

# La dépendance affective ou sexuelle a-t-elle un sens?

Michel Lemay\*

*Réflexion dédiée à Carole, et à Claudèle notre petite fille d'amour*

## RÉSUMÉ

Cet article<sup>1</sup> présente une compréhension de la dépendance affective et de la dépendance sexuelle comme étant un processus psychoaffectif visant à neutraliser un mal-être existentiel et à obtenir un bien-être immédiat. L'auteur attribue aux fantasmes et aux mythes une fonction-clé dans le processus de dépendance. Une sexologie inspirée de la sémiologie permettrait de comprendre cette problématique et de favoriser une réponse plus efficace et plus épanouissante aux besoins fondamentaux de la personne, et ce à la condition de privilégier le sens critique.

## Mots-clés

Dépendance affective; dépendance sexuelle; fantasme; mythe; sémiologie.

## INTRODUCTION

Cet article traite de la dépendance dans sa problématique affective et sexuelle. Il ne sera donc pas question de la dépendance qui peut caractériser un stade de développement biologique, affectif, psychique, intellectuel, spirituel, etc., orienté vers l'acquisition d'habiletés d'indépendance et d'autonomie<sup>1</sup>.

Pour ce faire, dans une première partie centrée sur la dépendance affective, je tracerai à gros traits une esquisse de courants d'idées qui ont influencé la compréhension de la notion de dépendance.

Puis, dans une deuxième partie traitant de la dépendance sexuelle, j'aborderai les rôles-clés du fantasme et des besoins fondamentaux. Il deviendra alors possible de définir un processus psychique de dépendance qui permette à la fois de comprendre la problématique aussi bien dans sa connotation affective que sexuelle.

Dans une troisième partie, je fais une description des différentes dynamiques de la dépendance psychoaffective et je souligne l'importance de développer une sémiologie<sup>2</sup> capable d'analyser le fantasme et le mythe en fonction des besoins fondamentaux.

---

\* Michel Lemay, M.A. (sexologie), Ph.D., [michellemay\\_1@sympatico.ca](mailto:michellemay_1@sympatico.ca), sexologue en pratique privée, a travaillé comme ressource professionnelle notamment à la Maison Jean-Lapointe et au Pavillon du Nouveau Point de Vue, centres de traitement pour personnes alcooliques et toxicomanes. Actuellement bénévoles à la Maison La Bouée, de Laval, et à la Ville de la Paix, à Chertsey. Sa thèse de doctorat en philosophie (éthique appliquée) porte sur l'agent éthique et la morale sexuelle.

<sup>1</sup> « La dépendance affective ou sexuelle a-t-elle un sens ? », paru dans la *Revue sexologique*, vol. 5, no 1 (printemps 1997), pp. 161-202.

La conclusion se veut double. D'abord elle situe la dépendance en rapport avec le processus du développement personnel et social de l'individu. Puis elle prend l'allure d'un plaidoyer en faveur d'une sexologie davantage inspirée par la recherche critique du sens.

### **D'où vient mon intérêt pour la dépendance?**

Depuis 1984, j'ai travaillé comme sexologue, tantôt animateur, tantôt thérapeute, au sein de maisons de thérapie en alcoolisme et toxicomanie qui offraient des services soit à l'interne, soit à l'externe.

Ainsi donc, durant près de 10 ans, les personnes alcooliques ou toxicomanes membres de Alcooliques Anonymes (A.A.), Cocaïnomanes Anonymes (N.A.) ou Narcotiques Anonymes (C.A.) formaient quasi 80 % de ma clientèle en consultation privée.

Au début de ma pratique comme sexothérapeute, je répondais principalement à des demandes d'aide de personnes aux prises avec des problèmes d'obsession sexuelle.

La fin des années 1980 et le début de la décennie 1990 constituèrent une autre étape marquante dans ma pratique de sexologie. Je prenais conscience que les problèmes des femmes et des hommes qui venaient en consultation débordaient sur autre chose de plus large que la dépendance à la sexualité. M'apparut alors de plus en plus évident que des gens souffraient littéralement de dépendance à l'amour ou à la relation affective. Je constatais par la pratique qu'il y avait bel et bien une parenté entre les deux problématiques d'obsession sexuelle et de dépendance affective: une façon de composer ou non avec des affects désagréables, une façon de rechercher et d'établir des liens d'intimité interpersonnelle, un mode de vie étouffant!

À cette époque-là, je comprenais ainsi la dépendance.

*Quelqu'un vit des émotions et des sentiments si désagréables que sa souffrance lui paraît difficile à tolérer, alors il cherche dans un psychotrope ou une personne ou une activité sexuelle, etc., un moyen de neutraliser ou de geler son mal, plutôt que chercher à faire face à ce qui le dérange. Alors il y a comportement de dépendance.*

*Je me sens mal —> Je recours à l'alcool —> pour me sentir bien.  
à la drogue  
au sexe  
à la bouffe  
au gambling  
à l'amour  
etc.*

## **Dépendance affective**

La dépendance affective devient un sujet de plus en plus populaire, autant chez les spécialistes de la relation d'aide que pour monsieur et madame Tout-le-monde. Mais que savons-nous au juste?

En fait, l'évolution de nos connaissances spécifiques de la dépendance affective s'insère dans l'histoire plus générale des idées sur la dépendance.

Il existe différentes formes de dépendance, qu'on peut classer selon la nature ou l'objet, le mode, l'intensité et bien d'autres critères encore, comme l'a fait le psychiatre français François-Xavier Poudat (1996) en ce qui concerne la dépendance affective et sexuelle. Cependant, même si l'on dresse une longue liste sur laquelle figurent évidemment les psychotropes et la sexualité (Tableau I), l'inventaire risque malheureusement d'être ennuyant et jamais complet. Par contre, on retrouve toujours la même dynamique de fond qui définit généralement la dépendance: l'utilisation égocentrique, impulsive et compulsive d'un moyen privilégié (sexe, amour, psychotrope, jeu, bouffe, etc.) auquel on accorde le double pouvoir illusoire de neutraliser un mal-être existentiel et de procurer un bien-être immédiat.

Pour comprendre le phénomène de la dépendance, je soulignerai sommairement certaines notions de base qui m'apparaissent pertinentes. Je procéderai non d'une revue exhaustive de tout ce qui s'est dit ou se sait sur le sujet, mais plutôt à partir d'un survol du vaste champ de différentes formes de dépendance: dépendance à un psychotrope, dépendance envers un conjoint alcoolique ou toxicomane, dépendance comme modèle culturel de l'amour, réaction à la dépendance d'un parent envers son enfant.

### **Dépendance à un psychotrope**

L'expérience de l'alcoolisme et de la toxicomanie qu'offre le mouvement plus que cinquantenaire des Alcooliques Anonymes (1977) constitue un point de départ intéressant dans ce parcours de compréhension du phénomène de la dépendance.

Dans un résumé bien succinct en trois points, voici comment A.A. voit la dépendance à un psychotrope.

1. Le milieu familial apparaît souvent comme un facteur important quant à l'acquisition d'habitudes de dépendance aux psychotropes.
2. Par contre le problème ne se limite pas seulement à la consommation de psychotropes: la façon d'être, de ressentir, de penser, d'agir devient elle-même une source de perturbation aussi bien pour l'individu que pour les membres de son réseau social: famille, amitié, travail, loisirs, etc.
3. La démarche qu'entreprend un individu pour sortir de sa dépendance aux psychotropes doit répondre à certaines conditions.
  - a) La personne doit d'abord cesser de consommer: c'est l'abstinence ou le renoncement à l'objet de dépendance.

- b) Elle doit s'insérer dans un cheminement personnel afin de mieux composer avec ses affects et de bien fonctionner dans les différents domaines de sa vie.
- c) Ce cheminement se fonde notamment sur un changement de comportements, de valeurs, de croyances, ce qui exige l'intégration des habiletés de base pertinentes. Ce nouveau mode de vie accorde une grande importance à la spiritualité.
- d) La personne demeure l'ultime responsable de son rétablissement.

### **Tableau I**

#### **Diverses formes de dépendance**

Dépendance à une activité solitaire  
Jeu, ménage, informatique, etc.

Dépendance à une activité solitaire antisociale  
Feu, vol, vandalisme, etc.

Dépendance à une activité solitaire d'incorporation  
Tabac, bouffe, sucre, chocolat, etc.

Dépendance à une activité solitaire d'incorporation de psychotrope  
Alcool, drogues, médicaments.

Dépendance à une image sociale  
Prestige, honneurs, titres, pouvoir conjugal, parental, politique, économique, syndical, réussite socio-économique, etc.

Dépendance à une activité sexuelle solitaire  
Masturbation, revues, films, ligne téléphonique, internet, cd-rom, fétichisme, travestisme, etc.

Dépendance à une activité sexuelle avec partenaires involontaires  
Voyeurisme, exhibitionnisme, frotteurisme, etc.

Dépendance à une activité sexuelle avec partenaires furtifs  
Prostitution, drague, sollicitation: sauna, échangeisme, etc.

Dépendance à une activité sexuelle avec partenaires contraints  
Inceste, pédophilie, hébéphilie, abus conjugal, agression, viol, etc.

Dépendance avec partenaire stable  
Dépendance affective

À noter que ces conditions se retrouveront sous une forme ou une autre dans la plupart des approches de la dépendance sexuelle ou affective.

Que retenir de tout ceci? Tout en considérant que l'alcoolisme est une maladie, une sorte d'allergie à un psychotrope qui agit sur le système nerveux central et qui fait perdre à la personne consommatrice la maîtrise de sa vie, le mouvement A.A. met l'accent depuis les années 1930 sur trois composantes pour comprendre le développement de la maladie et surtout pour favoriser le rétablissement des individus alcooliques ou toxicomanes.

- A. Les aspects psychologiques et sociaux.
- B. La responsabilité individuelle.
- C. La dimension spirituelle ou l'importance des valeurs.

### **Dépendance envers une personne alcoolique ou toxicomane**

Depuis quelques années, issue de la philosophie et de l'expérience humaine qu'offrent des fraternités d'entraide comme Alcooliques Anonymes et Al- Anon, apparaît dans la littérature spécialisée et le langage populaire la notion de *codépendance*.

À l'origine utilisé pour qualifier *le lien* unissant une personne non alcoolique à un conjoint ou à une conjointe alcoolique, ce concept de codépendance identifie de plus en plus *une façon d'être* propre aux partenaires d'alcoolique ou aux individus issus d'une famille dysfonctionnelle dont un des membres vit un problème de dépendance à un psychotrope (Wilson Schaef, 1986; Weinhold et Weinhold, 1989).

