

Dr Daniel Dufour

LA BLESSURE D'ABANDON

Exprimer ses émotions pour guérir



Table des matières

Introduction	7
Chapitre 1 : Les origines de l'abandon	9
Abandon, névrose d'abandon, rejet: quelques repères.	9
De l'« abandonnite » à l'abandon originel.	15
Que se passe-t-il chez le fœtus, le nouveau-né ou l'enfant victime d'abandon?	20
« Le mental »: définition	26
Chapitre 2 : Se sentir abandonné	37
Pascale: « Je suis Super Pascale! »	38
Pedro: « Maman ne m'a jamais dit "Je t'aime" »	43
Anne: « Je bois pour me donner du courage »	49
Louis: « Les femmes ne savent que me faire souffrir! »	52
Quelques constats	56
Chapitre 3 : Les attitudes sociales de la personne abandonnée ..	63
L'hypersociabilité	64
L'hyperagressivité	65
Le repli sur soi	67
La peur de la solitude.	69
La négation de soi.	72
La soif de reconnaissance	74

Chapitre 4: Les attitudes affectives de la personne abandonnée...	79
La conquête à tout prix	79
La dépendance affective	83
Le manque de confiance en soi	84
La peur et la culpabilité liées à la séparation	86
L'organisation du rejet	89
En résumé	91
Chapitre 5: Comment guérir de l'abandonnée?	95
Le paradoxe de l'abandonnée?	96
La voie médicale classique: la maladie fatalité	98
La voie médicale non institutionnelle:	
la maladie espoir	107
La méthode OGE	115
Conclusion: tout est Amour	139
Notes et références	143

Introduction

Pourquoi se pencher sur le thème de l'abandon alors que tant d'autres pourraient aussi bien parler de l'être humain, de ses souffrances mais aussi de sa beauté et de sa capacité d'amour ? Tout simplement parce que durant mes vingt ans de pratique de la médecine en cabinet privé, l'abandon m'est apparu comme l'une des causes les plus courantes du mal-être et du mal de vivre chez mes patientes et patients. Avant cela, mon activité au sein des différentes organisations pour lesquelles j'avais œuvré en tant que chirurgien de guerre puis médecin m'avait confronté aux ravages de la guerre et de l'intolérance. J'avais vu des personnes perdre leurs parents ou leurs enfants, des gens déplacés de force, d'autres emprisonnés pour des raisons politiques, des lépreux également, exclus de leur milieu familial, des minorités religieuses et ethniques, enfin, rejetées et persécutées par le pouvoir en place. Je mis pourtant très longtemps à comprendre certaines réactions de la plupart de ces gens, des réactions qui me semblaient à la fois curieuses et qui étaient pourtant tellement humaines ; je mis très longtemps à comprendre qu'ils avaient été victimes d'abandon et que c'est de cela qu'ils continuaient à souffrir dans leur vie quotidienne.

Il est évident que la souffrance des autres fait résonner certaines choses en soi, et j'ai bien dû constater que je souffrais moi-même d'abandon, même si rien jusque-là dans ma vie ne m'avait amené à cette conclusion, probablement parce que je me contentais de regarder les circonstances et les faits de l'extérieur.

La simple observation des attitudes, des comportements et des réactions de l'autre suffit souvent à nous convaincre que celui-ci souffre du fait d'avoir été abandonné. Je suis surpris de constater la fréquence de cette « pathologie », je suis tout aussi surpris d'en constater les origines multiples et de voir que, la plupart du temps, les personnes qui en souffrent en sont inconscientes. Dans le cadre de ma pratique privée, je parle très rarement de l'abandon et le nomme peu ; les mots ne sont en effet pas l'essentiel. À mes yeux, l'écoute, la compréhension du cœur, l'empathie, l'ouverture d'esprit et l'absence de jugement sont bien plus importantes que les mots vis-à-vis de la souffrance. Ainsi, depuis vingt ans, ai-je vu bien des patientes et des patients parvenir à guérir de leur sentiment d'abandon sans même avoir eu conscience qu'ils souffraient de cette pathologie : ils ont simplement réalisé qu'ils n'avaient pas été aimés comme ils auraient aimé l'être dans leur vie. Et s'ils ont réussi à guérir, c'est qu'ils ont adopté une certaine manière d'être et de faire qui constitue le sujet de ce livre.

