

Virginie Megglé

Couper le cordon

Guérir de nos dépendances affectives

© Eyrolles Éditeur, 2005

ISBN : 2-7081-3291-1

EYROLLES



Chapitre

De l'indicible à l'invisible

5

D'une fusion à l'autre

Urgence et résurgence d'expériences douloureuses qui se rappellent à nous pour inviter à grandir... Quand un sentiment d'abandon se faufile, imperceptible, il perturbe l'équilibre, déforme la réalité, parasite les relations. Enfant, vous qui étiez si bien dans votre peau, qui n'aviez plus besoin de vos parents, vous avez (re)senti un après-midi les forces vous lâcher sans raison. Jalousie ? Mal au cœur ? Détestation... Chagrin... Désarrois puérils ?

COUPER LE CORDON

Une mère qui désormais vous ennue, un père qui agace et Pierre qui n'a plus d'yeux que pour Anne qui s'échine (discrètement ?) à vous faire entendre que ça l'embête de vous demander de la laisser seule à seul avec Pierre... quand hier, meilleurs amis du monde, ne pouvant se passer de vous, ils vous sollicitaient pour recueillir leurs confidences.

Sous le « Mais non mais non reste, je te le dis, si si, tu peux rester », lancé distraitement, résonne moins aimable en filigrane « Tu es gentille, on t'aime bien, je veux pas dire... mais... »

Et tandis que vous vous éloignez, ils murmurent, compatissant en un cœur si tendre que les larmes vous montent aux yeux « Si tu veux... tu ne nous déranges pas... » et déjà ils se replient l'un dans l'autre... « Tu nous en veux pas ? Promis ? Bisous bisous... » Promis juré craché par terre... Vous détestez les bisous, en voulez à vos amis, à la terre entière, à vous en rendre détestable... ! zavékapas... ! Dieu que certains bisous sont exécrables quand leur goût amer promet de gâcher celui de votre journée tout entière.

Ce n'est sans doute pas vous aujourd'hui mais peut-être hier.

Passage obligé pour la plupart du monde de l'enfance à celui de l'indépendance, à l'adolescence, on jette son dévolu sur des amis « transitionnels ». Un garçon, une fille, dont ne peut se passer et qui ne se passent pas de nous. Substituts amoureux, avec eux on fait les quatre cents coups... On passe des heures à papoter en révisant, on sort, on fait la fête, on va au cinéma. On partage tout avec l'exquise politesse du jamais deux sans trois. Et soudain le téléphone nous laisse seul face à eux absents comme seul face aux parents. Les premiers aident à se détacher des seconds, à se repositionner face à eux, à réaménager les distances. Quand l'amie d'enfance dont on n'a manqué depuis le CP aucun anniversaire s'endort en nous tournant le dos dans les bras de son blond aux yeux verts, la veille encore déclaré insipide, quand le meilleur ami tombe amoureux et pire encore de

la meilleure amie, c'est le sacre impitoyable de notre Solitude. Comme si notre mère avait dressé une table sans notre couvert, on se persuade d'être à jamais rayé de leur univers.

Entre rage et tristesse on se sent décomposé. Comment réagir ? Leur en vouloir ? Que faire valoir ? Comment leur faire savoir ? Colère, dépit, amertume, envie de se venger dans l'immédiat... On est tenté d'agir pour les séparer... mais plane la menace de perdre vraiment leur amitié en devenant insupportable.

Le sentiment de trahison qui étroit ici traduit plus la crainte de ne savoir se retrouver seul que la réalité d'un abandon cruel. Cette crainte, plus rébarbative que motrice en un premier temps, est celle qui accompagne tout passage.

On compose en attendant de rencontrer l'âme sœur. Le recul aidant, la scène bien que désagréable semblera une étape banale de l'acquisition progressive de la solitude (obligée) face aux parents. Les amis « jouant » les parents, nous « l'enfant », et inversement, selon les heures, les moments, les humeurs.

Paul, 32 ans, vient de terminer brillamment un stage de perfectionnement qui est censé le faire progresser dans la hiérarchie de son entreprise. Au lieu de s'en réjouir, il se persuade que quelqu'un de plus compétent que lui l'a remplacé pendant son absence et qu'il va être licencié.

