

Scott Lyons

ACCRO AU DRAME

Se libérer de la dépendance
aux crises et au chaos

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Jean-Loup Lansac

CHAPITRE 1

LE CHASSEUR ET LE CRÉATEUR DE TEMPÊTES : COMMENT RECONNAÎTRE UNE PERSONNE DÉPENDANTE AU DRAME

La dépendance au drame ne saurait être définie comme un moyen extravagant de chercher à attirer l'attention des autres. C'est un problème beaucoup plus complexe, profond et envahissant. En fait, on pourrait dire qu'il s'agit d'une façon d'exister dans un monde avec lequel nous nous sentons constamment en décalage... ce qui nous pousse à courir après des sensations pour nous sentir vivants, ou à chercher les crises pour valider le sentiment d'inconfort insatiable et indéfinissable qui nous prend aux tripes. Être dépendant au drame, c'est conduire à 200 à l'heure sur l'autoroute de la vie, à la recherche d'un havre de paix, tout en étant accompagné d'une force invisible qui prend le contrôle du volant et qui nous empêche d'emprunter la bonne sortie. Plutôt que de nous amener vers la paix intérieure, cette force nous en éloigne, ne laissant que la désolation et la destruction dans son sillage. Vivre dans le drame, c'est comme être pris dans une tornade qui cherche son point d'ancrage et qui emporte tout sur son passage dans son tourbillon dévastateur, allant même jusqu'à détruire le sol sur lequel elle cherche désespérément à se poser. En cela, ce phénomène complexe dans lequel plusieurs d'entre nous sont emportés

n'est pas bien différent d'une dépendance à une drogue qui peut être ingérée, inhalée ou injectée. Seulement, la « drogue » du drame est intangible : on ne peut que la chercher ou la fabriquer de toutes pièces.

Le drame est le fruit de l'agitation, de l'excitation, de l'exagération, de turbulences et de bouleversements qui caractérisent une bataille pour se sentir vivant dans un monde (intérieur et extérieur) sur lequel on n'a pas d'emprise et qui nous laisse insensible.

Chasser la tempête

L'histoire est jalonnée de personnes qui ont su tirer leur épingle du jeu dans les situations les plus extrêmes qui soient. Que l'on pense à Harry Houdini se libérant de ses chaînes alors qu'il était dans le ventre d'une baleine embaumée, à Amelia Earhart, qui tentait de faire le tour du monde à bord de l'un des tout premiers avions, ou encore à Evel Knievel, qui a essayé de sauter par-dessus le canyon de Snake River en chevauchant une bécane propulsée par des fusées... sans compter les funambules, les athlètes de haut niveau, les pilotes de course ou encore les soldats qui vont au front sur le champ de bataille. Quelle qu'en soit la raison, certaines personnes sont plus enclines que d'autres à aller là où l'excitation et les sensations fortes ne sont pas qu'une possibilité, mais bien une promesse.

Au milieu des années 1950, après avoir vu une tempête particulièrement violente raser une bonne partie de sa ville natale de Bismarck, au Dakota du Nord, David Hoadley est devenu l'un des pionniers du petit monde des chasseurs de tempêtes. À cette époque, cette activité était la chasse gardée de personnes désireuses d'acquérir une meilleure compréhension de ce phénomène météorologique. Cela n'exclut cependant pas le fait que ces gens se laissaient sans doute aussi emporter par l'excitation et par le caractère imprévisible des tempêtes. Pour être un bon chasseur de tempêtes, il faut avoir les sens aiguisés, être doté d'une intuition naturelle pour trouver l'épicentre de ce chaos météorologique, et, surtout, il faut être disposé à laisser derrière soi toute forme de vie sécuritaire et ordinaire. Depuis l'époque de David Hoadley, la chasse aux tempêtes n'a cessé de gagner en popularité, même si les risques sont souvent bien plus grands que les avantages. Chaque été, on entend

parler de trompe-la-mort qui se font surprendre par l'imprévisibilité des tempêtes, des crues soudaines ou des tornades, et qui finissent par être grièvement blessés ou tués.

