractérisent. Le but n'est pas de faire un diagnostic de « codépendance » mais de mettre en lumière des schémas malsains qui peuvent nuire aux relations et en particulier à la relation thérapeutique. On observe en général trois aspects qui vont ensemble : contrôle, faible estime de soi et complaisance exagérée, voire servile.

4.1. SCHEMAS DE CONTROLE

Voici quelques schémas de contrôle :

- J'ai tendance à penser que la plupart des gens sont incapables de prendre soin d'eux-mêmes.
- J'essaie de convaincre les autres de ce qu'ils devraient penser et de la manière dont ils devraient vraiment ressentir les choses.
- Je développe du ressentiment quand les autres ne me laissent pas les aider.

- J'offre librement des conseils et des directions aux autres sans qu'ils me l'aient demandé.
- On doit avoir « besoin de moi » pour que j'entre en relation avec les autres.

4.2. SCHEMAS DE FAIBLE ESTIME DE SOI

Par la relation, je peux chercher à nourrir un manque d'appréciation et d'estime envers moi-même. Sous couvert d'aider l'autre, je cherche à combler mes propres besoins. Voici quelques signaux pour discerner :

- J'ai de la difficulté à prendre des décisions
- Je juge tout ce que je dis ou fais durement. Ce n'est jamais assez bien.
- Je suis embarrassé de recevoir louange ou dons.
- Je ne demande pas aux autres de combler mes besoins.
- Je valorise l'opinion et les sentiments de l'autre bien plus que les miens.
- Je ne me perçois pas comme quelqu'un d'agréable et ayant de la valeur.

4.3. SCHEMAS DE COMPLAISANCE

La complaisance est un vieux terme mais c'est le terme exact et je n'en vois pas de meilleur pour l'instant. La complaisance est « la disposition à s'accommoder, à acquiescer aux goûts, aux sentiments d'autrui pour lui plaire » (Petit Robert). C'est une manière d'abdiquer son vrai moi pour chercher à tout prix à se concilier l'autre. Philippe (Ch'tis) est complaisant envers son épouse. Il acquiesce à tout pour lui plaire. Et il va jusqu'au mensonge. Mais cela peut aller plus loin encore. Voici quelques schémas de complaisance.

- Je compromets mes propres valeurs pour éviter le rejet ou la colère, ou toute autre émotion négative de l'autre.
- Je suis très sensible au sujet de ce que les autres ressentent et je ressens facilement la même chose.
- Je suis très loyal et demeure beaucoup trop longtemps dans des situations malsaines.
- Je valorise les sentiments et les opinions des autres plus que les miens. J'ai peur d'exprimer une opinion différente et des sentiments qui m'appartiennent.
- Je mets de côté mon propre intérêt pour faire ce que les autres demandent.

La complaisance peut conduire à tolérer, au-delà de l'acceptable, des comportements profondément injustes et persécuteurs.

La complaisance peut aller jusqu'à des degrés très destructeurs pour soi, comme accepter de continuer d'être maltraité émotionnellement dans sa famille, son travail ou son propre corps.

On pourrait penser que les schémas de complaisance et de contrôle s'opposent : dans le contrôle la personne est au-dessus de l'autre comme sauveur, dans la complaisance elle est en-dessous de l'autre, plutôt comme victime. Mais le contrôle tout autant que la complaisance se posent justement sur des conditions sous-jacentes de manques ou de souffrances émotionnelles qui ne sont pas comblés. Et l'expérience montre que l'on passe facilement de l'un à l'autre, de la victime au sauveur, jusque parfois au persécuteur.

5. Dans les soins

5.1. LES SOINS DANS UNE RELATION

Les soins ont lieu dans une relation entre le soignant et le soigné. La relation est cadrée par l'institution et les exigences professionnelles. On sait tout ce qui aujourd'hui limite la relation : l'envahissement de la technique et de la paperasserie ; les pressions économiques qui réduisent le personnel soignant et donc le temps disponible pour chaque soin et chaque patient.

Malgré cela le soin donné se situe dans une relation. La relation elle-même est thérapeutique et pas seulement dans les soins psychiatriques.

Plus le cadre relationnel se rétrécit, plus la personne soignée sera un simple objet de soins, et manquera de l'élémentaire auquel à droit un humain : le respect.