La joie de sa réussite est associée à la crainte inconsciente d'être abandonné, en souvenir de ce jour où son père lui a annoncé quitter le domicile familial sans même prendre le temps de le féliciter pour son brillant passage en sixième.

Paul appréhende de grimper dans l'échelle sociale et préférerait presque être rétrogradé pour être consolé par son épouse comme il le fut par sa mère vingt ans plus tôt. Une thérapie lui permettra de décoller contre son père et d'intégrer le fait qu'il peut mener sa vie professionnelle sans abandonner quiconque ni perdre l'amour de sa femme.

« Les gens m'appellent l'idole des jeunes (...) mais s'ils pouvaient savoir dans la vie combien tout seul je suis. » chante Johnny Hallyday. Être l'idole des jeunes n'empêche pas de se sentir abandonné aussi de tous quand, le soir, on se retrouve seul et désemparé dans une chambre d'hôtel, une fois le public disparu. C'est probablement la préexistence d'un sentiment de solitude insupportable qui pousse à partir à la conquête d'un public idéalisé et aimant, sentiment que le public reconnaît pour sien à travers les chansons. La solitude est moins redoutable quand on sait que d'autres la subissent. Reconnue, comprise, elle se fait moins pesante dans le partage. Idole ou pas, l'humain a besoin de gens qui le comprennent pour mieux se supporter. Quête infinie à laquelle certains pallient en s'entourant d'une armada de gardes du corps, maquilleuse, masseuse, coiffeur, confident, d'autres en se réfugiant dans la douceur perverse de l'alcool ou autres anesthésiants... Succès ou pas, la solitude reste pesante tant qu'on n'a pas appris à l'assumer.

Pourtant, personne n'est jamais tout à fait mûr, ni tout à fait stable. Cette difficulté à supporter séparation et solitude est inhérente à la vie. De la naissance à la mort nous passons par des étapes qui nécessitent que l'on quitte une partie de ce à quoi l'on tient pour acquérir ce que l'on désire, que l'on renonce à ce que l'on était pour (mieux) devenir.

Quelles qu'en soient les raisons avancées ou les motivations plus profondes, les moments d'anxiété, de déprime et les petites tortures que l'on s'inflige disent cette impossibilité de vivre seul sans aussitôt être agité par le besoin de reconquérir le cœur, la présence, la permanence de celui dont on a été contraint de se séparer. Public ou mère, sœur ou père. S'abandonner soi-même corps et âme dans la boisson ou les pleurs en alimente le rêve sans permettre de les retrouver.

Allergie à la contrariété, malaise consécutif à la déception ou à l'opposition, sentiment insurmontable d'infériorité, nous avons tous traversé des périodes de passage à vide, que la fierté nous recommande de dissimuler à autrui.

Mal vécue ou trop violemment revendiquée, la solitude dit la difficulté à vivre seul sans se sentir « indûment » séparé... Quand toute contradiction est insupportable à vivre, toute perspective de prise de distance déchirante, quand le passé contrecarre l'indépendance, quand on se sent coupé de soi ou du monde, souvenons-nous malgré tout qu'il n'est jamais trop tard pour bien couper le cordon... même si parfois le chemin est un peu long...

Quand la séparation n'est qu'apparente

Déchirante, une mauvaise séparation épuise en déchirures. Elle retire le goût du défi, dénature celui de la vie, érode les défenses, et angoissante, soustrait à la réalité.

Hugo a 11 ans et entre au collège. Au bout de deux jours, il demande à ne plus être accompagné, exige un trousseau de clefs et réconforte sa mère en lui disant de ne pas s'inquiéter, mais il refuse tout baiser au prétexte qu'il est « grand maintenant ».

Dans la cour, il ne parvient pas à se faire des copains et au premier voyage scolaire, il est rapatrié d'urgence suite à une agression dont il a été victime.

En dépit des apparences, il lui est impossible de quitter sa maman qu'il a pris l'habitude de mater. La crainte de la savoir souffrante en son absence, de cette souffrance indicible qu'est la dépression, l'empêche d'acquiescer son autonomie. C'est cette situation qui se rejouera en toute circonstance à l'âge adulte.