On peut donc en retirer une notion de *prédisposition* à une relation de dépendance, prédisposition héritée du milieu familial.

### **Dépendance comme modèle culturel de l'amour**

Déjà en 1942 Karen Horney (1953), psychiatre et psychanalyste associée au mouvement culturaliste, publiait *Self Analysis* comportant un chapitre entier intitulé *Un cas de dépendance morbide*. On assiste quasi pas à pas au lent et difficile cheminement vers la séparation et l'indépendance d'une femme dépendante de l'attention, de l'affection et de l'amour des autres, d'une femme aux prises avec la peur d'être abandonnée malgré le fait que ses relations amoureuses et affectives s'avèrent étouffantes et destructrices.

L'auteure soulignait que la dépendance, cachée sous les mots exquis d'amour et de loyauté, dépasse la sphère féminine: la plupart d'entre nous, femmes et hommes, la rencontrons sous un aspect ou l'autre à une période de notre vie.

Poursuivant la pensée critique de Horney, plusieurs auteures féministes ont entrepris au cours des années 1970 et 1980 une analyse des modèles féminins et masculins en fouillant l'histoire du développement des systèmes matriarcal et patriarcal afin de souligner les causes culturelles et

non biologiques de la dépendance des femmes aux hommes (notamment Azâd, 1985; d'Eaubonne, 1977; Sanday, 1981).

À noter que l'approche féministe ne peut seule assumer l'entière critique de l'influence d'une idéologie sexiste sur les relations entre les femmes et les hommes. Une analyse masculiniste de la dépendance apporterait un éclairage tout aussi pertinent.

En fin de compte, si la dépendance n'appartient pas au *genre féminin*, c'est-à-dire au fait d'être femme, elle caractérise pourtant la nature humaine. Auteur de nombreux essais sur le colonialisme, la domination et le racisme, Albert Memmi (1979) fait de la dépendance, à cause de l'originalité et de la variété de ses formes, une quasi dimension du psychisme individuel et collectif.

Norwood (1986 et 1988) a popularisé un autre aspect de la dépendance comme modèle culturel de l'amour dans ses livres illustrés de témoignages de femmes qui aiment trop, de femmes qui confondent l'amour avec leur besoin de sauver l'autre malgré lui. Elles se sentent érotisées par des hommes qu'elles peuvent prendre en charge mais qui les aiment peu ou pas alors qu'elles-mêmes restent indifférentes à ceux qui leur démontrent de l'amour mais qui apparaissent trop autonomes à leurs yeux.

À noter qu'il existe aussi des hommes-sauveurs, c'est-à-dire des hommes qui se sentent à l'aise dans le rôle de séducteur dans la mesure où la femme a besoin d'être sauvée. La mythologie hollywoodienne fournit une panoplie de héros de ce genre, du cow-boy à l'agent secret en passant par le Surhomme et Batman.

Avec le personnage de Peter Pan, Walt Disney et ses studios d'animation fournissent au psychologue américain Kiley (1985) un autre modèle de dépendance. Comme la femme-enfant, l'homme Peter Pan séduit par sa fantaisie et sa spontanéité alors qu'en fait il a besoin d'une personne responsable qui l'aimera en le prenant en charge.

Que retenir de cette section sur la dépendance comme modèle culturel de l'amour?

1. La codépendance qualifie à la fois une prédisposition personnelle et une relation interpersonnelle: qui est sauveur cherche qui est à sauver, et inversement!
2. La culture peut présenter la dépendance comme étant de l'amour. Les modèles (par exemple la Belle au bois dormant et son Prince charmant, la poupée Barbie et le mâle Rambo) jouent alors un rôle primordial dans l'apprentissage du rôle de conjoint ou de conjointe, dans l'intégration d'un idéal spécifique de l'amour.
3. Les modèles culturels de dépendance rejoignent les modèles idéologiques. Ainsi notre façon de créer des liens affectifs et d'aimer ne relève pas de la nature biologique mais bel et bien de notre vision du monde et des valeurs et croyances que nous adoptons à partir de notre biais culturel.

## **Dépendance et inceste affectif**

Une forme de dépendance affective rarement reconnue actuellement mais dont la compréhension promet un bel avenir semble liée à l'*inceste affectif*. On associe traditionnellement l'inceste à l'abus sexuel d'un parent envers son enfant. Dans un dramatique simulacre de relation conjugale, le parent utilise son pouvoir pour imposer à l'enfant le rôle de partenaire sexuel.

Par analogie, on peut définir l'*inceste affectif* comme l'abus d'un parent qui exige de son enfant plutôt que de son conjoint ou de sa conjointe de répondre à certains besoins non pas de nature sexuelle ou érotique mais psychoaffective: présence sécurisante, attention valorisante, affection protectrice, etc. Par exemple, l'ainé devient le confident et le soutien de la mère dépressive alors que le père est absent de corps ou d'esprit. L'enfant se voit petit à petit envahi par des responsabilités conjugales alors qu'il s'agit d'un jeune ayant besoin qu'un adulte s'occupe de lui. Personne ne tient compte de ses besoins d'enfant ou d'adolescent alors que lui doit répondre aux demandes abusives de son parent. Éthier (1995) donne un certain aperçu de cette problématique.

L'abus affectif peut aussi qualifier le comportement égocentrique de parents narcissiques qui élèvent leur enfant pour les servir, ou bien celui de parents souffrant d'insécurité qui demandent à leur enfant de les protéger. Dans ces cas, on retrouve encore une relation centrée sur les demandes du ou des parents sans que ces derniers reconnaissent vraiment les besoins de l'enfant ou y répondent. La psychanalyste allemande Alice Miller (1983, 1986) a bien décrit ce type d'éducation et ses effets.

Souvent ces personnes abusées, garçons mais aussi filles, se retrouvent à l'âge adulte incapables d'associer engagement et intimité parce qu'inhabiles à identifier, exprimer et affirmer leurs propres besoins dans le cadre d'une relation conjugale. Elles redoutent comme la peste que la conjointe ou le conjoint ne s'imposent avec leurs besoins et les envahissent comme autrefois le parent dépendant, affectivement incestueux. Ainsi, parce que ces femmes et ces hommes ont déjà subi la dépendance et que maintenant ils la fuient, ils réagissent encore en fonction d'elle, conditionnés par elle!

En résumé de cette première partie de l'article, nous pouvons retenir que deux grands courants d'idées influencent la notion historique de dépendance, notamment affective: d'une part le développement des connaissances sur l'alcoolisme et la toxicomanie, et d'autre part la critique psychanalytique et idéologique des modèles culturels de l'amour conjugal. Notons aussi que la dépendance affective n'appartient pas exclusivement à la relation amoureuse puisqu'elle se vit même au sein de la famille.

La partie suivante porte sur la dépendance sexuelle, précisément sur le processus de dépendance. Nous verrons par la suite en quoi le processus de dépendance sexuelle éclaire la problématique de la dépendance affective.

## **Processus psychique de la dépendance sexuelle**

Dans cette deuxième partie, je décris le processus de la dépendance par le biais de l'obsession sexuelle.

Une personne sexuellement dépendante a des obsessions sexuelles qu'elle croit incontrôlable et qu'une impulsion mystérieuse incite de façon insistante à actualiser. Au départ, la femme ou l'homme vit une situation affective troublante suscitant une tension à la fois physique et psychique si souffrante qu'apparaît un fantasme, une image d'excitation sexuelle prometteuse de détente physique et de satisfaction psychoaffective.

La personne dépendante recourt à ses activités sexuelles comme s'il s'agissait d'un rite ayant le pouvoir de conjurer des émotions et des sentiments troublants. Ainsi il y a dépendance sexuelle quand l'obsession sexuelle devient un mécanisme de défense privilégié et que l'individu consacre davantage son énergie et son temps, souvent aussi son argent, à réaliser ses fantasmes qu'à faire face à ses difficultés personnelles.

Décrire le processus de dépendance sexuelle que caractérise l'obsession vise à répondre à une question complexe qui peut se formuler de diverses façons. Comment se déroule un comportement de dépendance sexuelle? Dans une conduite de dépendance sexuelle, quelles relations les différentes composantes du psychique développent-elles pour créer un sens? En d'autres mots, quel équilibre psychique entre ses besoins fondamentaux, son affectivité (émotions, sentiments, sensations, impressions), sa vision du monde et son agir la personne sexuellement dépendante recherche-t-elle de façon plus ou moins consciente?

Pour répondre à cette question, je définirai tout d'abord ce que j'entends par *obsession sexuelle*, *besoin et désir*, ainsi que *fantasme et fantaisie*.

### **Obsession sexuelle**

Soulignons que la dépendance sexuelle se manifeste sous la forme de l'obsession, c'est-à-dire que le désir d'activité sexuelle devient une idée fixe et envahissante.

L'obsession n'arrive pas par l'opération du Saint-Esprit. À l'origine il y a toujours une situation si problématique qu'elle suscite des affects (émotions, sentiments, impressions) très intenses, d'une telle intensité que la tension physique et psychique devient troublante et souffrante. Apparaît alors le fantasme qui présente une scène à la fois excitante et attrayante. La force du fantasme contrebalance l'état de souffrance. La personne se trouve alors à un carrefour. Soit qu'elle se laisse captiver par l'attrait, l'excitation et la promesse de bien-être qui émanent du fantasme et alors elle formule un désir conforme au monde de ce fantasme. Soit qu'elle analyse ce qui lui arrive (identification des affects et de leurs déclencheurs), alors elle interprète le fantasme comme s'il s'agissait d'un rêve, d'un scénario symbolique, qui l'informe sur un besoin fondamental actuellement sans réponse.

Le tableau II présente ici dans sa forme schématique le processus de la dépendance sexuelle liée à l'obsession. On peut lire ce tableau en prenant comme illustration l'exemple suivant.

Claude, 31 ans, rencontre des difficultés à établir des liens d'intimité avec les autres, notamment avec des femmes. De l'âge de 14 ans à la toute fin de sa vingtaine, il consommait de l'alcool et de la cocaïne. Il a beaucoup fréquenté les bars de danseuses



nues et se dit amateur de revues et de films pornos. Il n'a pas vraiment développé une image positive de lui-même, ni ses habiletés sociales. Il se reconnaît peu d'attraits et a comme intérêt dans la vie son travail, sa participation aux meetings de N.A. et ...le sexe. Souvent sans conjointe, il redoute de déplaire ou d'essuyer un refus qu'il perçoit immédiatement comme un rejet de sa personne; il souffre d'ennui, de solitude. La peur et l'anxiété devant les femmes, surtout celles qu'il voudrait comme amies, ainsi que l'ennui et la solitude apparaissent souvent comme les déclencheurs de son malaise existentiel.

