



## Abandon et sentiment d'abandon\*

**De Moïse au Petit Poucet en passant par Blanche Neige et Œdipe, il n'y a pas deux histoires d'abandon qui se ressemblent, et si l'on ne peut parler « d'abandon réussi », peut-on concevoir qu'un acte dénoncé ou ressenti comme cruel puisse s'ouvrir, par la suite, sur une histoire heureuse, sans condamner au malheur celui qui en est la victime ni vouer aux gémonies celui qui en serait l'auteur ? **Scellant une séparation réelle ou symbolique, l'abandon peut-il s'avérer****

« *Si toi aussi tu m'abandonnes...* » fredonne la chanson pour illustrer le sentiment cruel qu'éprouve le Shérif Kane (interprété par Gary Cooper) dans *Le Train sifflera trois fois*, après avoir été lâché par le juge, le pasteur, la tenancière du saloon et maintenant sa propre femme (sous les traits de la désirable Grace Kelly). Il est, il reste, il se sent seul, seul contre les bandits résolus à le tuer, mais aussi seul dorénavant parmi ceux qui lui étaient attachés, qui l'ont lâché et qu'il va cependant délivrer.

Cette solitude, lorsqu'elle est mal vécue, c'est-à-dire subie comme une injustice ou accompagnée d'une sensation de trahison, semble bien caractériser le sentiment d'abandon.

L'abandon, anciennement « à bandon », trouve son origine dans la langue germanique et signifie littéralement « au pouvoir de ». Le verbe abandonner qui en découle signifiant l'action de quitter, de cesser de s'occuper, de livrer au pouvoir de... Il en irait de même pour la personne qui éprouve éloignement, séparation ou opposition comme de l'abandon de ne pouvoir supporter d'être différenciée de l'autre sans se sentir désespérément livrée à soi-même, sans raison d'être, si ce n'est celle de reconquérir, par tous les moyens, le cœur et la présence de celui qui la quitte.

Expression d'une souffrance dans la relation à l'autre, le sentiment d'abandon se traduit par toutes sortes de manifestations : repli sur soi, dépression, exil, pleurs, conduites d'anxiété, agressivité, automutilation. Il s'accompagne souvent de sentiments corollaires tels celui d'injustice, d'impuissance ou d'insécurité. Il prend sa dimension dans l'intime, dans l'histoire de la personne et génère parfois violence, colère, révolte, défi provoquant, et à l'opposé, retraite, soumission, paralysie. L'un ou l'autre, en général dans la démesure.

Si l'on se réfère à l'histoire du Petit Poucet, l'abandon évoque des parents indigents, sans pitié, qui se séparent de leurs enfants, faute d'avoir les moyens financiers de s'en occuper, mais aussi une issue heureuse. Petit dernier délicat et souffre douleur d'une famille nombreuse qui lui laisse peu de place, le Petit Poucet, tire parti de tout et même de sa petite taille, pourtant sujette à moqueries. Et lorsque père et mère « résolurent de se défaire de leurs enfants », pas une seconde il ne se lamente sur son sort, contrairement à ses frères et sœurs qui se « mirent à pleurer » dès qu'ils se virent seuls. À la relecture du conte, on s'aperçoit combien ce petit garçon fait preuve d'ingéniosité, de courage, d'une capacité d'anticipation remarquable, pour surmonter les épreuves. Autrement dit, combien la séparation lui sert, en dépit des conditions pénibles dans lesquelles elle se produit, à gagner en autonomie. C'est cet accomplissement de soi qui capte notre attention et efface presque la cruauté initiale.

Ce conte suggère à ceux que les parents délaisseraient, de faire appel à l'imagination, c'est-à-dire à leurs forces créatrices. Il propose de s'emparer des difficultés de la vie comme d'une

occasion de s'ouvrir à une seconde naissance, de devenir auteur de soi-même et responsable, plutôt que de s'accepter condamné à l'impuissance, résigné au martyr, sans moyens de réagir sitôt que l'on se sent lâché.