Il est facile d'imaginer le drame comme une forme de tempête à part entière. Les dégâts qu'il peut causer sont très variables et il n'est pas rare que le bilan ne soit connu que bien après les faits. Bien sûr, il est possible de se retrouver pris au milieu d'une tempête malgré soi, mais à l'instar de Hoadley et de ses contemporains, les personnes qui sont dépendantes au drame le cherchent souvent de façon parfaitement volontaire, en y participant, en le suivant et en le pourchassant activement. Il arrive parfois que l'on se retrouve à un endroit où il commence à pleuvoir soudainement, mais il est également tout à fait envisageable que l'on se rende intentionnellement à un endroit où il pleut déjà. De même, une personne qui souffre d'une dépendance au drame parvient toujours à trouver ou à *créer* ces drames.

Plusieurs personnes affirment qu'elles se sentent « vivantes » durant les épisodes de tempête. Dans le roman *Tu ne m'as laissé que notre histoire*, d'Adam Silvera, l'un des personnages affirme :

Les tempêtes peuvent être terribles quand elles coupent l'électricité et qu'elles détruisent les maisons, ça, c'est sûr. Par contre, il arrive parfois que le tonnerre agisse comme la trame sonore de quelque chose d'imprévisible, de quelque chose qui fait battre notre cœur et qui vient nous réveiller comme jamais. Si quelqu'un m'avait prévenu du temps qu'il faisait, j'aurais peut-être paniqué et choisi de rester à l'intérieur.

Mais ce n'est pas ce que j'ai choisi de faire [traduction libre].

Il n'est pas surprenant que les gens se sentent « vivants » lorsqu'ils sont plongés au cœur d'un drame. Sur le moment, cette situation fait que nos autres soucis paraissent bien dérisoires. Qui a le loisir de s'inquiéter de choses ordinaires et banales quand la possibilité d'une catastrophe est imminente ? Certaines personnes trouvent cette forme d'évasion en regardant des tempêtes sur un écran (que ce soient des vidéos, des documentaires ou des films comme *Tornades* [Twisters, 2024]). Par contre, d'autres personnes ont besoin de faire l'expérience

concrète de la tempête. Comme David Hoadley, elles les cherchent alors à travers le monde.

La même chose est vraie pour les gens qui sont dépendants au drame. « Il faut être en situation de crise en tout temps, sinon on risque de devenir complaisant », affirme Marline, qui se décrit elle-même comme une accro au drame. « C'est dans les crises que l'on passe à l'action. Le drame est comme un ressort intérieur qui doit être constamment tendu pour être prêt à réagir en tout temps. »

Reconnaître les tendances et les caractéristiques

« Qui, ici, connaît quelqu'un qui est dépendant au drame ? »

Quand je donne une conférence à ce sujet, c'est toujours la première question que je pose au public. Chaque fois, la réponse est la même : presque tout le monde lève la main. Il arrive même que certaines personnes lèvent les deux mains !

« Maintenant, qui, ici, est lui-même dépendant au drame ? » Quand je pose cette question subsidiaire, très peu de mains se lèvent, voire aucune. J'ai eu l'occasion de voir ce phénomène se reproduire aussi bien lorsque je prononçais des allocutions devant de grands groupes que lorsque je m'entretenais seul à seul avec une personne. Presque tout le monde à qui je parle est capable de reconnaître la dépendance au drame chez les autres, mais pratiquement personne n'est en mesure de dire qu'il est victime de cette même dépendance. C'est d'ailleurs le cas pour la plupart des dépendances : les personnes qui en souffrent sont souvent les dernières à pouvoir l'admettre. Ainsi, il n'est pas rare de voir que les personnes dépendantes au drame ne sont pas capables de reconnaître qu'elles sont à l'origine des conflits qu'elles cherchent ou qu'elles créent de toutes pièces, parfois même sans le savoir.

