

## Comment gérer un partenaire sous emprise d'addiction ?

Christian RICHOMME

Psychanalyste, auteur et thérapeute à Paris

Spécialiste dans les troubles de l'anxiété, les dépressions, les addictions et les troubles affectifs.

Les révélations autour du chanteur Kendji Girac recentrent le débat sur les relations compliquées ou potentiellement toxiques au sein d'un couple. Les violences physiques ou psychologiques sont souvent la manifestation d'un trouble sous-jacent, d'un dysfonctionnement personnel projeté sur l'autre. Que se cache-t-il derrière ces comportements ? Quelles sont alors les options pour le partenaire et comment aider l'autre et s'en protéger ?



**Les types d'addictions :** Il existe quatre grandes catégories d'addictions, caractérisées par des symptômes similaires :

- L'addiction à l'alcool
- L'addiction aux substances
- L'addiction au sexe
- L'addiction au jeu

Chacune se caractérise par une consommation excessive, une tolérance accrue, des envies irrésistibles, une perte de contrôle et un déni persistant.

**Ce que cela cache :** Ces violences physiques ou psychologiques liées à l'addiction peuvent être le résultat de troubles sous-jacents. Contrôler ces excès, entre raisons et privations, peut être le défi d'une thérapie. Par exemple, pour un alcoolique, le priver de prise d'alcool, l'isoler des tentations ou lui administrer un médicament (L'acamprosate) finit souvent par un jeu du chat et de la souris qui se termine mal. Identifier les causes de cette addiction, de ces troubles, est alors essentiel pour mettre en place un traitement adapté.

En fait, l'addiction est souvent considérée comme le résultat d'un conflit psychique sous-jacent ou d'une difficulté à faire face à certaines pulsions ou émotions refoulées. Voici quelques causes courantes de l'addiction :

- Les conflits inconscients : L'addiction peut être le résultat de conflits internes non résolus ou de désirs refoulés qui cherchent à s'exprimer à travers des comportements compulsifs.
- La recherche de plaisir : Selon la théorie freudienne, les individus peuvent chercher à combler un vide affectif ou à trouver du plaisir immédiat en s'adonnant à des comportements addictifs.
- La compensation : Certains individus peuvent développer des addictions comme mécanisme de défense pour faire face à des sentiments de frustration, de dépression ou d'anxiété. Le trouble bipolaire ou les troubles de la personnalité peuvent augmenter le risque d'addiction.
- Les traumatismes passés : Les expériences traumatiques vécues dans l'enfance ou à l'âge adulte peuvent conduire à des comportements addictifs comme une tentative de fuir ou de neutraliser la douleur émotionnelle associée à ces événements.
- La structure de personnalité : Certains traits de personnalité, tels que l'impulsivité, la dépendance émotionnelle ou la faible estime de soi, peuvent augmenter la vulnérabilité à développer une addiction.
- Les facteurs environnementaux : Le milieu dans lequel une personne évolue peut influencer sa propension à l'addiction. Des facteurs tels que le stress, les traumatismes, l'exposition à des substances addictives ou à des comportements addictifs dans l'enfance, le manque de soutien social et familial peuvent contribuer au développement de l'addiction.

En thérapie, l'approche de traitement de l'addiction se concentre souvent sur l'exploration des racines psychologiques profondes du comportement addictif, la prise de conscience des mécanismes de défense sous-jacents et le travail pour résoudre les conflits internes qui alimentent l'addiction. La psychanalyse et les T.C.C. (Thérapie Comportementales et Cognitives) sont alors des outils adaptés pour accompagner les patients vers des résultats et un contrôle de la dépendance.

**Les options pour le partenaire :** Pour le partenaire, cette situation, progressive, devient rapidement intolérable. Entre empathie, souffrance, colère et tristesse, il y a trois axes à prendre en compte :

- La reconnaissance des signes : Il est essentiel pour le partenaire de reconnaître les signes de violence physique ou psychologique, tels que les comportements agressifs, la manipulation émotionnelle, les insultes, etc.
- La communication de ses préoccupations : Le partenaire peut exprimer ses préoccupations à son conjoint et lui faire part de son malaise face à son comportement.
- La recherche d'aide : Il est important pour le partenaire de chercher de l'aide auprès de professionnels de la santé mentale, de thérapeutes ou de conseillers conjugaux pour obtenir un soutien et des conseils sur la manière de gérer la situation.