*C'est plus fort que moi. Des fois, une envie forte surgit et je n'y peux rien. Je roule en voiture; je repère une jeune fille en short, bien faite, entre 13 et 17 ans. Elle marche sur le trottoir ou se promène en vélo. Je regarde ses fesses, j'imagine son sexe. Et je me masturbe d'une main tout en conduisant de l'autre. D'autres fois, je prends sur le pouce une prostituée, bien sûr de préférence une adolescente ou qui en a l'air. Je me sens incapable de me départir de ce comportement. J'ai trouvé bien plus facile d'arrêter de boire et de prendre de la coke.*

## **Besoin et désir**

Malgré la croyance qui l'associe au taux d'androgènes, le désir sexuel se comprend davantage comme une stratégie qui vise à répondre à des besoins, par exemple explorer un monde inconnu, se valoriser, recevoir de l'affection, exprimer un intérêt privilégié, etc. Dans le cas des obsessions sexuelles, les besoins ou ce que croient être des besoins s'avèrent bien souvent de nature toute autre que sexuelle (Hajcak et Garwood, 1989; Earl et Earle, 1995): éviter l'ennui ou la solitude, décharger la tension, exercer un pouvoir de domination, etc.

Notons ici que l'on confond souvent *besoin* et *désir*.

Un *besoin* est un état de manque, conscient ou inconscient, lié à la survie physique de l'individu (ex.: manger et dormir) ou à son épanouissement personnel et social (ex.: aimer et être aimé).

Certains besoins disparaissent quand on y répond (la faim), d'autres augmentent (connaissance de soi).

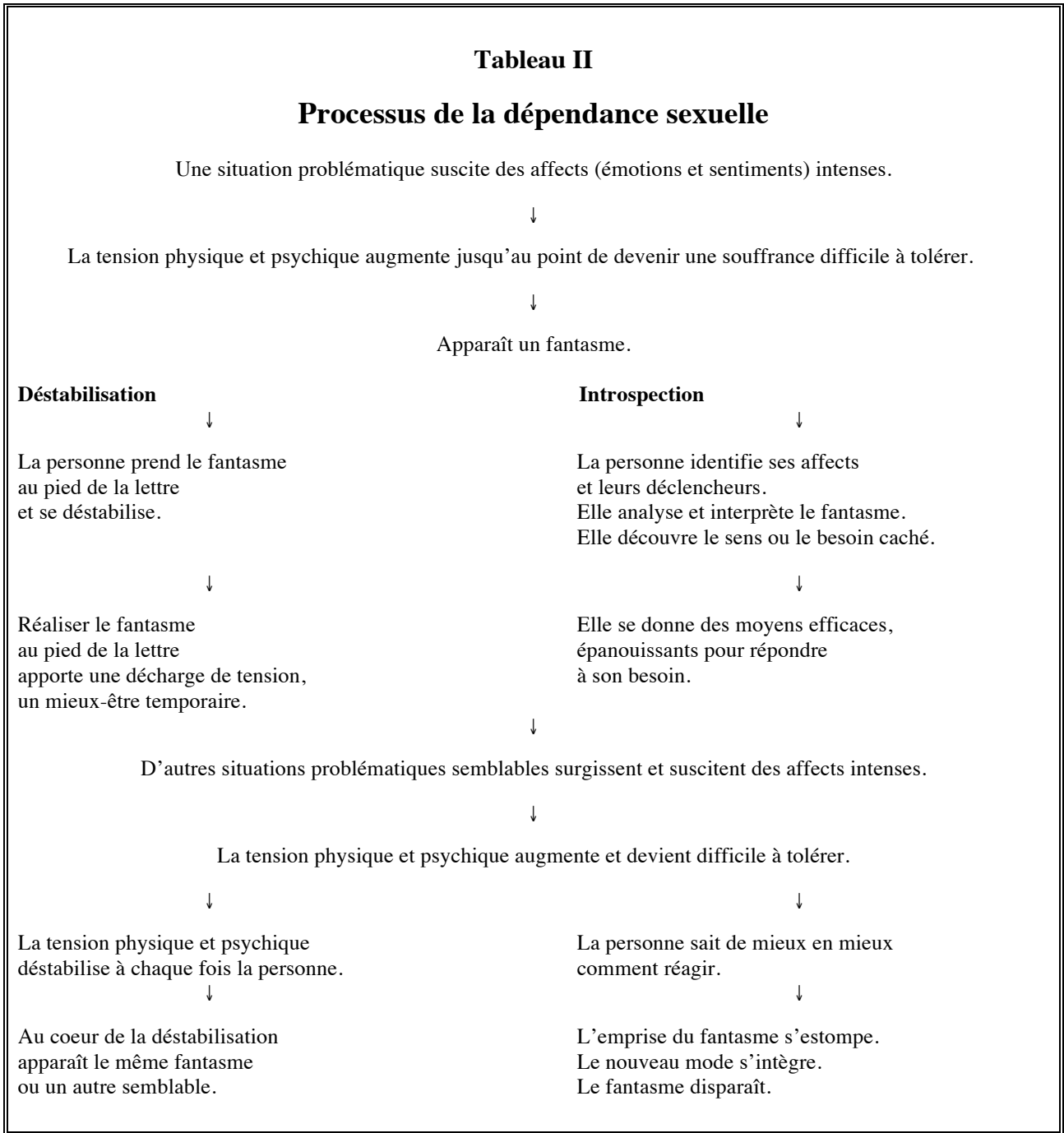
Par analogie avec des besoins vitaux comme manger et dormir, on peut qualifier certains besoins de fondamentaux. À titre d'illustration, le tableau III donne une liste de besoins fondamentaux de nature psychoaffective. À partir de mon expérience clinique et de mes connaissances générales, j'ai dressé cette liste qui met l'accent sur l'essentiel afin d'aider les gens qui me consultent à identifier leurs besoins de base.

Pour certains besoins, c'est nous-mêmes qui y apportons des réponses (affirmation de soi, créativité), pour d'autres les réponses viennent de l'interaction avec notre entourage (écoute, appartenance).

Il y a des besoins qui s'avèrent en fait de faux besoins parce qu'ils nous détournent de nos besoins véritables (se masturber plutôt qu'apprendre à se relaxer).

Le *désir* est la réponse que nous formulons pour combler notre besoin: *J'ai faim, je désire manger de la salade, ou du poulet...*

Les réponses souhaitées ou obtenues sont parfois de nature matérielle (nourriture, argent, biens), parfois de nature spirituelle ou psychoaffective (estime de soi, succès).



La réponse qu'on donne au besoin doit tenir compte de la nature même du manque et aussi de bien d'autres facteurs objectifs ou subjectifs. Par exemple: *Quelle réponse donner à mon besoin de me sentir aimé?* Faire l'amour? Avec qui? Quand? Comment? Où? Et s'il y a des obstacles, quel autre désir apportera une satisfaction équivalente? Est-ce vraiment ce type de réponse que je recherche?

Les besoins et les réponses que nous leur donnons, individuellement et collectivement, ne se vivent pas isolément les uns des autres mais forment un tout qui décrit notre façon d'être en nous-mêmes et en société.

Par ailleurs les *attentes* se glissent souvent entre besoins et désirs, dans le non-dit et l'implicite de la communication, ce qui peut créer l'ambiguïté, l'incompréhension, la frustration.

Il y a toujours une relation dynamique entre le manque et la réponse, en ce sens que se conjuguent ou s'affrontent, s'harmonisent ou entrent en conflit des forces ou facteurs de diverses natures, faisant que la relation qui s'établit entre le besoin et le désir s'avère plus ou moins adéquate, efficace, épanouissante, inappropriée, sans effet, étouffante.

### **Fantasme et fantaisie**

Au coeur de l'obsession sexuelle, on retrouve cette confusion entre désir et besoin qui prend la forme du fantasme. Il y a confusion lorsque la personne fonde son désir directement sur le fantasme pris au pied de la lettre.

Tant que la personne réalise au pied de la lettre son fantasme, elle se procure un plaisir certain qui la distrait de son malaise mais elle n'identifie pas pour autant ce qui la dérange au point de la troubler. Alors la situation problématique peut se répéter jusqu'à l'usure du fantasme. Aussitôt un autre fantasme surgit, semblable mais plus excitant. C'est l'escalade fantasmatique jusqu'à ce que la personne finisse par s'user elle-même contre son monde d'illusion.

Le fantasme n'est ni bon ni mauvais en soi. En le voyant comme une source d'information sur ce qu'elle vit, en le considérant comme un médium ou une image symbolique, la personne peut analyser et interpréter ce matériel allégorique et découvrir dans le sens caché un besoin fondamental (Lemay, 1990a et 1990b). Une fois le besoin clairement identifié, reste à formuler un désir qui saura procurer une satisfaction épanouissante. Voici un exemple.

Une femme avait un désir obsessif de faire l'amour sur une peau d'ours, devant un feu de foyer. Cette image de l'amour lui semblait être l'illustration d'un désir sexuel vu comme la recherche du plaisir des sens. Mais cette dame avait beau se réjouir de faire l'amour sur une peau d'ours devant un feu de foyer, elle demeurait à chaque fois insatisfaite sans trop savoir pourquoi, et le même désir revenait sans cesse.

Un jour elle considéra son fantasme comme une image symbolique dont elle devait trouver le sens. Elle découvrit alors un besoin caché: partager une activité avec un compagnon chaleureux, et ce dans les divers domaines de sa vie. Malgré les performances de son amant et les siennes, elle était restée longtemps sur sa faim,

aussi longtemps qu'elle passait à côté de son besoin plus fondamental, et dans ce cas-ci de nature tout autre que sexuelle. Quand elle a réussi à modifier de façon épanouissante la relation avec son partenaire, cette femme s'est libérée de son fantasme.

Malgré sa prometteuse et excitante apparence, au-delà du plaisir que procurent dans l'immédiat les sensations fortes et la décharge de tension, la réalisation au pied de la lettre d'un fantasme ne met pas la personne en contact avec la réalité, d'une part celle de son environnement social, culturel et d'autre part la sienne propre, subjective, individuelle. Le fantasme renvoie plutôt au monde de l'inconscient. Sous forme d'images, de symboles, d'allégories à décrypter, à décoder, à analyser pour en découvrir le sens profond, le fantasme exprime en quelque sorte un besoin caché, un désir à reformuler.

Bien des auteurs qui traitent du désir érotique (notamment Crépault, 1981 et Dorais, 1995) ne font malheureusement pas la différence entre *fantasme* et *fantaisie*.

