

LE SYNDROME D'ABANDON AVEC LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE

Apprenez à reconnaître comment le syndrome d'abandon prend toute sa signification dans vos relations affectives!

Le syndrome d'abandon ou abandonnisme est un état psychologique de sentiment d'insécurité permanente lié à une peur irrationnelle d'être abandonné. La personne qui souffre d'un état **d'abandonnisme** est en demande d'affection pour combler un manque originel (séparation traumatisante du passé ou manque d'amour réel ou imaginaire). si vous avez peur qu'on vous quitte, que vous soyez très exigeant envers votre partenaire, que vos attentes soient démesurées et toujours insatisfaites, lisez ce qui suit pour mettre un terme à vos troubles affectifs.

Pour guérir du **syndrome d'abandon** il faut reconnaître la souffrance et les reliées aux causes. Nous avons rarement conscience de l'origine de nos troubles affectifs, mais en apprenant à les identifier, nous serons capables de les transformer.

L'origine du syndrome d'abandon

Il prend naissance dès nos premières relations affectives avec la mère. C'est elle qui apporte l'amour et la sécurité, et subvient aux besoins de l'enfant.

A l'origine **de l'abandonnisme**, il y a toujours un **abandon** vécu. Cet épisode a eu lieu pendant la vie fœtale, soit au cours de la prime enfance ou l'enfance. Peu d'adultes confrontés à une séparation pensent que celle-ci est à l'origine de leur souffrance jusqu'au moment où ils réalisent que la souffrance extrême, qu'ils éprouvent aujourd'hui a son origine dans un abandon qu'ils ont vécu bien avant. Très souvent le souvenir de cet épisode premier n'est plus conscient chez la personne qui souffre **d'abandonnisme** et ne l'associe pas forcément à un véritable abandon. Et la personne trouve que ce qu'elle ressent est disproportionné par rapport à l'événement vécu.

Le sentiment d'abandon

Le sentiment d'abandon n'est pas une émotion et il peut être plus ou moins bien supporté suivant la personne. Quand il est mal supporté, **le sentiment d'abandon** se traduit par une série de manifestations physiques et psychiques pouvant aller du simple serrement de cœur à **l'anxiété, de la dépression à l'agressivité**. Mais ce sont le renoncement à soi-même et le repli sur soi-même qui prédomine avant tout. La personne qui éprouve un sentiment d'abandon va se sentir « mise à l'écart » autant dire indigne. **L'abandonné** ressent aussi souvent de la **culpabilité** et un grand **sentiment de dévalorisation** de lui-même. De cette dévalorisation, même si elle ne consiste qu'en une façon de voir les choses issues de son mental, il déduit qu'il n'est pas digne d'être aimé. Le mental désigne tous les barrages que nous établissons pour nous protéger des souffrances qui nous infligées par le monde extérieur y compris la souffrance inhérente

à l'abandon. Mais le mental fait obstruction aux émotions inhérentes au sentiment d'abandon. Je reviendrais sur ce point après.

La névrose d'abandon

Les sujets présentant cette névrose sont nommés **abandonniques**. « Cette entité est encore définie de la façon suivante: « Sentiment et état psychoaffectif d'insécurité permanente, liés à la crainte irrationnelle d'être abandonné par ses parents ou ses proches, sans rapport avec une situation réelle d'abandon. Il y aurait chez les abandonniques un fond d'avidité affective insatiable qui produirait un mélange **d'angoisse, d'agressivité réactionnelle** (exigences, mise à l'épreuve de l'autre pour s'assurer de son intérêt) et de **dévalorisation de soi** se traduisant par : « Je ne suis pas aimé parce que je ne suis pas aimable ».

Le rejet affectif

Pour certains auteurs, **le rejet** serait plus dur à vivre que l'**abandon**, car il consisterait en un acte plus violent; celui ou celle qui rejette aurait en effet une attitude active, absente dans l'**abandon**. Ainsi, l'**abandon** serait plus passif que le rejet, mais peu importe qu'il soit abandonné ou rejeté dans les deux cas il éprouvera un sentiment d'abandon ou se sentira rejeté et il souffrira.