On n'aime plus beaucoup parler de vocation. Evidemment si le mot vocation est une excuse pour sous-payer le personnel soignant, on comprend. Mais la vocation, au sens noble d'appel intérieur à servir les autres selon nos dons fait justement partie de la dignité de l'être humain. Celui qui soigne n'exerce pas juste un gagne-pain, n'est pas juste un rouage d'une machine à opérer ou à donner des médicaments. Pourquoi choisit-on des métiers qui soignent ? Quelle est la motivation ?

N'est-ce pas un cœur sensible à la souffrance des autres et désireux d'aider, de soulager et d'apporter des remèdes ? N'est ce pas une forme de compassion ?

Sans compassion, pas d'investissement réellement personnel. Sans investissement personnel, cadré certes et pas illimité, il n'y a pas de relation réelle. Les dangers de la codépendance se situent dans des relations, pas dans un détachement « clinique » qui a déjà choisi de traiter le patient comme un objet.

Dans un monde assoiffé de relation réelle, ceux qui s'y risquent, surtout en milieu professionnel courent des dangers plus grands, car ils sont moins

nombreux qu'avant, et pas valorisés dans cet aspect-là, non quantifiable, de leur investissement. En simplifiant un peu : on considère que la relation c'est du « en plus » et pas de l'essentiel. Ce « en plus » on doit le prendre sur soi, il n'est pas toujours encouragé, ni reconnu comme bon. Dans cette solitude du combat pour « la relation » on est plus vulnérable aux déformations de la compassion, aux formes de la codépendance. Mais il ne faut pas s'en décourager, c'est le combat des hommes et femmes valeureux qui refusent que l'essentiel soit volé à la vie. Sans relations, le monde meurt, même avec tous les soins du monde. Celui qui ne prend pas le risque de la relation est déjà à demi-mort. Il vaut mieux entrer en relation imparfaitement plutôt que ne pas y entrer du tout.

5.2. JUSQU'OU PRENDRE SUR SOI ?

On peut qualifier la codépendance de tendance à se comporter de manière trop passive ou excessivement soignante ayant pour conséquence un impact négatif sur les relations et sur la qualité de vie.

5.2.1. L'excès dans les soins.

La compassion et le désir d'aider sont des moteurs pour les travailleurs de la santé. Il y a toujours une prise en charge du patient. Mais jusqu'où doit aller la prise en charge par les soignants ?

L'excès est là quand on se sent responsable du bien de l'autre de manière excessive, quand subtilement on a pris un rôle de sauveur pour lui et que l'on est prêt à « tout » sacrifier de soi pour l'autre, même ce que l'on ne devrait pas.

Avec la maladie, le patient est plus vulnérable et ses autres besoins et manques s'expriment aussi : manques d'affection, peurs, solitudes, hontes, douleurs diverses. Justement ce substrat personnel émotionnel est aussi présent dans la relation soignant-soigné. Et comme soignant, je peux me sentir poussé à satisfaire exagérément ses attentes émotionnelles pour qu'il soit content, même si cela n'est pas forcément positif pour lui, par exemple que cela le déresponsabilise.

Le soignant peut être tenté d'éprouver davantage de sentiments de compassion pour les patients qui aiment recevoir des soins, et aiment dépendre des soignants et cherchent à être secourus davantage. Il peut subtilement avoir besoin qu'on ait besoin de lui, aimer qu'on le considère comme un « bon samaritain ».

Bien entendu le patient peut « en profiter » et manifester toute une gamme d'attitudes inappropriées comme des exigences sous formes d'ordres, de la

colère quand les choses ne vont pas comme il veut, des formes manipulatoires de « bouderie ».

Comme soignant, si je vais toujours plus dans le sens de ce que veut le patient, pour qu'il arrête de projeter ses émotions négatives à mon endroit, j'entre dans un type de relation malsain. Si j'imagine que je suis responsable de changer ses émotions par mon attitude, j'entre dans un mélange malsain entre ce qui lui appartient (ses émotions) et ce qui est à moi (mes émotions).