D'une façon symbolique, cette séparation brutale, qui en tous points mettrait en évidence l'indignité des parents, s'avèrerait essentielle, pour rompre (de part et d'autres) avec les liens de dépendances infantiles. On peut voir dans ce conte une métaphore de la nécessité de marquer la distance entre parents et enfants et d'encourager ceux-ci à l'éloignement.

Face à cette histoire, celle de « Tanguy » dans le film éponyme d'Étienne Chatillez, n'est guère plus enviable. L'enfant comblé, qui ne s'est jamais senti abandonné, refuserait la nécessité de la séparation.

### **Du sentiment d'abandon**

Le ressort de certains enfants frappés, dans des circonstances réellement tragiques, par un abandon réel m'a souvent éblouie, quand, par exemple, la mort s'immisce soudain dans leur vie pour supprimer l'un de leurs parents, parfois les deux. Leur capacité à rebondir est surprenante. Tels des adultes pour qui la perte de leur parent entre dans l'ordre des choses, ils évoluent de façon positive dans le réel, parvenant à relever les défis qu'ils se lancent. Pudeur, détermination, aspiration à la libération quand la maladie grave a précédé la mort, caractérisent leur comportement.

Il leur faut aller vers l'avenir, vers de nouvelles expériences, oublier un passé qui les a pris en traître, ne pas laisser prise à l'infinie tristesse. Leur décence fut plus d'une fois une véritable leçon de vie. En contrepoint, l'intensité du sentiment d'abandon qu'éprouvent d'autres enfants lors de l'apparition d'un petit frère ou d'une petite sœur peut étonner. Faut-il entendre qu'au plus l'acte qui condamne à une solitude à laquelle on n'aspire pas est cruel, au moins on a le temps de pleurer sur soi ? Sans pousser aussi loin, on peut penser que lorsque l'exigence de survie en appelle à l'urgence, elle ne permet pas de se retourner en arrière (si l'on choisit la vie). Implacable leçon.

La souffrance de ceux que la solitude torture ne peut cependant être mise en doute. La logique de l'inconscient n'est pas la logique (de l') ordinaire. Aussi dérisoires que certaines paraissent au premier abord, il n'est de peurs fortuites. Elles font échos, en général à des expériences de la toute petite enfance qui n'ont pas été re-pensées. Le sentiment d'abandon reste lié en général à une expérience douloureuse dont on n'a pas fait le deuil et dont le souvenir persévère en sourdine, ou à une expérience refoulée qui pousse à ne pas parler de soi mais à s'apitoyer sur le sort des autres et à projeter sur lui des états d'âme que l'on n'ose exprimer (pour soi).

**L'abandon réel ou ressenti peut s'imprimer de façons différentes chez l'un ou chez l'autre, et invite chacun à des réponses singulières. Il peut être, il devrait pouvoir être, source d'invention et occasion de maturation.**

Chez certaines personnes particulièrement vulnérables, le sentiment d'abandon s'impose tel un véritable handicap. Vécu comme une torture, il se répercute de l'imaginaire sur le réel à travers des conduites d'échecs ou des difficultés : scolaires, pour un enfant, professionnelles, pour un adulte, affectives et passionnelles chez l'un comme chez l'autre. Cauchemars, refus inexplicables d'accomplir ce qui dans un temps précédent était source de défis heureux, et tout autre signe de détresse, en sont l'expression courante.

