

LES BLESSURES DE L'ÂME - LA BLESSURE D'ABANDON

La blessure d'abandon

Précédemment, j'ai rédigé un article intitulé **Présentation des blessures de l'âme** dans lequel nous avons défini ce que sont ces blessures de façon générale afin de mieux les comprendre. Je t'invite vivement à le lire avant de commencer la lecture de cet article consacré à la blessure d'abandon.

Nous allons définir à présent ce qu'est la blessure d'abandon, voir quand celle-ci s'éveille et étudier les différentes caractéristiques et comportements de la personne souffrant de cette blessure.

Qu'est-ce que la blessure d'abandon ?

La blessure d'abandon ne doit pas être confondue avec la blessure de rejet. Abandonner une personne, c'est la quitter, la laisser, la délaisser. Alors que rejeter une personne c'est la repousser, ne plus l'accepter, refuser de l'avoir à ses côtés.

Même si ces deux termes ne doivent pas être confondus car il s'agit de deux blessures distinctes, il est fréquent qu'une personne qui souffre de la blessure d'abandon, souffre également de rejet.

La blessure d'abandon correspond au fait de se sentir seul, abandonné, pas assez aimé, en insécurité affective et se manifeste par la crainte d'être séparé des gens que l'on aime, de se retrouver seul.

Plus concrètement, d'après la psychothérapeute Valérie Beaufort dans **une interview accordée au Journal des Femmes**, la **blessure d'abandon est un ressenti vécu dans l'enfance** apparu à la suite d'une impression d'insécurité, d'un attachement qui a eu du mal à se faire ou qui ne s'est pas fait correctement ou de l'absence physique ou psychique d'un parent qui n'a pas assez nourri affectivement son enfant (pas ou peu de marques de tendresse, d'attention, manque d'amour ou de démonstration d'amour etc...). Comme le rappelle le Docteur Daniel Dufour, médecin généraliste et auteur du livre **La blessure d'abandon**, *"le sentiment d'abandon n'est pas forcément causé par un abandon physique. L'enfant peut ressentir qu'il n'est pas désiré ou qu'il n'est pas aimé tel qu'il le souhaiterait."*

Il s'agit de la blessure la plus fréquemment rencontrée de nos jours chez les personnes, aussi bien chez les femmes que chez les hommes.

Comme pour la blessure de rejet, tout le monde a vécu un abandon dans sa vie, notamment lors de l'accouchement lorsque le bébé sort du ventre de la maman. Pour autant, toute personne qui vit un abandon ne souffre pas nécessairement de la blessure d'abandon. Cela dépend de la sensibilité, du caractère, du tempérament de chacun. Cela dépend également du type d'abandon en question, de la souffrance que celui-ci a engendré chez la personne. Cela dépend de nombreuses circonstances.

Néanmoins, l'abandon qui a généré une blessure profonde aura des conséquences, parfois destructrices, dans la vie d'une personne.

Quand s'éveille la blessure d'abandon ?

Selon les travaux de Lise Bourbeau, la blessure d'abandon serait la deuxième blessure à se manifester car elle s'éveillerait entre l'âge de 1 et 3 ans (après la blessure de rejet donc). D'autres thérapeutes, tels que Sylvie Tenenbaum, considèrent que la blessure d'abandon ne naît pas forcément dans l'enfance même si dans la majorité des cas, voire la quasi-totalité des cas, c'est à ce moment-là qu'elle s'installe.

Par ailleurs, Lise Bourbeau met en avant le fait que la blessure d'abandon se développerait avec le parent du sexe opposé. J'ai apporté une précision à ce sujet dans mon article sur la blessure de rejet que je vais réitérer ici. J'ai lu plusieurs articles au sujet de la blessure d'abandon et ces derniers ne précisent pas que cette blessure se développe obligatoirement avec le parent du sexe opposé. Au contraire. D'après ces articles, le sentiment d'abandon peut être ressenti vis-à-vis du père et de la mère, voire de toute figure d'attachement.

