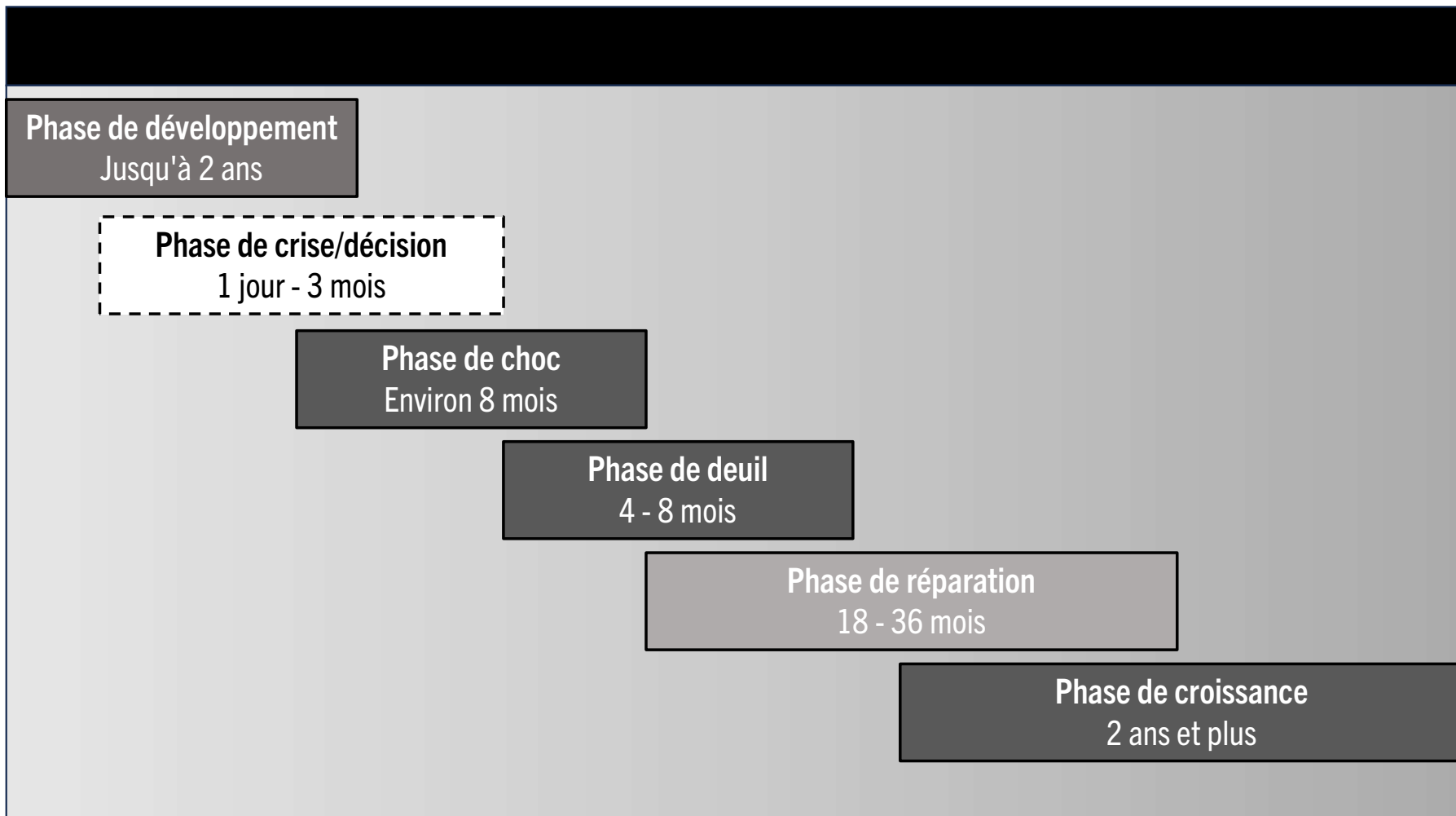




UTILISER LA SOMATIC EXPERIENCING POUR TRAVAILLER SUR LES TRAUMATISMES QUI PEUVENT SOUS-TENDRE LES DÉPENDANCES

Webinaire présenté par Susie Scott

Évolution du rétablissement au fil du temps



Dépendances multiples

Comme une dette qui ne cesse de croître, les dépendances ont la capacité de se transformer en quelque chose de puissant et de biologiquement tenace. Une fois que la voie neuronale initiale est établie, d'autres dépendances s'y superposent en utilisant partiellement les mêmes circuits.