Cette manière d'être est la raison essentielle pour laquelle j'ai eu envie d'écrire et de parler de ce sujet, non point afin de rendre « malades » les personnes qui ne se rendent pas compte qu'elles souffrent d'avoir été abandonnées un jour (de toute façon, ces personnes-là ne liront pas ce livre !), mais afin d'aider et d'accompagner celles qui réalisent que quelque chose ne va pas bien dans leur vie personnelle ou dans leur vie sociale ; aider et accompagner celles et ceux qui se trouvent confrontés de façon répétitive aux mêmes peurs et aux mêmes réactions intérieures et extérieures tant dans leur vie privée que dans leur vie professionnelle.

C'est la tâche essentielle à laquelle je vous convie, en vous demandant de bien garder à l'esprit que *seule la personne souffrante est capable d'effectuer le travail qui lui permettra de guérir*, et que le moyen qui se trouve à sa disposition ainsi que la finalité de son parcours sont pour elle les mêmes que pour tout autre être humain : l'Amour.

Chapitre 1

Les origines de l'abandon

Abandon, névrose d'abandon, rejet : quelques repères

Les mots ne sont jamais innocents et, pour autant qu'on veuille bien y prêter attention, on réalise qu'ils sont porteurs d'une grande signification quant à la matière dont ils définissent les êtres et les choses. Le mot « abandon » est d'origine germanique et signifie « au pouvoir de » ; quant au verbe qui en découle, « abandonner », il renvoie à « laisser à bandon », expression de vieux français qui signifie qu'on laisse au pouvoir de quelqu'un d'autre, ou de personne, la chose, le pouvoir ou l'individu dont il est question. La notion de « laisser au pouvoir de l'autre » est au cœur de l'abandon et illustre bien ce que le paysan du Moyen Âge faisait lorsqu'il devait renoncer à ses récoltes au profit du suzerain tout-puissant dont il cultivait les terres. Le verbe « abandonner » signifie également quitter, cesser de s'occuper, rejeter, exclure, écarter, repousser, éjecter... La définition du mot « abandon » donnée par *Le Petit Larousse illustré* est : « Fait d'être délaissé, négligé¹. »

Laisser à l'abandon signifie donc laisser sans soin, en désordre ou sans protection; les terres laissées en friche sont des terres laissées à l'abandon. Cet état peut se comparer à l'état d'abandon dans lequel une personne peut se retrouver: laissée sans soin, négligée, parce que l'autre se désintéresse d'elle. Étymologiquement, le mot «abandon» comprend le mot «ban» qui, toujours au Moyen Âge, désignait le territoire soumis à la juridiction d'un suzerain. Ce terme est encore utilisé de nos jours en France, en Alsace notamment, pour parler des terres situées sur le territoire d'une commune. L'abandonné est donc celui qui est mis «hors du ban», c'est-à-dire hors du territoire de la commune, donc qui n'appartient pas à la communauté ou n'est pas reconnu par elle comme faisant partie des siens. Autrement dit, il est «mis au ban», c'est-à-dire déclaré indigne par la société; il est «banni», interdit de séjour. C'est ce que l'enfant abandonné éprouve: il se sent exclu du cercle familial, mis au ban de la société.

Se pencher sur le mot «banlieue», dans lequel nous retrouvons le «ban», permet de comprendre ce que les habitants des banlieues peuvent éprouver: le sentiment d'être éloignés, mis à distance du centre, éventuellement bannis par l'autre partie de la société, celle qui habite au centre-ville. Certains n'hésitent pas à parler de «l'état d'abandon» dans lequel certaines banlieues se trouvent, et beaucoup de banlieusards se sentent victimes d'un abandon collectif organisé par la frange de la société possédant le pouvoir et l'argent. Ce qui se passe dans certaines des banlieues particulièrement délaissées par le pouvoir public, en France et ailleurs, correspond parfaitement, au niveau collectif, à ce que nous allons décrire sur le plan individuel.

Le sentiment d'abandon

Se sentir abandonné par son mari, sa femme, son enfant, sa mère, son père, sa communauté ou ses amis signifie se sentir isolé, laissé à soi-même. Il est important de souligner que ce sentiment n'est pas une émotion, et qu'il peut être plus ou moins bien supporté suivant

la personne. Quand il est mal supporté, le sentiment d'abandon se traduit par une série de manifestations physiques et psychiques pouvant aller du simple serrement de cœur à l'anxiété, de la dépression à l'agressivité. Mais ce sont le renoncement à soi et le repli sur soi-même qui prédominent avant tout. La personne éprouvant un sentiment d'abandon va se sentir « mise au ban », autant dire indigne ; les mots « forban » ou « bandit », qui ont en commun le « ban », sont une expression de ce que l'abandonné ressent souvent : de la culpabilité et un grand sentiment de dévalorisation de lui-même. De cette dévalorisation, même si celle-ci ne consiste qu'en une façon de voir les choses issues de son mental, il déduit qu'il n'est pas digne d'être aimé. J'indiquerai ici que, par « le mental », *je désigne tous les barrages* que nous établissons pour nous protéger des souffrances qui nous sont infligées par le monde extérieur, y compris la souffrance inhérente à l'abandon. Je reviens sur ce point ci-après².

