



Quand l'attachement toxique devient une manière d'aimer



Quand aimer fait mal :

COMPRENDRE LES LIENS ENTRE ATTACHEMENT BLESSÉ ET COMPORTEMENTS TOXIQUES.

Certaines personnes traversent leur vie en répétant les mêmes schémas douloureux dans leurs relations. Elles aiment intensément, parfois même sincèrement, mais leurs relations finissent souvent en conflits, en éloignement ou en ruptures. Elles se sentent incomprises, délaissées, rejetées, ou accusées de faire du mal alors qu'elles ne comprennent pas ce qu'elles ont mal fait.

Pour certains, ce mal-être relationnel vient de très loin.



Aimer, c'est souffrir ? Une empreinte précoce

Lorsqu'un enfant grandit avec une figure d'attachement (parent, proche) instable, froide, absente, violente ou incohérente dans l'expression de son affection, il apprend malgré lui que l'amour est associé à la douleur. Il continue pourtant à aimer cette figure, souvent très fort, mais cet amour s'est tissé avec de la peur, de l'attente, du manque, de la culpabilité, parfois même de l'humiliation. Alors, il arrive qu'à l'âge adulte, la seule forme d'amour qui semble vraie soit celle où la souffrance se fait ressentir. Une relation tranquille, saine, douce... paraît vide ou fausse. À l'inverse, si l'autre pleure, se sent blessé, jaloux, contrôlé, ou si la relation devient tendue, cela peut inconsciemment être interprété comme un signe fort d'amour. "S'il ou elle souffre pour moi, c'est qu'il ou elle m'aime." Ce lien est profond, inconscient, et puissant. Ces personnes ne se sentent véritablement aimées que si l'autre est en souffrance ou en difficulté, car c'est précisément cette sensation qu'ils ont ressentie initialement et qu'ils ont faussement associée à "ressentir de l'amour". Du coup, "si l'autre souffre j'ai la certitude qu'il m'aime" et "si il m'aime il ne va aucunement me quitter"....

Faire souffrir pour se sentir aimé

Certaines personnes, sans jamais en avoir conscience, développent des comportements blessants envers leurs proches : elles critiquent, testent, provoquent, rejettent, deviennent injustes ou cassantes. Non pas parce qu'elles veulent faire du mal, mais parce qu'elles cherchent, en réalité, à se sentir aimées comme elles ont appris à le faire. Et veulent ainsi provoquer en l'autre cette sensation "d'amour" qu'elles ont ressenties pendant l'enfance, car "quand l'autre souffre, j'ai la certitude qu'il m'aime vraiment", c'est encodé en eux comme une certitude...

Elles recréent à l'âge adulte ce qu'elles ont connu dans l'enfance, sans se rendre compte que leur comportement blesse l'autre et pourrait le faire fuir. Et lorsque la personne en face décide de partir, de s'éloigner ou de poser des limites, ces personnes se sentent abandonnées, trahies, comme si on leur arrachait une partie d'elles-mêmes. Elles ne comprennent pas pourquoi, puisqu'elles ont juste "aimé" avec les codes initialement appris et celui qui souffre (initialement eux) est donc sensé aimer encore plus.

En effet, derrière tout cela, ce n'était qu'un profond besoin d'être aimé en retour...

Pourquoi les autres finissent par partir ?

Dans la réalité, l'amour ne devrait pas faire mal. Lorsqu'on fait souffrir quelqu'un, même sans le vouloir, il ou elle finit souvent par se protéger, poser des frontières, parfois partir. Mais cela, pour une personne ayant connu l'amour dans la douleur, peut être vécu comme une injustice ou une trahison. Elle peut penser "J'ai tout donné, j'ai aimé à ma manière, et on me rejette ?" , "ce n'est pas normal qu'il/elle parte, il/elle il devrait m'aimer plus encore !"

Ce qu'elle ne voit pas toujours, c'est que sa manière d'aimer, même si elle est sincère, peut être toxique pour l'autre. Ce n'est pas de la mauvaise volonté : c'est un mécanisme appris, enraciné profondément, souvent dans l'enfance.



En prendre conscience : un premier pas vers la réparation

Prendre conscience de ce schéma, c'est commencer à en sortir. Cela demande du courage. Cela peut être douloureux de reconnaître qu'on a pu faire du mal sans le vouloir. Mais c'est une étape essentielle pour reconstruire une manière d'aimer qui ne fait pas fuir, qui ne détruit pas, mais qui nourrit.

Avec un accompagnement thérapeutique, il est possible de :

- Comprendre d'où viennent ces mécanismes relationnels
- Repenser ce qu'est vraiment l'amour sain
- Apprendre à se sentir aimé sans provoquer la douleur
- Sortir de la peur de l'abandon et du besoin de tout contrôler

Non, vous n'êtes pas une mauvaise personne.

Mais peut-être avez-vous appris une mauvaise manière d'aimer. Et cette manière peut faire mal aux autres, même si ce n'est pas votre intention. L'amour ne devrait pas se mesurer à l'intensité de la souffrance. Il peut se vivre autrement, dans le respect, la sécurité, la douceur et la réciprocité.

Et cela, ça s'apprend.

Et si, depuis toujours, vous ne faisiez que rejouer un amour ancien, inabouti, jamais reconnu ?

Et si, à chaque fois que vous provoquez la douleur chez l'autre, ce n'était pas de la méchanceté, mais une tentative désespérée d'être enfin vu, enfin compris, enfin aimé comme vous avez vous même appris à aimer vos figures d'attachement? Et si ce n'était que la conséquence de la manière dont vous même avez appris à aimer. Car l'amour, pour vous depuis petit, s'associe malheureusement à souffrir à cause de l'être aimé, donc selon votre logique inconsciente, on se devrait aujourd'hui vous rendre cet amour si vous incarnez enfin à votre tour l'archétype initial.

Personne ne choisit sciemment de blesser. Mais beaucoup répètent inconsciemment ce qu'ils ont eux-mêmes vécu, persuadés que c'est ça, aimer. Tant que ces mécanismes restent dans l'ombre, ils continueront de gouverner vos relations, de briser vos liens, et de confirmer vos pires croyances : "Je ne suis pas aimable", "Je finis toujours seul", "Les autres ne tiennent jamais à moi", "ils ne m'aiment pas vu qu'ils partent".

Non ils partent car ils souffrent, et l'amour sain n'est jamais lié à la souffrance.

Mais la vérité, c'est que vous avez été formé à aimer avec des outils déformés. Que vous portez des cicatrices affectives que vous appelez amour. Et que, tant que vous ne vous autorisez pas à remettre en question cette définition, vous continuerez à confondre l'amour avec l'épreuve, la sécurité avec l'étouffement, l'attachement avec la douleur.

Ce n'est pas votre faute. Mais aujourd'hui, cela peut devenir votre responsabilité.

Car aimer autrement, ça s'apprend. Être aimé autrement, ça se mérite. Et c'est en sortant de la répétition que naît la véritable liberté affective. Celle qui ne cherche plus à faire souffrir pour se sentir exister, mais qui crée des liens où l'on peut, enfin, respirer.

C'est en comprenant vos blessures que vous cesserez de blesser.

Et c'est en vous aimant autrement, que vous pourrez, pour la première fois, aimer vraiment.

A stylized, handwritten signature in dark ink, reading "Djazia Minouni". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal flourish extending from the bottom of the name.