Personnellement, je suis plus d'accord avec cette seconde théorie. Toutefois, je tiens à préciser que je ne suis pas une experte des blessures de l'âme, ni une psychologue ou thérapeute. Je suis seulement une hypersensible qui s'est passionnée de ces sujets et qui met en avant les différentes explications et points de vue qui existent.

Tu peux retrouver les articles sur lesquels je me suis appuyée en cliquant **ici**, **ici** et **ici**.

Quelles sont les causes de la blessure d'abandon ?

La blessure d'abandon est avant tout **un sentiment, un ressenti vécu dans l'enfance**. Comme tous les sentiments, le sentiment d'abandon est subjectif et dépend de la sensibilité de chacun.

La blessure d'abandon résulte d'un sentiment d'insécurité affective et physique. Elle est liée au manque d'une figure attachante et sécurisante. Valérie Beaufort, dans l'interview accordée au Journal des Femmes, précise que **ce n'est pas la quantité d'amour qui est en cause mais la qualité de l'attachement et de la sécurité**. L'enfant qui ressent le sentiment d'abandon a eu un manque d'affection, de tendresse de la part d'un ou de ses deux parents ou de la part de ses figures d'attachement.

Il existe plusieurs causes au développement de cette blessure. Tu trouveras quelques exemples ci-dessous :

- L'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur qui prend beaucoup de temps aux parents : l'enfant peut se sentir délaissé.
- Les parents qui travaillent et qui ont peu de temps à consacrer à leurs enfants.
- L'enfant hospitalisé seul même si ses parents viennent le voir tous les jours.
- Le décès d'un parent.
- L'enfant qui est livré à lui-même, qui grandit seul.

- L'enfant placé en internat très jeune.
- Séparation des parents.

Quel masque porte la personne souffrant de la blessure d'abandon ?

La personne souffrant de la blessure d'abandon va fabriquer **LE MASQUE DU DÉPENDANT**. Les comportements du dépendant sont dictés par la peur de revivre la blessure d'abandon, par la crainte d'être de nouveau abandonné.

Les comportements adoptés par le dépendant peuvent lui créer de réelles difficultés dans ses relations sociales, amoureuses, familiales ou encore professionnelles.

Quel est le comportement du dépendant ?

- **Manque de confiance en lui**

Le dépendant a un grand manque de confiance en lui et d'estime de lui. Il a l'impression de **ne pas mériter d'être aimé**. Se sentant abandonné, il n'arrive pas à se donner de l'amour car il croit ne pas le mériter. Il pense que les autres sont toujours mieux que lui.

Comme le dépendant ne parvient pas à s'aimer, à s'estimer, il va se centrer sur les autres pour combler l'amour qu'il n'a pas pour lui-même.

- **Le besoin démesuré d'attention, d'amour, de marques d'affection et de soutien**

Le dépendant a grand besoin de recevoir de l'attention, d'être soutenu, de se sentir aimé. Il n'est pas rare qu'il déclenche inconsciemment des maladies pour attirer cette attention autour de lui, pour qu'on s'inquiète pour lui car c'est ainsi qu'il se sent aimé et important.

Il croit qu'en attirant l'attention des autres, il recevra leur amour et leur soutien.

Ce besoin de soutien se manifeste également par ses demandes fréquentes d'approbation et de conseils auprès des autres. Il a besoin de savoir que les autres le soutiennent dans ses choix et ses décisions.

Il réclame aussi beaucoup d'amour de la part des autres. Cela peut créer des conflits, notamment au sein d'un couple car le dépendant sera exigeant avec son partenaire et en constante recherche d'affection et d'attention.

Ce besoin de soutien, d'attention voire de reconnaissance peut être présent dans tous les domaines de vie : dans ses relations amicales, familiales, amoureuses et même professionnelles. Par exemple, au travail, le dépendant a besoin d'être complimenté et de sentir que l'on est fier de ce qu'il a accompli.

- **La tendance à se positionner en tant que victime**

Le dépendant est celui qui est le plus apte à adopter une attitude de victime. Il dramatise beaucoup les situations qu'il vit et un petit problème peut prendre des proportions énormes. Par exemple, si son conjoint ne le prévient pas de son retard, le dépendant peut s'imaginer 1000 scénarios dans sa tête et croire que son conjoint ne l'aime plus, qu'il est parti voir ailleurs, qu'il lui est arrivé quelque chose.