Pour comprendre ce qu'est un fantasme, il faut d'abord le différencier d'une fantaisie.

Une *fantaisie* apparaît comme le désir conscientisé d'une activité d'appréhension du réel par une voie originale, amusante, diversifiante. Elle nous sort de la routine en renouvelant notre contact avec le monde réel, c'est-à-dire notre environnement, notre partenaire, etc.

Par exemple, faire l'amour les yeux fermés alors qu'habituellement on se stimule de visuel.

Un *fantasme* est l'expression imagée et répétée d'un besoin ou d'un désir dont le sens, tout comme pour le rêve, se cache sous des apparences parfois surprenantes. Si l'on interprète un fantasme au premier degré, au pied de la lettre de son apparence, on identifie une activité promettant du plaisir. Le besoin ou le désir, auquel ce plaisir répondrait, n'y apparaît pas encore. Il faut plutôt chercher, comme s'il s'agissait d'un rêve, ce qui s'exprime dans un langage à première vue déroutant. Le fantasme se rattache exclusivement au besoin ou au désir de la personne, et ce sans tenir compte des personnages réels ou imaginaires prenant partie à l'activité sexuelle.

Exemple. Louise a été violée quand elle avait 17 ans; on l'avait alors attachée à un arbre. Une psychothérapie lui apporta une aide qui lui permit par la suite de développer des relations érotiques et amoureuses d'apparences très normales. Un jour, Louise souligna qu'elle a un fantasme bizarre: elle désire que son ami l'attache au lit et lui fasse l'amour. «Est-ce une séquelle du viol? Est-ce une vieille blessure qui s'ouvre à nouveau?», se demandait-elle. Après analyse de la situation, Louise se rendit compte qu'elle ne voulait pas vraiment être attachée. Elle prit conscience qu'elle désirait fortement que son partenaire soit plus actif quand tous deux faisaient l'amour et aussi dans les autres domaines de leur vie commune, mais elle ne savait pas trop comment le lui dire.

### **Tableau III**

## **Besoins psychoaffectifs fondamentaux**

#### **Sécurités affective, psychique, matérielle**

La sécurité constitue une condition essentielle au développement de la personne. Elle est associée à l'assurance et à la confiance.

*J'ai appris à me sécuriser en identifiant mes besoins, en utilisant des mécanismes de protection, en me faisant confiance, et en passant à l'action.*

#### **Écoute de soi et des autres, confiance**

L'écoute se fonde sur la réceptivité et l'acceptation dans un climat de confiance et de compréhension.

*Avant d'écouter les autres, j'ai commencé à m'observer sans me juger, à me regarder avec plus de sympathie malgré mes limites. Maintenant que je prends le temps de m'écouter je n'ai plus à tout ramener à moi et suis davantage disponible à écouter l'autre.*

#### **Appartenance, respect, coopération, alliance, interdépendance**

Nous sommes fondamentalement des êtres vivant en société. C'est en interaction les uns avec les autres, en équipe, en couple, en groupe, que nous apprenons à nous connaître et à nous apprécier. Les affinités, les différences et mêmes les difficultés nous stimulent.

*Depuis mon engagement dans un groupe d'entraide et dans mon cercle d'amis, je développe mes habiletés à entrer en relation avec les autres et me rends compte qu'il existe plein de personnes forts intéressantes. Nous nous stimulons mutuellement.*

#### **Liberté, responsabilité, indépendance, autonomie**

Il s'agit ici de quatre besoins formant un tout dynamique. La liberté et la responsabilité, c'est l'aptitude à faire des choix, à prendre des décisions et à en assumer les conséquences. L'indépendance, c'est l'habileté de faire des choses par soi-même, sans l'aide des autres. L'autonomie, c'est l'habileté à identifier et à respecter ses propres normes.

*Je ressens une émotion de sérénité quand je fais des choix selon mes normes et que je passe à l'action sans attendre quelqu'un qui devinera mes besoins et y répondra à ma place. J'ai alors un plus grand pouvoir sur ma vie et un agréable sentiment de satisfaction.*

#### **Affection, amour**

Tout être humain a besoin de s'aimer, d'aimer et d'être aimé: c'est l'oxygène de la vie. L'affection et l'amour peuvent prendre diverses formes: tendresse, attachement, amitié. L'amour peut se vivre entre conjoints, parents, enfants, etc. On peut aimer un travail, un loisir, un animal, un milieu de vie, etc.

*Auparavant je réduisais l'amour à la sexualité. Je voulais à tout prix qu'on m'aime. Aujourd'hui, je vois ce besoin de façon plus dynamique. D'abord l'amour part de l'acceptation de soi et se vit aussi dans le respect de l'autre et dans la réciprocité des sentiments et des comportements.*

### **Identité, reconnaissance, valorisation, estime, confiance**

La relation avec soi et avec autrui se fonde sur l'aptitude à se reconnaître de la valeur, des qualités, des compétences, à se faire confiance et à recevoir des autres estime et valorisation.

*Je me dévalorisais sans cesse pour un rien. Maintenant, je suis plus en contact avec ce besoin vital de m'accorder de l'importance en accord avec mes forces et d'accepter avec confiance l'appréciation positive qu'on exprime à mon endroit.*

### **Affirmation de soi, pouvoir, compétence, autorité, réussite**

C'est dans l'exercice du pouvoir sur soi et son environnement que la personne fait appel à sa confiance et en ses forces pour se développer et cultiver des liens avec les autres.

*Je cherchais à contrôler les autres, j'avais peur de l'autorité. Puis dans certains domaines, j'ai développé mes compétences, j'ai reconnu avoir du pouvoir sur moi et mon environnement, être une autorité pour ce que je suis. Mes efforts et ma détermination me font relever des défis avec succès.*

### **Créativité, stimulation, exploration, expressivité, expérimentation**

Existent en tout être humain les fonctions de connaître, de créer et d'expérimenter. Favoriser leur expressivité permet l'affirmation de l'individualité, de ses forces et de ses couleurs.

*Avant j'attendais que les autres me donnent des réponses. Aujourd'hui, j'ose, j'explore, j'expérimente de nouvelles activités, de nouveaux environnements et à mesure que je recours à ma créativité et à mon imagination, plus coloré m'apparaît l'horizon.*

### **Plaisir, sensualité, érotisme**

Le plaisir représente une composante essentielle du bien-être général de la personne et une motivation pour bons nombres de comportements. Il y a des plaisirs de passe-temps, de distraction, d'évasion, de compensation, d'enrichissement, d'épanouissement, etc. La sensualité est un plaisir de nature affective qu'on peut trouver dans quasi tous les domaines de la vie; liée à la sexualité la sensualité devient érotisme. On peut soi-même se faire plaisir, ou le créer avec d'autres et ainsi le partager.

*Dans mon éducation familiale, on associait souvent le plaisir à la gêne, à la culpabilité, à des inhibitions, surtout quand il prenait une saveur sexuelle. Ou bien le plaisir devait, pour avoir plus de valeur, s'accompagner de sensations fortes. Il m'a fallu refaire mon éducation au plaisir pour le considérer comme un besoin fondamental auquel je pouvais apporter des réponses en accord avec mes goûts, mes intérêts, mes normes et mes autres besoins.*

### **Connaissance de soi, contact avec soi, mode de vie, sobriété, spiritualité**

*Connais-toi toi-même* disait Socrate il y a près de vingt-cinq siècles. Dans toutes les cultures et à toutes les époques, toutes les philosophies ont souligné ce besoin essentiel à l'harmonie autant de l'individu que de l'humanité toute entière.

*Je passais à côté de moi. Etre en contact avec moi me faisait mal: je perdais la maîtrise de ma vie. Je n'étais pas en bonne compagnie avec moi-même alors je fuyais. Puis je me suis rendu compte que je pouvais me connaître à travers mes souffrances et aussi dans mes forces et mes plaisirs en me donnant un mode de vie et des moyens de maîtriser ce que je ressens, pense, désire et fais.*

## **Pertinence du modèle de processus de dépendance sexuelle**

Un modèle s'avère pertinent dans la mesure où il permet de comprendre davantage la réalité et de composer avec elle. En conclusion à cette deuxième partie de l'article, on peut se demander en quoi ce modèle-ci du processus de dépendance sexuelle se montre utile.

Premièrement, ce modèle-ci permet de comprendre la dépendance sexuelle comme un processus psychique, c'est-à-dire la recherche plus ou moins consciente d'un certain équilibre entre *besoins fondamentaux*, *affectivité* (émotions, sentiments, sensations, impressions), *vision du monde* et *agir*.

Deuxièmement, il propose une démarche d'introspection chez la personne aux prises avec une dépendance afin qu'elle comprenne ce qui lui arrive, qu'elle clarifie son besoin de base et qu'elle identifie les habiletés à développer pour se donner une réponse épanouissante. Savoir comment la personne se déstabilise, c'est déjà bien; pouvoir l'aider à se rétablir, c'est mieux.

Troisièmement, comme le processus de la dépendance sexuelle demeure fondamentalement un processus psychique, on peut émettre l'hypothèse qu'il s'applique aussi à la dépendance affective.

## **Dépendance sexuelle et dépendance affective**

La dépendance sexuelle, la dépendance affective et la dépendance aux psychotropes renvoient toutes les trois à un même processus psychique de base. Dépendre d'une activité sexuelle, d'une personne ou d'un psychotrope, c'est une façon particulière de répondre à une situation problématique suscitant des affects intensément désagréables et troublants: *Je me sens mal, alors je demande à l'Autre de me rendre bien*. En rendant l'Autre, quel que soit cet *Autre*, responsable de son bien-être, la personne dépendante cherche de façon plus ou moins consciente à rétablir un certain équilibre entre des besoins fondamentaux, son affectivité (émotions, sentiments, sensations, impressions), sa vision du monde et son agir.

Par contre, à la différence de la personne alcoolique ou toxicomane, la personne affectivement ou sexuellement dépendante ne peut pas mettre un X permanent sur son objet de dépendance. L'abstinence complète, fondée sur l'allergie aux psychotropes, marque une différence irréductible entre ces différentes dépendances.

Alors, si l'on ne considère que la dépendance sexuelle et la dépendance affective, on constate trois points communs.

1. Elles renvoient toutes deux à une même dimension psychique, c'est-à-dire une façon de ressentir et de comprendre sa réalité propre... et d'y réagir, soit par l'évasion dans l'illusion, soit en composant avec la réalité.
2. Elles possèdent une dimension affective déterminante: les émotions et les sentiments suscitent une souffrance si forte qu'elle met en jeu l'équilibre psychique. Malgré la croyance populaire qui veut que l'obsession sexuelle n'ait rien à voir avec les sentiments,

qu'il s'agisse simplement d'une affaire de *sexe*, la dépendance sexuelle est bel et bien une forme de dépendance affective, une forme fortement sexualisée.

