



## La prospérité de l'être Intérieur

## 16 – L'ABANDON



### Historique

Le **sentiment d'abandon** n'est pas une émotion mais un **vécu complexe** lié à l'**expérience d'avoir été abandonné**. C'est une impression très profonde porteuse d'une immense **tristesse**, même si elle n'est pas ressentie directement. La peur du gouffre qu'elle suscite (tellement elle est immense) ou encore la hantise de la dépression font que celui qui a cette expérience ancrée en lui fuit la tristesse. C'est ce qui explique la grande **angoisse** associée souvent au sentiment d'abandon.

Il n'est pas toujours possible de déterminer si un abandon a réellement eu lieu dans l'enfance. Mais il demeure certain que subjectivement, c'est l'effet que certains événements ont eu sur nous. Les comportements qui ont été perçus comme un abandon se sont produits à une période où nous étions particulièrement vulnérables à ces messages affectifs, ces expériences négatives peuvent s'être répétés sur une longue période.

De plus, ils étaient le fait de personnes dont nous étions dépendants au plan affectif.

L'abandon, anciennement « à bandon », trouve son origine dans la langue germanique et signifie littéralement « au pouvoir de ».

### Définition :

Le DMS définit la peur de l'abandon comme des efforts effrénés pour éviter les abandons réels ou imaginés.

Le terme « abandonnique » recouvre une avidité affective insatiable, conflictuelle, constituée par une association d'angoisse, d'agressivité réactionnelle (exigences, mise à l'épreuve de l'autre pour faire la preuve de son intérêt, attitudes sadomasochistes) et de non-valorisation de soi ("non aimé parce que non aimable"), aboutissant à une "mentalité de catastrophe"

### Conséquences multiples :

- **grande insécurité quant à notre valeur** comme personne
- **besoin d'attirer constamment l'attention sur soi** par des comportements passifs-agressifs, par somatisation, par compensation (alimentaire, cleptomanie...), par des mensonges
- **peur du changement, besoin de tout contrôler**
- **craintes** que le **rejet** se répète dans nos relations importantes actuelles
- **protection** de cette éventuelle expérience douloureuse **en évitant de se lier vraiment, en s'isolant.**
- **dépendance, fusion, identification** par **peur** d'être laissés si nous osons un tant soit peu **être nous-mêmes**, recours au **mensonge**
- **provoque cet abandon tant redouté** : il nous semble impossible de faire autrement dans une relation qui a de l'importance.
- **sentiment de dette** : en cas d'adoption, l'enfant se sent tellement redevable qu'il préfère casser la relation
- **conduite d'échec** : toute **réussite** ou **joie** est suivie de **culpabilité** (c'est de ma faute si j'ai été abandonné donc je ne mérite pas d'être heureux) qui cherche punition ou autopunition pour nous soulager
- **refus de reconnaître** : le sentiment d'abandon refoulé agit comme une emprise inconsciente
- **angoisse** associée au sentiment d'abandon pas toujours présente, elle est cependant stimulée dans certaines situations: moments de solitude, de stress, séparation d'un être aimé, images évocatrices...

*Le conte du Petit Poucet propose de s'emparer des difficultés de la vie comme d'une occasion 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 délaissé.*

Virginie Megglé

### Comprendre notre comportement :

Le sentiment d'abandon est lié intimement au **besoin** d'être aimé et considéré, c'est-à-dire, **de recevoir une confirmation de notre valeur comme personne**. Nous attendons cette confirmation des êtres qui comptent le plus pour nous. Au départ, il s'agit de nos parents, mais plus tard, nous le vivons avec les personnes qui prennent à nos yeux une valeur parentale symbolique (transfert). Il s'agit d'un besoin fondamental qui joue un rôle important sur la solidification de notre identité personnelle.

À cause de cela, le sentiment d'abandon est associé à une grande **vulnérabilité**.

Etre attentif à cette vulnérabilité de même que nous donner le droit d'en comprendre la cause et les mécanismes sont des facteurs incontournables dans la résolution de cette problématique.

Le **sentiment d'abandon** (ses manifestations) ou la peur d'être abandonné par un être cher nous rappelle donc que ce **conflit intrapsychique** n'est **pas résolu**. À chaque fois qu'il survient, il devient une occasion de nous laisser aller aux

*Nos peurs font échos, en général à des expériences de la toute petite enfance qui n'ont pas été re-pensées.*

Virginie Megglé

**émotions** qu'il contient, particulièrement à la **tristesse** ainsi qu'à la **peur** de cette tristesse ou de la dépression ou de l'angoisse. Ceci permettrait d'aller à fond dans le sentiment d'abandon et d'en découvrir les diverses facettes.