Tous les problèmes sont amplifiés :

- La prise de décision est faussée, ce qui accroît le stress.
- L'obsession se développe pour alimenter les changements biologiques en cours.
- L'envie d'en avoir plus fausse le fonctionnement réflexif du cerveau, et la personne perd le contact avec la réalité.
- La perte de contrôle dans plus d'un domaine d'addiction renforce le stress et les problèmes relationnels.
- Pour survivre, il faut créer des compartiments ou des réalités encore plus distincts, qui nécessitent tromperies et prise de risques.

- Les synapses du cerveau se développent et demandent à être apaisées, ou stimulées davantage.

En bref, le cerveau est endommagé. Il se nourrit de lui-même et en redemande.

Il est possible de constater les dommages causés à l'aide de scintigraphies cérébrales : sur les images, on voit des dendrites qui augmentent en taille et en dimension, mais de manière inhabituelle et tordue. Elles ressemblent à des arbres qui poussent maladroitement en raison du manque de soleil.

Pour la personne dépendante, cela semble normal – ce qui nous ramène au moment effrayant consistant à admettre qu'on a un problème.

Types de dépendances

<p>Substances</p> <ul style="list-style-type: none">- Alcool- Cocaïne- Méthamphétamine- Nicotine- Héroïne- Médicaments sur ordonnance- Caféine- Cannabis	<p>Processus</p> <ul style="list-style-type: none">- Sexe- Travail- Sport- Jeux vidéo- Alimentation (anorexie, boulimie et frénésie alimentaire)- Argent (jeux de hasard, achats, commerce électronique)- Internet et/ou cybersexe
<p>Sentiments</p> <ul style="list-style-type: none">- Rage- Peur- Dégoût de soi- Intensité- Amour	<p>Attachements compulsifs</p> <ul style="list-style-type: none">- Rechercher et rester avec des personnes en difficulté- Don pathologique, sauver et devenir un héros- Intensité, drames et crises- Gestion des impressions- Codépendance- Co-addiction- Liens traumatiques

LES EFFETS DES ADDICTIONS SUR UNE PERSONNE

Une dépendance fonctionne dans la vie d'une personne pour éliminer une réalité intolérable grâce à une série d'expériences obsessionnelles compulsives.

L'expérience obsessionnelle compulsive réussit tellement bien à éliminer la réalité intolérable que la personne continue à la pratiquer, cherchant à éprouver un sentiment de « confort » même si les effets secondaires de la dépendance elle-même deviennent de plus en plus inconfortables.

L'addiction devient une priorité dans la vie de la personne : elle est alors plus importante que tout le reste et crée des conséquences néfastes, que la personne dépendante ignore.

DÉPENDANCE À L'AMOUR

La « priorité addictive » pour une personne dépendante à l'amour (*Love Addict*) est le/la partenaire, et le fantasme que la personne dépendante à l'amour a développé à propos de ce/cette partenaire.

Les personnes dépendantes à l'amour sont obsédées par leur partenaire et cherchent à créer de l'intensité dans la relation – ce qui les amène en réalité à établir une relation trop étroite, au point de s'enchevêtrer plutôt que d'établir une intimité saine.

ÉVITEMENT DE L'AMOUR

La « priorité addictive » dans la vie de la personne évitant l'amour (*Love Avoidant*) est une dépendance extérieure à la relation : alcool, drogues, sexe, travail, religion, jeux d'argent, dépenses, affairément.