LE MANQUE D'AMOUR

Le manque d'amour peut engendrer chez l'enfant un **sentiment inconscient de culpabilité**. L'enfant fera alors tout pour attirer l'attention vers lui par des caprices ou des accès de colère. Ce qui pourra susciter de la réprobation par la mère sera interprété comme du rejet par l'enfant. La culpabilité s'exprime alors par: « si je n'ai pas été aimé, c'est que je ne suis pas digne d'être aimé ».

LA SURPROTECTION MATERNELLE

La surprotection maternelle se caractérise par un surinvestissement de l'enfant. En surprotégeant son enfant, la mère peut créer une relation de dépendance. La dépendance affective s'exprime par le besoin d'être toujours rassuré par le partenaire. La demande est tellement constante qu'elle engendre à la longue une lassitude et donc un retrait de l'amour et des élans de démonstration affective. Ici **le sentiment d'abandon** survient après coup et n'est pas due à une séparation traumatique d'avec la mère.

L'ENFANT SÉPARÉ DE SA MÈRE

La séparation de l'enfant avec sa mère n'est plus à démontrer. L'enfant bien « aimé » construira des relations saines avec son entourage affectif. L'enfant mal « aimé » les détruira par son besoin irrépressible de réparer une estime personnelle défaillante. Il fait porter le blâme sur les autres en leur reprochant leur manque d'attention. A l'origine de l'abandonnée, il y a toujours un abandon vécu. Cet épisode a lieu soit dans la vie foetale, soit au cours de la prime enfance. Très souvent le souvenir de cet épisode premier n'est plus conscient chez la personne souffrant de d'abandonnisme et qualifie

de « normal » l'épisode traumatisant et ne l'associe pas forcément à un véritable abandon. Ainsi s'empresse t-elle d'oublier ou de nier le traumatisme initial en le minimisant ou en le normalisant. Très souvent la personne trouve que ce qu'elle ressent est disproportionné par rapport à l'événement vécu.

Les comportements sociaux du syndrome d'abandon

Le sentiment d'abandon se traduit par toutes sortes de manifestations, repli sur Soi, dépression, conduites d'anxiété, agressivité, automutilation, de sentiments d'injustice, d'impuissance et d'insécurité, car le souvenir d'un abandon mal vécu, non surmonté ou trop vite refoulé dans la petite enfance a des répercussions dans l'âge adulte, il peut amener à une dépendance extrême et infantilisante.

Une crise liée à **la solitude, le vide affectif**, des conduites d'**anxiété, un sentiment d'abandon**, en attente de reconnaissance, des relations humaines délicates, un manque de **confiance en soi, un comportement hyper agressif, hypersociale, une inquiétude permanente** ? Cette **solitude** lorsqu'elle est mal vécue ou accompagnée d'une sensation de trahison, peut être insupportable et subie comme une injustice.

La peur de la solitude

Romain vient me consulter parce qu'il est tombé sur un de mes articles qui parle de solitude. Il a 48 ans et travaille dans l'imprimerie. Sa femme est décédée après une longue période de souffrance. A présent qu'elle n'est plus là, il redoute que sa peur de la solitude, qui existait déjà bien avant qu'elle ne décède, n'éclate. Il fait donc tout pour s'entourer et il a tellement peur de se retrouver seul qu'il demande à sa compagne actuelle d'être présente quand il travaille sur son ordinateur et ne comprend pas pourquoi celle-ci s'y refuse si souvent. Bien sur il ne lui dit pas » Viens m'accompagner, car je me sens perdu si je me retrouve seul devant mon ordinateur », mais « Viens avec moi, s'il te plait, car j'ai à te montrer quelque chose d'intéressant sur internet », alors qu'il n'a rien de vraiment exceptionnel à lui montrer. Cela dépeint l'attitude de Romain depuis le décès de sa femme. Je lui demande ce qu'il ressent et me répond qu'il est triste et que cette perte l'a traumatisé. Certes, il refait sa vie avec une femme qu'il aime mais, il vit en permanence dans la peur que cette dernière, assez indépendante, y compris financièrement ne le quitte. Romain m'explique alors que ces sentiments il les a déjà éprouvés lorsqu'il était enfant. Il avait 7 ans quand ses parents décidèrent de l'envoyer en pension en Allemagne. Par la suite, il ne revint qu'un ou deux fois par an auprès d'eux. Il dit leur en vouloir tout en reconnaissant que l'éducation lui a été profitable à tous les niveaux. Je lui demande s'il ressent de la colère ou de la frustration. Il me dit que non. Dans la foulée il ajoute que le départ de sa femme lui a fait ressentir la même chose: une grande tristesse, mais aucune colère ni de frustration ou d'autre « émotions négatives de cette sorte ».