Quand la séparation n'est qu'apparente, l'autre dont on vient de se séparer, mère ou amant, enfant ou confident, nous monopolise même en son absence.

COUPER LE CORDON

Le meilleur ami nous vampirise, nous tyrannise, nous tétanise. On ne peut se passer de lui, mais dès qu'il est là il nous ennuie. Il insupporte autant qu'on s'insupporte dans son incapacité à se vivre au singulier. « Sans l'autre je n'existe pas. Dès qu'il est là, je m'efface. Son absence m'agace, pourtant quand je le vois je suis de glace... »

Certains couples sont bâtis sur ce modèle de relation fusionnelle, l'un étant la mère de l'autre et réciproquement. Peu importe le sexe, c'est l'attachement qui l'emporte. Sans cesse en laisse, on se retient mutuellement par peur d'être réabandonné. Certains le vivent plutôt bien, d'autres moins.

La peur de souffrir à nouveau déclenche celle d'être abandonné. Même compensée par des heures riches et intenses, la souffrance sourd en permanence et s'impose, invisible, pour s'assurer l'indispensable présence qui, ayant un jour fait défaut, l'inaugura en suspendant la confiance à l'attente et au doute.

L'angoisse de revivre ce qui la déclencha s'alimente à l'angoisse. Crainte de revivre ce que l'on a vécu sans se souvenir précisément l'avoir vécu. Crainte d'être vaincu avant d'avoir vécu. Peur de perdre et appréhension de l'incertain maintiennent le contact avec ce que l'on appréhende de perdre. Tandis que l'objet (aimé) rassuré peut « choisir » par son comportement de l'entretenir pour se sentir pourquoi pas mieux aimé.

En réponse à l'attente, il nourrit l'illusion de sa possible disparition. Il ne prévient pas de son départ, arrive en retard. En jouant ainsi avec le doute, il maintient sa moitié dans l'anxiété, se l'aimante et se l'aliène ! La crainte éveillée en retour, qui entretient la flamme de son amour, le rassure sur l'importance qu'il revêt dans le cœur de l'aimé avec qui il n'est souvent guère plus aimant que l'enfant qu'il est aussi resté pour mieux se sentir aimé. C'est le couple des abandonnés !

Connexion, déconnexion

Le téléphone sonne... Ouf ! Ils ne m'ont pas oublié sous-entend le soupir qui y répond en écho... Aimé et apprécié sur un plan familial et professionnel, cet homme en apparence n'aurait aucune raison de se sentir inquiété par un quelconque abandon. En vacances bien méritées, maître de lui, le cœur au calme, l'esprit alerte, laissant transparaître sans forfanterie sa satisfaction, son soulagement joyeux traduit pourtant ce qui, à l'insu de tous le troublant, justifiait, maintenant on s'en souvient, sautes d'humeurs incompréhensibles, agacements tatillons, silence brutal, gestes d'impatience, source de tensions passagères mais blessantes dont pâtissaient femme ou enfants... le temps d'un instant. Refuge dans le sommeil, les grasses matinées se prolongeaient pour oublier, au cas où... il aurait été oublié. Le voilà rassuré, le pied leste, il se lève. Une nuit brève mais réparatrice l'a mis d'humeur câline face aux piques taquines de sa concubine ou aux cris des enfants. Il recouvre souplesse, humour, sympathique légèreté, et ne brandit plus la fatigue de l'hiver comme excuse à l'indisponibilité. La certitude de ne pas être « oublié » a dégagé son horizon. Et lorsqu'il lève les yeux, étrange coïncidence, les nuages qui s'enfuient en courant pour laisser place au soleil lui donnent l'impression de sortir d'un mauvais rêve.

Éphémère fut la grisaille tout comme son humeur maussade. C'est lorsque celle-ci s'estompe, que la conscience d'un trouble naît. Quand ailleurs quelqu'un pense à vous, peu importe la panne d'essence ou les loisirs écourtés. Les troubles sans gravité font partie de la vie quand vivant on se sait – se sent – pas oublié. Plus aimé ailleurs, mieux aimant ici, être désiré rassérène, on cesse de (se) négliger... Rien ne semble trop lourd, les charges dont le poids la veille nous dépassait sont devenues un plaisir à assumer.