La névrose d'abandon

En psychiatrie, la névrose d'abandon désigne l'ensemble des troubles présentés par un abandonnique. Jean Laplanche et J.-B. Pontalis, psychanalystes, écrivent : « Terme introduit par des psychanalystes suisses (Charles Odier, Germaine Guex) pour désigner un tableau clinique où prédominent l'angoisse de l'abandon et le besoin de sécurité. Il s'agit d'une névrose dont l'étiologie serait œdipienne. Elle ne correspondrait pas nécessairement à un abandon subi dans l'enfance. Les sujets présentant cette névrose sont nommés abandonniques³. » Cette entité est encore définie de la façon suivante : « Sentiment et état psychoaffectif d'insécurité permanente, liés à la crainte irrationnelle d'être abandonné par ses parents ou ses proches, sans rapport avec une situation réelle d'abandon⁴. » Il y aurait chez les abandonniques un fond d'avidité affective insatiable qui serait inscrit dans les gènes et en quelque sorte inné. Cette avidité affective produirait un mélange d'angoisse, d'agressivité réactionnelle (exigences, mise à l'épreuve de l'autre pour s'assurer de son intérêt, attitudes sadomasochistes) et de dévalorisation de soi se

traduisant par: «Je ne suis pas aimé parce que je ne suis pas aimable»; et elle aboutirait à ce que d'aucuns appellent une «mentalité catastrophe». J'utilise sciemment le conditionnel, car les avis des auteurs diffèrent à ce point que les définitions se contredisent les unes les autres.

Comme souvent, les définitions scientifiques sont obscures; essayons d'y voir plus clair en recourant à des termes plus simples. Fondamentalement, la définition de l'abandonnique sous-entend que celui-ci, de par sa nature profonde, est en proie à un *besoin affectif insatiable*; elle sous-entend également que c'est l'impossibilité de satisfaire ce besoin qui provoquerait chez lui des troubles divers, tels que des angoisses et des réactions agressives, entraînant à leur tour une autodévalorisation qui déboucherait par la suite sur la fameuse mentalité catastrophe. Cette dernière notion désigne l'ensemble des troubles dits «anormaux» et «pessimistes» dont souffre l'abandonnique: tendances à voir la vie en noir, ne pas croire en la beauté des choses et des gens, par exemple. Cette définition reprend une idée de fond de la psychologie: l'être humain qui souffre est anormal et, parce qu'il est «hors norme», il développe un ensemble de symptômes appelés un «syndrome» qui sont la preuve de son anormalité; il va donc falloir s'attaquer de front à ces symptômes afin de faire en sorte que la personne souffrante rentre de nouveau dans le moule, c'est-à-dire dans les normes... La souffrance est ainsi perçue comme un signe indiquant que nous sommes hors de la norme telle qu'elle est définie par «la société» et «la science», plutôt que comme un signe envoyé par notre corps pour attirer notre attention sur quelque chose que nous nous empêchons de vivre ou de faire. Du même coup, la souffrance n'est plus de la souffrance: elle devient l'attitude pathologique d'un individu présentant des troubles de la personnalité. C'est ainsi que, par un tour de passe-passe, un être souffrant se voit traité comme un être anormal, ce qui ne peut que renforcer l'opinion médiocre qu'il a déjà de lui-même! Une autre définition illustre parfaitement ce qui vient d'être énoncé: le syndrome de l'abandonnisme est «essentiellement la conséquence d'une carence de soins maternels qui se traduit soit par de mauvais traitements, soit par de l'indifférence. Celle-ci étant aussi pathogène

que ceux-là...⁵ », écrivent Serge Revel et Chantal Lacomme. Ils ajoutent que l'abandonnisme peut entraîner une dépression sévère. Comme je ne désire pas participer à cette façon de considérer l'être humain, je vais essayer d'aborder autrement la question de la souffrance, en posant pour point de départ que toute souffrance est le fait d'un être unique et que celui ou celle qui souffre n'est pas d'entrée de jeu « anormal ».

