

RESSENTIR LE MANQUE

CES ABSENCES QUI NE CESSENT DE FAIRE MAL

Ressentir le manque de quelque chose, c'est plus que ressentir de la nostalgie. Parfois, le poids de certaines consciences crée une blessure persistante, et alors le présent nous échappe. Ce sont des vides que nous ne savons pas bien comment combler et qui limitent notre capacité à être heureux...

Ressentir le manque de quelqu'un est comme une faute d'orthographe dans le cœur que nous ne pouvons pas corriger. Il y a des absences qui font plus mal que d'autres. Ces absences pèsent sur la mémoire au point de créer un vide par lequel s'échappent le plaisir et la qualité de vie.

Ressentir le manque de quelqu'un va au-delà de la nostalgie. Et dans de nombreux cas, il n'est pas facile de soulager la blessure de l'absence.

Il est curieux de voir que, parfois, dans la pratique clinique, les individus tendent à se décrire non pas en fonction de ce qu'ils font ou de leur caractère, mais en fonction de leurs pertes, « *Je ne suis rien depuis que ma partenaire m'a quitté il y a huit mois.* ».

Les absences, en quelque sorte, nous définissent également. Ce qui nous manque dessine une marque profonde qui délimite notre être.

Par conséquent, il n'est pas facile de vivre quand il n'y a dans notre esprit que le sentiment persistant que quelqu'un nous manque.

Ce blocage constant nous empêche de voir au-delà de la perte et soustrait l'opportunité de nous percevoir d'une autre manière... Comme une personne capable de créer une réalité plus heureuse et plus satisfaisante.

“La pire façon de souffrir de l'absence de quelqu'un est de s'asseoir à ses côtés et de savoir que nous ne pourrions jamais l'avoir.” *Gabriel Garcia Marquez*

Ressentir le manque, pourquoi cela fait-il aussi mal ?

Souffrir de l'absence de quelqu'un est une caractéristique essentielle de l'être humain. Plus encore, s'il y a bien quelque chose que notre cerveau fait de manière excessive, c'est de se regarder dans le rétroviseur mental pour nourrir la nostalgie.

À tel point que des études indiquent que le cerveau est plus nostalgique que proactif.

En d'autres termes, il semble que **nous passons plus de temps à évoquer des souvenirs qu'à nous concentrer sur le moment présent.**

Ce fait qui est normal en soi peut parfois devenir malsain. Nous nous référons à ces états où **souffrir de l'absence de quelqu'un devient obsessionnel.** Au point que nous ne parvenons

pas à nous concentrer sur autre chose que cette absence. Désirer peut parfois être un acte douloureux nous menant vers des états marqués par une grande vulnérabilité psychologique.

Certains spécialistes en la matière soulignent qu'il y a deux circonstances qui tendent à être plus traumatisantes lorsque nous parlons de pertes. Nous en parlons ci-après.

Les pertes pendant l'enfance, les absences éternelles

La perte d'un parent pendant l'enfance génère l'une des blessures les plus profondes qu'un être humain puisse éprouver. En effet, la mort laisse une marque traumatisante très difficile à gérer.

L'abandon provoque également le même effet. Les deux circonstances placent l'enfant dans un état de grande vulnérabilité émotionnelle dont il n'est pas facile de se remettre. Il est ainsi très courant d'atteindre l'âge adulte en ressentant la marque de cette absence.

Le vide que laisse un parent crée non seulement une blessure, mais fait que la personne a toujours le sentiment que quelque chose lui manque. Cette expérience la conduit souvent à tenter de combler cette lacune par des relations marquées par la dépendance émotionnelle. Ou par le biais de la toxicomanie ou des troubles de l'alimentation.

Souffrir de l'absence d'un conjoint

Souffrir de l'absence d'un amour perdu est incontestablement l'une des réalités les plus courantes. C'est un type de douleur aux multiples facettes. Elle possède en effet plusieurs visages et tous ont un élément en commun : la souffrance. Nous aspirons au bonheur d'antan. Nous regrettons la femme, l'épouse, l'amant, l'ami, qui était notre confident et à qui nous réservions notre vie.

Une rupture signifie abandonner toutes ces dimensions qui nous définissaient. Du jour au lendemain, nous devons nous détacher tout cela pour nous réinventer à nouveau. Cela n'est pas facile lorsque le désir et la nostalgie pèsent lourdement.

Nous avons par ailleurs tendance à avoir recours à l'idéalisation dans ces cas. Nous idéalisons celui ou celle qui n'est plus à nos côtés. Nous nourrissons ainsi une fausse image qui nous empêche de nous détacher de ces souvenirs qui nous emprisonnent dans le passé.

Que pouvons-nous faire pour soulager le manque dans nos vies ?

Alfred de Musset, dramaturge français du XIXème siècle, disait que les absences et le temps ne comptent plus quand on aime à nouveau. Toutefois, rechercher de nouveaux amours n'est pas la seule façon de soulager le manque. En réalité, il y a quelque chose de plus simple: **chercher de nouvelles passions et un nouveau sens à notre réalité.**

Tout d'abord, il faut garder à l'esprit qu'il est possible que nous ne cessions jamais de ressentir le manque de quelqu'un. Qu'il s'agisse d'un parent, d'un ami ou d'un amour passé, aucune de ces figures ne se diluera dans notre esprit. Leur souvenir sera toujours là, mais il cessera de faire mal.

Ressentir le manque de quelqu'un crée le besoin de retrouver ce qui autrefois nous a offert bonheur et sécurité. Nous devons toutefois accepter que ce qui parti un jour ne reviendra plus de la même manière.

Il n'est pas sain de vivre uniquement de nostalgie. Le bonheur se nourrit des réalités immédiates et, à ce titre, il faut le promouvoir. Il convient de créer de nouvelles illusions en plaçant le regard sur le moment présent.

Ressentir le manque de quelqu'un n'est pas négatif en soi.

En revanche, désirer récupérer ce que l'on avait l'est. Soyons donc capables de trouver un nouveau sens à notre réalité en recherchant de nouvelles motivations, de nouveaux objectifs qui nous permettront de descendre du train du passé pour embrasser le présent. Essayons du moins.