Quand les émotions (honte, peurs, colères, douleurs, culpabilités, solitude) du patient évoquent des réalités émotionnelles de ma vie que je ressens comme lui, elles peuvent déclencher des réactions du type de celles de mon terreau familial. Et je peux me trouver entraîné à réagir exactement comme cela se faisait dans le modèle familial. (A moins bien sûr que je n'aie fait un chemin personnel dans ce domaine). Quand je suis dans le réactif, mes comportements peuvent se trouver subtilement commandés par les émotions du patient, selon des schémas appris qui se trouvent déjà en moi de par le cadre familial.

Ces remarques je peux les tourner positivement : quand je donne un cadre, que je mets des limites en appelant le patient à la coresponsabilité dans son processus de guérison, que je l'aide à trouver lui-même des chemins pour faire face à ses manques émotionnels de longue date, je ne manque pas d'amour, au contraire, même si parfois cela est déplaisant pour le patient qui veut rester irresponsable et ne pas faire face à son immaturité émotionnelle. Mais à nouveau je ne suis pas responsable de cette immaturité.

6. Pour sortir de la codépendance

6.1. CHEMINS HUMAINS D'EQUILIBRE

Dans les chemins proposés pour sortir de la codépendance on peut lire des énoncés comme suit :

- Dans les soins attention à ne pas se nier soi même et se sacrifier pour les besoins de l'autre. Attention à penser aussi à soi.
- Ne pas aimer trop son prochain au détriment de soi même.
- En corrigeant la codépendance ne pas passer dans l'égoïsme exagéré.
- Pour corriger la faible estime de soi, il faut tomber amoureux de soi.

Dans tous ces chemins humains de recherche d'équilibre dans la relation entre moi et l'autre, il y a comme un mouvement de balancier ; trop dans l'autre, trop dans moi. Ou est la juste mesure ? Mais dans ce genre d'essai d'équilibrage il y a un tiers exclu : le Dieu trinitaire.

Pour qualifier la relation, on parle d'amour et de respect, et on cherche l'équilibre entre amour et égoïsme. On cherche à éliminer de l'amour ce qui

est malsain. Il y a souvent une bonne dénonciation de ce qui, dans l'amour, n'en est pas, c'est-à-dire ces manières de se nourrir de l'autre tout en prétendant lui apporter tout. Alors on parle du besoin d'être aimé, de nourrir son estime de soi mais, étonnamment on ne se pose pas la question d'où va venir cet amour. Et on exclut, sans même la mentionner, la source et le modèle de tout amour : Dieu Trinité. Ainsi dans la réalité on ne compte que sur soi et l'aide psychothérapeutique des autres.

Finalement dans les descriptions des relations dysfonctionnelles, on descend aux émotions et motivations sous-jacentes, aux schémas appris dès l'enfance dans le terreau familial et on y met de la lumière. Mais les émotions ne sont pas encore le substrat le plus profond. On ne va pas jusqu'au fondement de la personne humaine et de ses problèmes. On traite de la relation aux autres et ses dysfonctionnements, de la relation à soi et ses dysfonctionnements, mais il y a un type de relation exclu : la relation à Dieu Trinité et ses dysfonctionnements.

Or la relation à Dieu c'est ce qui donne à l'humain le fondement inébranlable de sa dignité car il est créé à Son image. (Gn 1,26) Et le dysfonctionnement de la relation à Dieu c'est la maladie de l'humain la plus profonde. La Bible nomme ce dysfonctionnement péché et le décrit comme une rupture de relation avec Dieu accompagnée de méfiance à son égard, et de schémas de construction de soi sans Son amour, Sa présence et Son projet créateur.

Or, quand l'être humain se construit sans relation à Dieu il est profondément malade. Son intériorité la plus haute et noble, celle qui est appelée à partager la parole et l'amour avec Dieu son Père est coupée de la source et va puiser ailleurs, le plus souvent au niveau des autres humains, des créatures. Cette limitation de l'être relationnel à tout ce qui est créé, à l'humain seulement, en éliminant la relation au Créateur, c'est ce que la Bible appelle idolâtrie.

Dans tous les conseils pour sortir de la codépendance on n'offre souvent que des moyens humains sans ouverture à la relation à Dieu. On n'offre que des améliorations mais pas de guérison des réalités que l'on décrit en tension : amour de soi - amour des autres, sacrifice de soi - soin de soi, abnégation de soi - affirmation de soi. Ce n'est qu'en se replaçant dans la relation d'origine avec le Dieu trinitaire, qui fonde tout humain, que les réalités en tension peuvent s'unifier et aller plus loin qu'une démarche d'équilibrage humain en éternel balancier. La dynamique se situant dans l'amour originel divin se vit autrement que dans un seul équilibrage mais plutôt comme une croissance sans fin entre les relations de l'amour : Dieu, soi, les autres.