Le rejet

Voilà un autre mot souvent utilisé et même préféré par certaines personnes. Pour d'autres, il est synonyme d'abandon. Il ne désigne pas non plus une émotion, mais il induit toute une gamme de sentiments et de sensations très proches de celles provoquées par l'abandon et qui y sont superposables.

Pour d'autres auteurs, le rejet serait plus dur à vivre que l'abandon, car il consisterait en un acte plus violent ; celui ou celle qui rejette aurait en effet une attitude active, absente dans l'abandon. Ainsi, l'abandon serait plus passif que le rejet. Cette différence met en évidence le fait que dans l'abandon aussi bien que dans le rejet il existe deux partenaires qui sont indissociables et sans lesquels l'abandon ou le rejet n'existeraient pas : celui ou celle qui commet l'acte d'abandonner ou de rejeter l'autre et celui ou celle qui subit cet acte. De même qu'il ne peut y avoir de victime sans bourreau, il n'y a pas de personne abandonnée ou rejetée *sans une autre personne* qui l'abandonne ou la rejette. L'enfant que sa mère remet à l'assistance publique dès sa naissance, tel l'enfant né sous X en France, est-il rejeté ou abandonné par celle-ci ? À mes yeux, peu importe qu'il soit abandonné ou rejeté, dans les deux cas il éprouvera un sentiment d'abandon ou se sentira rejeté et il souffrira. C'est pourquoi, même si la nuance faite par certains valait la peine d'être soulignée, il me semble difficile de la retenir comme étant essentielle lorsque nous nous attachons à ce qui est ressenti et aux conséquences qui en résultent. Dans cet ouvrage, j'utiliserai donc plutôt le mot abandon que celui de rejet. Mais, de grâce, que celles

et ceux qui tiennent absolument au mot rejet plutôt qu'à celui d'abandon ne se sentent pas rejetés !

Nous avons souligné que le sentiment d'abandon ou de rejet n'est en aucun cas une émotion. Il existe en effet trois grandes familles d'émotions : les joies, les tristesses et les colères. Les peurs et la culpabilité ne sont pas des émotions bien qu'elles se manifestent par des tensions importantes et physiquement très palpables. Elles ne sont que des créations de notre mental, comme nous le verrons plus loin.

Une émotion n'est ni normale ni anormale ; elle n'est ni bonne ni mauvaise ; elle est illogique et échappe à tout système de classification ; elle ne produit aucune souffrance par elle-même ; elle n'a pas à être jugée par qui que ce soit, ni par la personne qui la ressent et encore moins par une personne extérieure. Une émotion est naturelle, elle EST, un point c'est tout, et elle est la vie. Ce qui crée la souffrance, ce n'est pas l'émotion, mais le blocage de l'émotion imposé par le mental ; soit le blocage de la *reconnaissance* de l'émotion, soit encore le blocage de ce qui peut être *ressenti* de l'émotion, soit enfin le blocage de l'*expression* de l'émotion. En fait, c'est notre mental qui est le grand responsable de notre mal-être, non l'émotion. Or, notre mental, comme nous le verrons, est le fruit de notre éducation ; ses points de référence sont la normalité, la société, en bref, les autres. Au contraire, les points de référence de la personne considérée dans son entier devraient être la nature profonde de l'être, son bagage inné, son noyau intérieur. Le bébé qui vient de naître n'a aucun point de repère en dehors de ceux qui viennent d'être cités ; il ressent et exprime naturellement ses émotions de joie en gazouillant, ses tristesses en pleurant à grosses et chaudes larmes, et ses colères en criant, en serrant et en agitant ses petits poings. Il n'y a pas de violence en lui et il n'est pas violent envers les autres ; à ce stade, son mental n'existe pas encore, il ne s'est pas développé. Le bébé ne peut donc pas discerner le bien du mal ; *il se contente d'être*, totalement immergé dans le moment présent avec ses émotions et son savoir inné. L'enfant a des émotions et les vit le plus naturellement du monde, sans faire aucun jugement de valeur. Puis, au fur et à mesure qu'il grandit et reçoit une éducation, son mental se cons-

truit et prend de l'importance : l'enfant apprend à juger, à classifier, à comparer la réalité qui l'entoure aux normes existantes. C'est à ce moment-là que les jugements de valeur voient le jour et que les tensions apparaissent : ce que je ressens ou ce que l'autre ressent est anormal, mauvais, illogique...