« Et que ressentez-vous quand votre amie refuse d'être présente à vos côtés? » Là oui, c'est vrai, je ressens de la colère mais je la retiens, car elle est totalement disproportionnée. Et du même coup je suis encore plus gentil avec elle. L'attitude de Romain est classique. Il s'interdit d'exprimer sa colère parce qu'il a peur de rentrer en conflit; il culpabilise d'avoir eu ses pensées et la boucle se referme. Quand je lui fit prendre conscience qu'il ressentait une vraie colère contre ses parents, mais que son mental s'obstinait à lui dire le contraire, il pu commencer à se libérer de ses émotions.

La dépendance affective

La dépendance affective s'observe souvent à travers la qualité de la relation amoureuse, si les besoins affectifs ne sont pas satisfaits, la personne éprouve de la frustration, une souffrance, sans pour autant se détacher de son partenaire, il y a un besoin constant de se faire aimer ; parce qu'elle a peur que les gens la rejette, ses amis sont pour elle une bouée de sauvetage, elle s'accroche à eux comme si sa vie en dépendait.

La personne dépendante affective est en quête d'amour et de reconnaissance, parce qu'elle ne parvient pas à s'aimer suffisamment par elle-même, elle a des difficultés à s'estimer à sa juste valeur, elle va alors se centrer sur les autres, et se sent souvent incapable de dire Non, de poser de limites, parce qu'elle a une opinion négative d'elle-même.

La dépendance affective de Sandrine:

Sandrine à 25 ans et est célibataire. Elle rêve de vivre une relation passionnée et épanouissante, mais il n'y arrive pas. Quand elle rencontre quelqu'un, elle se rend bien compte qu'elle répond aux moindres attentes de celui-ci et qu'elle tolère des attitudes inacceptables. Elle constate qu'elle remplit des tâches dont elle n'a aucune envie à seule fin de « préserver l'équilibre du couple ». Paradoxalement elle est parfois trop exigeante et trop exclusive. Elle réagit contre ses mauvais penchants en acceptant des compromis qu'elle trouve difficiles, mais qui lui permettent de ne pas perdre l'autre. Alors qu'elle a « tout pour être heureuse » selon ses propres mots, elle ne l'est pas. De façon régulière ses amis l'ont quittée alors qu'elle avait tout mis en place pour que leur relation puisse perdurer.

Sa dépendance affective prend différentes formes: Sandrine attend constamment que son partenaire lui propose quelque chose, elle n'entreprend rien par elle-même, ni pour elle-même, de peur qu'il ne soit pas d'accord ou veuille faire autre chose, et elle se soumet à ses caprices afin de ne pas le blesser ou de voir la quitter. En fait, la peur d'être délaissée, abandonnée, sous tend toute sa vie affective; cette peur qui est à l'origine de son attitude de compromis et de soumission. Sandrine se manque de respect à elle-même en agissant de cette façon, et que, ce faisant, elle ne peut s'attendre à être respecté par son ami, mais elle ne peut s'empêcher d'agir de la sorte.

Jusqu'où aller dans le besoin d'être aimé?

Il peut exister des dépendances extrêmes aux signes de reconnaissances et d'attachement à autrui. Ainsi chez les personnes trop « gentilles » qui peuvent étouffer l'autre par leur sollicitude, leurs cadeaux excessifs: » je suis trop préoccupé de faire plaisir, et trop centrée sur les autres. J'ai toujours l'impression de leur devoir quelque chose. Il m'est impossible d'arriver quelque part sans cadeau, et en général, plus je doute de l'estime que l'on me porte, plus le cadeau est gros. Je me sens en permanence l'obligée des autres. Il ne me vient jamais spontanément à l'esprit l'idée que l'on pourrait me devoir de la reconnaissance, ou se sentir redevable à mon égard. C'est toujours moi qui me sens en dette.

Dans le cas de l'**abandonnisme**, les personnes réagissent de manière très violente (intérieurement par la souffrance, ou extérieurement par les reproches ou les larmes) à tout ce qui leur paraîtra une forme de recul ou de prise de distance.

