

SOIF D'INDÉPENDANCE OU PEUR D'ABANDON

Source: LEMOINE, Laurence. *Psychologies*, Vol. 186, Mai 2000.

Travail, amis, amours: ils revendiquent haut et fort leur liberté. Comme beaucoup. Une attitude qui cache souvent une personnalité «abandonnique», terrorisée à l'idée d'être rejetée.

Indépendance. Marie n'a que ce mot à la bouche. À 35 ans, elle vit seule, travaille seule. Attachée de presse free lance, elle choisit ses horaires, ses clients. Pas question pour elle de laisser qui que ce soit lui dicter sa conduite ou définir ses obligations. Marie tient à être l'unique maître à bord. Elle ne veut rien devoir à personne. Disponible, chaleureuse, elle consacre du temps à ses amis, leur prodigue attention et réconfort, et met un point d'honneur à ne pas les ennuyer avec ses états d'âme. De fait, ils apprécient sa joie de vivre, envient sa capacité à ne pas transiger avec ses désirs, à affronter la solitude. Dans ses relations amoureuses comme ailleurs, Marie revendique haut et fort sa liberté. Elle met ses partenaires en garde. «Chacun sa vie, leur dit-elle. Ne me demande pas de renoncer à ce que je suis ni à ce que j'aime faire, et je ferai la même chose pour toi.» Marie s'efforce de n'être ni exclusive ni jalouse, et passe d'un partenaire à l'autre. Elle aimerait construire une famille, mais ne trouve pas «l'homme de sa vie». Ce qu'elle reproche à ses amoureux? «Ils ne partagent pas les mêmes intérêts que moi.» Marie convient qu'elle ne s'est jamais suffisamment attachée à un homme pour «renoncer à son indépendance». L'un après l'autre, elle les a quittés. Et ceux qui ont véritablement compté dans sa vie n'étaient «pas prêts à s'engager»: elle s'en est éloignée pour devancer l'inévitable rupture.

L'indépendance de Marie, c'est, au fond, l'histoire d'une impossible dépendance. Celle d'une apparente force destinée à masquer une grande vulnérabilité relationnelle.

Transformer un désir inconscient en une tendance consciente inverse, telle est la puissance de ce que la psychanalyse nomme la «formation réactionnelle». Comme tout autre mécanisme de défense, celui-ci vise à épargner au sujet la prise de conscience de ses angoisses.

Quelle est donc cette angoisse que Marie cherche à fuir en préservant si farouchement son indépendance? Une peur viscérale du rejet d'être démolie, si la confiance qu'elle accordait à un autre devait se solder par une trahison ou un abandon.

Marie ne veut compter que sur elle-même. Elle quitte ses partenaires avant qu'ils ne la quittent, et mieux, les choisit inconsciemment de telle sorte qu'elle ne peut s'attacher à eux et qu'elle s'assure l'initiative de la rupture. Elle manifeste ce que Claudette Rivest, psychanalyste québécoise, nomme l'«identité abandonnique».

Tous concernés?

À des degrés divers, nous sommes tous concernés par la crainte d'être abandonnés. Crainte qui nous poursuit depuis l'expérience fondatrice du premier attachement et de la première expérience de séparation.

Retour au début de la relation mère-enfant: «C'est à ce moment que l'individu apprend ce qu'il peut attendre d'un être humain, explique Claudette Rivest. Mais nous n'appréhendons pas tous, avec une inquiétude exagérée, les situations susceptibles de nous confronter au rejet, ou de nous enfermer dans des comportements qui questionnent inlassablement l'engagement.»

Les individus les plus profondément marqués par l'abandon sont ceux qui, dans leur petite enfance, ont été systématiquement privés de l'affection et de la présence de leurs parents. Plus que tout autre, un enfant réellement abandonné par sa mère -décédée, maltraitante ou ayant accouché sous X -éprouvera de grandes difficultés à accorder sa confiance aux personnes qui l'entourent, à croire en leur amour. «Cet abandon précoce laisse en eux une empreinte, une blessure affective mal cicatrisée, poursuit la psychanalyste. Et, dans leur vie d'adulte, elle leur fait craindre en permanence un nouvel abandon sans raisons objectives dans la réalité.»

Un sentiment d'insécurité et d'incomplétude qui peut se développer quand bien même la mère a été physiquement présente. «Ce qui assure, chez l'enfant, la couche profonde du sentiment d'identité et de sécurité n'est pas lié à la quantité de soins ou de nourriture, ni même aux démonstrations d'amour, explique encore Claudette Rivest. Cela tient plutôt à la qualité empathique des rapports maternels, c'est-à-dire de la capacité de la mère à comprendre et à

comblent les désirs narcissiques de son enfant. Ce qui rend l'enfant capable de s'aimer d'abord, pour aimer l'autre ensuite, c'est la certitude de la constance de l'amour maternel, de son approbation, de son admiration pour ce qu'il est réellement.»