Pour faciliter l'identification de tendances dans l'expression du drame, j'ai recueilli de nombreuses histoires et observations auprès d'un grand éventail de personnes, en cherchant des points communs entre elles. Ces histoires provenaient aussi bien de personnes dépendantes au drame que des gens qui les côtoient et de thérapeutes ayant travaillé auprès d'elles. À travers mes rôles de chercheur, de psychologue clinicien et d'animateur d'ateliers de thérapie, j'ai eu

l'occasion de travailler avec des milliers de personnes pour les aider à amorcer cette exploration de soi et à la faire évoluer. Bien que toutes ces histoires soient subjectives et qu'il soit impossible de brosser un tableau complet de la dépendance au drame (il y a énormément de nuances à couvrir, et tout le monde est différent), ces informations m'ont permis d'établir le profil type de la personne dépendante au drame. La dépendance au drame est un phénomène complexe composé de plusieurs niveaux et de boucles de rétroaction s'articulant autour d'une expérience interne fondamentale, qui se manifeste souvent de la manière suivante :

- on ressent une perte de contrôle, tant envers soi-même qu'envers son environnement (par rapport au rythme effréné des choses, à la pression et aux défis du monde qui nous entoure) ;
- on perçoit le monde de manière extrême ou intense, ce qui fait qu'on s'engage parfois dans des activités extrêmes ;
- on vit avec des sentiments omniprésents d'isolement, de trahison, d'abandon et de malaise ;
- on a constamment l'impression d'être dans un état de torpeur, duquel on veut s'extirper en cherchant à exploiter des sentiments qui contribueront à ce qu'on se sente en vie ;
- on a une image de soi volatile et fragmentée, et on sent souvent qu'on est en perte de repères ;
- on fait en sorte qu'une situation prend de l'ampleur et devient plus compliquée que ne le justifient les circonstances ;
- on a une estime de soi affaiblie ou disproportionnée ;
- on a de la difficulté à entrer en contact avec les autres et à exprimer ses besoins et ses sentiments ;
- on ressent un état d'agitation sous-jacent ou quelque chose « qui ne tourne pas rond » ;
- on ressent une hypersensibilité face aux facteurs de stress, ce qui se traduit par des réactions impulsives et extrêmes ;
- on acquiert une « vision en tunnel », alors que l'on se concentre sur le négatif et que l'on perd de sa capacité à porter son attention sur autre chose ;
- on ressent un désir profond et inassouvi d'être vu et entendu ;

- on se montre intolérant ou incapable de reconnaître les liens interpersonnels et de faire preuve d'empathie (ou d'accepter celle éprouvée par les autres);
- on cherche les crises, quand on ne les crée pas de toutes pièces ou qu'on n'est pas victime de l'une d'elles.

Plutôt que de se concentrer sur ses propres sentiments et sur ses besoins inassouvis, une personne qui souffre d'une dépendance au drame choisira plutôt de se concentrer sur un stimulus extérieur (qu'il s'agisse d'une situation, d'un événement ou d'une autre personne, par exemple). En outre, cette personne pourra souvent se sentir anxieuse ou s'ennuyer quand les choses seront calmes, et se sentir « plus vivante » ou plus épanouie quand elle sera sous pression. Pour ce faire, elle pourra s'assurer d'avoir un emploi du temps chargé à ras bord, avant de devenir débordée par tout ce qu'elle a à faire. Elle pourrait également entraîner les autres dans ce tourbillon et rejouer un scénario ou une interaction à l'infini, en ajoutant parfois quelques variantes à la situation initiale. Elle pourra choisir de vivre dans le passé ou dans l'avenir plutôt que dans le présent, que ce soit en prêtant flanc à des inquiétudes compulsives, à des pensées répétitives, à des histoires qu'elle se raconte ou à des mises en scène de moments passés ou de moments futurs anticipés. Cela pourra l'amener à garder des rancunes tenaces et à éprouver de la difficulté à pardonner.

(Soit dit en passant, si vous avez l'impression que cette description concerne absolument tout le monde, je vous invite à lire le chapitre 9, où l'on décrit ce qui pourrait être considéré comme une « épidémie mondiale de drames ». On y explore la façon dont la culture de l'urgence, de l'immédiateté et des médias sociaux – où tout est toujours affiché à la face du monde – nourrit la dépendance au drame, jusqu'à en faire un phénomène routinier pour plusieurs d'entre nous.)