Les personnes évitant l'amour cherchent à créer de l'intensité à l'extérieur de la relation plutôt qu'à établir une intimité saine au sein de la relation. Toute autre dépendance fera l'affaire, permettant à la personne évitant l'amour de se soustraire à l'intimité de la relation en se concentrant sur la dépendance extérieure.

Une relation de co-addiction est souvent une relation romantique et sexuelle entre une femme (*Love Addict*) et un homme (*Love Avoidant*), bien que l'inverse soit parfois vrai.

Les relations de co-addiction ne sont pas toutes de type romantique-sexuel. Presque tous les types de relations entre deux êtres humains peuvent devenir des relations de co-addiction.

CYCLE DE DÉPENDANCE À L'AMOUR

La plus grande peur est celle de l'abandon, avec une peur sous-jacente de l'intimité.

Problématiques liées aux traumatismes

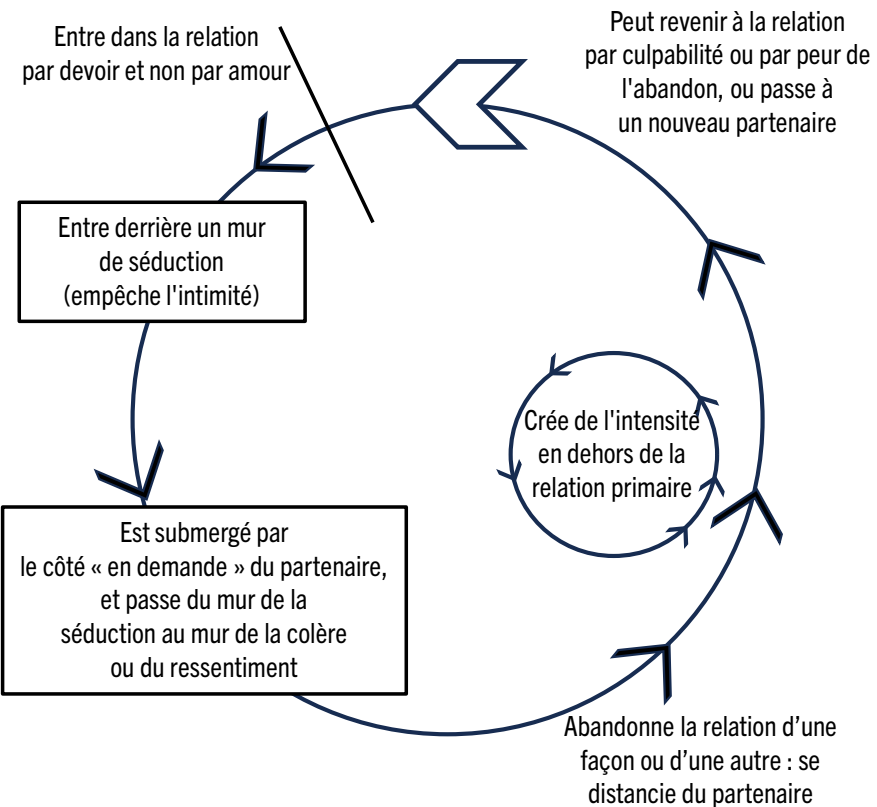
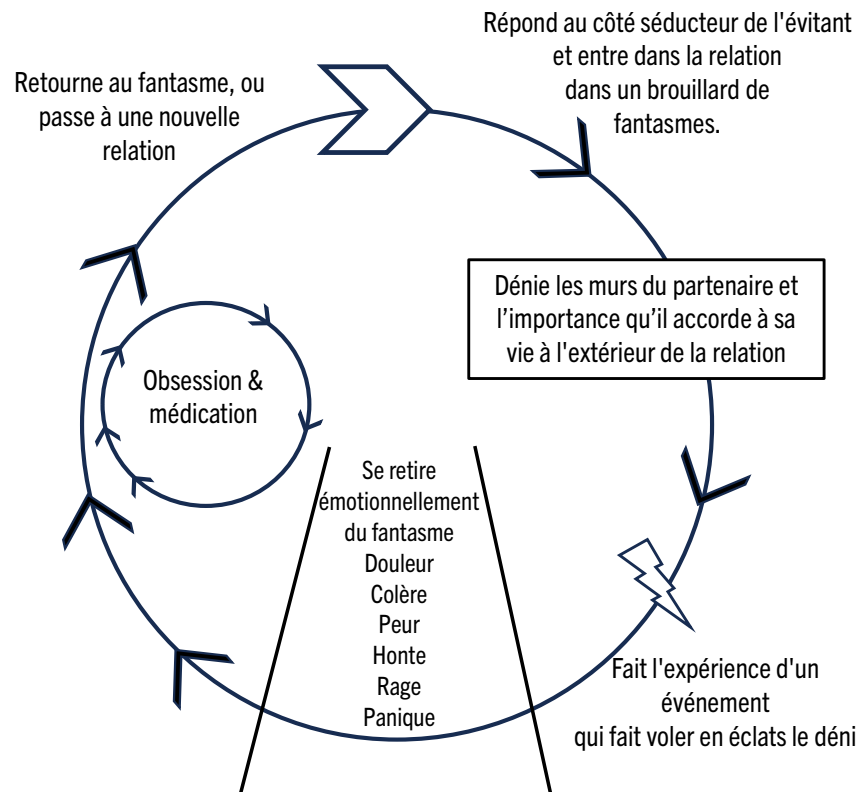
Je n'ai aucune valeur par rapport à mon partenaire.
J'ai besoin qu'on s'occupe de moi car je ne peux pas survivre seul.
Si je ne me rapproche pas suffisamment sur le plan relationnel, je mourrai.