Nous savons bien que si une émotion nous habite, penser qu'elle ne devrait pas se trouver là est certainement une belle et louable pensée, mais ne change rien au fait que cette émotion est là, et bien vivante ! Nous pouvons regretter de la ressentir, mais cela ne la fait pas disparaître pour autant. Nous pouvons rêver du jour où nous ne ressentirons plus ce genre d'émotion, mais nous devons nous rendre à l'évidence que ce jour n'est pas encore venu. Nous pouvons également nous dire que nous allons nous inscrire à des stages afin de ne plus ressentir que de belles choses — eh oui ! il existe des stages et des personnes capables de vendre de telles illusions ! —, en attendant, nous sommes ici et maintenant aux prises avec nos « vilaines émotions ».

Sachant que nos émotions sont naturelles, illogiques et que les bloquer provoque de la tension et de la souffrance, pourquoi nous compliquer la vie en essayant de faire autre chose que de nous laisser aller à les accepter et à les vivre ? À quoi cela sert-il de comprendre si c'est pour ne rien vivre ? Lorsque nous nous autorisons à vivre ces émotions, notre corps nous donne tout de suite une information capitale : une détente physiquement très palpable nous envahit, signe que nous sommes sur la voie du respect de nous-mêmes et que notre mental a cessé de s'interposer pour un temps. Ce qui dit bien que le sentiment d'abandon, ou de rejet, n'est en rien une émotion puisqu'il se manifeste par des tensions et non par une détente ; une émotion vécue, au contraire, se traduit par une détente.

De l'« abandonnite » à l'abandon originel

Il existe un flou artistique important dans les textes, ainsi que nous l'avons indiqué : les définitions se mêlent aux jugements de valeur,

si bien que l'on perd de vue les souffrances réelles vécues par celle ou celui qui a été l'objet d'un abandon. Nous avons vu aussi que la définition actuelle ne peut nous satisfaire, car elle repose sur un raisonnement normatif inacceptable. Pour faire face à cette imprécision conceptuelle et à cette déviation du raisonnement, je me propose de créer le terme *abandonnite* : un néologisme qui désigne à la fois le sentiment d'abandon et les troubles physiques et psychiques, multiples et divers, éprouvés par la personne souffrant d'abandon, de rejet ou d'exclusion. Ce terme traduit la souffrance de celui qui, à tort ou à raison, se sent abandonné. Il n'a aucune connotation morale, il n'est ni négatif ni positif ; il est simplement le nom donné à une entité qui, comme nous allons le découvrir, est vaste et diversifiée ; il ne réfère pas à une norme (ou normalité) de l'Être ; chaque être étant unique, définir une norme, comme beaucoup essayent de le faire, m'apparaît comme une illusion, une tentative regrettable visant à limiter la personne humaine à un ensemble de traits et de réactions définis par un groupe de pouvoir — les médecins et les thérapeutes — afin de conserver leur pouvoir...

À l'origine de l'abandonnite, il y a toujours un abandon vécu. Cet épisode a eu lieu soit pendant la vie fœtale, soit au cours de la prime enfance ou l'enfance. Hormis les abandons liés à l'exil, à la guerre, à la maladie ou la vieillesse, il est rare que le premier abandon ait lieu durant la vie adulte. Ce qui n'empêche pas beaucoup d'adultes confrontés à une séparation de penser que celle-ci est à l'origine de leur souffrance ; jusqu'au moment où ils réalisent que la souffrance extrême qu'ils éprouvent aujourd'hui a son origine dans un abandon qu'ils ont vécu bien avant.

Très souvent, cependant, le souvenir de cet épisode premier n'est plus conscient chez la personne souffrant d'abandonnite. Très souvent aussi, cette personne qualifie de « normal » l'épisode traumatisant et ne l'associe pas forcément à un véritable abandon. Ainsi s'empresse-t-elle d'oublier ou de nier le traumatisme initial en le minimisant ou en le normalisant. Très souvent enfin, la personne souffrant d'abandonnite trouve que ce qu'elle ressent est disproportionné par rapport à l'événement vécu.

Prenons l'exemple de Virginie, âgée de 24 ans. Cette dernière vit dans la peur d'être quittée par son ami actuel. La psychologue qu'elle consulte lui a dit qu'elle souffrait de « dépendance affective ». Mais ce merveilleux diagnostic étant posé, il n'aide en rien Virginie à progresser vers le mieux-être malgré de multiples consultations. Elle se demande donc ce qu'elle pourrait faire pour aller mieux. Le diagnostic psychologique ou médical, qui découle d'une analyse intellectuelle des symptômes, ne résout en effet rien sur le plan de la souffrance vécue : Virginie comprend qu'elle ne devrait pas éprouver les peurs qu'elle éprouve, mais elle n'arrive pas à se raisonner ; elle comprend qu'elle devrait avoir davantage confiance en elle, mais elle n'y parvient pas ; le recours à la pensée positive et aux mesures thérapeutiques de nature cognitivo-comportementale prônées par sa psychologue ne la soulage pas...