Ainsi, la psychanalyste allemande Alice Miller a-t-elle montré comment des parents, pourtant animés des meilleures intentions, pouvaient blesser le narcissisme de l'enfant en adoptant «pour son bien» des principes éducatifs répressifs. Ils interprètent ses besoins légitimes d'attention exclusive, ses sentiments de colère ou de détresse, comme l'expression de «caprices à combattre». Ils s'interdisent de souligner ses succès pour «ne pas le rendre vaniteux». Ils le soumettent à des exigences d'excellence (sous-entendu «Tu n'es jamais à la hauteur de nos attentes») et ainsi ils fragilisent son identité.

L'insécurité affective est davantage reliée à un abandon symbolique qu'à un abandon réel. Comme je suis, on ne peut pas m'aimer, on ne peut que me rejeter», telle est l'intime conviction des personnes abandonniques. Un postulat, à l'oeuvre depuis l'enfance, qui continue de faire obstacle à leur épanouissement affectif.

Abandonné cherche abandonneur

Tout se passe en effet comme si l'abandonné(e) se mettait en situation de revivre, dans ses relations amoureuses, amicales ou professionnelles, le scénario de l'abandon initial. «Toutes les petites amies que j'ai eues ont fini par me quitter, raconte Bruno. Dès que je suis en couple, je deviens apathique, susceptible, paranoïaque. Je les accable de reproches, je leur en veux de ne pas savoir me consoler d'un chagrin sur lequel je n'arrive pas à mettre de mots. Il me semble par moments que, malgré moi, je fais tout pour les faire fuir, comme pour me prouver que je ne suis pas digne de leur amour. J'ai beau être lucide quant au fait que je provoque ces ruptures à répétition, je n'arrive pas à enrayer le processus.» Le cas de Sylvie est similaire: «J'ai le don particulièrement morbide de ne m'intéresser qu'aux hommes qui ne veulent pas de moi. Parfois, j'ai l'impression d'avoir un radar pour dénicher ceux qui me feront le plus souffrir. Je deviens pathétique, je m'accroche à leurs basques, je les supplie de m'expliquer pourquoi ils ne veulent pas de moi.» Dans un autre registre, Étienne se prémunit contre le rejet tant redouté en évitant de s'engager dans les projets qui lui tiennent à coeur. Lui qui rêve de devenir comédien arrive toujours en retard aux castings. Lorsqu'on lui propose un petit rôle, il trouve toujours moyen de se défilier. En se mettant lui-même en échec, Étienne s'évite l'exposition à d'insupportables critiques. Il vit de petits boulots sans rapport avec sa formation et justifie sa difficulté à percer dans le métier en avançant que le secteur est bouché.

Chacun à leur manière, Bruno, Sylvie et Étienne jouent inlassablement la répétition du rejet. Claudette Rivest explique ce processus de répétition ainsi: «Le traumatisme de l'abandon survient de manière tellement précoce que la souffrance n'a pas pu être pensée. Jung appelle "complexes" ces contenus psychiques à forte tonalité affective qui échappent en grande partie à la conscience du sujet. Ces complexes inconscients se manifestent de manière autonome dans notre vie. Le refoulé ressurgit dans une mise en acte, comme une tentative de mettre en lumière ce qui a manqué, puisque ce qui a manqué reste de l'ordre de l'indicible.» Poursuivant ce même raisonnement, le psychothérapeute Guy Corneau affirme qu'une situation non résolue agit comme un aimant qui attire à lui les éléments qui lui correspondent. Pour caricaturer, nous pourrions dire que [Bruno, Sylvie ou Étienne] ont sur leur tableau de bord un petit clignotant qui émet le message suivant: "Abandonné(e) cherche abandonneur pour renouer avec situation ancienne et faire exploser noeuds émotifs. Persévérants s'abstenir»

Renouer avec la tendresse

Si l'empreinte laissée par l'abandon initial est ineffaçable, aider le sujet abandonnique peut toutefois l'aider à panser ses blessures. Comme pour toute problématique héritée de temps archaïques (c'est-à-dire la période des premiers mois de la vie), la démarche thérapeutique est sans doute le meilleur moyen de lever les blocages qui, telle une rayure sur un disque, empêchent le fil de la vie affective de se dérouler harmonieusement.

«Mais la meilleure des thérapies est, pour l'abandonné, de s'attacher à des gens capables de l'aimer et de lui réapprendre la tendresse», conclut Claudette Rivest. Difficile quand, comme Sylvie, on ne sait s'entourer que de gens qui nous repoussent.

Croyez-moi, objecte la psychothérapeute, chacun de nous, en son for intérieur, sait faire la différence entre ceux dont nous voudrions être aimés et ceux qui nous aiment réellement.»