Une personne qui est dépendante au drame pourra être préoccupée par certaines choses qu'elle a l'impression de devoir régler à tout prix, être souvent dans la lune ou encore relâcher son attention au beau milieu d'une conversation. Elle pourra en revanche éprouver un

sentiment de contrôle ou de maîtrise de soi dans les situations les plus intenses ou encore sembler « prendre tout l'espace dans une pièce ».

Elle pourra devenir très sensible ou ressentir des émotions exagérées sans raison précise, et avoir l'impression qu'une autre personne (si ce n'est le monde entier) conspire contre elle, en se demandant : « Mais pourquoi ça tombe toujours sur moi ? » Elle pourra penser que les autres ne la comprennent pas ou ne la valident pas assez, et devenir de plus en plus critique à mesure que les gens se rapprochent d'elle. Elle pourra répéter la même histoire émotionnelle à différents publics (en faisant le tour des gens qu'elle connaît) afin de pouvoir se défouler et vider son sac encore et encore. Elle pourra être accaparée par ce qui se passe dans la vie des autres, en scrutant frénétiquement les médias sociaux à la recherche de nouvelles ou d'informations.

Finalement, cette personne pourra exprimer son amour ou son affection à travers des événements marqués par une certaine intensité. En effet, il arrive souvent que ces personnes remplacent l'intimité par des extrêmes. Cela peut se traduire par une propension à nouer des liens à travers des débats, des disputes, de grandes aventures, ou encore par le fait de tomber follement amoureux très rapidement.

Une partie de ces caractéristiques (les réactions intenses, les émotions exagérées, la sensation de malaise, l'agitation, la dissociation et la torpeur) peuvent également être associées au stress chronique, ce qui laisse entrevoir le coût bien réel de la dépendance au drame, même si celui-ci est parfois sournois.

UN COUP D'ŒIL AU MONSTRE QUI SE CACHE DANS LE PLACARD

Le drame est comme un monstre caché dans le placard, que tout le monde connaît, mais dont presque personne n'est capable de donner une description précise.

Après avoir interrogé des personnes qui se reconnaissent dépendantes au drame, des gens qui les côtoient et des collègues psychologues qui travaillent auprès d'elles, j'ai

commencé à remarquer certains commentaires et thèmes familiers:

- le drame peut être défini comme l'agitation et le chaos «inutiles» dans la vie d'une personne ou dans le monde;
- il est assez facile de reconnaître des comportements dramatiques, mais beaucoup plus difficile de définir le drame;
- le drame est une forme de dissonance entre un stimulus entrant et la réaction qu'il provoque. Il se caractérise par un décalage et par une exagération entre les circonstances extérieures et les réactions intérieures.

Lorsqu'il est utilisé comme adjectif (*dramatique*), le drame peut être décrit comme un tourbillon (interne pour la personne dramatique et externe pour ceux qui l'entourent). La personne qui cherche ou crée les drames éprouve un sentiment d'intensité qui s'apparente à une guerre intérieure. C'est ce tourbillon et cette guerre intérieure qui caractérisent l'environnement dans lequel évoluent les personnes dramatiques, et c'est à travers ce prisme déformant qu'elles perçoivent le monde extérieur dans lequel elles évoluent. Ce sentiment intérieur se traduit par un besoin de vivre des expériences extrêmes. Ainsi, les choses seront soit brûlantes, soit glaciales, soit noires, soit blanches. *C'est un monde dans lequel il n'existe plus de juste milieu.*

Lorsqu'on le prend comme un nom, le drame est plus insaisissable. On peut le définir à travers des circonstances extérieures, des interactions interpersonnelles ou encore en examinant la perception et les réactions à ces circonstances et à ces interactions. L'un des participants de mon étude a défini le drame comme étant «toutes les choses qui ont une incidence directe sur le cours de ma vie et avec lesquelles je dois composer tout seul». Pour une autre personne, le drame est caractérisé par «toutes les choses importantes qui se sont passées dans ma vie, alors que tout le monde se lâche et commence à s'engueuler».

Sachant que tout le monde réagit différemment à des situations stressantes ou difficiles, comment peut-on tracer la limite entre une réaction normale et une réaction dramatique qui laisserait entrevoir une propension au drame? Les humains ont évolué pour réagir aux stimuli internes et externes. Cependant, quand l'intensité dramatique devient une habitude plutôt qu'une réaction adaptée à une circonstance particulière ou de courte durée, et quand le chaos et les crises semblent dominer la vie d'une personne, il est probable que celle-ci ait une affinité particulière pour le drame.