3. Le fantasme tient dans ces dépendances un rôle-clé autant pour son pouvoir de déstabilisation que pour sa valeur symbolique.

## **Classification des dépendances psychoaffectives**

Considérant ces deux dimensions *affective* et *psychique* si intimement liées, on rend mieux compte de la complexité de la dépendance lorsqu'on la définit d'abord et avant tout comme une dépendance *psychoaffective*, c'est-à-dire comme une façon fantasmatique et privilégiée de répondre à des besoins fondamentaux en situation de déstabilisation affective. De plus lorsqu'on perçoit la *dépendance psychoaffective* au pluriel (Lemay, 1991 et 1995) puisqu'il y a plusieurs formes ou dynamiques présentant des nuances ou variances pertinentes tout en se référant à un même processus, on peut élaborer une thérapie mieux adaptée. Par exemple, on tiendra compte du fait que la débrouillardise, la curiosité, les habiletés sociales apparaissent plus développées et nombreuses chez une personne de type *Sauveure* que chez une personne de type *Cordon ombilical*.

Voici une description des différentes dynamiques de la dépendance psychoaffective.

### **1. La dépendance symbiotique**

La première dynamique de dépendance affective présente une double facette. Il s'agit en fait de deux types intimement complémentaires, formant même un couple symbiotique: pour exister l'un a besoin de l'autre.

#### **1.1. Le type *Cordon ombilical***

Les personnes dépendantes du type *Cordon ombilical* se reconnaissent une valeur, une importance, dans la mesure où une autre personne leur accorde de l'attention, leur démontre de la considération. Ces femmes ou ces hommes, inertes dans la solitude, prennent vie quand quelqu'un d'autre les anime.

Ressentant une profonde insécurité, ne se faisant pas confiance, ils quêtent continuellement l'approbation des autres pour agir.

#### **1.2. Le type *Sauveur***

Les personnes dépendantes du type *Providence ou Sauveur* s'attribuent une valeur, une utilité, en se percevant comme responsables du bonheur de quelqu'un d'autre. Elles se définissent donc en fonction des besoins des autres.

Débrouillardes, actives, entreprenantes, elles canalisent leurs énergies vers de plus démunis qu'elles. Apparemment très fortes, superfemmes ou surhommes, ces personnes s'avèrent en fait très contrôlantes et négligent leurs propres besoins fondamentaux ainsi que leur épanouissement individuel.

### **2. La dépendance stéréotypique**

Une autre dynamique de dépendance lie le vécu et l'expression de l'affectivité et du psychique à l'adoption de rôles sociosexuels stéréotypés.

Ces personnes s'attribuent une valeur en autant qu'elles s'identifient et correspondent à un ensemble de stéréotypes sociaux. Par exemple la femme *féminine* (souriante, raffinée, sensuelle) et l'homme *masculin* (responsable, fier, performant). Pour que le courant passe entre deux personnes il faut donc que l'une soit



*prise* telle qu'en elle-même et l'autre *fiche* en soi. Cependant, il y a un court-circuit quand un des partenaires rompt avec la tradition des stéréotypes.

Ainsi les pensées, les intérêts, les goûts, les jugements, les sensations, les émotions, les sentiments des partenaires s'avèrent conditionnés ou prédéterminés par leur croyance que le dimorphisme sexuel entre les femmes et les hommes refléterait une différence tout aussi naturelle et incontournable dans leur être, dans leur façon de penser, de ressentir, de désirer et d'agir.

### **3. La contredépendance**

Des femmes et des hommes, bien que présentant des caractéristiques de dépendance, ne se reconnaissent pas vraiment dans la description des dynamiques symbiotique et stéréotypique.

Ces personnes connaissent et valorisent leurs besoins et leurs intérêts, les affirment et trouvent des satisfactions pertinentes, au risque parfois de passer pour égoïstes, égocentriques, solitaires ou célibataires endurcis.

Ces femmes et ces hommes ne ressemblent pas aux personnes qui aiment trop ou mal, généreuses jusqu'à l'oubli de soi, centrant l'intimité de la relation sur leur conjoint ou conjointe, cherchant à tout prix à sauver l'autre du naufrage sans se rendre compte que leur propre barque prend l'eau.

Ces femmes et ces hommes ne s'identifient pas davantage à ceux et à celles qui se branchent sur l'énergie de l'autre pour s'allumer et démarrer mais qui s'éteignent rapidement quand ils se retrouvent seuls, sans partenaire.

Au contraire, ces personnes se montrent fort indépendantes, débrouillardes, fonctionnelles dans bien des domaines de leur vie: travail, loisirs, famille, etc. Elles assument facilement leurs responsabilités, sans ce constant besoin de la valorisante petite tape dans le dos.

De plus, contrairement à ceux et celles qui souffrent de dépendance symbiotique ou stéréotypique, ces femmes et ces hommes apparaissent capables d'intimité, c'est-à-dire capables d'exprimer ce qu'ils ressentent, pensent, font et désirent, dans un climat de confiance, en se sentant écoutés, compris, acceptés et valorisés.

Par ailleurs ces personnes si indépendantes et si autonomes possèdent aussi certaines des caractéristiques suivantes.

Elles essuient en série des échecs amoureux, répétant un comportement où l'affirmation de leur indépendance joue un rôle-clé pour neutraliser leur peur d'être envahie par les besoins de l'Autre.

Elles cultivent un bon réseau d'amitié mais se retrouvent souvent célibataires ou seules à l'intérieur du couple. Elles souffrent quasi en secret, confrontées à la peur et à l'insatisfaction de leur besoin d'aimer et d'être aimées, malgré l'image positive qu'elles ont d'elles-mêmes et que leurs proches leur renvoient.

Bien que capables d'établir des liens d'amitié fondés sur l'intimité, bien qu'elles démontrent un sens prononcé de l'engagement responsable, elles expérimentent l'intimité et l'engagement comme incompatibles avec l'amour.

Dans bien des cas, ces personnes ont eu des parents qui ne les valorisaient pas, ou si peu, dans leurs goûts, leurs intérêts et leurs projets personnels mais par contre les encourageaient à développer des habiletés de débrouillardise et de réussite socio-économique.

Ces mêmes parents, bien souvent, se montraient envahissants en projetant leurs besoins et leurs idéaux sur leurs enfants. Ils les incitaient à se centrer sur les demandes parentales, accordant moins d'importance aux besoins et aux désirs des enfants.

Même s'ils ont confiance en eux dans bien des domaines de leur vie (travail, loisirs, domesticité, etc.), ces femmes et ces hommes craignent de perdre leur pouvoir personnel en situation d'intimité conjugale. Ils peuvent se sentir facilement envahis par un partenaire qui affirme ses besoins ou adresse des demandes.

Pour protéger leur territoire, ils en arrivent à survaloriser l'indépendance ou à réagir par la défensive à une expression d'amour de la part de leur conjoint ou conjointe.

#### **4. La dépendance à une empreinte**

Au cours de leur enfance, de leur adolescence ou au début de leur âge adulte, ces personnes ont vécu une expérience marquante au sein d'une relation affective significative, familiale, amoureuse ou autre. N'ayant pas fait le deuil ou la séparation d'avec ce passé, elles ne réussissent pas à s'en détacher et interprètent le présent dans la crainte ou l'espoir d'une possible répétition de ce malheur ou de ce bonheur.

Face à une expérience nouvelle, ces femmes et ces hommes tendent à réagir en fonction d'un souvenir-fantasme ayant la force d'une empreinte psychique, plutôt qu'au potentiel d'originalité ou d'exploration de soi et de l'autre qu'offre la réalité du présent.

#### **5. La dépendance sexuelle**

Quand la personne vit une situation problématique qui suscite des affects fortement désagréables, elle se sent envahie par un fantasme sexuel obsédant. Alors elle réagit de façon impulsive en cherchant à réaliser au pied de la lettre son fantasme. Le plaisir sexuel devient ainsi une valeur centrale de son mode de vie et un facteur déterminant dans l'organisation de ses relations interpersonnelles et de loisirs.

### **Sémiologie du fantasme et du mythe**

La dépendance sexuelle et la dépendance affective véhiculent toutes deux des images à interpréter, en fonction autant de la culture que de l'histoire individuelle. Pour bien spécifier le monde de l'une et celui de l'autre, on pourrait parler de *fantasme* pour la dépendance sexuelle et de *mythe* pour la dépendance affective.

Ici se rejoignent dans leurs fonctions communes le fantasme et le mythe.

Comme le souligne le célèbre mythologue Mircea Eliade (1963, p. 220), «certains aspects et fonctions de la pensée mythique sont constitutifs de l'être humain». Ainsi la capacité de *faire du mythe*, et ajoutons de *fantasmer*, apparaît inhérente au fonctionnement psychique, non seulement de l'humanité archaïque mais aussi contemporaine. Les mythes modernes existent bel et bien: lutte collective entre le Bien et le Mal, rêve personnel du *success story*, croyance d'être un peuple investi d'une mission supérieure, etc.

Le mythe et aussi le fantasme relèvent des structures psychiques qui, comme le notent Feinstein et Krippner (1988) organisent les perceptions, les émotions, les pensées, les comportements et ainsi permettent à l'individu de construire sa réalité. Le mythe explique la réalité, produit du sens, établit une logique dans les événements, crée l'ordre dans le chaos.

De façon analogue et à sa mesure, le fantasme sexuel apporte lui aussi sa vision promettant de réduire les tensions et conflits: il fait apparaître une illusion là où la souffrance semble faire disparaître le sens.

On utilise avec un grand bénéfice la notion de *mythe* dans l'analyse des problématiques familiales (entre autres: Anderson et coll., 1988; Block, 1994; Byng-Hall, 1973; Feinstein et Krippner, 1988; Onnis et coll., 1995). Peut-être y aurait-il une pertinence à adapter cette approche sémiologique aux dynamiques de dépendance affective.

En effet la vision du monde chez les personnes affectivement dépendantes renvoie à une allégorie de l'amour (parental, amical ou conjugal), du rôle du partenaire, du plaisir, voire du bonheur et de l'harmonisation des divers besoins fondamentaux. Il paraît parfois bien difficile de faire le partage exact entre le réel et le mythique, entre la culture, l'héritage familial et l'histoire personnelle, les idéaux et les objectifs, les archétypes et les modèles, entre les espérances et les possibilités, les promesses et les engagements, les mandats qu'on nous impose et ceux qu'on choisit.

