

COULEUR NOIRE ET ANXIÉTÉ DE SÉPARATION

Quelques analystes, à commencer par Sigmund Freud, considèrent la peur du noir comme une manifestation de l'anxiété de séparation.

LE NOIR POUR L'ENFANT

L'**anxiété de séparation** est une forte peur qu'éprouve l'enfant d'être séparé de ses parents. Habituellement, cette peur est liée au parent avec qui il passe le plus de temps.

Quels sont les symptômes de l'anxiété de séparation ?

Les scènes d'au revoir sont habituellement douloureuses pour le parent et l'enfant. L'enfant gémit et supplie le parent d'une manière tellement désespérée que le parent ne peut pas s'en aller et prolonge la scène en rendant ainsi la séparation encore plus difficile.

À quoi ressemble l'anxiété de séparation ?

Les symptômes peuvent inclure : une détresse excessive lors de la séparation d'avec le domicile ou la famille (ou lorsque la séparation est anticipée), une inquiétude constante qu'il arrive quelque chose de grave à un être cher (par exemple, une maladie, une catastrophe), une inquiétude excessive quant à la perte d'un parent ou d'un tuteur.

Symptômes d'anxiété de séparation chez les adultes

Jalousie, angoisse de l'abandon et difficultés à faire confiance seront les maîtres mots de cette relation fusionnelle. De plus, la frustration et la colère seront des sentiments qui feront surface très souvent chez ce type de personne. Principalement, certains des signes qui révèlent l'**anxiété de séparation chez les adultes** sont les suivants :

1. **Ressentir de la détresse** : les adultes souffrant d'anxiété de séparation se sentent souvent agités et nerveux à l'idée d'être séparés de leur proche ou d'un être cher. C'est-à-dire qu'ils connaîtront la détresse avant et pendant la séparation.
2. **Inquiétude excessive** : Lorsqu'ils sont séparés de la personne à laquelle ils sont attachés, ils éprouvent de nombreuses inquiétudes, toutes liées à la perte de leur attachement.
3. **Peur de la solitude** : les adultes qui souffrent d'anxiété de séparation ont tendance à craindre d'être seuls avec eux-mêmes.
4. **Manque d'estime de soi** : les adultes atteints de ce trouble ont souvent une faible estime d'eux-mêmes, et vont jusqu'à relier leur valeur personnelle à la personne attachée.
5. **Symptômes physiques** : Dans les cas extrêmes, les personnes atteintes de ce trouble peuvent ressentir des symptômes physiques de la séparation réelle ou anticipée avec l'être aimé. Cela peut se traduire par des sueurs, une tachycardie, une nervosité excessive, etc.

Tous ces symptômes peuvent finir par affecter la vie professionnelle et personnelle de ceux qui en souffrent. Par conséquent, pour sortir de ce schéma, il est nécessaire de trouver la **source de l'angoisse d'abandon** et de changer la façon de penser qui en découle. Un travail thérapeutique avec un professionnel peut être utile dans de telles situations.

La façon dont notre **figure d'attachement** prend soin de nous aura un impact important sur notre vision du monde et sur les relations sociales qui en découlent. Toutefois, il ne s'agit pas du tout du seul facteur. Les expériences de vie et les rencontres qu'un individu fait vont également influencer notre développement psychologique.

Notre estime de soi évoluera en fonction de ces nouveaux facteurs. Pour comprendre nos comportements actuels, nous devons nous pencher sur nos expériences passées. En trouvant l'origine de ces comportements, il sera plus facile de les comprendre et donc de les modifier. Ainsi, les comportements que nous avons pu adopter à un jeune âge peuvent être modifiés plus tard pour être plus bénéfiques pour nous. Cela nous permettra de faire un pas de plus vers l'acceptation de soi et, a fortiori, l'épanouissement.

© <https://www.psychologue.net/articles/lanxiete-de-separation-chez-les-adultes-5-symptomes-pour-identifier>