### **De la transmission du sentiment d'abandon**

Un sentiment d'être réduit à la solitude peut survenir et manifester son emprise chez un enfant dont la mère est happée par la disparition d'un être cher ou bien chez celui dont la mère vient de mettre au monde un nouveau bébé. L'enfant, dont la mère est aspirée par la mort, se sentira tiré vers le fond, de façon forcément douloureuse. Détermination et inventivité lui seront

nécessaires pour résister à l'appel du vide que représentent les « absences » réelles ou symboliques de la mère. Tandis que pour l'autre, celui qui a l'impression de perdre sa mère parce qu'il ne l'a plus pour lui tout seul, et qui craint que « le nouveau bébé n'efface l'ancien », l'absence de la mère pourra être acceptée comme une invitation à grandir. Une occasion de s'accomplir, en tant qu'être humain et non plus seulement comme « le bébé de maman ». Si des conditions aussi favorables que possible sont réunies, l'enfant trouvera l'énergie de se surpasser et donc de renoncer aux avantages liés à l'état de bébé pour conquérir ceux de l'ainé. Il cèdera un ancien statut pour l'accorder au nouveau né et en acquérir un plus valorisant, sur la voie de la maturité.

Dans l'un et l'autre cas, la traduction du sentiment qui accompagne la défection maternelle s'inscrira de façon plus ou moins douloureuse. L'un, passage sans trace traumatique, est une occasion de se différencier, de s'émanciper, et donc source de fierté heureusement narcissisante. Il offre l'occasion, sauf configuration familiale problématique, de se développer en s'affirmant sujet (autre). Autre que maman, autre que bébé. Passage obligatoire, il engage à grandir, à aller dans le sens de la vie.

Le second, plus éprouvant en son essence, pourra plonger l'enfant dans la dépression ou le désarroi. Soumission ou révolte, pour supporter l'insupportable, l'enfant invente, à défaut de savoir faire autrement, toutes sortes de « programmes de survie » : repli anorexique, appel à la fusion, mutisme, insomnie, ou tendance à l'hyperactivité comme s'il fallait se faire entendre à tout prix, se prouver que l'on existe, ne pas se laisser oublier... Il peut encore « se blinder » et devenir « méchant » pour résister à ce qu'il ressent comme une agression (mortifère) ou une dépossession de lui-même. Mouvements de colère, obstination, manifestations d'amour ou de haine démesurées, et toute autre conduite excessive, viennent combattre le sentiment de mort que lui communique sa mère par ses « absences ».

De façon plus générale, toute mère dépressive, aspirée dans un « ailleurs », quelle qu'en soit la raison, risque fort de communiquer à son enfant un sentiment d'abandon, dès lors qu'elle ne sait plus répondre à ses besoins vitaux s'il n'a pas acquis l'autonomie nécessaire pour les satisfaire lui-même. L'enfant peut alors se sentir la proie de forces destructrices d'autant plus menaçantes qu'elles seront diffuses, indicibles, innommées, innommables.

### **Le sentiment d'abandon refoulé agit comme une emprise.**

Le souvenir d'un abandon mal vécu, non surmonté ou trop vite refoulé dans la petite enfance, a des répercussions à l'âge adulte. Il peut amener à une dépendance extrême et infantilisante et inviter à se livrer toutes sortes de concessions dévalorisantes, sous la contrainte des menaces intériorisées que fait subir l'angoisse. À l'inverse, il peut inciter l'être, (au niveau de l'inconscient), à ne pas s'engager, aussi longtemps qu'il est sous l'emprise de la peur de revivre ce drame « impensé ». Ne voulant dépendre de personne, il évitera bien sûr l'abandon mais aussi toute relation à l'autre.

Il peut encore, par esprit de défense, encourager des conduites d'engagement excessif, telle la surprotection maternelle. Ainsi une maman prise par les affres de l'abandon réel dont, petite fille, elle aura été soumise à la crainte de reproduire le malheur, et qui choisit de ne jamais se séparer de son « tout petit », risque fort d'être là, sans être là pour lui.