**Comment aider ou se protéger :** Pour le partenaire, il faut encourager l'individu à reconnaître et à prendre conscience de son comportement abusif : c'est un premier pas important vers le changement, vers l'acceptation. Ensuite, il faut absolument fixer des limites. Le partenaire doit être prêt à fixer des limites claires et à faire respecter ses propres besoins et sa sécurité. Il est crucial pour le partenaire de chercher du soutien auprès de professionnels, d'amis ou de membres de la famille pour obtenir de l'aide et du soutien émotionnel. Enfin, si la situation devient dangereuse, le partenaire doit être prêt à prendre des mesures pour sa propre sécurité, y compris chercher un refuge ou contacter les autorités compétentes si nécessaire.

Il est essentiel pour le partenaire de reconnaître les signes de violence dans la relation, de chercher de l'aide et de prendre des mesures pour sa propre sécurité et son bien-être, même si les sentiments sont bel et bien là envers le partenaire.

### A propos de Christian RICHOMME



#### Christian RICHOMME

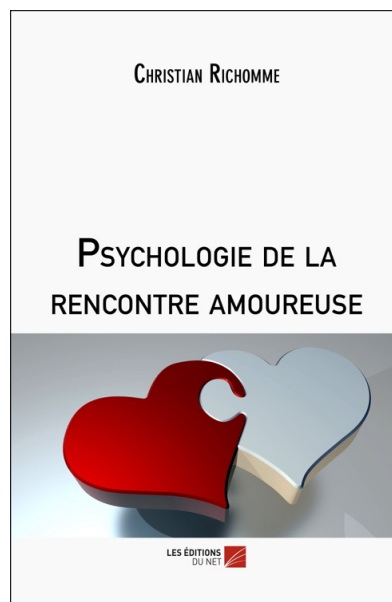
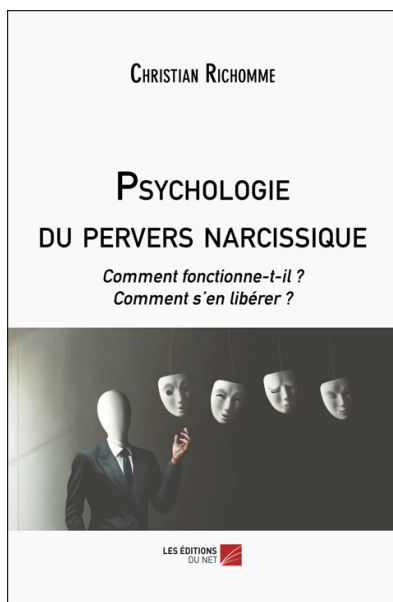
Psychanalyste, auteur et thérapeute à Paris

Spécialiste dans les troubles de l'anxiété, les dépressions, les addictions et les troubles affectifs.

Avec un master en Astrophysique, une agrégation de physique, l'enseignement de l'électromagnétisme en école d'ingénieur et 5 ans comme directeur de cabinet d'un député-ministre, Christian Richomme s'est intéressé à l'esprit et à la psychologie clinique.

À l'aide de la psychanalyse Jungienne, des TCC (Thérapies Comportementales et Cognitives), d'hypnose et de neurosciences, il s'est spécialisé dans les troubles de l'anxiété, les dépressions, les addictions, les traumatismes ainsi que sur les relations affectives, les ruptures et la recherche de partenaires compatibles.

Auteur de trois ouvrages, « [\*Le Journal Intime de ma Thérapie\*](#) », « [\*Psychologie de la Rencontre Amoureuse\*](#) » et « [\*Psychologie du pervers narcissique\*](#) » (Éditions du Net), dans son cabinet à Paris ou en ligne, il reçoit des patients de toute la France mais aussi du monde entier (Etats-Unis, Canada, Dubaï, Honk Kong, Australie, Royaume-Uni, Allemagne, Suède, ...) qui souffrent de plus en plus de relation amoureuse compliquée, voire destructrice.



**Pour tout complément d'information/demande d'interview :**

**Christian RICHOMME**

Cabinet de Psychanalyse

86, Rue Michel-Ange

75016 PARIS

Tél. : 07 82 27 21 90

Mail : [ch.richomme@gmail.com](mailto:ch.richomme@gmail.com)

Site Internet : <https://www.richomme-psy.fr/>