À la première consultation, d'entrée de jeu, Virginie me fait le résumé de tout le travail effectué avec sa psychologue. Elles sont remontées dans le temps, ce qui a permis à Virginie de réaliser qu'elle a peur d'être quittée depuis qu'elle a des relations affectives avec l'autre sexe ; soit l'autre est effectivement parti, soit c'est elle qui l'a quitté, raconte Virginie. Elle a analysé ses relations avec son père, qui sont excellentes, et n'a rien à reprocher à celui-ci ; ses relations avec sa mère sont harmonieuses et paisibles. Pourquoi vient-elle me consulter ? Parce qu'elle désire guérir de « cette dépendance affective malade » dont elle souffre depuis l'adolescence.

En effectuant un travail sur ses émotions, Virginie remonte à une violente colère provoquée par l'événement suivant : à sa naissance, sa mère, qui était tombée malade, avait dû être éloignée d'elle afin de ne pas la contaminer ; Virginie avait donc été placée en couveuse. C'est en suivant le fil de ses émotions, au lieu de se fier à son mental, que Virginie a réussi à remonter à cet événement traumatique initial et surtout à retrouver la colère liée à celui-ci. Nous verrons toute l'importance de cette démarche qui n'a rien à voir avec la démarche psychologique évoquée précédemment et qui est beaucoup plus « performante » que cette dernière.

Bien entendu, Virginie, ressentant sa violente colère, a immédiatement dit qu'elle ne pouvait être en colère contre sa mère et son

père, que ses parents ne pouvaient pas être tenus pour responsables de ce qui était arrivé, que tout cela était peut-être regrettable, mais que c'était du passé et qu'il fallait simplement l'oublier. Bref, le mental de Virginie, son « petit vélo », comme je l'appelle aussi, qui avait déjà bien travaillé par le passé, poursuivait son œuvre afin de minimiser la portée de l'événement malheureux. Néanmoins, c'est parce que Virginie s'est permis de ressentir et d'exprimer l'émotion liée à cet événement qu'elle a pu retrouver une sérénité dans ses relations avec les autres et guérir de l'abandonnisme dont elle souffrait. J'ai résumé intentionnellement cette histoire, mais il ne faudrait pas croire que la démarche de Virginie n'ait duré que quelques heures. Il lui a fallu plusieurs mois...

L'abandon originel est souvent considéré comme anodin par celui qui souffre d'abandonnisme ; tellement anodin que la plupart du temps il n'est plus présent dans sa mémoire consciente. Lorsque cet événement remonte à la surface de la conscience de celui ou de celle qui l'a vécu, la conclusion est immédiate et quasi invariable : ce qui est arrivé, envisagé d'un point de vue rationnel, ne peut être la cause d'une telle colère, ou de toute autre émotion, quelle qu'elle soit ; et même en admettant le contraire, l'émotion apparaît de toute façon disproportionnée, donc « anormale » par rapport à ce qu'il serait normal de ressentir. En fait, tant qu'il reste dans une démarche d'analyse purement intellectuelle, l'individu ne comprend pas l'impact que cet événement a eu sur lui.

C'est ce qui arrive à Virginie quand elle fait le raisonnement suivant : d'une part, sa mère ne peut être tenue pour responsable d'avoir souffert d'une infection potentiellement dangereuse pour elle ; d'autre part, l'équipe médicale a eu parfaitement raison de la protéger en l'éloignant momentanément de sa mère ; qui plus est, sa mère et son père ont été autorisés à maintenir un contact visuel avec elle au quotidien ; la séparation n'a duré qu'un mois, après quoi Virginie a été entourée et aimée par ses parents ; par conséquent, pour quelle raison en voudrait-elle à ses parents ? De fait, aucun des motifs évoqués ne peut résister à une analyse « objective », et c'est bien là le plus grand problème auquel doit faire face la personne souffrant d'abandonnisme comme Virginie : elle n'a aucune bonne raison de ressentir