Dans certains cas, les personnes souffrant d'**abandonnisme** vont très vite chercher à « chauffer » les relations, à les faire passer sur un mode affectif: copiner trop vite avec une nouvelle connaissance, Avoir une intimité avec un collègue de travail récemment arrivé...

La négation de soi

Extrait de **la blessure d'abandon** de Daniel Dufour

*Laurence est célibataire et travaille dans la publicité. Elle passe tout son temps libre à organiser des week-ends pour ses copains et copines et se surinvestie pour que tous soient heureux et satisfaits. Mais à la fin de ces moments passés en groupe elle se sent triste car elle ne supporte pas les départs et les séparations. Souvent elle explose de colère reprochant à ses amis de ne pas être reconnaissant de tout le travail qu'elle fait pour eux et de ne pas toujours penser à elle lorsqu'ils organisent un dîner ou une autre activité de leur côté. Elle désire être au courant de tout ce qui se passe dans la vie de chacun et réagit très fortement lorsque quelque chose lui est caché. Elle se culpabilise ensuite de son habitude, mais ne supporte pas d'être tenue à l'écart. Elle me dit avec ses propres mots : « Toute chose qui ne m'est pas dite est pour moi synonyme de mépris de ma personne, et me fait très mal. Je me sens alors **salie et abandonnée** par l'autre.*

Je lui pose la question : « Comment réagissez-vous si cela se produit ? » Elle me répond : « Soit je ne vois plus la personne parce que je pense qu'elle a dû agir ainsi pour me nuire, soit je lui demande une explication, et si celle-ci me paraît valable, je poursuis la relation.

Laurence dit qu'elle a toujours été comme cela: à l'écoute des autres afin que ceux-ci se sentent bien en sa compagnie. Aussi loin qu'elle se souvienne elle agit de la sorte, notamment envers son père, un militaire de carrière qui ne vivait que très rarement avec le siens. Elle faisait alors en sorte que la maison soit parfaite pour son retour, et mettait un point d'honneur à ce qu'il n'y ait pas de problème entre son père et sa mère ainsi qu'entre son père et ses deux frères. Elle était la plus malheureuse des filles si son père ne passait pas de bons moments chez lui, ce qui se révélait malheureusement être souvent le cas. Elle se rappelle aussi les moments qui entouraient les départs de son père, elle dit avoir alors ressenti une « véritable déchirure ». Elle reconnaît du reste que c'est depuis ces moments qu'elle ne supporte plus les départs et les au revoir.

Laurence agit de la même façon à l'agence de publicité dans laquelle elle travaille; elle fait tout son possible afin que les autres se sentent bien, à commencer par son patron pour qu'il éprouve une grande admiration. Elle fait des heures supplémentaires, le plus souvent non rémunérées. « J'agis ainsi parce que je souhaite que l'harmonie règne sur mon lieu de travail autant que dans ma vie privée », explique t-elle. Laurence se retrouve pourtant régulièrement en butte à des vexations et à des attitudes de rejet qui la blessent. Il lui arrive alors de s'isoler, de ne plus vouloir rencontrer qui que ce soit. Dans ces moment-là elle est obligée de constater que très peu d'amis lui font signe et que ces connaissances l'ignorent tout simplement. « Que ressentez-vous quand cela arrive? »

_ Une immense tristesse, mais comme je ne suis pas une personne qui se laisse abattre par l'adversité, je me reprends et je vais de l'avant.

_ Que faites-vous de votre tristesse?

_ Je pleure, ce qui me fait du bien même si cela ne m'empêche pas d'être tendue et, surtout, même si cela ne résout en rien le problème! »

*Cet exemple est celui d'une personne prête à tout afin de satisfaire l'autre et les autres. A un point tel qu'elle en arrive à ne pas se respecter elle-même, à être incapable de dire non, à accepter **des humiliations** et des vexations de toutes sortes. Cette attitude qui consiste à se mettre entièrement à la disposition de l'autres est motivée par une **peur panique** de ne pas être apprécié et aimé. Elle est excessivement répandue. Que se passe t-il dans la tête de la personne? Si elle dit non à l'autre ou n'agit pas selon ce que l'autre lui demande, celui-ci sera mécontent et risquera fort de lui en vouloir.*