Nous allons suivre quelques pistes qui vont au-delà des équilibres ne comptant que sur l'humain et qui s'ouvrent sur Jésus-Christ, Dieu le Père et le Saint Esprit.

6.2. JESUS NOTRE MODELE

Le texte fondateur de la compassion dans les soins est sans aucun doute la parabole du « bon Samaritain » (Luc 10,25-37). Tout d'abord c'est un texte qui associe profondément l'amour pour Dieu et l'amour pour le prochain. En exclure Dieu et son amour c'est partir dans une fausse voie. Ensuite la description que fait Luc de l'homme qui tombe sur les brigands dépasse un cas particulier et décrit tout humain. Enfin dans cette parabole c'est Jésus lui-même qui est décrit car dans les Evangiles la compassion n'est attribuée qu'au Père et à Jésus. Ce n'est que dans un deuxième temps que les humains sont appelés à être les prochains des autres rencontrés sur leur chemin. C'est un texte de mouvement missionnel (« va et fais de même ») pour tous ceux qui se placent dans la compassion de Jésus pour eux, la reçoivent de Lui et la redonnent plus loin avec lui.

Le Samaritain « prit soin » (34) de l'homme à demi-mort. Le Samaritain s'investit lui-même de manière personnelle. Il prend en charge la personne en la mettant sur sa propre monture. Et en même temps le patient ne lui appartient pas, et il le confie sans difficulté à l'hôtelier en lui disant : « prends soin de lui » (35). Pas de codépendance visible ici.

On pourrait actualiser l'hôtellerie en disant « travail en équipe ».

Le Samaritain fait les soins infirmiers en pansant les plaies. Et puis il met l'huile et le vin ! La mention surprenante de ces deux éléments après le bandage des plaies, serait-il un indicateur d'une guérison plus profonde, celle qui vient du crucifié (le sang = le vin) et du don que fait le Ressuscité (le St Esprit = l'huile) ? Le soignant chrétien est porteur de la réalité de Jésus-Christ ; il est témoin vivant et guéri du message de la croix, de la résurrection et du don du St Esprit qui réconcilie l'humain avec son Dieu. Ce message est la guérison de la maladie la plus profonde de l'humain : son dysfonctionnement avec Dieu son créateur. Le vin et l'huile, c'est-à-dire la guérison fondamentale de l'humain par Jésus le Messie, la croix, et le don de l'Esprit, ne devraient jamais être loin de notre conscience, même quand nous ne faisons que mettre des pansements.

6.3. LE PROBLEME LE PLUS PROFOND

Dans la codépendance on parle de se mettre au-dessous ou en-dessous de l'autre en victime ou sauveur, parfois en se laissant abuser ou en agressant. Or, sans le savoir, ce qui est décrit ici est totalement le résultat du péché, de la coupure de relation avec Dieu le Père.

On parle de la guérison des relations comme si elle pouvait avoir lieu sans la guérison de la relation à Dieu. Ce n'est pas possible car tout humain est structuré pour vivre à partir de la relation avec Son créateur. Or être à l'image de Dieu implique justement cela. La plus grande dignité de l'humain est d'être créé, voulu, choisi, aimé et apprécié par Dieu (et de le savoir intimement) afin d'être capable d'aimer à son tour, Dieu, soi, les autres et la création.

Le refus de laisser Dieu être Dieu pour moi, sur moi, conduit aux désordres du moi dans toutes les relations horizontales. Partant d'un moi coupé de son origine, l'humain cherchera son identité par référence première aux autres et

cherchera par orgueil ou par peur à être plus que ce qu'il est ou moins que ce qu'il est. Sans retrouver son Dieu et Père, il ne pourra jamais se trouver totalement dans la paix, ni en soi, ni par rapport aux autres.