Éteindre une bougie d'anniversaire avec un boyau à incendie

Le drame est marqué par une dissonance entre ce qui se passe et la façon dont on y réagit. Cela peut également être une façon d'éviter de se retrouver face à soi-même. Prenons le cas de Shawn, par exemple. Il est souvent dépassé par tout ce qui se passe dans sa vie, lui dont les journées sont submergées par un flot incessant de demandes de toutes sortes. Cet emploi du temps chargé s'accompagne d'une pression oppressante, un peu comme si Shawn portait de lourdes bûches sur ses épaules et sur sa poitrine. Son horaire ne laisse aucune place à l'improvisation : sa journée de travail commence à huit heures du matin et se termine à dix-huit ou dix-neuf heures, mais ça ne s'arrête pas là. S'ensuivent des soirées bien remplies par des appels téléphoniques ou des événements sociaux en tout genre. Il ne peut jamais rester en place. Ses journées de congé sont elles aussi bien remplies, que ce soit par des courses interminables, des tâches ménagères, des visites à sa famille et à ses amis, ou encore par du travail qu'il n'a pas pu terminer pendant la semaine. Il y a toujours un nouveau projet qui se profile à l'horizon avant que le dernier ne puisse être achevé. Quand Shawn parvient enfin à rayer tous les éléments de sa liste de choses à faire, il ressent une certaine tranquillité... qui cède rapidement la voie à un sentiment de vide inconfortable. C'est alors que Shawn commence à se trouver de nouvelles activités, remplissant son agenda jusqu'à ce qu'il soit de

nouveau débordé. Lorsqu'il est question de donner à ses neurones de quoi s'activer, il n'y a apparemment pas de limites. Plus honnêtement, il a besoin et envie de ce sentiment de saturation pour éviter de faire face au vide qui se cache sous la surface.

Les personnes qui sont « intoxiquées au drame » montrent une intensité émotionnelle accrue qui dépasse généralement ce que l'on qualifierait de réaction « normale » ou « attendue ». Ainsi, elles pourront courir vers un abri contre les tempêtes à la moindre petite brise ou décider d'éteindre une bougie d'anniversaire avec un boyau à incendie. C'est un peu ce qui est arrivé à Jen, alors qu'elle attendait en file à la pharmacie. Quand le commis s'est excusé auprès des clients parce qu'il devait sortir quelques minutes pour faire une pause, juste comme le tour de Jen était enfin arrivé, cette dernière a carrément pété un câble. Elle est passée du calme à la furie en un battement des cils, exigeant de parler au gérant pour lui dire sa façon de penser. D'un ton de plus en plus menaçant, elle expliquait qu'on ne respectait pas son temps et qu'elle ne comprenait pas pourquoi on la traitait avec si peu d'égards, elle qui était pourtant une bonne cliente.

Quand une personne ressent un besoin pressant de drame, elle est portée à graviter vers les extrêmes, que ce soit dans ses pensées, son vocabulaire, ses habitudes, ses comportements, l'expression de ses sentiments ou même dans ses relations. Soudainement, plus rien ne doit être fade ou ennuyeux autour d'elle. Sa vie émotionnelle est caractérisée par une volatilité incessante, qui va au-delà des changements soudains, des surprises ou des émotions inattendues. (Cela peut même sembler attirant pour les autres... dans un premier temps.)

Le drame habituel peut être un mécanisme de protection qui permet à quelqu'un d'éviter ses propres sentiments. En ce sens, c'est comme une façon de réprimer ses émotions, ou une forme d'automédication. C'est le cas pour Liz. Même si elle n'en est pas consciente sur le moment, elle est constamment à l'affût des faits et gestes des autres personnes : ce réflexe l'empêche de ressentir ses propres sentiments, comme la tristesse et le rejet. Si elle peut s'avérer efficace, cette stratégie a par ailleurs des effets pervers, puisqu'elle anesthésie des pans entiers de l'expérience

humaine et qu'elle empêche la personne qui l'emploie de ressentir toute la richesse, la subtilité et la profondeur du monde qui l'entoure... ou de son propre monde intérieur.