de la colère ou de la tristesse, ou quelque autre émotion que ce soit, envers ses parents qui ont fait tout ce qu'ils ont pu avec les moyens dont ils disposaient, notamment les moyens mis à leur disposition par la médecine. À partir du moment où il n'y a pas de logique à être triste ou en colère, il ne reste plus qu'à nier le droit de ressentir ces émotions. C'est ce que fait la personne souffrante, en admettant qu'elle ait conscience de l'événement initial. Et elle y est encouragée par son entourage familial ou amical : « Il ne sert à rien de ruminer le passé et d'en vouloir au manque de chance », lui dit-on ; pire, certains thérapeutes vont jusqu'à encourager la personne à minimiser l'importance de cet événement « banal » ou « qui ne mérite guère que l'on s'y arrête ». Cela dit, il faut bien reconnaître que, la plupart du temps, la personne ne se rappelle plus l'événement, car le barrage que son mental a construit remonte à fort longtemps, en général à la prime enfance. De plus, l'établissement de ce barrage lui a été salutaire et même vital, comme il l'est pour tout nouveau-né ou enfant placé dans la même situation.

Un abandon peut être aussi ressenti comme tel sans qu'il y ait eu de réel abandon. Cela signifie qu'il n'est pas nécessaire d'avoir été éloigné physiquement de ses parents pour ressentir l'abandon. Un enfant a en effet besoin d'amour afin de grandir de façon harmonieuse. Or, seul un amour inconditionnel peut renforcer chez lui le sentiment d'exister par lui-même et, par voie de conséquence, le sentiment d'être une personne importante et qui a de la valeur. L'enfant a donc besoin non seulement du soutien actif de ses parents, ou des personnes qui s'occupent de lui, sur le plan physique, car il est incapable de prendre soin de lui-même seul, mais également de leur soutien sur le plan psychologique, car leur amour est indispensable à sa psyché prise dans son sens large : l'âme. Tout événement le privant à plus ou moins long terme ou de façon plus ou moins importante de ces deux éléments conduit l'enfant à se dévaloriser. Bien entendu, les sévices physiques et les abus sexuels, malheureusement si souvent constatés, sont autant d'autres causes menant directement au sentiment d'abandon puis à l'abandonnite. Mais même un enfant qui ne fait pas l'objet de violences physiques, s'il est régulièrement rabaissé, traité d'imbécile ou de vaurien par ses parents, va développer le

sentiment qu'il n'a aucune valeur et qu'on ne peut pas l'aimer: il est à ce point « nul »; de même, un enfant délaissé ou ignoré par ses parents. Dans ces deux derniers cas, il n'existe pas de mauvais traitements physiques à proprement parler, mais les sévices psychiques sont intenses. Tous ces actes commis à l'encontre de l'enfant l'amènent à se sentir sans valeur et à se dévaloriser à son tour: il se convainc non seulement qu'il est un être sans importance, mais également qu'il est un être taré, limité, voire nuisible. Il finit par penser que ses parents ont raison de l'éloigner, de le mettre au ban du cercle familial, de le rejeter, de l'exclure. Cela est le terreau du futur abandonnique.

Que dire de l'« abandon originel » au sens biblique du terme? Penser qu'il faut être puni pour avoir cédé à la tentation est éminemment judéo-chrétien. Certes, les croyants peuvent se sentir rejetés par ce Dieu qui ne leur porterait pas un amour inconditionnel, et l'on peut imaginer qu'ils développent une abandonnite pour cette raison. Ce qui reviendrait à dire que le monde judéo-chrétien dans son ensemble est profondément marqué par le péché et la punition originels. Les chrétiens seraient ainsi prédisposés à souffrir d'abandonnite par rapport aux croyants d'autres religions. Il ne semble pourtant pas que cela soit le cas: souffrir d'abandonnite n'est pas réservé aux sociétés judéo-chrétiennes, mais touche les individus de toutes les confessions, de toutes les races et de toutes les sociétés. Il est possible de penser à un autre abandon: celui provoqué par la section du cordon ombilical reliant le fœtus à sa mère. Aucun de mes patients n'est remonté à cet événement, alors que certains sont remontés à la vie fœtale; il ne semblerait donc pas que la naissance, avec la coupure du cordon, soit ressentie comme un abandon en tant que tel. Par contre, la séparation physique qui peut suivre une naissance revient souvent, comme nous l'avons vu avec Virginie.

Que se passe-t-il chez le fœtus, le nouveau-né ou l'enfant victime d'abandon ?