À chacune des grandes dynamiques de dépendance affective appartiennent des mythes à explorer: *la Personne sauveuse ou victime, l'Amour salvateur ou destructeur, la Féminité maternante et la Masculinité conquérante, le Déterminisme biologique ou la Transcendance culturelle*, etc. Mais il s'agit ici d'un sujet si vaste qu'il dépasse la limite de cet article.

Retenons que le fantasme au coeur de la dépendance sexuelle et le mythe qui réside au creux de la dépendance affective relèvent de la pensée mythique et fournissent donc une matière à analyser et à interpréter comme telle.

La place centrale qu'occupent le fantasme et le mythe pose la question essentielle du sens à donner à nos désirs sexuels, à nos conduites érotiques, à nos histoires d'amour.

Le sémiologue français Roland Barthes (1970) propose d'analyser le mythe dans ses composantes de *signifiant*, de *signifié* et de *signe*.

Le *signifiant* concerne la forme et son rapport étroit avec le sens premier que lui donne la langue.

Exemple: faire l'amour sur une peau d'ours et devant un feu de foyer renvoie dans sa perception immédiate, c'est là un premier sens, à une expérience sensuelle pour sa douceur et sa chaleur.

Le *signifié* concerne la charge historique du message: c'est là le deuxième sens.

Dans notre culture spécifique la peau d'ours et le feu de foyer appellent notamment un certain romantisme de la nature, un abandon à la spontanéité quasi naturelle d'un supposé instinct sexuel. Etre romantique, c'est effectivement avoir ce comportement, pourrait-on croire!

*Ce que le monde fournit au mythe, c'est un réel historique, défini, si loin qu'il faille remonter, par la façon dont les hommes l'ont produit ou utilisé; et ce que le mythe restitue, c'est une image naturelle de ce réel. (Barthes, p. 230)*

Le *signe* apporte un troisième sens: la signification spécifique liée au présent de l'histoire de la personne, du couple, de la famille.

Le mythe désigne, fait comprendre, notifie, exprime une intention qui exige un sens critique de l'histoire, de cette histoire individuelle et collective qui s'enracine dans le passé mais se construit dans le présent. La question à formuler alors: *Quel sens actualisé prend l'image de la peau d'ours et du foyer dans la vie de cette personne située dans telle histoire individuelle, conjugale, familiale, sociale, idéologique?* Il se peut que le sens ici soit différent de celui que lui attribue la tradition, et ce en accord avec le principe que l'interprétation de l'histoire se transforme au contact de la réalité changeante. Ainsi des mythes naissent, se métamorphosent, meurent ou changent de signification au gré de l'histoire.

Dans le cas spécifique de cet exemple, les images de peau d'ours et de feu de foyer renvoyaient au besoin fondamental pour cette femme d'établir une relation de confiance, d'affection, de chaleur intime avec son compagnon, et ce dans les différents domaines de sa vie: sexualité mais aussi éducation des enfants, activités conjugales, sociales, loisirs, etc.

Un sérieux conflit surgit quand nous perdons notre sens critique et notre faculté de réinterprétation, précisément quand on impose ou s'impose l'interprétation traditionnelle des fantasmes et des mythes qui ne rend pas compte d'une réalité historique nouvelle et différente. Ainsi, dans un chapitre intitulé *Significations psychodynamiques des types de fantasmes érotiques*, Crépault (1981, pp. 51-81) fait des interprétations qui s'avèrent plus que moins sexistes tant elles se fondent sur des stéréotypes sexuels, c'est-à-dire des idées ou conceptions figées allant à l'encontre du dynamisme de l'histoire des relations entre les femmes et les hommes. Par exemple, cet auteur écrit ceci au sujet du fantasme du coït.

*Dans la position où l'homme est au-dessus de la femme, il peut davantage répondre à un besoin de l'homme d'affirmer sa puissance et d'imposer sa suprématie. Chez la femme, il exprimerait alors davantage un désir de soumission et un besoin de sécurité. (p. 52)*

Voici une interprétation qu'il fait des fantasmes orogénitaux.

*Chez la femme, le fantasme de fellatio peut avoir diverses significations. Il peut traduire un besoin narcissique d'être considérée comme une bonne amante, une sorte d'experte de l'art érotique. À un niveau plus profond, il peut répondre à un besoin de dépendance, de soumission et de sécurité. (p. 54)*

*Chez l'homme, le fantasme de fellatio peut combler un besoin d'affirmation de la puissance sexuelle; en se faisant sucer le pénis, l'homme peut avoir l'impression de dominer et d'assujettir la femme, d'être le maître incontesté. Mais d'une façon paradoxale, la fellatio peut traduire en même temps un besoin de passivité, ce qui peut être considéré comme un besoin féminin. Chez certains hommes, le besoin de*

*passivité l'emporte sur le besoin de domination et le fantasme n'est pas alors sans dévoiler un narcissisme corporel et certaines tendances homosexuelles. (p. 55)*

Pour cette *école d'interprétation*, si l'on peut dire, dominer la femme et se soumettre à l'homme constituent des besoins. C'est ce que semble affirmer Crépault, de but en blanc, sans faire au préalable une analyse idéologique de ces supposés besoins, sans s'interroger au sujet de ce rapport de pouvoir que le fantasme sexualise.

Pour découvrir le sens du signe, il demeure toujours essentiel de se demander *Pourquoi tel signifié?*, non pour le justifier mais pour chercher une signification antérieure. Pourquoi ces images de domination et de soumission, quels besoins de base révèlent-elles?

Il y a ici un bel exemple de confusion entre besoin et désir: on fait passer pour un besoin ce qui pourrait n'être qu'une réponse inefficace, étouffante, à un besoin fondamental restant par ailleurs dans l'ombre. En poursuivant l'analyse apparaîtrait peut-être une toute autre réalité: le désir de dominer et de soumettre révélerait peut-être un besoin fondamental de sécurité chez l'homme, donc un état d'insécurité inhérent à la condition masculine actuelle! Et alors le désir de dominer ou de soumettre la partenaire (sexuelle, conjugale ou tout simplement sociale) constituerait alors une réponse idéologiquement biaisée, psychiquement inefficace, étouffante!

À vouloir faire des interprétations générales de fantasmes sexuels comme il existe des dictionnaires pour interpréter les rêves, on risque de trop coller au signifié, c'est-à-dire d'en rester à une interprétation strictement culturelle des mythes liée aux identités sexosociales, une approche qui semble orientée vers des stéréotypes historiques au moment où l'on remet en question les représentations idéologiques des identités féminine et masculine perçues comme images par trop *naturelles* du réel.

## CONCLUSION

### **Pourquoi la dépendance?**

Une certaine pensée magique semble guider les personnes dépendantes. En fondant leur relation interpersonnelle sur le fantasme ou le mythe qui les habitent, elles croient que la fusion, sexuelle ou affective, avec l'autre leur apporterait par le fait même un bien-être, alors que la réalité finit plus souvent qu'autrement par leur prouver le contraire. Intégrée à la personnalité, la dépendance deviendrait un envahissant mécanisme de défense contre le malaise existentiel.

Mais qui sont ces femmes et ces hommes dépendantes?

À défaut d'enquêtes psychosociologiques identifiant scientifiquement les caractéristiques des personnes dépendantes, peut-on esquisser ici un profil individuel permettant de reconnaître des conditions favorables à l'adoption d'une problématique de dépendance psychoaffective? Est-ce que n'importe qui peut s'avérer dépendant? J'ai souvent constaté la présence de certains traits spécifiques chez les femmes et les hommes qui me consultaient pour un problème de dépendance (voir Tableau IV), et ce sans répondre de façon précise à la question *Combien faut-il de traits*

*pour se classer parmi les personnes dépendantes?* Il n'en demeure pas moins que ces individus se reconnaissent dans une forte majorité de ces traits, ce qui d'ailleurs constitue un bon point de départ pour formuler des objectifs de thérapie ou des priorités de changement.

Sans nécessairement tous provenir d'une famille dysfonctionnelle, les adultes dépendants ont une histoire commune. J'ai observé que souvent ces personnes n'avaient pas bénéficié, durant la période de l'enfance ou de l'adolescence, de la présence d'un adulte (par exemple un parent ou tout autre membre de la parenté, un professeur ou toute autre figure d'autorité éducatrice) qui favorisait le développement d'habiletés psychoaffectives et sociales associées à la confiance en soi, à la reconnaissance de sa valeur propre, à la réalisation de projets individuels ou de groupe, à la coopération interpersonnelle, etc.

Au contraire, l'entourage de ces enfants et de ces ados s'intéressait assez peu à leurs besoins de croissance personnelle, semblait indifférent à leur solitude, même au sein de la famille, négligeait les activités éducatives permettant de se connaître, de s'exprimer, de s'affirmer, d'expérimenter, de réfléchir, d'établir des relations interpersonnelles de confiance et d'échange, etc.

Peut-on alors préciser ce qui dans l'enfance ou l'adolescence favorise l'adoption d'un comportement de dépendance? Mahler apporte un élément de réponse fort stimulant.

Margaret Mahler, théoricienne et clinicienne de la psychanalyse, a formulé l'hypothèse d'une phase déterminante pour le développement psychologique. Mahler et son équipe (1980) ont observé le processus de séparation-individuation entre des enfants, âgés de quelques mois à trois ans, et leur mère. Distincte de la naissance biologique, une deuxième naissance, dite psychologique, se ferait par étapes. Les adultes significatifs, notamment la mère, joueraient un rôle-clé en favorisant ou non chez l'enfant l'acquisition de ses propres caractéristiques individuelles.

L'étape de séparation-individuation apparaît alors comme une clé essentielle pour comprendre le développement de l'enfant. C'est au tout début de sa vie et encore sous la forte influence de son environnement familial et social que l'enfant expérimente l'individuation, et ce de façon marquante et déterminante. Mais heureusement tout ne se passe pas avant l'âge de six ans, et de façon aussi déterminante! La vie en général et parfois la relation d'aide en particulier démontrent qu'on peut rattraper un certain retard ou pallier à un processus plus ou moins réussi. En fait, les différentes autres étapes du développement personnel et social, les multiples expériences amicales, conjugales, familiales, d'études et de travail, de santé, etc. confirment, infirment, modifient, révolutionnent ce qui a pu se passer avant six ans!

Ne connaissant pas l'expérience positive de la séparation-individuation, les personnes dépendantes attribuent un pouvoir illusoire à l'Autre. La thérapie doit donc renforcer le processus de différenciation. Le professeur Schnarch (1991, p. 114), praticien et enseignant en thérapie sexuelle et familiale, définit ainsi la différenciation.