CYCLE D'ÉVITEMENT DE L'AMOUR

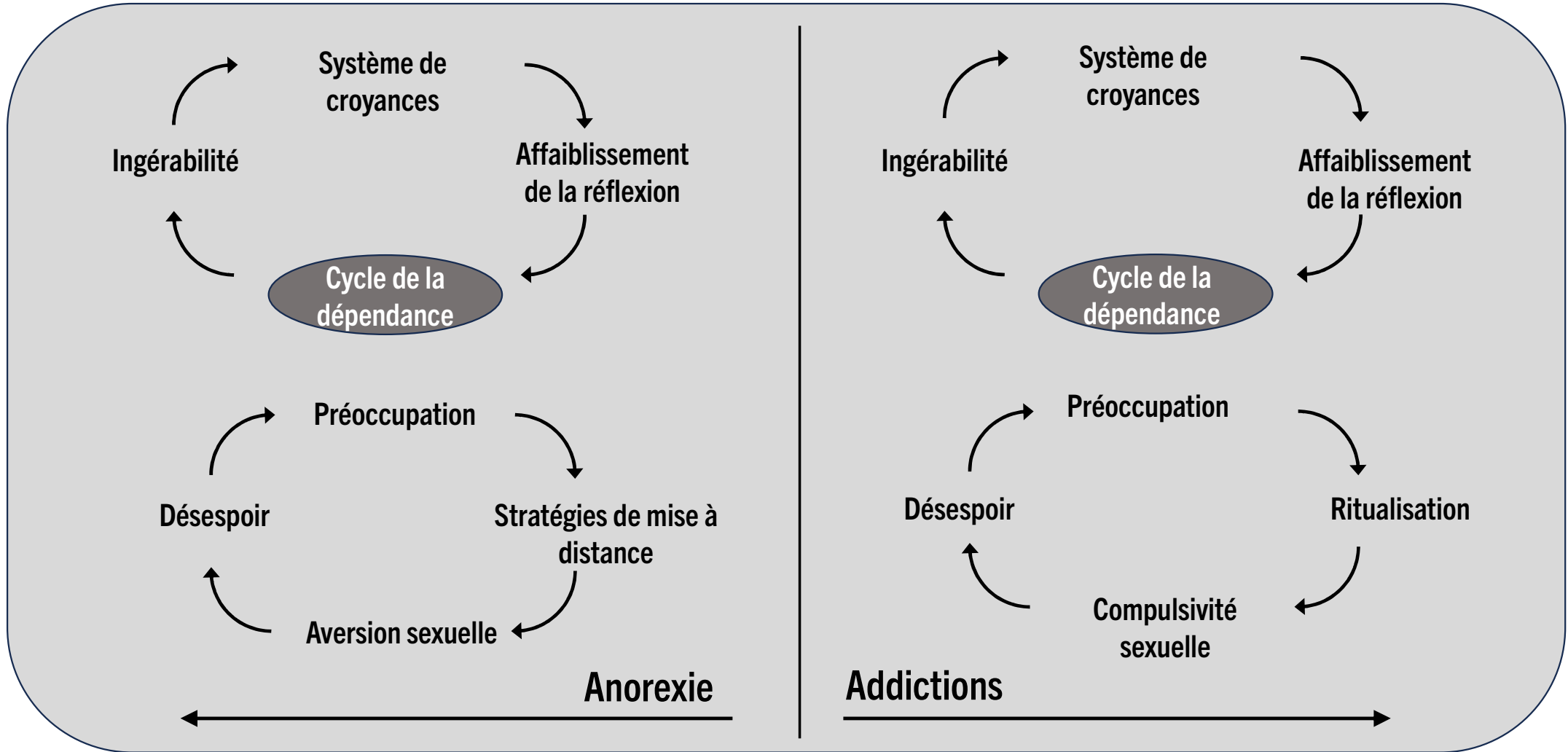
La plus grande peur est celle de l'intimité, avec une peur sous-jacente de l'abandon.