6.4. LES EMOTIONS NEGATIVES SOUS-JACENTES

Les premières conséquences de la coupure avec Dieu sont la honte, la peur et la culpabilité. La honte est un sentiment posé sur l'être qui signale « mon être n'est pas tout à fait OK, n'est pas suffisant ». La peur est une méfiance de l'autre qui s'est infiltrée dans toutes les relations et qui limite l'accueil et le don envers l'autre. La culpabilité est le sentiment d'avoir échoué dans ce qui m'était offert et d'en être responsable. On reconnaît là des sentiments qui sont sous-jacents à la dynamique de la codépendance. Mais leur origine est située plus en amont, dans la perte de la relation à Dieu.

Comment peut-on guérir de ces émotions négatives sans aller à la racine de ce qui les fait naître ? Sans le pardon de Dieu et la restauration de notre lien avec Lui ?

La perte de relation avec Dieu entraîne les relations dysfonctionnelles horizontales dont Caïn et Abel sont le premier exemple. Les désordres de relation par orgueil ou par peur sont toujours des distorsions de l'amour. Or les distorsions de l'amour vont dans deux sens, l'un de détachement indifférent, donc de passivité, l'autre d'agression. Absence ou violence. C'est le registre « des péchés », des « injustices » bibliques entre humains.

Or ces blessures relationnelles, ces manques d'amour vécus ne tombent pas en terre neutre mais suscitent des réactions. Le plus souvent ces réactions naissent et sont apprises dans le terreau familial. Comment tel ou tel a-t-il géré telle ou telle relation blessante, telle ou telle absence ou telle ou telle violence ? Quelle a été sa stratégie de survie ?

En présence des sentiments de honte, de peur et de culpabilité ces réactions prennent des tournures qui peuvent être surprenantes.

La honte entraîne une faible estime de soi. Et une recherche d'approbation, d'appréciation, d'affirmation qui peut colorer de manière malsaine toutes les relations y compris soignantes.

La peur engendre le contrôle, ou la complaisance, une attitude de domination ou de soumission malsaine. Le tout basé sur un manque d'estime de soi. Nous sommes là dans les caractéristiques de la codépendance, mais le tout se pose à l'origine sur des manques d'amour.

Comment guérir de ces attitudes ancrées si profondément en nous ? Quand nous les repérons, nous pouvons les déposer à la croix, en être libérés, pardonner à ceux qui nous ont blessés et puis demander et recevoir du Père céleste une part de cet amour vrai qui nous a manqué. Comment peut-on penser qu'une gestion humaine de ces choses, sans la croix, sans pardon réel reçu et donné, est suffisante pour nous rendre libres ?

6.5. ESTIME DE SOI SAIN

La construction de soi ne peut se faire sans amour reçu. L'estime de soi ne peut venir sans affirmation du soi. Or les manques d'amour et de paroles valorisantes et affirmantes constituent en profondeur les dynamiques sous-jacentes à bien de nos schémas codépendants. Si j'en suis réduit au niveau horizontal du toi-moi et que l'autre ne comble pas mes manques, que puis-je faire ? Je peux m'interdire de puiser de manière malsaine, m'empêcher de contrôler l'autre pour calmer mes propres peurs, mais où vais-je puiser moi-même ?

On pourrait même en rajouter encore une couche : non seulement on se découvre codépendant mais on s'en veut de l'être. Comment peut-on sortir du cercle vicieux ?

Quand on lit des ouvrages sur la codépendance on est livré aux conseils du genre « tomber amoureux de soi-même », comme chemin d'acceptation de soi. Cela me paraît à peu près aussi limité que d'essayer de remplir un circuit d'eau de chauffage en faisant circuler l'eau un peu plus dans le circuit, ou de renouveler l'air d'une pièce avec un ventilateur mais sans ouvrir de fenêtre. Ne ferait-on que déplacer le problème ?

La vertu chrétienne de l'acceptation de soi, et de la saine estime de soi n'est pas un circuit fermé mais ouvert sur Dieu. Déjà le point de départ est la réconciliation avec Dieu, c'est-à-dire le rétablissement de la relation d'origine par la croix de Jésus-Christ. Ensuite toutes les blessures relationnelles et les émotions (peurs, honte, culpabilité, douleurs, colère, rejet, etc..) peuvent être confiées à Jésus, comme déposées vers Lui à l'endroit où il s'est identifié à notre péché, à la croix. Donc Sa paix et Sa consolation peuvent pénétrer nos circuits fermés. Une nouvelle réalité qui vient de Lui peut germer dans nos cœurs, l'habiter le visiter par l'Esprit de Dieu. Enfin on peut commencer à recevoir dans nos cœurs les paroles de l'écriture qui nous disent qui nous sommes vraiment pour Lui.