*Tôt ou tard suivra la « punition » que l'**abandonnique** craint le plus: **être rejeté, délaissé**. L'idée lui en est tellement insupportable et douloureuse que l'abandonnique préfère aller contre lui-même, ne pas se respecter et se faire le plus petit possible. mieux vaut rester dans une relation, quitte à ce qu'elle ne soit pas très gratifiante, plutôt que de se retrouver seul, se dit-il. Il met alors en place toute une série de comportements sociaux qui font de lui « une bonne pâte », un personne « facile à vivre » « merveilleuse », car entièrement dévouée aux autres. En fait l'abandonnique ne supporte pas que l'on ne s'entende pas et que l'on se dispute autour de lui. Il se plaint bien, par moments, de ne pas être respecté, mais il revient très vite sur sa plainte. Il préfère 'choisir » de souffrir plutôt que de faire souffrir l'autre ou les autres, en espérant que sa façon d'être lui apportera en retour la considération, les respect et l'amour de ceux qui l'entourent.*

*Bien évidemment, son attitude ne lui apporte que la plupart du temps que de la condescendance, de l'irrespect et l'indifférence, ce qui renforce le cercle vicieux dans lequel l'**abandonnique** évolue.*

Comment guérir du syndrome d'abandon ou de l'abandonnisme?

Inutile de chercher à l'extérieur ce qui vous manque à l'intérieur. Vous cherchez éperdument à compenser le manque de nourriture affective en essayant de puiser ou de soutirer aux autres des bribes d'affection. Cependant quand vous arrivez à trouver une personne qui répond à vos exigences d'amour, vous finissez par épuiser ses ressources parce que vous en demandez toujours plus. De nouveau frustré par l'éloignement du conjoint, vous lui en fait le reproche. Et c'est reparti pour un tour de manège. **Guérir du syndrome d'abandon** est complexe et doit être étudié au cas par cas, même s'il coexiste des généralités de comportements.

« L'abandonné » manque **de confiance en soi et d'estime personnelle**. Il n'agit que dans un rapport subjectif. Il lui faudra apprendre à porter un regard objectif dans les relations et se donner à lui-même de l'amour.

Comment se donner de l'amour?

Pour se donner de l'amour nous devons tout apprendre à se déculpabiliser. Pourquoi! Parce que l'enfant abandonné à intérioriser qu'il était responsable de la séparation. Il s'est dit: « Je ne suis pas digne d'être aimé, c'est pour cela que ma mère est parti ». Bien sur un enfant ne se dit pas cela mot pour mot, mais il le ressent comme tel. Ensuite il devra convaincre son enfant intérieur qu'il est digne d'amour. Pour ce faire les techniques cognitives et comportementales que j'utilise avec succès vont permettre de restructurer l'enfant. Il réparera « en hypnose » la séparation en imaginant une mère présente et affectueuse. De nouveaux comportements et de techniques d'affirmation et d'estime de soi seront mis en place. Le patient apprendra à se féliciter à s'encourager... Toutes ces actions positives contribueront à augmenter l'amour de soi.

Thérapie du syndrome d'abandon

Parce que mon intention sincère est de vous aider encore plus, et mieux, et que vous êtes de plus en plus nombreux et nombreuses à me laisser des commentaires sur le **syndrome d'abandon**, j'ai décidé aujourd'hui de vous détailler les étapes thérapeutiques afin que vous soyez convaincues qu'il y a une issue à vos problèmes!

Il n'existe malheureusement très peu de thérapeutes intéressés par le **syndrome d'abandon** et qu'ils veulent réellement s'investir sur le sujet. La raison est que le **syndrome d'abandon** est complexe et qu'il doit être étudié au cas par cas en faisant la part du réel et de l'imaginaire, et cela peut prendre longtemps pour un thérapeute qui ne possède pas les « outils thérapeutiques adéquats. Donc beaucoup d'entre vous ne savent pas vers qui s'adresser en toute confiance et se résignent à rester bloquer dans leurs tours d'ivoire. « .

Vous habitez toutes les régions de France et même de l'étranger et Je ne peux malheureusement pas recevoir ceux qui ne résident pas aux alentours de mon cabinet, donc j'ai créé la **thérapie par téléphone** avec une programmation évolutive par Emails, pour chacun puissent bénéficier d'une méthode thérapeutique efficace. Mais certains d'entre vous hésitent encore à prendre la décision qui va leur permettre de changer radicalement leurs relations affectives. Et cela me désole de ne pouvoir utiliser mon savoir-faire pour vous aider! Si vous avez énormément de résistance à mettre un terme définitif à vos souffrances, je vais vous en donner les raisons, et elles seront j'en suis sûr la première étape rassurante pour commencer à entreprendre une relation d'aide.