Même si le dépendant se crée des difficultés de toutes sortes et notamment des problèmes de santé, pour lui il ne s'agit pas de problèmes. Il s'agit avant tout de moyens qui lui permettent d'attirer l'attention.

Le dépendant aime également beaucoup jouer le rôle du sauveur. Il va toujours chercher à sauver quelqu'un qu'il aime. C'est un moyen subtil pour lui de recevoir de l'attention. Il aime en retour être remercié, se faire complimenter, se sentir important.

Il arrive également au dépendant d'utiliser le chantage affectif pour ne pas qu'on lui refuse quelque chose. C'est une personne qui n'accepte pas le refus ou le "non".

Plus la personne agit en tant que victime, plus sa blessure d'abandon est profonde.

- **La fluctuation de l'humeur**

Le dépendant a des fluctuations de l'humeur, il a souvent des hauts et des bas : il peut passer de la joie à la tristesse profonde sans raison apparente. Lorsqu'il est triste, la présence des autres est le moyen pour lui de ne pas sentir sa tristesse.

Quand il va très mal, il peut même penser au suicide. En général, il ne fait qu'en parler car cela lui permet, inconsciemment, d'avoir le soutien et l'attention des autres.

Le dépendant est une personne qui pleure beaucoup, surtout lorsqu'il parle de ses problèmes. Il lui arrive d'accuser les autres de ne pas le soutenir ou de le laisser tomber.

C'est également une personne qui a beaucoup d'angoisses et qui peut se sentir "persécuté" car le dépendant interprète toutes les situations contre lui comme si c'était lui le problème de tout et de tous. Par exemple, si deux personnes chuchotent à côté de lui il va être persuadé qu'elles parlent de lui en mal, qu'elles ne l'aiment pas, qu'il a dû faire quelque chose de mal...

- **Fusion et dépendance affective**

Le dépendant fusionne facilement avec les autres car il se connecte à leurs émotions et leurs souffrances. Il se sent responsable du malheur et du bonheur des autres comme il croit les autres responsables de son bonheur et de son malheur.

Cependant, il se sert souvent de leurs problèmes pour ramener l'attention à lui.

De plus, il demande toujours l'approbation et les conseils des autres car il considère leur accord et leur approbation comme une preuve d'amour.

Le dépendant est une personne qui s'accroche facilement et physiquement aux autres. Cela peut aller jusqu'à la dépendance affective. Par peur d'être abandonné, il va tout faire pour éviter la séparation et déployer toute son énergie pour ne pas souffrir d'abandon à nouveau. Il est prêt à endurer des situations très difficiles, à accepter l'inacceptable ou encore à maintenir tant bien que mal des relations qui sont toxiques et néfastes pour lui.

Cette dépendance affective se fait également ressentir sur le plan sexuel. Il utilise le sexe pour accrocher l'autre, surtout chez la femme. Lorsque le dépendant se sent désiré par l'autre, il se croit plus important.

C'est sa crainte d'être abandonné qui va nourrir cette dépendance affective et le rendre vulnérable.

Par ailleurs, le dépendant est une personne facilement jalouse, voire excessivement jalouse car il a peur que l'on préfère une autre personne à lui. Cette jalousie peut se manifester dans ses relations familiales, amicales, professionnelles ou encore amoureuses.

Le dépendant est prêt à tout pour les autres, il donne beaucoup de sa personne et fait passer les besoins des autres avant les siens.

- **Les mots présents dans le vocabulaire du dépendant selon Lise Bourbeau**

Selon la thérapeute canadienne, le dépendant utilise fréquemment les mots "absent", "seul", "je ne supporte pas", "j'ai laissé tomber"... Exemple de phrases qu'un dépendant peut dire : "je ne supporte pas qu'on me parle ainsi", "j'ai laissé tomber ce projet c'était trop difficile"...

Quelles sont les peurs du dépendant ?