De plus, la peur d'être abandonné par une personne nous révèle avec force, l'importance particulière de cette personne et partant, notre **dépendance** à son égard. Si nous choisissons de vivre une relation plus juste, cela constituera une occasion de croissance de notre liberté intérieure, la maturité qui nous permet d'être nous-même.

Enfin, le sentiment d'abandon est un indicateur de la **fragilité de notre valeur personnelle**. Il est important d'y être attentif pour travailler efficacement à notre évolution de ce point de vue.

## Le message de la Bible

- **ma valeur vient de Dieu** : Je suis *son enfant* (Jean 1.12) *racheté à grand prix* (1Corinthiens 6. 20) *précieux à ses yeux, glorieux, aimé* (Esaïe 43.1-5)
- **je suis libre** : *affranchi par le Christ* (Jean 8. 36)
- je peux vivre mes émotions dans la certitude de l'amour et la présence de Christ (Galates 2. 20)
- **je suis membre du corps de Christ** (1Corinthiens 12. 27) ; *membre de la famille de Dieu* (Ephésiens 2.19)
- je peux m'appuyer sur les promesses de Dieu : *je ne te laisserai pas, je ne t'abandonnerai pas* (Josué 1. 5 ; Hébreux 13. 5)

## Accompagnement

- besoin d'être aidé à assimiler la « **réalité pour soi** » de ce qui l'a engendré, à la digérer, à la transformer, en faire une source d'évolution :
- Souvent le sentiment d'abandon qui s'empare de nous s'accompagne d'une jouissance inavouée dans la répétition ou dans l'idéalisation. C'est là qu'intervient la **nécessité d'un appui extérieur**, thérapeutique ou amical, qui exhorte à **renoncer à l'illusion d'obtenir ce que l'on n'a pas obtenu**. À ne plus se réfugier derrière le mensonge d'un passé idéal qui n'a pas existé et qui n'existera pas. 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, décomposer l'image que l'on a de « *soi m'aime* ». Perdre peut-être quelques illusions, mais s'ouvrir à d'autres horizons dans une optique créatrice, dégagée de l'emprise d'un passé enfoui qui agite chaque relation de toutes sortes de sensations de l'ordre de l'indicible. 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 : **voir les circonstances et les personnes de manière juste, comme Dieu les voit**.
- Un travail sur soi permet de reconquérir la jouissance de sa **véritable identité** affective et spirituelle seule porteuse de vie, d'espoir, de lendemains. Mais quel que soit le fait qui préfigure à cette prise de conscience, il est important d'aborder sa complexité dramatique, afin que l'impression de ne pas exister en tant que sujet ne soit pas confirmée, mais démentie par la vie de mon identité **d'enfant de Dieu** pour toujours dans les bras du Père
- 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 du leader, 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, contemporaines, adaptée à la présente réalité.

**Dieu donne les capacités d'accomplir ce qu'Il nous propose pour notre bonheur.**

### Compréhension et aide

- La réalité : sa souffrance
- Les dégâts : son comportement
- Les origines : comportements / émotions / pensées

### Démarche

- Avoir envie de changer
- Se réconcilier avec Dieu : accepter, croire, confesser, obéir, pardonner
- Se voir, voir les autres comme Dieu nous voit
- Entrer dans Sa juste perspective : Refuser d'être mort, vivre, remplacer le mensonge par la vérité, mettre mes pensées en conformité avec celles de Dieu, vivre les nouvelles émotions qui en découlent, ainsi que les nouveaux comportements : oser aimer, faire ce qui est de ma responsabilité en puisant ma force en Dieu

### Conclusion

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 sous l'éclairage de Dieu ; aussi longtemps que celui qui en est la « victime », le sujet, la courroie de transmission, ne s'en est pas libéré en remettant à Dieu le soin de prendre en main sa cause et en cherchant dans les bras du Père son refuge quand, réactualisé à l'occasion d'un mot ou d'un événement anodin, le sentiment d'abandon ranime une sensation pénible connue lors d'un événement angoissant.

Et même, il est possible de retrouver dans ce malheur, et dans ce qu'il cachait, les bienfaits d'un passé dont on ne parvenait à se dégager de l'emprise.

Comprendre le *pour quoi*, le bien que Dieu veut nous faire découvrir : accepter son passé, s'accepter... accepter sa part de responsabilité redonne du cœur à l'ouvrage et autorise à aller de nouveau de l'avant, enrichis de l'expérience acquise, pour nouer, dans un premier temps, d'autres liens et, dans un second, renouer, sur un plan symbolique, avec ce lien premier qui nous a donné vie.

Donner sens au passé, y voir un chemin de Dieu, le rattacher au présent pour vivre le futur au côté du Père.