Ensuite je vous expliquerais que moi aussi j'ai souffert du **syndrome d'abandon**, comment j'ai réussi à m'en libérer, et ce qui m'a donné l'envie de devenir psychothérapeute pour aider ceux qui comme vous porte un lourd fardeau!

La première résistance pour demander de l'aide est le **doute abandonnique!** Je dois avouer que je vous comprends totalement!

Celui qui combat peut perdre, mais celui qui ne combat pas a déjà perdu.

Bertolt Brecht

Le doute abandonnique

« **L'abandonné** » **abandonne** l'initiative de faire un travail avec un thérapeute parce qu'il a peur d'être encore abandonné: ne plus s'engager, ne pas s'impliquer pour ne plus risquer d'être abandonné ou trahi. Il doute beaucoup de lui mais encore plus des autres à lui prodigué « le soutien, l'affection et de la bienveillance » dont il a besoin. Il fuit l'aide qu'on pourrait lui apporter et paradoxalement, il reproduit toujours les mêmes scénarios en entretenant des relations de dépendance.

Un manque de détermination

Vous voulez guérir du **syndrome d'abandon**, mais vous n'avez pas une réelle détermination et une volonté sans faille pour vous en sortir ! Pourquoi? Tout simplement parce que l'abandonné doit prendre la responsabilité d'agir pour lui-même. Or dans ce cas de figure ce n'est pas l'adulte responsable qui prend la décision, c'est « l'enfant abandonné » en vous qui réagit. Par exemple: « L'enfant abandonné en vous » manque de confiance en lui. Il a peur d'aller vers l'inconnu et il ne croit pas que l'on puisse s'intéresser à lui en toute sincérité. Il a appris à se méfier des autres...

Le doute de l'abandonné

Vous ne croyez pas, à une thérapie sans contact visuel, donc à elle seule cette croyance limite vos possibilités et vous restez bloqué. L'abandonné à besoin de se sentir aimé et le thérapeute malgré sa bienveillance, propose que l'abandonné commence par s'aimer lui-même. Il rétorque que c'est impossible et que c'est une chose absurde comme je l'ai entendu lors d'un ancien commentaire. Il réagit par la négative parce qu'il ne sait pas comment il pourrait s'aimer, lui qui recherche éperdument l'amour des autres. Alors que pour être aimé il faut déjà s'aimer soi-même! Il ne l'entend pas ainsi, uniquement parce qu'il ne sait pas comment s'aimer.

Vous voici devant une infime partie des résistances qui vous caractérisent, et il y en a bien d'autres, mais restons optimiste et voyons comment je me suis libérer de mon syndrome d'abandon.

MERCI DE BIEN VOULOIR RÉPONDRE À CE SONDAGE!

SONDAGE

Mon syndrome d'abandon

Vous avez sûrement déjà entendu parler d'une personne qui monte une association contre une maladie incurable parce qu'un de ses proches en est décédé? Où qu'après avoir fait le mal autour de soi, une intervention divine nous incite à écrire un livre? J'en suis sûr que oui et je pense que vous trouvez cette démarche admirable. Eh bien il en est de même pour moi. Après avoir guéri de mes **souffrances abandonniques**, l'envie d'aider les autres s'est imposée à moi de manière plus qu'évidente. Et qui mieux que quelqu'un qui a vécu les mêmes souffrances que vous, peut en parler. Non seulement en parler, mais vous apporter l'aide que j'ai reçu d'un éminent thérapeute décédé aujourd'hui.

Je me suis présenté chez ce psy à 21 ans. Ma vie était un grand désordre social et affectif. Je venais d'être éconduit gentiment par la femme dont j'étais très amoureux. C'est cette séparation douloureuse qui m'a motivé à prendre rendez-vous chez ce psy. J'ai évoqué lors des premières séances mon instabilité affective. Je ne m'investissais pas dans les relations affectives et amicales afin de ne pas souffrir par d'éventuelles ruptures et parfois quand force de constater je n'aboutissais à rien, je m'investissais trop.