Toute une série de recherches ont démontré que le fœtus de six mois est déjà un être qui a des émotions et une mémoire, que sa conscience

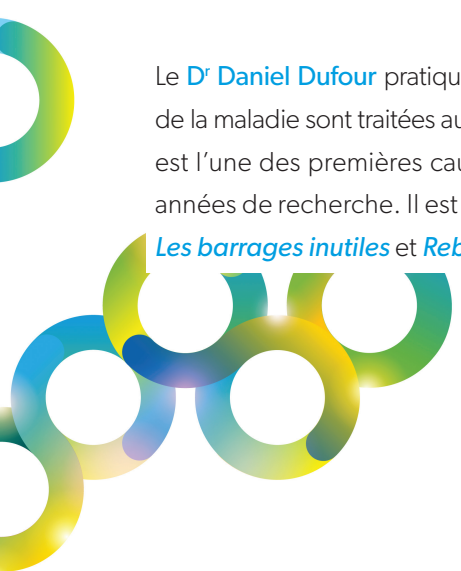
est développée et que ses circuits neuronaux ont atteint le même stade de développement que lorsqu'il naît à neuf mois⁶. Ainsi, ce fœtus est-il neurologiquement « équipé » pour ressentir l'amour, ou l'absence d'amour, de ses parents dans l'utérus ; on sait par exemple qu'une mère en harmonie avec le père de l'enfant émet durant sa grossesse des messages apaisants et de bien-être qui sont perçus par le fœtus et qui favorisent son développement harmonieux sur le plan tant émotionnel que physique. Dans le cas contraire, le fœtus réagit au stress de la mère, notamment à son désir de ne pas avoir d'enfant, que ce désir soit ou non conscient⁷. Les enfants de mères qui ne les ont pas désirés, ou qui n'ont pas su leur transmettre leur amour *in utero*, encourent beaucoup plus de risques de souffrir de troubles émotionnels et physiques que ceux ayant été mis au monde par une mère qui les désiraient. Les médecins travaillant sur la régression⁸ arrivent à des conclusions semblables : « Le fœtus peut sentir le manque de liens affectifs et d'amour de sa mère longtemps avant sa naissance », écrit Ingeborg Bosch Bonomo⁹.

Le fœtus ressent donc le manque d'amour, un manque qui va se traduire par des troubles physiques et psychiques non seulement dans sa vie de nouveau-né, mais aussi dans sa vie d'enfant puis d'adulte. Certaines recherches ont même rapporté que les risques de décès chez les enfants non désirés par rapport à ceux qui sont désirés, sont deux fois plus importants durant le premier mois de la vie¹⁰ ! Des atrophies cérébrales fronto-lobiques peuvent même apparaître chez des enfants se trouvant en situation de carence affective¹¹. Dès les années 1960, des recherches faites sur des singes¹² avaient montré qu'un isolement affectif provoque une atrophie de l'aire fronto-lobique accompagnée d'une chute du taux de certaines hormones nécessaires au développement physique des enfants, ainsi que des modifications importantes du comportement de ces derniers qui se manifestent de différentes façons : désespoir, indifférence, attitude de retrait par rapport au milieu ambiant. Lorsqu'un très jeune enfant est séparé de sa mère ou de son père, il se trouve soudainement privé de stimuli sensoriels importants, ce qui empêche son cerveau limbique de se développer normalement. En fait, l'isolement affectif produit une atrophie du cerveau ; celle-ci ne



Vous est-il déjà arrivé de penser que vous n'êtes pas aimable ?

D'avoir peur de vous engager dans une relation ? De songer à quitter votre partenaire parce que vous vous dites que si ce n'est pas vous, c'est lui qui partira ? Si oui, vous êtes sans doute abandonnique. La blessure d'abandon peut se traduire par des attitudes sociales, telles que l'agressivité et la soif de reconnaissance, et par des attitudes affectives, comme la dépendance amoureuse et le sentiment de culpabilité. Ce livre, comprenant histoires de cas, analyses et conseils, fournit tout ce qui peut vous aider à guérir pour aimer mieux, c'est-à-dire aimer sans craindre d'être abandonné. En allant au-delà de vos barrages mentaux, vous comprendrez d'où viennent vos peurs et vos angoisses et réapprendrez à vivre vos émotions. Reprendre contact avec votre être profond et vos sensations, c'est le premier pas à faire pour vous épanouir dans vos relations.



Le **D^r Daniel Dufour** pratique une médecine globale dans laquelle les causes de la maladie sont traitées autant que les symptômes. Persuadé que l'abandon est l'une des premières causes du mal-être, il y a consacré plus de quinze années de recherche. Il est l'auteur des livres *Les tremblements intérieurs*, *Les barrages inutiles* et *Rebondir!*