La plus grande peur du dépendant est la solitude. Il est convaincu qu'il ne peut pas gérer la solitude, qu'il ne pourra réussir à rien faire seul. C'est pour cela qu'il s'attache désespérément aux autres et fait tout pour obtenir leur attention.

Il est prêt à endurer des situations difficiles, à faire tout et n'importe quoi pour qu'on ne le laisse pas, pour ne pas devoir être seul et pour ne pas être de nouveau abandonné.

Selon Lise Bourbeau, les personnes qui souffrent d'une blessure de l'abandon sont celles qui ont la plus grande capacité à ne pas voir de problème dans leur couple. Elles préfèrent subir des situations difficiles plutôt que de voir le problème et de prendre le risque de se retrouver seules.

Le dépendant a également peur :

- de pleurer ou de passer pour un bébé,
- que l'autre parte, ne soit pas d'accord avec lui ou l'ignore,
- de se faire refuser quelque chose,
- de la mort,
- de ne pas être soutenu comme il l'attend.

Quelles sont les caractéristiques physiques liées à la blessure d'abandon selon Lise Bourbeau ?

Comme je le disais dans mon article sur la présentation des blessures de l'âme, selon Lise Bourbeau, il y aurait un lien entre les blessures et l'apparence physique d'un individu. Selon elle, chaque blessure impacterait le corps et le "sculpterait" d'une certaine manière.

Tu trouveras ci-dessous les caractéristiques physiques liées à la blessure d'abandon :

- Corps long, mince, qui s'affaisse, qui manque de tonus. Le corps semble ne pas pouvoir tenir droit car le système musculaire est sous-développé.
- Grands yeux tristes qui semblent vouloir attirer l'attention de l'autre.
- Jambes faibles.
- Bras longs qui pendent le long du corps.
- Partie du corps située plus basse que la norme.
- Dos courbé.
- Parties du corps flasques comme les seins, les fesses, les joues, le ventre...
- Voix d'enfant ou plaintive.

La caractéristique la plus frappante chez le dépendant est **le manque de tonus**.

Selon la thérapeute canadienne, chez une personne qui a plusieurs blessures, c'est celle qui saute le plus aux yeux qui indique celle dont la personne souffre le plus souvent.

Ce qui est intéressant au travers de ces caractéristiques physiques c'est de prendre conscience que le corps exprime exactement ce qui se passe à l'intérieur de lui. **Le physique est le miroir du psychique**.

Dans l'exemple de la blessure d'abandon, le corps du dépendant manque de tonus, s'affaisse comme s'il avait besoin d'aide, comme s'il manquait de soutien. C'est exactement ce qui se produit au fond de lui : il a besoin d'être aidé, d'être soutenu.

Pour rappel, il n'est pas nécessaire de posséder toutes ces caractéristiques. Il est possible d'en posséder seulement quelques-unes. Cependant, plus une personne aura les caractéristiques physiques décrites ci-dessus plus sa blessure d'abandon sera importante.

Par ailleurs, selon Lise Bourbeau, nous souffrons tous de rejet, d'abandon, de trahison et d'injustice. Seule la blessure d'humiliation ne serait pas présente chez tous les individus. Toutefois, ces blessures sont plus ou moins importantes chez les personnes et les font plus ou moins souffrir. Certaines vont dominer plus que d'autres. Plus tu auras de caractéristiques liées à une blessure, plus celle-ci sera forte et dominante chez toi.

Nous venons de voir les différentes caractéristiques physiques, les ressentis et les comportements de la personne qui souffre de la blessure d'abandon. Pour éviter de souffrir chaque fois qu'une situation active sa blessure, cette personne va porter le masque du dépendant.

Sache également que plus la blessure d'abandon est forte chez une personne, plus cette dernière présentera les caractéristiques mentionnées ci-dessus.

Si ce sujet t'intéresse, je t'invite vivement à approfondir tes recherches en te procurant le livre de Lise Bourbeau intitulé ***Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même***.

Prochainement, je publierai l'article sur la blessure d'humiliation et dans quelques semaines, je publierai un article consacré à la guérison de ces blessures. En attendant, tu peux consulter mon article sur **la présentation des blessures de l'âme** et sur **la blessure de rejet**.