Cet amour du Père pour nous, son regard approbateur et souriant sur nous dans lequel nous apprenons à nous placer comme fille et fils, nous guérit de la honte, de la peur, nous console nos douleurs, nous délivre du rejet et de la culpabilité. En Jésus nous avons trouvé un Père qui réellement prend soin de nous. (1 Pierre 5,7)

6.6. L'AUTRE ET MOI DEVANT DIEU

De manière fondamentale, ce qui est nécessaire pour arriver à la liberté dans les relations, c'est de démêler dans les émotions et les responsabilités ce qui est de ma part et ce qui est de la part de l'autre. Car fondamentalement, dans la codépendance, le moi et le toi sont emmêlés et imbriqués l'un dans l'autre de manière malsaine justement au niveau des responsabilités et des émotions.

Le démêlage de ce qui m'appartient et de ce qui appartient à l'autre, au niveau du ressenti et des choix se fait devant Dieu notre Créateur et Sauveur à tous les deux. Il est « le tiers nécessaire » pour trouver une relation libre.

Cette liberté se mesure à la capacité d'accepter ou de refuser de dire oui ou non à une attente, sans calcul, sans arrière-pensées, sans attentes propres refoulées ou frustrées qui prendront leur revanche plus tard.

Démêler la part malsaine de l'autre que j'ai en moi passe par des prises de conscience de ce qui se passe en moi et par un lâcher prise sur l'autre.

L'autre n'est pas une partie de moi, il ne me fait pas exister, ni ne me donne ma valeur fondamentale. Plus la honte qui se collait à mon être par la séparation originelle est mise dehors par l'amour sans condition de Jésus, plus je peux être vraiment moi avec l'autre, sans me courber devant lui dans la complaisance ou sans essayer de me garantir son affection par le contrôle. Je n'exige plus inconsciemment de lui qu'il doive me combler, et je ne mets plus en colère quand il ne le fait pas. Ma relation soignante n'est pas l'occasion de puiser chez l'autre pour me construire une identité, mais l'occasion de donner librement à partir de ce que Jésus-Christ me donne.

Je ne suis pas une partie de l'autre. C'est Dieu qui le fait exister et qui lui donne valeur et dignité. C'est Dieu qui le guérit et lui donne vie. Pas moi. Je ne suis pas responsable de ses émotions ni de sa guérison. Je ne suis pas non plus responsable de ses comportements irresponsables quand à sa propre santé. Et je ne suis pas responsable de combler tous les autres besoins émotionnels qui apparaissent quand il est malade et vulnérable. Je suis debout, il est couché devant moi. Cela ne me donne aucune supériorité. Dieu le voit et le veut debout.

Pourtant la compassion est possible, ainsi que le désir d'aider et de s'investir jusqu'à sacrifier du temps et du confort personnel. L'investissement dans l'autre est possible. Le paradoxe de l'amour de Dieu pour nous quand il vient renouveler réellement nos cœurs, c'est que non seulement il nous affermit, nous établit, nous sécurise, comble nos besoins, mais encore qu'il crée de l'espace en nous pour accueillir les autres et des surplus d'amour à donner aux autres. Jésus-Christ rend l'accueil de l'autre et le don de soi possibles de manière authentique. Il ne dévalue pas le vrai moi, ni ne le met de côté, mais il s'exprime au travers de lui, de manière intensément personnelle. Sa présence en nous ne supprime pas notre personnalité mais au contraire l'intensifie, lui donne sa vraie liberté, son relief originel, ses couleurs et saveur. Sans sa présence tout est plus gris en nous. Ce qui est mis de côté à la croix et que nous sommes appelés à mettre de côté dans nos pensées, émotions et choix, ce sont tous les comportements et schémas dysfonctionnels hérités d'un monde ou nous fonctionnions sans Lui. Les comportements codépendants en font partie.