J'avais beaucoup d'exigences envers ma partenaire, j'étais jaloux, je demandais à être sécurisé constamment, j'offrais des cadeaux et j'anticipais ces volontés (inconsciemment pour qu'elle ait besoin de moi et qu'elle se sente redevable etc.) J'étouffais tout le monde et ce que je redoutais finissait toujours par arriver. A cette époque je n'avais pas conscience de vivre avec un sentiment d'abandon. C'est mon psy qui a mis en évidence ce comportement. Après les investigations classiques, j'ai pu mettre en exergue les situations que j'avais interprétées ou ressenties comme un abandon. Les voici?

J'ai failli ne pas naître. Ma mère a voulu m'avorter et nous savons qu'au stade intra-utérin le fœtus ressent les humeurs et les émotions négatives de la mère: On peut dire que la sensation d'être abandonné avait été semé dans le cocon maternel.

Quand ma mère me déposait à la crèche, uniquement pour faire quelques courses, je pleurais toutes les larmes de mon corps: Il faut savoir que le syndrome d'abandon n'est pas tant l'importance de l'abandon au sens dramatique du terme comme ceux qui ont été abandonnés réellement pendant des années. Mais la sensibilité de chacun concernant la sensation d'être abandonné.

L'enfant dans le placard: Je me suis plusieurs fois retrouvé enfermé dans un placard. Autant dire que le sentiment d'être abandonné à mon triste sort était conséquent. Oui il n'était pas rare quand nous faisions une bêtise que mon père nous enferme ma sœur et moi dans un placard.

Mon père abandonne mon chat pendant que ma mère survivait en Allemagne dans un coma profond suite à une embolie pulmonaire: Deux abandons successifs: Notre mère nous abandonne (au sens figuré) ma sœur et moi pendant 3 mois. Mon père ne pouvant plus gérer la situation abandonne notre chat qui nous apportait du réconfort pendant l'absence de notre mère. Le chat se sentant lui aussi abandonné faisait ses besoins partout dans la maison sauf dans sa litière, et a été abandonné réellement dans les bois. En fait toute la famille restante s'est sentie abandonnée.

Mon père m'a jeté dehors quand je suis rentré de mon service militaire: Je n'ai pas eu le temps de me remettre d'un an d'un camp disciplinaire parachutiste que dès que je suis rentré et après six mois d'absence, mon père ne m'embrasse même pas. C'est ma mère qui a eu la lourde responsabilité et sous l'influence et l'asservissement de son mari de me demander de quitter le « nid-familial ». Tout en m'accompagnant dans la cuisine elle répète ses propos. « Je ne veux pas d'un parasite à la maison ». Nouvel abandon!

La suite vous la connaissez? Désordre social et affectif, incapacité à se fixer professionnellement, je squattais chez les uns et les autres etc. Quelques semaines de thérapie s'écoulaient et mon psy m'annonce que lui aussi va m'abandonner. Il part en Province! Bien sûr c'est moi qu'il l'interprète de cette façon. Mais cette fois-ci il ne

m'abandonne pas, il me propose des consultations hebdomadaires par téléphone. J'accepte sa propositions avec quelques doutes quand-même. Je ne m'imaginai pas que l'on puisse faire un travail thérapeutique conséquent sans le visuel du thérapeute. Bien mal m'en a pris! J'avais son soutien bienveillant et son empathie durant les séances et j'appliquais quotidiennement ces précieux conseils.

Voici à présent les précieux conseils qu'il m'a prodigué et que j'utilise pour le syndrome d'abandon, ainsi que toute mon expérience de 20 ans de thérapie!