*Murray Bowen's concept of differentiation refers to people's degree of emotional reactivity to one another and their ability to function autonomously in the face of pressure for consensus, reciprocity, and conformity.*

#### Tableau IV

### Caractéristiques d'une personne dépendante à la sexualité ou au lien affectif

1. Suprématie de l'instant présent
2. Grande impulsivité.
3. Intolérance à la frustration.
4. Recherche du plaisir immédiat.
  
5. Peur viscérale de déplaire, d'être jugé négativement, d'être rejeté.
6. Fonctionnement psychique égocentrique.
7. Tendance à l'attribution externe.
  
8. Inhabileté à cultiver des relations interpersonnelles.
9. Fuite de l'intimité.
10. Pauvreté des sources de plaisir épanouissant.
11. Isolement et solitude.
  
12. Peu de contact réfléchi avec ses affects.
13. Confiance en soi instable.
14. Image de soi négative.
15. Malaise à se retrouver seul avec soi-même.
  
16. Méconnaissance de ses besoins fondamentaux.
17. Confusion entre besoin et désir.

Mais quand sait-on ou sent-on qu'on est plus autonome que dépendant ou dépendante? Quand on peut établir des relations d'intimité, c'est-à-dire quand on peut exprimer ce qu'on ressent, pense, désire, fait, dans un climat de confiance, en se sachant écouté, compris, accepté, valorisé? Quand on agit selon ses propres normes, c'est-à-dire de façon autonome? Quand on reconnaît ses besoins, ses affects et qu'on se donne des réponses efficaces, épanouissantes, selon ses propres normes et en développant des relations d'intimité et de coopération?

Au-delà de toutes ces questions, tôt ou tard surgit la grande interrogation sur le sens à donner à la sexualité, à l'amour, à la relation interpersonnelle. C'est là en bout de ligne que nous conduit le thème de la dépendance. Peut-être s'avère-t-il pertinent ici de dépasser les limites de la dépendance pour explorer l'apport de la sexologie à la réflexion sur le sens de la vie affective, sexuelle, amoureuse, conjugale!

## La sexologie: une discipline du sens ?

### Autonomie ou indépendance

La sexualité et l'amour m'apparaissent de plus en plus comme des concepts fondateurs et créateurs tels le bonheur, la liberté, la démocratie... Il s'agit-là de mots qui renvoient à des images, des émotions et des sentiments, des expériences, des idéaux, des préjugés et bien d'autres réalités encore. Il y a de ces termes qui n'en finissent pas de nous influencer, qui appartiennent depuis quasi toujours à notre histoire individuelle et collective, qui nous motivent profondément sans pour autant posséder un contenu objectif ou déterminé. L'histoire nous donne ainsi en héritage une richesse de sens à faire fructifier.

Définir par la biologie la sexualité ou les comportements érotiques relève d'un non-sens, c'est-à-dire qu'ainsi on évacue la liberté et la responsabilité de faire du sens. La liberté et la responsabilité constituent l'essence même du pouvoir que possèdent les êtres humains d'agir sur eux-mêmes et sur leur environnement. Le plus grand pouvoir de notre humanité serait-il celui de faire du sens? Avec son *Histoire de la sexualité* (1976, 1984, 1984), le philosophe français Michel Foucault démontre qu'à travers l'histoire la sexualité prend différentes significations en congruence avec les idées, les valeurs, les idéaux d'une époque donnée, ...ou de telle classe sociopolitique donnée pourrait-on ajoutée.

Si la relation entre les mots et les choses changent, si la culture interprète la nature, alors l'autonomie constitue une clé pour comprendre, pour choisir, pour agir.

Souvenons-nous du serpent qui invitait Eve à manger du fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal (*La sainte bible*, 1961, p. 11). C'était une proposition à ne pas refuser parce qu'elle donnait naissance au sens critique et à l'*autonomie*. Mais c'est Yahvé, le Tout-Puissant, qui eut le dernier mot: il imposa ses normes. Ainsi, avec ce mythe des origines, débute l'histoire de la dépendance et de l'*hétéronomie*. La liberté et la responsabilité existent dans la mesure où il y a autonomie: c'est une condition *sine qua non*. On ne peut pas être libre et responsable tout en se voyant imposer les normes des autres.

Pour bien comprendre la différence entre autonomie et indépendance, pensons à ces personnes âgées qu'on dit en perte d'autonomie. En fait elles sont en perte d'*indépendance* parce qu'elles ne peuvent plus physiquement faire leurs activités habituelles par elles-mêmes: elles ont besoin d'aide pour tenir maison, pour magasiner et circuler en ville, etc. On les place alors en centre d'accueil, et c'est à ce moment-là qu'elles perdent leur *autonomie* parce qu'on décide à leur place ce qu'elles mangeront, à quelle heure elles recevront de la visite, quels loisirs les amuseront!

Les personnes qu'on dit affectivement ou sexuellement dépendantes sont généralement capables d'agir mais toujours s'avèrent incapables de décider pour et par elles-mêmes de ce qui leur convient. Elles s'en remettent aux autres pour définir, exprimer et affirmer leurs normes, pour reconnaître leurs besoins, pour obtenir une réponse à leurs attentes, pour recevoir la grâce de l'amour, du bonheur.



## Reconnaître ses besoins et y répondre

À travers les siècles et les cultures, notre humanité a créé, développé, transformé ses diverses façons de s'organiser et de se comprendre. Comme René Guyon (Lemay, 1979) et Wilhelm Reich (1968, 1972, 1972) durant les années 1930 en Europe, comme Alfred C. Kinsey et son équipe au tournant des années 1950, Shere Hite et ses enquêtes des années 1970, 1980 et 1990 aux États-Unis, comme Michel Dorais aujourd'hui (1986) au Québec, et comme bien d'autres encore, de tout temps et partout il y a eu des gens pour s'interroger sur la réalité de leur époque et proposer une vision de la sexualité plus en accord avec les besoins de leurs contemporains et de leurs contemporaines, que ce soit dans les domaines de l'information ou de l'éducation, de la contraception ou de la morale, de la thérapie ou de la philosophie.

Nous, en Amérique du Nord, vivons dans une société de consommation qui conditionne notre conception de la sexualité et de l'amour, conception différente de celle des Égyptiens ou des Grecs de l'Antiquité, différente de celle des paysans médiévaux, des poètes romantiques ou des chômeurs du XIXe siècle, différente de celle des femmes et des hommes ayant engendré le *baby-boom*.

Somme toute si la dépendance peut se comprendre assez bien dans son aspect problématique, ce qui demeure difficile et paradoxalement constitue un problème plus profond que celui de la dépendance, c'est de décrire de façon concrète une pratique autonome et indépendante.

Quel est le véritable objet du sexologue? Le bon fonctionnement de la plomberie sexuelle? Cet outil doit fonctionner avec efficacité, c'est évident! Mais la personne sexologue ferait quelque chose de plus que du travail de mécanique si elle rendait à la sexualité une vérité perdue ou en voie de perdition, si elle présentait la sexualité comme une source de signification à clarifier. *À quoi sert l'amour dans ma vie? D'où viennent mes fantasmes et que signifient-ils? Quel érotisme m'excite mais surtout me motive, me charme et tient compte de mes besoins? Quel amour m'épanouit à cette étape-ci de ma vie, et selon quels critères? Qu'est-ce qui peut favoriser l'épanouissement sexuel ou amoureux?*

Les fantasmes et les mythes jouent un rôle-clé dans notre conception de la sexualité. Un fantasme ou un mythe n'a pas de valeur *en soi*, n'est pas *bon* ou *mauvais* en soi. Comme les rêves, les sensations ou les émotions, ils constituent une source d'informations pertinentes sur ce que nous vivons. C'est la façon de les utiliser qui peut s'avérer étouffante ou bien épanouissante. Si on les prend au pied de la lettre, si l'on confond le signifié et le signe, alors bon nombre des fantasmes et des mythes relèvent d'une vision sexiste des personnes, d'une esthétique de l'éternelle jeunesse, de la pensée magique au sujet de l'amour et du sexe, d'un rapport de domination des hommes sur les femmes et des tenants de l'hétérosexualité sur l'orientation érotique homosexuelle. La dépendance affective ou sexuelle, c'est aussi la dépendance à ces croyances considérées comme vérités immuables alors qu'elles ne rendent pas compte des besoins fondamentaux des personnes.

En valorisant la recherche personnelle et collective du sens ou des sens à donner aux fantasmes et aux mythes considérés comme signes, en démontrant que la sexualité, l'amour, l'érotisme demeurent des concepts ouverts qui se définissent en fonction de nos besoins et de notre

conception du monde, les sexologues peuvent aider à sortir de la problématique de dépendance, peuvent favoriser l'autonomie, la responsabilité, le pouvoir personnel. Et ce pouvoir personnel, ce pourrait être la liberté de choisir et d'agir en accord avec soi, en coopération avec les autres et en harmonie avec des valeurs sexosociales fondamentales<sup>3</sup>.

## NOTES

<sup>1</sup> Voici quelques définitions pour mieux comprendre ces termes d'usage courant.

**Autonomie** Du grec *αυτος* (autos), signifiant *soi-même*, et *νομος* (nomos), c'est-à-dire *règle de conduite, loi*, le terme autonomie désigne la faculté de penser ou d'agir selon ses propres lois ou règles de conduite.

**Hétéronomie** Du grec *ετερος* (hétéros) signifiant *autre*, et *νομος* (nomos), c'est-à-dire *règle de conduite, loi*. Prendre les normes des autres ou les autres comme normes.

**Anomie** Du grec *α* signifiant *absence de*, et *νομος* (nomos), c'est-à-dire *règle de conduite, loi*. Il n'y a pas de normes fondamentales, donc toutes les normes se valent.

**Indépendance** Capacité effective d'agir ou de se débrouiller sans avoir à compter sur une autre personne.

<sup>2</sup> Dans son *Dictionnaire de la philosophie*, Julia (1994, p. 259) donne la définition suivante. **Sémiologie**, ou **sémiologie**, *étude du développement et du rôle des signes culturels dans la vie des groupes; théorie générale des signes. La réflexion sémiologique élargit la philosophie du langage et du symbole à toutes les formes de communication. Après Ernst Cassirer en Allemagne, elle s'est développée en France avec Paul Ricoeur et Roland Barthes.*

Comme exemples d'application à la sexualité, voir deux ouvrages de Guiraud: *Sémiologie de la sexualité* (1978) et *Dictionnaire érotique* (1978/1984/1993).