Une fois que l'on a établi cela, qui sont donc ces personnes dépendantes au drame? Avant de répondre à cette question, j'aimerais commencer par vous la poser. Qui sont ces personnes, dans votre vie? S'agit-il de votre mère, de votre sœur, de votre frère, de votre partenaire ou d'un ami? Est-ce un inconnu croisé à l'épicerie... ou vous, peut-être?

Vous trouverez à la fin de ce chapitre une section qui vous aidera à reconnaître la personne qui a une dépendance au drame, qu'il s'agisse de quelqu'un d'autre ou de vous-même.

Alors... que fait-on, maintenant ?

Peut-être avez-vous choisi de lire ce livre parce que vous avez été en contact direct avec des personnes dépendantes au drame. Par moments, vous avez trouvé qu'il était excitant et intéressant de les côtoyer, mais éventuellement, ces personnes se sont révélées épuisantes, comme si elles ouvraient un gouffre vers lequel vous étiez constamment aspiré, pris au piège de leur tourbillon émotionnel. Au fil des crises, vous avez senti que vous ne pouviez rien faire ou dire pour désamorcer l'intensité de la situation.

Peut-être encore lisez-vous ce livre parce que quelqu'un a senti que vous êtes vous-même dépendant au drame et vous l'a offert. Si c'est le cas, je vous encourage à aborder cette lecture avec un certain sens de l'humour et une bonne ouverture d'esprit. Peut-être, sait-on jamais, pourrez-vous retirer quelque chose de cet ouvrage, et ce, même si vous n'êtes pas du tout d'accord avec le raisonnement de la personne qui vous l'a offert.

Il se peut aussi que vous lisiez ce livre parce que vous vous demandez si vous pourriez être dépendant au drame. Vous avez peut-être l'impression d'être constamment stressé, de sentir que les choses vous semblent plus graves qu'elles ne le sont en réalité, et d'être toujours aux prises avec une forme de crise ou une autre. Peut-être sentez-vous que l'environnement tumultueux dans lequel

vous vivez, à la maison ou au travail, nourrit un certain appétit pour le drame. Peut-être aussi que ce sont vos amis ou des proches qui vous en ont fait la remarque. Même si vous revendiquez une volonté affichée de faire plus de place à la sérénité et au calme dans votre vie, l'absence de « turbulences » de toutes sortes vous plonge dans un sentiment de malaise ou d'anxiété.

En fait, vous déclarez que vous voulez la paix et le calme, mais quand vous l'obtenez enfin, cette tranquillité vous paraît inconfortable, étrangère et inhabituelle. En y réfléchissant bien, vous réalisez que votre vie a toujours suivi un rythme bien rodé, marqué par des hauts et des bas intenses qui ont fini par devenir le tempo naturel de votre vie. Quand vous cessez de suivre ce rythme intense, vous vous sentez seul au monde, comme si vous n'étiez plus en phase avec l'idée que vous vous faites de ce à quoi devrait ressembler votre vie.

Lorsque vous arriverez à la fin de ce livre, il se peut que vous vous reconnaissiez dans les trois catégories décrites au fil de ces pages. Je vous invite donc à faire les deux évaluations suivantes, même si vous pensez que vous connaissez déjà les réponses à toutes les questions, et ce, sans attendre. Mettez-vous-y dès maintenant, pendant que vous lisez ce livre. Vous pourrez ensuite refaire ces évaluations dans une semaine (au minimum), une fois que vous aurez terminé votre lecture, que vous aurez appris à reconnaître les signes de la dépendance au drame et que vous aurez eu l'occasion d'observer leur présence dans votre vie ou dans celle d'un ami ou d'un parent. Les résultats pourraient vous surprendre.

Si vous vous sentez contrarié ou perturbé par ce qui ressort de ces questionnaires, n'ayez crainte : tout le monde peut changer et guérir. Or, la première étape, dans le chemin menant à la guérison, c'est justement le développement de la conscience de soi. La dernière partie de cet ouvrage propose des exercices de guérison qui pourront vous aider à emprunter ce chemin, et ce, peu importe où vous vous situez dans la grande palette de la dépendance au drame.