Problématiques liées aux traumatismes

Mon sentiment de valeur vient du fait que je m'occupe de personnes dans le besoin.
Sur le plan relationnel, mon travail consiste à m'occuper des personnes dans le besoin.
Si je ne le fais pas, je me sens coupable.
Être relationnel (intime), c'est étouffer (mourir).

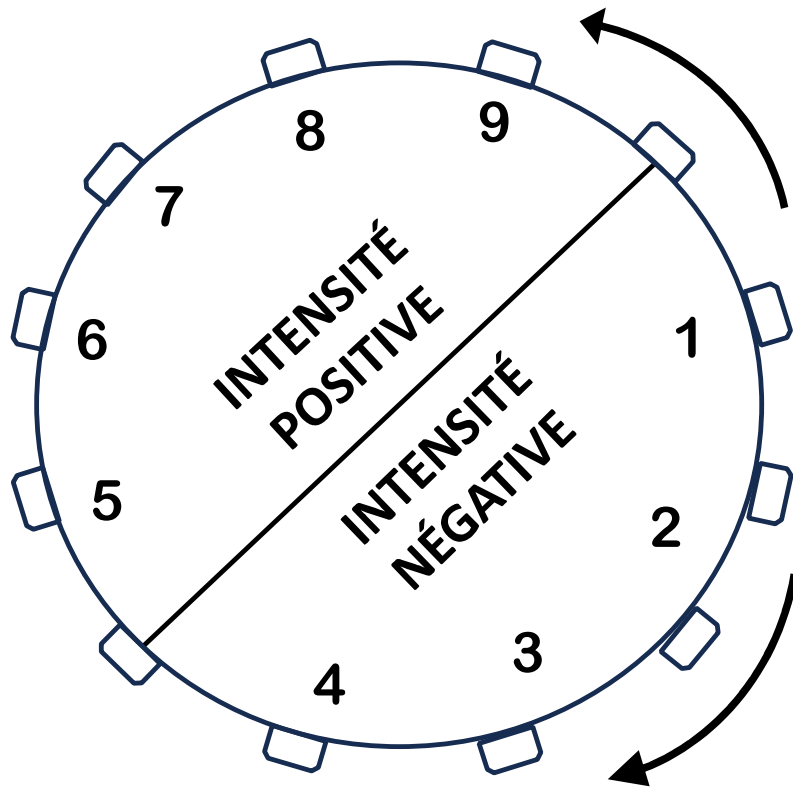


Comparaison entre l'anorexie sexuelle et l'addiction sexuelle

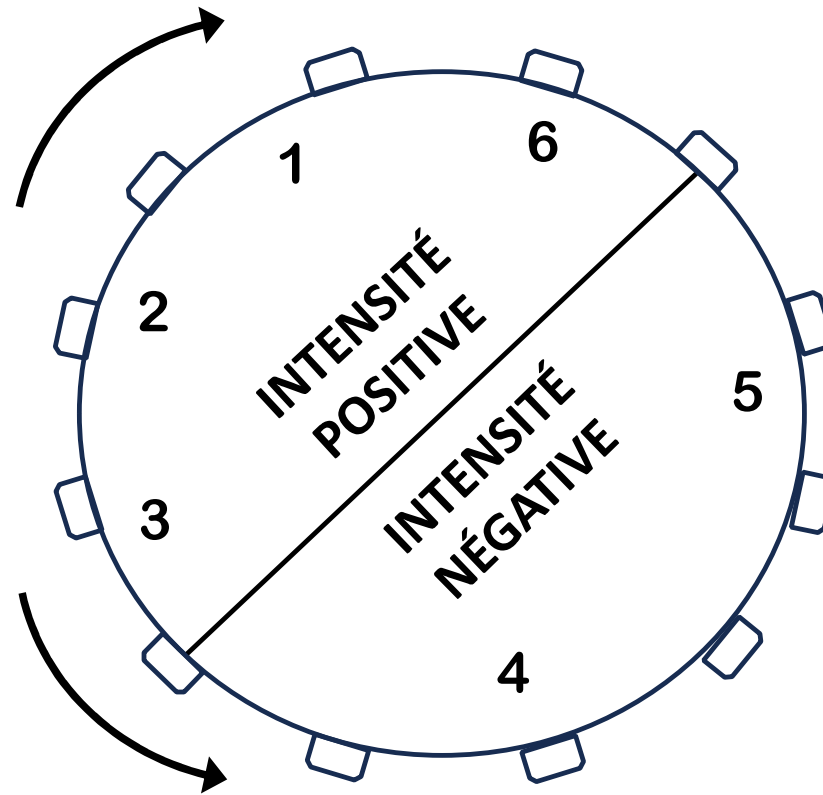


QUAND LES PERSONNES AYANT UNE DÉPENDANCE À L'AMOUR SE RENCONTRENT...

*Cycle émotionnel du
Love Addict*



*Cycle émotionnel du
Love AVOIDANT*



POURQUOI LES PERSONNES DÉPENDANTES À L'AMOUR ET ÉVITANT L'AMOUR SONT ATTIRÉES L'UNE PAR L'AUTRE

Les *love addict* et les *love avoidant* sont d'abord attirés l'un par l'autre en raison des traits « familiaux » que l'autre présente.

Ces traits, bien que douloureux, sont familiaux car ils leur rappellent des expériences d'abus dans l'enfance.

En général, ni le dépendant ni l'évitant ne sont attirés par une personne non dépendante. Lorsque l'un ou l'autre rencontre une telle personne, sa réponse est quelque chose comme « Bon sang qu'il est ennuyeux », « Je ne pense pas que nous ayons suffisamment de points communs », « L'alchimie n'est pas là pour moi » ou « Elle est trop indépendante pour moi ».

Et c'est vrai : dans une relation avec une personne non dépendante, les éléments qui maintiennent en vie le processus familial mais dévastateur d'une relation de co-addiction ne sont pas présents.

Aussi longtemps que le dépendant et l'évitant de l'amour n'acquièrent pas des façons plus saines de penser, de ressentir et de se comporter dans une relation, les personnes saines continueront à paraître moins attirantes.

Le simple fait de changer de partenaire pour une personne plus saine, sans faire le travail consistant à sortir de la dépendance, ne résoudra pas le problème.