- **Etre entendu et accompagné:** La première réponse à votre détresse sera d'exprimer ce qui brûle, ce qui meurtrit, ce qui pèse (c'est la parole qui libère). Ecouter, entendre, prendre la mesure de la douleur, percevoir le désespoir sans le minimiser, c'est la coopération entre l'adulte souffrant d'un sentiment d'abandon et son thérapeute.
- **Adopter l'enfant abandonné:** Par définition l'enfant abandonné en vous se sent seul. Il aura besoin de tout votre soutien affectif en lui montrant qu'il compte pour vous. Vous allez l'apprendre à l'aimer (vous aimez) selon les besoins qui seront formulés et reconnus lors de la séance thérapeutique. « L'adulte agit selon un schéma de pensée qui dicté par l'enfant abandonné et qui le place dans une situation de dépendance affective. Il compense son manque d'amour et de confiance en s'oubliant lui-même au profit de l'autre. Une prise de conscience s'impose pour comprendre le dialogue intérieur. Deux entités se prononcent! « Qui communique à ce moment précis avec l'autre? L'adulte qui raisonne objectivement ou l'enfant abandonné qui réagit subjectivement? La thérapie cognitive permettra de faire cette distinction pour trouver votre autonomie et votre indépendance affective. Exprimer plus simplement, c'est établir un dialogue intérieur avec son enfant abandonné. Reconnaître et libérer **les émotions négatives et limitantes:** L'adulte qui souffre d'un sentiment d'abandon à repousser et repousse encore loin de lui ses émotions. L'enfant abandonné a pu ou a ressenti de la peur, de l'impuissance, de la culpabilité, de la colère et de la tristesse qu'il n'a jamais exprimée. **La sophrologie et l'hypnose** sont deux méthodes que j'utilise afin de reconfigurer des situations inachevées, ou traumatisantes. Dans un état de relaxation profonde ou état de conscience modifié, le patient guidé par le thérapeute permettra la transformation des associations négatives et de l'affect réel ou imaginaire. Ce sont nos émotions et ce qui appartient au domaine du refoulé (l'inconscient) qui doit être conscientisé.
- **Estime personnelle et manque de confiance en soi:** L'abandonné ne s'estime pas suffisamment pour avoir une confiance en soi inébranlable. Il joue souvent un rôle pour ne pas montrer ses faiblesses. N'étant pas dans un rapport authentique avec les autres, il se ment à lui-même. L'entourage le juge sur ce qu'il représente et non sur ce qu'il est véritablement. Du fait il ne sent jamais une réelle symbiose et se sent toujours abandonné. « J'ai appris à être moi-même » c'est ce que ma relaté un patient pour entretenir des rapports vrais avec les autres. La thérapie

positive basée sur la suggestion nous recommande de répéter plusieurs fois et avec conviction que nous avons de la valeur. Des formules courtes et précises induites dans un état d'esprit optimal permettent d'engendrer cette dynamique de confiance en soi. **Communication et affirmation de soi:** S'affirmer et exprimer ses besoins ne s'improvisent pas. Nous confondons nos désirs avec nos besoins fondamentaux. Etre respecté, c'est en filigrane recevoir de l'amour. Si vous vous sentez incompris(e), c'est sûrement que vous ne réussissez pas à formuler avec clarté et transparence. Donc vous allez apprendre à maîtriser l'art de communiquer pour convaincre votre interlocuteur en toute circonstance. Dans le syndrome d'abandon, ce n'est pas l'adulte qui s'exprime, c'est l'enfant abandonné! Ces mots sont teintés d'une demande implicite et supplicative. Soit il s'exprime par le caprice, par l'excuse, par la colère pour obtenir ce qu'il désire ou par chantage..

- **La communication non violente** de Marschal Rosenberg et **l'analyse transactionnelle** sont les méthodes qui vous permettrons d'exprimer; Sentiments et besoins de façon objective, de trouver des accords sans laisser vos émotions perturber les relations.

La choix: je reste dans l'ombre ou je vais vers la lumière?

Vous à présent un aperçu du processus thérapeutique sur **la fin du sentiment d'abandon !** À distance. S'il n'y a que la voix qui est audible par le téléphone, elle transmet cependant toutes les émotions: (les silences, les lapsus, la tonalité de la voix, sa chaleur, sa froideur, ses couleurs sont autant d'indicateur de vos sentiments d'abandons pour le thérapeute. Et si vous avez réellement besoin d'un contact visuel, **la webcam** permet de combler cette lacune. Après les séances, vous tenez ensuite un journal de bord. Dans celui-ci seront notés toutes les prescriptions de nouveaux comportements qui vous assureront une évolution concrète et tangible dont vous seul aurez la maîtrise. Mais si ceci est encore novateur pour certains d'entre vous, alors faites en l'expérience sur une situation précise qui vous tracasse. La vie est un apprentissage permanent et ce que je vous offre c'est de surmonter une difficulté en mettant en place un comportement plus approprié. Appelez-moi sans engagement pour tenter l'expérience!