6.7. RELATIONS NOUVELLES AVEC JESUS-CHRIST

Si on est appelé, dans ce processus, à démêler ce qui était emmêlé comme émotions et responsabilités, s'il faut dans un sens retirer une partie de moi placée à tort chez l'autre et vice versa, ce n'est pas pour retourner dans une espèce d'équilibre entre égoïsme et altruisme, ni pour mettre des murs entre le moi et le toi.

La résolution des oppositions se passe dans l'amour du Père. L'amour véritable est le sien d'abord pour Jésus son Fils, ensuite au travers de Jésus pour nous, puis finalement par Jésus dans l'Esprit en nous. Or la qualité de cet amour est que tout en affermissant le moi il l'ouvre à l'autre. Tout en comblant, il appelle à donner plus loin. Ce n'est pas un circuit fermé, mais une source jaillissante. Et la source qui jaillit pour les autres ne laisse pas assoiffé celui de qui elle jaillit.

Dans la Trinité, la personne ne disparaît pas dans le don de soi. Le Père se donne à Son Fils totalement et continuellement. Mais il ne cesse pas d'être Père et d'avoir une consistance propre. L'être est fondamentalement de nature relationnelle mais ne se réduit pas aux relations. Nous sommes à l'image de ce Dieu trinitaire. Le don de soi affermit et ne diminue pas la consistance propre de la personne. L'accueil de l'autre n'aliène, ni n'efface la personne de celui qui accueille, au contraire. Mais tout ce qui est vrai dans la Trinité n'est libéré en nous que dans la mesure où nous sommes, par grâce et au travers de la croix de Jésus, réintégrés dans cette réalité fondatrice.

Dans les relations renouvelées, libérées de la codépendance, l'autre trouve de la place en moi, c'est-à-dire de l'intérêt vrai, de la compassion vraie, sans pour autant avoir la possibilité de prendre le pouvoir sur moi. Il a de la place en moi mais il n'est pas moi. Dans les relations renouvelées en Jésus, le don de soi devient une joie. Car il n'est pas une obligation venant d'une condition intérieure non libre, mais un choix de donner, d'exprimer l'amour de Jésus plus loin, au travers de qui nous sommes en Lui et avec Lui. Et même s'il est couché et diminué je peux recevoir de lui. Il m'enrichit aussi. Je fais la distinction saine entre ses luttes et les miennes, mais je peux nous voir tous les deux appelés à découvrir Jésus-Christ et sa grâce et à grandir un peu plus en Lui.

La présence du ciel - le tiers exclu par les approches purement humaines ou psychologiques - change tout. Je peux passer par le ciel au travers de mes prières, non pas pour manipuler magiquement, mais pour que la paix du ciel qui vient de Jésus-Christ se manifeste sur terre.

6.8. REGENERER LES ENERGIES DU CORPS

Dans cette démarche j'apprends aussi l'art de vivre dans mon corps qui est le grand réservoir énergétique et émotionnel que j'ai à disposition. Ce réservoir n'est pas illimité et il faut, bien entendu, en prendre soin. J'apprends à entendre aussi l'amour du Père me conduire vers des zones de repos de renouvellement de l'énergie de mon corps. Dire oui pour le renouvellement des énergies corporelles et émotionnelles, est de plus en plus facile à mesure que l'on apprend à dire non aux attentes codépendantes.

Ces zones de repos ne sont pas purement pour faire le plein « spirituel ». Il y a tout simplement le repos, le sabbat, la promenade, les relations d'amitié et de famille, le silence et la solitude. Oui le Seigneur renouvelle par l'Esprit l'amour pour les autres au travers de nous, mais cela se passe par notre corps, cela puise dans notre corps des énergies réelles. On peut vivre le don de soi dans l'Esprit de Jésus qui ne fait pas défaut, on peut aller loin même dans cette dynamique, sans forcément être dans la codépendance, mais en oubliant que tout cela ne se passe pas ailleurs que dans notre corps. Et que si notre corps a épuisé ses énergies, aucune dose supplémentaire de présence de Dieu ne peut remédier à cela. Il faut donner au corps le temps de se régénérer dans ses énergies. Le don du sabbat et le don de soi vont ensemble dans la vie avec Dieu.

7. Bibliographie

HEMFELT Dr Robert et MINIRTH Dr Frank et MEIER Dr Paul, *Love is a choice*, Breaking the cycle of addictive relationships, Monarch, Crowborough, 1990