

# PSYCHOLOGIE DE LA BLESSURE D'ABANDON

Publié par J.Philippe et Doriane

- Croit qu'il ne peut arriver à rien tout seul
- Besoin de soutien des autres
- Devient facilement victime (se crée des problèmes de toute sorte, santé surtout)
- Besoin de se sentir important, d'attirer l'attention de l'autre, de recevoir du soutien
- Croit que s'il n'attire pas l'attention, il ne pourra pas compter sur la personne
- Le jeune enfant qui veut que quelqu'un le remette sur pied s'il fait un faux pas
- Dramatise beaucoup, un grain de sel devient une montagne
- Il ne vit pas les problèmes comme des difficultés, car c'est ce qui lui apporte le cadeau de l'attention, pour ne pas se sentir abandonné
- Être abandonné est plus dur à vivre que les difficultés qu'il s'attire
- Plus la personne agit en victime, plus ça augmente sa blessure d'abandon
- N'est comprise que par les dépendants
- Aime jouer le rôle de sauveur (une façon détournée de recevoir de l'attention) et en attend des compliments pour se sentir important
- A souvent des hauts et des bas niveau humeurs, se sent heureux, puis triste
- Peur de la solitude
- Demande l'approbation ou l'opinion des autres avant de se décider, besoin de se sentir soutenu dans ses décisions
- Passe pour quelqu'un qui a du mal à prendre des décisions, alors qu'il sait, mais ne peut pas le faire s'il ne se sent pas approuvé par quelqu'un d'autre
- Quand il est soutenu il se sent aidé et aimé
- Peut paraître paresseux, car a du mal à faire une activité physique seul, besoin de la présence de quelqu'un d'autre pour le supporter
- Attend un retour des choses qu'il fait pour les autres (de l'affection essentiellement)
- La fin que quelque chose d'agréable est vécue comme un abandon
- Petite voix d'enfant et pose beaucoup de questions quand elle est en phase de victime
- Insiste quand elle demande de l'aide
- A du mal à accepter un refus (plus elle en souffre, plus elle utilisera la manipulation, la bouderie, le chantage...)
- Demande souvent des conseils, par crainte de ne pas y arriver seul mais qu'il n'écoute pas nécessairement. Au final fera ce qu'il veut (besoin de soutien pas forcément d'aide)
- Quand il marche avec d'autres personnes il les laisse passer devant lui (préfère être guidé)
- Croit que s'il montre qu'il peut se débrouiller tout seul, personne ne s'occupera de lui et ce sera l'isolement pour lui
- Peut faire de multiples pirouettes pour être aimé
- Peut endurer des situations très difficiles avant d'y mettre fin
- Conflit : d'un côté demande beaucoup d'attention et de l'autre a peur de lasser

- Les autres pensent de lui qu'il aime la souffrance pour endurer ce qu'il endure (bien qu'il ne l'admette pas, exemple de la femme battue par un alcoolique) la souffrance serait plus grande de le laisser que d'endurer ce qu'elle vit
- Vit sur l'espoir (émotif)
- A la plus grande capacité à ne pas voir ses problèmes de couple, préfère croire que tout va bien, par peur d'être abandonnée.
- Si elle est quittée elle souffre beaucoup, car n'ayant pas voulu voir les problèmes, elle ne s'y attendait pas
- Quand quelqu'un le laisse, pour pas que le dépendant soit triste il faudrait qu'il lui explique pourquoi
- Quand il est laissé croit qu'il n'est pas suffisamment important pour l'autre
- N'aime pas que la personne qui est avec elle regarde sa montre (croit que l'autre a plus important à faire)
- Triste à l'idée de partir, à quitter un endroit (triste de quitter les siens, puis triste de quitter le lieu pour revenir)
- Tristesse est mal vécue, cherche la présence des autres, c'est l'émotion la plus forte chez le de le dépendant
- Peut lui-même abandonner la personne qui cause de la tristesse
- Fait des menaces de suicide, se ratera, mais si après plusieurs essais, il n'a pas de soutien, il finira par réussir
- Peur de l'autorité, imagine que quelqu'un d'autoritaire ne voudra pas s'occuper de lui, pense que ce sont des personnes froides
- Est très chaleureux avec les autres (se force parfois) et pense qu'ainsi les autres seront pareils avec lui
- Pense que tout serait mieux si quelqu'un était avec lui
- A peur qu'en cas d'isolement ce soit définitif et cela crée de l'anxiété
- Peut saboter son bonheur avec quelqu'un par peur qu'un jour ça finisse et que ce soit dur
- Pleure facilement quand elle parle de ses problèmes ou épreuves
- Ne réalise pas qu'elle aussi laisse tomber les autres
- Abandonne de nombreux projets en cours de route (du coup aussi ses projets tombent à l'eau)
- Aimera par exemple lire seule un livre mais n'acceptera pas que son conjoint le fasse
- Aimera aller seule dans un endroit mais ne tolérera pas que son conjoint fasse de même
- A du mal à accepter de ne pas être invitée à une réunion
- Tient la main de son conjoint ou le touche fréquemment
- Enfant s'accroche à son parent
- Debout cherche un mur pour s'appuyer
- Assis a du mal à se tenir droit, s'appuie sur son bras, le dossier ou s'écrase dessus
- A du mal à se tenir droit, son dos est porté à pencher vers l'avant
- Cherche de l'attention dans les réunions
- Vient poser des questions durant les poses alors que cela peut être des questions intéressantes posées en groupe, mais ne le fera pas
- Recherche de l'attention en privé
- Aime les thérapies individuelles mais c'est dangereux car ça alimente le problème
- Se sent bien dans les rôles de vedette ou la fonction publique

- Est le plus apte à faire un transfert avec son thérapeute recherchant le support non reçu
- Fusionne facilement avec les autres et se croit responsable de leur bonheur ou de leur malheur et vice versa
- Psychique elle se laisse envahir car elle ressent les émotions des autres
- Se sent abandonné quand quelqu'un de cher décède
- A du mal à accepter la mort plus que quiconque
- Une mère dépendante étant fusionnelle fera tout pour que son enfant sache qu'elle pense à lui
- Besoin de sentir important, ait de la considération car il n'y arrive pas par lui-même
- Lorsqu'il est en contact avec les problèmes engendrés par sa dépendance il souhaite être indépendant
- Peut ne pas vouloir d'enfants pour rester indépendant mais chez un homme cela peut cacher la crainte de ne plus être le centre d'attention de sa conjointe alors que chez la femme dépendante elle peut avoir peur d'être étouffée et préférera ses enfants petits (quand ils ont le plus besoin d'elle)
- Utilise le sexe pour accrocher l'autre (désirée = importante), aime le sexe et en veut souvent plus que son conjoint
- Se plaint de le plus de manquer de sexe
- Si la femme, dépendante ne veut pas de sexe, elle ne le dira pas à son conjoint
- L'homme fera semblant de ne pas savoir que sa femme a un amant
- Mange beaucoup sans prendre de poids : message reçu par le corps : ne jamais en avoir assez
- Aime le pain, les aliments mous, mange lentement en présence d'autres personnes
- Ne laissent rien dans leur assiette (pb mt "laisser")
- N'a pas reçu l'attention souhaitée (même s'il a reçu de l'attention)