Dans les bras d'une mère, physiquement présente, toute à lui mais absorbée par son ancien malheur, l'enfant perçoit, qu'en dépit des apparences, sa mère n'est pas disponible, en tant que mère. *Ni pour lui. Ni avec lui.* Il se sent abandonné et peut traduire son manque en tentant d'attirer l'attention maternelle par des moyens plus ou moins heureux : des pleurs au mutisme, du pipi au lit aux câlins incessants, du sourire à la chute, qu'elle soit physique ou scolaire. Elle ne saura ni ne pourra lui répondre. En effet, paradoxalement, tout en étant incapable de se séparer de lui, elle ne sera plus avec lui. Et au pire, se ressentira alors elle-même « abandonnée » par son enfant qui cesse d'être l'enfant idéal. Plus tard, l'enfant, pourtant

choyé, en fait voir de toutes les couleurs à ses parents, comme pour être sûr d'entretenir un lien avec eux. De ne pas les perdre. On peut se demander s'il ne souffre pas à la place de sa mère. Inquiétant son entourage par « ses crises » pour amener la famille à réfléchir au problème de l'abandon.

**Seul un très fort idéal du moi permettrait de ne pas se laisser engoutir lorsque plus personne n'est là pour répondre aux besoins véritables, et d'échapper sans séquelles graves à de véritables situations d'abandon.**

### **L'abandon en héritage**

Le sentiment d'abandon fait partie de ceux qui s'enracinent au fil du temps, aussi longtemps qu'ils n'auront pas été éclaircis, parlés, repensés. Aussi longtemps que celui qui en est la « victime », le sujet, la courroie de transmission, ne s'en est pas libéré.

Réactualisé à l'occasion d'un événement anodin, il ranime une sensation que l'on aura connue lors d'un événement angoissant. Les interprétations d'événements présents se font à la lumière du passé. Aussi ridicule que cela paraisse, il arrive que des faits bénins perturbent fortement : le corps soudain s'emplit de détresse comme d'une peur étrangère qui fait ... corps avec nous. Que ce soit le retard d'un conjoint, le départ d'un enfant, une mère qui oublie notre anniversaire ou notre amoureux la Saint Valentin. Notre « vision » influencée par la mémoire d'un traumatisme réel, qui nous aura plongés dans le noir de l'oubli et qui se réactive et nous comblaît dans le désespoir. À défaut de savoir faire autrement, on finit par se persuader de notre abandon. Une mère confiée jadis à une nourrice ingrate en gardera une empreinte inconsciente qui se manifestera comme à son insu par des répercussions inattendues dans ses relations. Craintes, appréhension, désarroi, vertiges suscités en leur temps sont re(s)-suscités. L'expérience se rejoue, provoquant un état de tension disproportionné face à ce qui l'a déclenchée, mais bien réel et qui se transmet de sensibilité à sensibilité.

Cette émotion incontrôlable, influe sur nos perceptions au point de nous faire croire (non à notre esprit conscient par le biais de l'intellect mais à notre psychisme par le biais de la mémoire sensible) à notre épuisement, à notre condamnation.

### **Paradis perdu**

Le sentiment d'abandon peut-être aussi l'expression d'un désir lié à la nostalgie d'un paradis perdu. Souvenir d'une union idéalisée que le sujet a formée dans sa toute petite enfance avec sa mère, toute relation devient fusionnelle, aspire à l'être ou tend à s'imposer comme telle. La séparation est invivable, si ce n'est au prix de tiraillements insensés, de cris, de crises, d'appels qu'aucune réponse ne viendrait jamais satisfaire. En écho à ce passé-image d'une union idéale dont on se refuse (dont on ne parvient) à faire le sacrifice. Comme si l'autre faisait partie de soi-même. Mais s'aime-t-on ? Aime-t-on lorsque l'on ne supporte pas que l'autre s'éloigne et lorsqu'on lui rend l'éloignement insupportable ? Qu'il soit lié à un décès, au départ soudain d'une nourrice ou à un sentiment diffus, lorsque le désespoir perdure et plonge dans la mélancolie, il est préférable d'aider, l'enfant réel ou celui qui reste en soi, à assimiler la « réalité pour soi » de ce qui l'a engendré, à la digérer, à la transformer, en faire une source d'évolution, car passage obligé, contre lequel on ne peut rien, si ce n'est contre soi.