<sup>3</sup> Même dans une perspective postmoderniste, on peut identifier des valeurs sociales de base en matière de sexualité (voir notamment Lipovetsky, 1992 — particulièrement le chapitre II: ÉDEN, ÉDEN, Éros à géométrie variable; et voir aussi Habermas, 1992, en ce qui concerne la nécessité d'un consensus dans une perspective d'éthique de la communication, au-delà de l'individualisme postmoderniste). Dans une perspective de consensus social sur des valeurs de base, on peut identifier au moins neuf valeurs sexuelles fondamentales pour la société québécoise en se référant aux chartes des droits du Canada et du Québec, au code criminel québécois et au très large mouvement humaniste nord-américain (Lemay, 1990c; Lemay, inédit): l'égalité des sexes et son corollaire la mixité des lieux de vie et de pouvoir, la liberté des orientations érotiques hétérosexuelle et homosexuelle, le consentement mutuel, l'intimité, l'individualité, la responsabilité, la dignité, l'altérité.

## Bibliographie

- Alcooliques Anonymes*. Montréal, Service de la littérature A.A. du Québec, 1977, 400 p.
- Anderson, Stephen. A. et Dennis A. Bagarozzi. "Family Myths: An Introduction", *Journal of Psychotherapy & the Family*, 4 (3/4, 1988), pp. 3-16.
- Azâd, Azâdée. *La paternité usurpatrice. L'origine de l'oppression des femmes*. Coll. "itinéraires féministes". Montréal, Éditions Remue-ménage, 1985, 261 p.
- Barthes, Roland. *Mythologies*. Coll. "Points", no 10. Paris, Éditions du Seuil, 1970, 247 p.
- Block, Joyce. *Family Mythes: Breaking Free from Family Patterns and Becoming Our True Selves*. New York, Simon & Schuster, 1994, 288 p.
- Byng-Hall, John. "Family myths used as defence in conjoint family therapy", *British Journal of Psychology*, 46 (1973). pp. 239-250.
- Crépault, Claude. *L'imaginaire érotique et ses secrets*. Préface de Georges Abraham. Sillery, Presses de l'Université du Québec, 1981, 263 p.
- d'Eaubonne, Françoise. *Les femmes avant le patriarcat*. Coll. "bibliothèque scientifique". Paris, Payot, 1977, 239 p.
- Dorais, Michel. *La mémoire du désir. Du traumatisme au fantasme*. Coll. "des hommes en changement". Montréal, VLB éditeur, 1995, 174 p.
- Dorais, Michel. *Les lendemains de la révolution sexuelle. Le sexe a-t-il remplacé l'amour?* Préface d'Andrée Matteau et postface de Michel Lemay. Montréal, éditions Prétexte, 1986, 271 p.
- Earle, Ralph H. et Marcus R. Earle. Avec la collaboration de Kevin Osborn. *Sex Addiction. Case Studies and Management*. New York, Brunner/Mazel, 1995, 270 p.
- Eliade, Mircea. *Aspects du mythe*. Paris, Éditions Gallimard, 1963, 246 p.
- Éthier, M. Geet. *La côte d'Adam. L'impuissance affective des hommes remonte-t-elle au paradis terrestre?* Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1995, 162 p.
- Feinstein, David et Stanley Krippner. "Personal Myths - In the Family Way", *Journal of Psychotherapy & the Family*, 4 (3/4, 1988), pp. 111-139.
- Foucault, Michel. *Histoire de la sexualité*. Tome 1: *La volonté de savoir*, 1976, 211 p. Tome 2: *L'usage des plaisirs*, 1984, 285 p. Tome 3: *Le souci de soi*, 1984, 284 p. Coll. "Bibliothèque des Histoires". Paris, Éditions Gallimard, 1976, 1984, 1984.
- Friedman, Edwin H. "Bowen Theory and Therapy", *Handbook of Family Therapy*, volume II, pp. 143-170.
- Guiraud, Pierre. *Dictionnaire érotique. Précédé d'une introduction sur les structures étymologiques du vocabulaire érotique*. Préface de Alain Rey. Coll. "Grande Bibliothèque Payot". Paris, Éditions Payot & Rivages, 1993, 639 p.
- Guiraud, Pierre. *Sémiologie de la sexualité. Essai de glosso-analyse*. Coll. "Langages et sociétés". Paris, Payot, 1978, 247 p.
- Habermas, Jürgen. *De l'éthique de la discussion. Que signifie le terme «Diskursethik»?* Traduction de l'allemand par Mark Hunyadi. Coll. "Passages". Paris, Les Éditions du Cerf, 1992, 202 p.

- Hajcak, Frank et Patricia Garwood. *Le sexe-alibi. Faites-vous l'amour pour les bonnes raisons?* Traduit de l'américain par Louise Drolet. Coll. "actualisation". Montréal, Le Jour éditeur, 1989, 251 p.
- Halpern, Howard M. *Adieu*. Traduit de l'américain par Bruno Delisles. Montréal, Le Jour, éditeur, 1983, 214 p.
- Halpern, Howard M. *Choisir qui on aime. De la dépendance à l'autonomie*. Traduit de l'américain par Louise Drolet. Montréal, Le Jour, éditeur, 1995, 312 p.
- Horney, Karen. *L'auto-analyse*. Traduit de l'anglais par Dominique Maroger. Préface de Didier Anzieu. Série "psychologie". Paris, Librairie Stock, 1953, 262 p.
- Julia, Didier. *Dictionnaire de la philosophie*. Nouvelle édition revue et corrigée. Coll. "références Larousse sciences de l'homme". Paris, Larousse, 1994, 301 p.
- Kiley, Dan. *Le syndrome de Peter Pan. Ces hommes qui ont refusé de grandir*. Traduit de l'américain par Jean Duriau. Coll. "réponses". Paris, Éditions Robert Laffont, 1985, 310 p.
- La sainte bible*. Traduite en français sous la direction de l'école biblique de Jérusalem. Paris, les Éditions du Cerf, 1961, 1669 p.
- Lemay, Michel. "Dépendances affectives. Quelques notions en bref", *Contrasexion*, vol. 12, no 1 (janvier-février 1995), pp. 5-17.
- Lemay, Michel. "Drogues et sexe: une interaction complexe", *Psychotropes*, VI (1, hiver 1990a), pp. 85-95.
- Lemay, Michel. "La sexualité chez les personnes ayant une déficience intellectuelle", in *La déficience et la sexualité*. Montréal, Association du Québec pour l'intégration sociale, 1990c, pp. 3-14.
- Lemay, Michel. "La sexualité, un danger ou une alliée?" Inédit, 19 p.
- Lemay, Michel. "Le Paradis, c'est l'Autre", *L'intervenant*, vol. 7, no 4 (juillet 1991), pp. 11-14.
- Lemay, Michel. "Obsession et fantasme en société de consommation sexuelle", *Bulletin de l'Association des Sexologues du Québec*, vol. XII, no 1 (octobre-novembre 1990b), pp. 23-30.
- Lemay, Michel. "René Guyon: un inconnu difficile à connaître", *Revue québécoise de Sexologie*, vol. 1, no 2 (1979), pp. 128-132.
- Lipovetsky, Gilles. *Le crépuscule du devoir. L'éthique indolore des nouveaux temps démocratiques*. Coll. "nrf essais". Paris, Gallimard, 1992, 292 p.
- Mahler, Margaret, Fred Pine et Anni Bergman. *La naissance psychologique de l'être humain. Symbiose humaine et individuation*. Coll. "Science de l'homme Payot". S.l., Éditions Payot, 1980, 368 p.
- Memmi, Albert. *La dépendance. Esquisse pour un portrait du dépendant*. Suivi d'une lettre de Vercors. Paris, Éditions Gallimard, 1979, 218 p.
- Miller, Alice. *Le drame de l'enfant doué. À la recherche du vrai soi*. Traduit de l'allemand par Bertrand Denzler et revu par Jeanne Étoré. Coll. "Le fil rouge". Paris, Presses Universitaires de France, 1983, 136 p.
- Miller, Alice. *L'enfant sous terreur. L'ignorance de l'adulte et son prix*. Traduit de l'allemand par Jeanne Étoré. Paris, Aubier, 1986, 380 p.
- Norwood, Robin. *Ces femmes qui aiment trop. La radioscopie des amours excessives*. Coll. "Parcours". S.l., Stanké, 1986, 303 p.

- Norwood, Robin. *Ces femmes qui aiment trop. Tome 2: Comment réapprendre à aimer*. Traduit de l'américain par Renée d'Anjou et Françoise Pontbriand. Préface de Josette Ghedin-Stanké. Coll. "Parcours". S.I., Stanké, 1988, 325 p.
- Onnis, L., M. Laurent, P. Benedetti, G. Cespa, A. Di Gennaro, R. C. Dentale, F. De Tiberis, F. Forato et F. Maurelli. "Le mythe familial. Concepts théoriques et implications thérapeutiques", *Thérapie familiale*, Genève, 16 (4, 1995), pp.331-349.
- Poudat, François-Xavier. "Les «addictions sexuelles». Place et intérêt de la prise en charge cognitivo-comportementale", *in Sexologies*, vol. IV., no 17 (1996), pp. 30-43.
- Reich, Wilhelm. *La lutte sexuelle des jeunes*. Traduction et introduction de Jean-Marie Brohm avec la collaboration de Joh. Knief. Préface d'Émile Copfermann. Coll. "FM/petite collection maspero". Paris, François Maspero, 1972, 148 p.
- Reich, Wilhelm. *La révolution sexuelle. Pour une autonomie caractérielle de l'homme*. Coll. "10/18". Paris, Plon/Union générale d'éditions, 1968, 383 p.
- Reich, Wilhelm. *L'irruption de la morale sexuelle. Étude des origines du caractère compulsif de la morale sexuelle*. Traduit de l'allemand par Pierre Kamnitzer. Coll. "petite bibliothèque payot", no 236. Paris, Payot, 1972, 237 p.
- Sanday, Peggy Reeves. *Female power and male dominance. On the origins of sexual inequality*. N.Y., Cambridge University Press, 1981, 295 p.
- Schnarch, David M. *Constructing the Sexual Crucible. An Integration of Sexual and Marital Therapy*. New-York, W.W. Norton & Co., 1991, 636 p.
- Weinhold, Barry K. et Janae B. Weinhold. *Breaking Free of the Co Dependency Trap*. Préface de John Bradshaw. Walpole, Stillpoint Publishing, 1989, 245 p.
- Wilson Schaefer, Anne. *Co-Dependence. Misunderstood-Mistreated*. N.Y., Harper & Row, 1986, 105 p.