Sans téléphone pour le rappeler, la mauvaise humeur aurait signé (soigné ?) l'inquiétude aussi longtemps que justifié. Le sentiment d'être délaissé déteint sur les relations, les menace d'érosion et provoque abandon, négligence, désertion sentimentale, comme pour confirmer une perception intime.

À l'ombre des regards et des consciences comme l'orage sous les nuages, on oublie qu'il faut être aimable pour exister aimé. « Oh ! je suis sûr que je ne vais plus être aimé... Sûr qu'ils vont m'oublier... D'ailleurs... »

Pourquoi ne pas le prouver ? Mais un signe de l'extérieur – un appel d'air – suffit à recouvrer sa liberté. Ne plus se sentir enchaîné ni prêt à enchaîner par une méchante humeur. L'amour comme l'estime donne des ailes. Le désamour les plombe ! Oui même en milieu professionnel on a besoin de se sentir apprécié et reconnu mais aussi aimé – un patron qui le sait, couve sa secrétaire, entretient sa cour, câline son entourage. Sitôt le doute immiscé, on est susceptible de se sentir (tout en se le dissimulant comme le tout petit enfant) perdu. Se rappeler qu'ailleurs on est aimé conforte en secret les heures où l'on se sent le moins exister. Comme si l'on avait besoin de se partager. Perte du sentiment d'existence, perte du sentiment d'être soi nous mineraient si un sentiment d'amour n'était régulièrement alimenté...

Petits moments grands tourments

Il est certaines occasions où, sans raison, on a l'impression de perdre pied. Réaction à un sentiment plus archaïque qui résonne en écho, plus ou moins parasite, au hasard d'un événement, d'un bruit – une mise en situation en réactualise une plus ancienne, dont on avait perdu conscience. On ignore sa motivation, mais l'émotion suffit à bouleverser le cours d'une journée. Des situations vécues à degrés divers de gravité

n'ont pu être assimilées. Elles se rappellent à nous, insidieuses, et ravivent une douleur jadis occasionnée. Qu'un acte inquiétant ait été passé sous silence, qu'un adulte ait fait appel à notre complicité tacite d'enfant pour nous faire *avaler*, tel un plaisir, un méfait dénoncé chez un autre ou qu'il nous ait demandé d'accomplir (à sa place) un acte au-dessus de nos forces, que l'on ait été, victime ou témoin, prié de supporter ou partager un acte dont la responsabilité « dépassait les bornes », plus d'une fois nous nous sommes sentis abandonnés. Sans soutien pour comprendre l'épreuve au moment de la traverser, le souvenir en resurgit signifiant l'inconcevable. L'urgence de révéler, de s'en sortir, d'être sauvé ravive soudain peine ou contrariété, appréhension de la perversité ou agression déguisée.

Tu ne souris pas ? Tu es fâchée ? Tu ne m'as pas dit bonjour ? Il n'a pas dit au revoir... Oh ! elle est vexée ! Un bas qui se file au moment où nous allons sortir. Un accroc dans le chemisier préféré... L'ascenseur qui n'arrive pas... Ce n'est pas que le monde s'effondre... mais presque. Le patron nous attend. On ne veut pas avoir la guigne... On est sûr de l'avoir et prie en urgence que ce soit démenti. De misère, on pique une colère. On ignore la voisine, on injurie le chien de l'épicier qui vient nous saluer en frottant sa truffe tiède, berk, sur notre mollet...

Le monde est lourd... On manque de place. Il n'est pas fait pour nous. Alors on harcèle la seule personne qui nous aime (un peu) comme pour lui reprocher de n'avoir été là pour nous aimer à l'instant du passé oublié où nous avons été abandonné ou agressé.

Quand le désespoir rejaillit, ravivant d'anciennes souffrances, sa démesure est proportionnelle au silence qui les étouffa. On va mal sans savoir pourquoi. La vie nous brime. Ou se sent triste, on ne se comprend plus et ne l'accepte pas.