Souvent le sentiment d'abandon qui s'empare de nous s'accompagne d'une jouissance qui ne s'avouera pas comme telle dans la répétition ou dans l'idéalisation. C'est là qu'intervient la nécessité d'un appui thérapeutique qui exhorte à renoncer à l'illusion d'obtenir ce que l'on n'a pas obtenu. À ne plus se réfugier derrière l'aveuglement dans un passé idéal qui n'aura plus cours. À convertir notre histoire pour la reconstruire sans plus se rattacher à la cause pour justifier un malheur mais approcher celui-ci pour dénouer les tensions, perdre peut-être

quelques illusions, mais recouvrir des forces et s'ouvrir à d'autres horizons. Une autre illusion ? Peut-être. Mais en ce cas illusion créatrice, dégagée de l'emprise d'un passé intériorisé qui agite chaque relation de toutes sortes de sensations. Il faut apprendre à accepter sa partie souffrante, à la nommer, à la reconnaître, à ne plus en avoir honte, à l'appréhender, la comprendre, la réinscrire dans son histoire au présent, en d'autres termes. Un travail sur soi permet de reconquérir autonomie et indépendance psychique dont la jouissance pour le coup est porteuse de vie, d'espoir, de lendemains.

Un bon accompagnement parental peut suffire à aider l'enfant à résoudre, avant qu'il ne s'enkyste, le dilemme qui le pousse à ne pas supporter l'éloignement de sa mère quand il aspire pourtant à «être comme les grands», et donc à en être séparé sans céder à la peur de « tomber dans l'oubli ».

Bien sûr, la venue d'un nouveau membre dans une famille introduit une rupture dans le mode de fonctionnement habituel. Bien sûr la séparation avec un être chéri ou prisé ne laisse pas indifférent. Et le remaniement qu'elles génèrent n'est pas facile à « digérer ». Mais elles peuvent aussi, devraient aussi, devenir source d'ouverture, de découverte, de passage évolutif.. Et pourquoi pas de richesses ?

Comme essaie de se le dire Anny Duperey, dont les deux parents sont morts ensemble quand elle avait huit ans, il faut parvenir à faire son deuil, même si l'on n'y consent pas si facilement. Le plus difficile restant de renoncer à la tristesse, à l'émotion, à la nostalgie qui sont le corollaire d'un événement qui nous aura marqués, émus, rendus tristes.

Il faut passer par cette épreuve de longue haleine mais combien libératrice pour se désengager d'une relation ancienne et de l'image idéalisée de la mère, ou du couple parental, afin qu'elle ne nous « squatte » pas intérieurement, ni ne nous tire en arrière, en contrariant toute avancée positive vers de nouvelles relations. Dénier colère dépit pardon tristesse reproche acceptation... Un temps de convalescence s'impose pour traverser différentes étapes avant de parvenir à renoncer à un attachement au passé et à la peur d'abandonner... ceux qui nous ont abandonnés !

Un événement marquant, aussi cruel soit-il, devrait pouvoir, avec le temps, la distance, être traduit de façon positive. Question de regard, d'assimilation, d'enrichissement par l'expérience, d'histoire personnelle et d'imagination ; de transposition du passif en actif et de conversion d'énergie. Autrement dit de travail. Il ne s'agit pas d'optimisme naïf. Ce qui a été ressenti, et même disons-le subi, est bien réel pour celui qui l'a vécu, la souffrance psychique qui l'accompagne peut s'amplifier si un déni s'y oppose. Et la nécessité de cette souffrance s'enracine pour être prouvée, si elle n'est pas reconnue.

**\*Virginie Megglé, psychanalyste, conceptrice du site « psychanalyse en mouvement ».**