

LA PEUR DE L'ABANDON

Isolement, agressivité, suractivité... Et si, sans le savoir, vous étiez victime du syndrome d'abandon? Une souffrance qui puise sa source dans l'enfance, et que les psys savent aujourd'hui décrypter.

"L'abandon est l'une des causes les plus courantes du mal-être et du mal de vivre". Tel est le constat dressé par Daniel Dufour, médecin et animateur de stages de développement personnel. À l'origine de cette souffrance, qu'il appelle "l'abandonnite", "il y a toujours une situation mal vécue au cours de la vie fœtale, de la prime enfance ou de l'enfance". Ici, c'est un père absent; là une mère débordée, un couple de parents fusionnels, ou encore l'arrivée d'un petit dernier, un séjour en pension, le décès d'un grand-père auquel nous étions particulièrement attachés.

Ces événements, sans conséquences majeures pour certains, vont être traumatisants pour d'autres. Pourquoi ne sommes-nous pas égaux devant la peine? "Chacun de nous a fait l'expérience de la séparation", explique la psychanalyste Catherine Audibert. Nous nous sommes aperçus, souvent très tôt, que papa et maman n'étaient pas toujours là, à notre disposition, prêts à répondre à tous nos désirs. Mais nous n'avons pas vécu cette nouvelle solitude de la même façon. Ils ne nous ont simplement pas appris à nous séparer avec confiance et sérénité. Sans doute parce qu'eux-mêmes le vivaient mal de leur côté.

Cet épisode traumatisant, nous nous empressons de l'oublier, en le minimisant ou en le normalisant. "À partir du moment où il n'y a pas de logique à éprouver tristesse et colère, il ne reste plus qu'à nier notre droit à les ressentir", constate Daniel Dufour. Sauf que même étouffée, l'émotion reste bien présente. En surface, par le raisonnement, notre éducation nous amènent à penser que tout cela n'est que du passé et doit être oublié. Mais à l'intérieur, ça bout. Notre logique implacable conclut que puisque nous avons pu être abandonnés, nous ne sommes pas dignes d'être aimés. Cette croyance va dès lors sous-tendre toutes nos relations sociales et affectives.

"Nous allons ainsi osciller entre hypersociabilité et hyperagressivité, selon que nous ressentons le besoin viscéral d'être aimé ou que nous désirions provoquer le rejet de l'autre, convaincus que nous aurons inévitablement à le subir un jour". Un cercle vicieux qui nous mène à des conduites paradoxales. Comme John, 45 ans, qui multiplie les efforts pour être estimé de toute son entreprise, mais sacrifie sa vie privée. Comme Giselle, 20 ans, qui s'oppose sans cesse à ses parents mais ne rêve que d'être aimée par eux. Ou comme Gilles, 12 ans, petit garçon réservé qui met tout en œuvre pour ne pas déranger, heurter, contrarier sa famille et s'oublie, lui. Au cœur de la douleur des uns et des autres il existe bel et bien une peur: celle d'être rejeté et abandonné de nouveau.

Il y a un domaine où la blessure va se faire plus sensible encore: l'amour. "Le couple est souvent le lieu où nous réglons nos comptes avec notre enfance", remarque la psychanalyste Catherine Audibert. Et nous projetons sur l'autre les angoisses du passé. "Ange, 33 ans, rêve d'une relation au long court mais fuit l'engagement, certaine de ne pas être à la hauteur. André, 27 ans, ne supporte pas que sa compagne lui concède des qualités, et tente de lui prouver qu'il est la pire personne qu'une femme puisse aimer." Cette souffrance a deux versants; d'un côté le sentiment de ne pas correspondre à ce que notre partenaire attend, et de l'autre la certitude que la rupture est inéluctable.

Extraits par Aurore Aimelet