COUPER LE CORDON

« Pourquoi a-t-il raccroché si vite ? Il ne m'a même pas répondu, pas pris le temps de me parler. J'aurais dû me montrer sous un meilleur jour. J'avais plus de voix. Il m'agace je vais lui faire payer. Quelle imbécile, elle a fichu ma journée en l'air ! Elle savait pas que je dormais ? »

La vie souvent ne se passe pas comme on le croit. Tel un miroir dont le reflet trompe lorsqu'il dit l'exacte vérité, il faut savoir lire à travers ce qu'affirme sa volonté. Certains rendez-vous se laissent oublier pour rappeler la valeur de ce qu'ils représentent ! L'inconscient est paradoxal. Le manque crée le désir et le vide la nécessité du plein. L'accident de parcours ouvre les yeux pour reconsidérer ce qui l'a provoqué. Et avant que renoncement et lassitude ne paralysent, relançant la machine, ce manque incite à faire la part entre un funeste passé et la nécessité de se réinscrire – en dépit de ce passé – dans le présent. Oublier ce qui tient à cœur permet parfois de se le rappeler. Les fantômes sont têtus et savent mieux que nous ce qu'ils font lorsqu'ils nous forcent à agir, parfois à l'encontre de ce que nous voudrions. Le désespoir oscille entre crise de nerfs agressive et sentiment de perte infantile, entre l'envie de tout faire sauter ou d'éveiller la pitié. Derrière le caprice ou le rire nerveux se dissimule le désarroi. La peur d'être laissé tomber justifie l'impatience de qui s'est senti abandonné.

Hypersensibilité, allergie à la contrariété, désir de grandeur, en dépit des apparences, on ne se sent pas à la hauteur... On se tait, l'accident guette. Chaque séparation inquiète, même si on la souhaite. L'obligation de taire persuade du contraire. On demande la séparation, on l'exige, on l'impose. À peine passé le seuil, l'envie nous prend de revenir. On reste collé. On voudrait être retenu. Pas question de revivre l'abandon. « Le passé, c'est pas ce que je voulais. »

La mémoire se mélange, on en veut à l'autre d'avoir subi ce que l'on a subi en son absence, comme si cette absence en était la cause. On ne le connaissait pas. En réalité, c'est à soi que l'on reproche d'avoir été abandonné. On

voudrait, pour démentir le passé, qu'il nous retienne. On est prêt à lui en vouloir quand l'abandon nous a dévalué, on ne trouve meilleure façon de se faire valoir... Un acte manqué, un faux pas, un geste maladroit... Le pire menace d'intervenir, pour rappeler ce dont nous n'aurions pas été victime si nous avions su l'empêcher de partir. Il ou elle, le retenir. Celui du présent se confond à celui du passé.

C'est durant l'absence que survient ce qui n'aurait dû survenir. Et quand s'y adjoint l'indifférence, toutes deux décuplent et entérinent la souffrance. L'isolement, ou ce qui le symbolise, active la reviviscence.

Un membre de la famille un peu trop séducteur, un parent absent au mauvais moment. À tout instant le souvenir gravé est prêt à gémir, brutal, exigeant. À travers lui on persécute, on interroge, on agresse, on harcèle, on refuse l'idée du temps... Pour se défendre on se rebelle, comment faire pour ne pas se laisser couler ? On aurait tant besoin que ça ne soit jamais arrivé.

Quand à travers l'obligation de se taire, l'interdit de révéler s'impose on se sent plus que jamais abandonné. Intensifiant la gravité, quand le secret sépare, le silence tue et dramatise. Au moindre retard, l'effort se relâche. Une lettre n'arrive pas, le téléphone tombe en panne ? C'est aussitôt le drame, la guerre intestine. On se persuade de nullité (normal chez le mal-aimé). On aggrave le présent pour prouver l'horreur du vécu, la mettre en relief, lui rendre un peu d'actualité, plutôt que la laisser nous creuser dans le silence. Le (faux) coupable raconte la (vraie) victime. Quand la révolte se soulève pour empêcher de banaliser l'erreur, incriminant l'autre, on se déteste. Maladroite et vaine résistance pour ne pas revivre ce qui fit doublement souffrir pour avoir été emmuré.

La perte et le manque

Il ne lit pas le livre, elle a perdu la montre et ne porte pas le collier que je lui ai offerts... Mon frère a oublié mon anniversaire et ma marraine de téléphoner.