CONNAISSEZ-VOUS QUELQU'UN QUI EST DÉPENDANT AU DRAME ?

Vous trouverez deux séries de questions dans cette section. La première vous aidera à identifier les caractéristiques associées à la dépendance au drame chez une autre personne, tandis que la seconde vous aidera à voir si vous ne seriez pas vous-même dépendant au drame.

Si l'une ou l'autre de ces questions trouve un écho familier chez vous, qu'elle vous fait penser à quelque chose que vous avez pu connaître ou à quelque chose que quelqu'un a déjà dit à votre sujet (que vous soyez ou non d'accord avec cette affirmation), ou si ces questions vous font penser à une ou à plusieurs personnes que vous connaissez, alors ce livre est fait pour vous.

PREMIÈRE ÉVALUATION EST-CE QUE JE CONNAIS QUELQU'UN QUI EST DÉPENDANT AU DRAME ?

Lisez les énoncés suivants et notez dans quelle mesure ils correspondent à votre expérience, en encerclant la réponse appropriée: Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours.

Bien que cette évaluation n'ait pas été conçue pour établir un diagnostic formel de dépendance au drame, elle vous aidera sans doute à mettre en lumière le degré de présence de certains traits et comportements associés à cette dépendance dans la vie d'une personne. Encore une fois, je vous suggère de faire ce test immédiatement, pendant que vous lisez ce livre, puis de le refaire dans au moins une semaine, après avoir eu l'occasion de lire l'ensemble de ces caractéristiques et d'observer à quel point elles sont présentes ou non dans la vie de la personne chez qui vous

soupçonnez une dépendance au drame. Comptez le nombre de fois où vous avez encerclé Quelquefois, Fréquemment et Toujours. Si vous avez encerclé ces réponses au moins 16 fois, vous pourrez affirmer que cette personne est en bonne compagnie, parmi une foule d'autres humains ayant une forte propension au drame. Si vous avez répondu Quelquefois la majorité du temps, vous saurez que cette propension est plus légère. À l'inverse, si la majorité de vos 16 réponses sont Fréquemment ou Toujours, c'est que cette dépendance au drame est plus marquée.

S'il vous semble évident que votre ami a une propension au drame, j'aimerais vous faire le rappel suivant, que vous trouverez çà et là au fil de ces pages: cette personne demeure un être humain incroyable qui, pour toutes sortes de raisons, a adopté cette façon de survivre.

1. Cette personne se sent anxieuse ou s'ennuie quand tout est calme.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
2. Le langage de l'amour de cette personne est l'intensité.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
3. Cette personne semble toujours avoir besoin de douleur, de plaisir ou de sensations intenses pour entrer en relation avec son corps.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
4. Cette personne a de la difficulté à recevoir des compliments ou de la validation.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
5. Cette personne se sent plus vivante ou épanouie quand elle est sous pression.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
6. Cette personne attire d'autres personnes dans son état d'esprit, en les entraînant dans son tourbillon.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
7. Cette personne est préoccupée par l'idée de devoir régler des problèmes.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours

8. Cette personne peut rejouer un scénario ou une interaction à l'infini, en ajoutant même des variations à la situation initiale à l'occasion.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
9. Cette personne a du mal à pardonner.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
10. Cette personne est rancunière.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
11. Cette personne tombe souvent dans la lune ou relâche son attention au cours d'une conversation.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
12. Dans des situations intenses, cette personne a un sentiment de pouvoir et de contrôle.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
13. Cette personne vit dans le passé et dans l'avenir plutôt que dans le présent, que ce soit en ressassant des inquiétudes compulsives, des pensées ou des histoires répétitives, ou encore en faisant de la projection de problèmes qu'elle pourrait avoir dans l'avenir.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
14. Cette personne a l'impression qu'une autre personne (ou le monde entier) conspire contre elle, et elle se demande : « Pourquoi ça tombe toujours sur moi ? »
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
15. Cette personne exprime le sentiment que les autres ne la comprennent pas ou ne la valident pas.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
16. Cette personne se sent mal à l'aise ou fébrile dans les situations calmes, silencieuses ou paisibles.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
17. Cette personne remplit son emploi du temps à ras bord, avant de se sentir débordée.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours

18. Cette personne est obsédée par ce qui se passe dans la vie des autres et scrute constamment les médias sociaux à la recherche de nouvelles ou d'informations.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
19. Cette personne aime la provocation.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
20. Cette personne ne semble pas vouloir que les choses fonctionnent bien, pour avoir quelque chose à raconter plus tard.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
21. Cette personne raconte la même histoire émotive devant différents publics, en faisant le tour de ses connaissances pour pouvoir se défouler et vider son sac encore et encore.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
22. Cette personne réagit fortement ou ressent des émotions exagérées sans raison claire.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
23. Plus les gens se rapprochent de cette personne, plus elle devient critique.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
24. Cette personne se sent abandonnée par les autres.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
25. Cette personne se sent plus proche des autres lorsque les choses sont excitantes ou stimulantes.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
26. Quand tout va bien, cette personne se concentre sur le négatif et trouve toujours quelque chose qui pourra la rendre agitée.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
27. Cette personne se repasse en boucle des conversations ou des événements du passé, en les revivant comme si elle pouvait dire ou faire quelque chose de différent cette fois.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours

28. Cette personne peut avoir de la difficulté à rester assise ou à prendre du temps pour elle-même. Elle se sent mal à l'aise quand elle n'a rien à faire.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
29. On a parfois l'impression que cette personne prend toute la place dans une pièce; il n'y a pas d'espace pour que les autres puissent parler, partager leurs réflexions ou attirer l'attention sur eux.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
30. Les réactions de cette personne devant une situation semblent plus importantes que ne l'est la situation elle-même.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
31. Même quand les choses se passent bien, cette personne se concentre sur le moindre problème.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
32. Cette personne passe d'une crise à l'autre, d'une difficulté ou d'un défi à l'autre.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
-

SECONDE ÉVALUATION

SUIS-JE MOI-MÊME DÉPENDANT AU DRAME ?

Lisez les énoncés suivants et notez dans quelle mesure ils correspondent fidèlement à votre expérience, en encerclant la réponse appropriée: Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours.

1. Je me sens anxieux ou je m'ennuie quand tout est calme.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
2. Mon langage de l'amour est l'intensité.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours
3. J'ai toujours besoin de douleur, de plaisir ou de sensations intenses pour entrer en relation avec mon corps.
Jamais / Rarement / Quelquefois / Fréquemment / Toujours

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	7
--------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

Qu'est-ce que la dépendance au drame?	13
---	----

CHAPITRE 1. Le chasseur et le créateur de tempêtes : comment reconnaître une personne dépendante au drame.	15
--	----

CHAPITRE 2. Les deux côtés de la médaille : comment nous percevons les personnes dépendantes au drame et comment elles se voient elles-mêmes. .	36
--	----

CHAPITRE 3. Les principaux symptômes et effets de la dépendance au drame. .	49
--	----

CHAPITRE 4. Le cycle de création et de destruction : les drames et les relations. .	61
--	----

DEUXIÈME PARTIE

Comprendre les causes d'une dépendance au drame	81
---	----

CHAPITRE 5. Construire la tempête parfaite : le cadre de référence d'une dépendance au drame	83
---	----

CHAPITRE 6. Le drame dans la peau : le rôle du stress.	106
--	-----

CHAPITRE 7. Pris dans l'étau : quand une stratégie de survie se transforme en dépendance	132
---	-----

CHAPITRE 8. Le cycle du drame : glisser vers le chaos en un clin d'œil.	156
---	-----

CHAPITRE 9. Un univers de surstimulation et de déconnexion	173
---	-----

TROISIÈME PARTIE

Le chemin vers la guérison d'une dépendance au drame	193
--	-----

CHAPITRE 10. Quelques histoires de guérison.	195
--	-----

CHAPITRE 11. Les étapes de la guérison	215
---	-----

CHAPITRE 12. Utiliser les archétypes de la dépendance au drame pour cheminer vers la guérison	226
--	-----