Un engagement rompu, le retard d'une amie, une promesse non tenue, le sentiment d'abandon se greffe sur la moindre perte. Multiples, ses avatars prolifèrent et sous leur impulsion on perd un peu la raison. Avec rage ou colère, récriminations, bouderies ou distraction, à chacun sa nature dont la révolte parfois suffirait à justifier l'abandon !

L'enfant abandonné qui se fond en caprices passé quarante ans ou « le bébé » dont la plainte lui aliène ses enfants ne sont guère émouvants. Qui se lamente le mieux n'est pas le plus abandonné. Même justifié, un sincère désespoir peut être désespérant. S'auto-alimentant, aussi longtemps qu'il n'est pris en considération, le sentiment d'abandon agit comme une puissance toxique aux effets secondaires aussi désastreux que ce qui l'a occasionné. Il s'installe et, cherchant à s'exprimer, convoque la répétition.

« J'ai perdu mon téléphone. Ma voiture, on me l'a volée. Qui a pris mes clés, elles étaient là... »

Sous l'emprise de la détresse, on suspecte « l'autre » de nous avoir subtilisé ce dont la perte nous émeut. Perdre sans cesse quelque chose ou avoir peur de le perdre maintient dans l'attachement et exprime la difficulté de se séparer dans la crainte d'être (r)abandonné. Séquelle d'un abandon symbolique passé inaperçu, entre réflexe conditionné et instinct de défense archaïque, l'angoisse de répétition agit comme une toxine. Crainte anticipatrice pour parer au danger de l'absence (de forces), le sujet (pré)voyant le mal en permanence, perpétue le climat d'alerte inauguré en son enfance. Fragilisant les rapports, perturbant l'équilibre, il risque de susciter perte ou accident redoutés.

On perd quelque chose pour dire qu'il manque ou nous a manqué un père, une mère, de l'amour, un soutien. Pour (se) le rappeler, comme si rappeler le manque était une promesse de le combler. Une mère ne sachant l'apaiser ni encourager à le surmonter au contraire l'entretient, son ignorance rajoute du manque au manque parce que elle-même a vécu le manque. Ainsi certains phénomènes de dépendance « non maturante¹ » réveillent le sentiment d'abandon, à travers toutes sortes d'émotions décalées par rapport à la réalité de la situation supposée être vécue (par exemple quand l'affectif déborde sur les relations professionnelles). On se complaît auprès de figures maternelles (faussement) rassurantes : la voisine qui veille sur vous, la sœur possessive qui emprunte votre mari car elle jalouse votre plaisir, la bru que l'on veut protéger, la belle-mère qui vous adore mais dont on ne supporte pas le portrait... toutes sortes de personnalités que l'on n'aime pas, qui ne vous aiment pas mais avec lesquelles on entretient des rapports non de politesse mais affectifs et faussement affectueux, dans lesquels se ressource et se persuade le sentiment d'être mal-aimé.

En se réfugiant auprès d'elles, pour combler le vide en soi, on se place sous leur coupe, dans des dépendances secondaires : peur de blesser, de mal faire, d'être découvert... Crainte de dire non, de décevoir... d'être sans soutien. Toutes sortes d'appréhensions intériorisées, qui résultent de celle d'être (à nouveau) abandonné, mettent les relations sous tension et ne nous rendent guère aimables, contrairement à ce que nous croyons !

La crainte de revivre les affres d'une solitude précoce nous la fait rechercher comme pour s'en prouver la véracité, quand aucune trace de l'abandon subi n'est repérable pour le prouver. Démonter les mécanismes qui y ont mené, dénouer les blocages qui maintiennent sous la

1. Les nourritures affectives ou alimentaires maturantes sont celles qui participent au développement en autorisant détachement naturel et indépendance.

COUPER LE CORDON

tutelle des figures de l'abandon et perturbent le fonctionnement relationnel général à soi-même et aux autres, participe au rétablissement d'une bonne circulation affective. Quand un petit goût de je ne sais quoi plutôt câlin confère un brin de nostalgie aux séparations les plus anodines, le sentiment d'abandon agit comme un charme qui agrémente la vie de piment malicieux ou de touches enfantines. Mais lorsqu'il n'est de départ dont le goût amer, source de tensions, ne dégénère en scènes dramatiques, il est naturel de chercher à comprendre pour l'éclaircir ce qui entrave une progression.