

SENTIMENT D'ABANDON UNE PSEUDO-ÉMOTION

Des exemples

1. Je suis incapable de rester seul. Je deviens très angoissé avec un terrible sentiment d'abandon.
2. L'idée qu'il puisse me laisser est insupportable. J'ai peur d'être abandonné.
3. Je ne veux à aucun prix m'attacher dans une relation amoureuse. J'ai trop peur de l'abandon.

Qu'est-ce que le sentiment d'abandon ?

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. Très souvent, la tristesse n'est pas ressentie directement. La peur du gouffre qu'elle suscite (tellement elle est immense) ou encore la hantise de la dépression font en sorte 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.

L'angoisse n'est pas toujours présente. Elle est cependant stimulée dans certaines situations: moments de solitude, rejet par un être aimé, images évocatrices...

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. De plus, ils provenaient de personnes dont nous étions dépendants au plan affectif.

Par exemple, l'attitude des adultes, responsables de prendre soin de nous durant l'enfance, a été si détachée, absente ou empreinte de rejet qu'elle nous plongeait dans une solitude sans issue. La coupure, par la mort et les séparations, le délaissement en bas âge ont pu aussi engendrer un traumatisme de cette nature. Le sentiment d'abandon est ancré profondément dans l'être, souvent parce que l'expérience d'avoir été abandonné, négligé ou rejeté a été vécue à un moment crucial du développement. Il peut aussi être fortement imprégné en nous parce que ces expériences se sont répétées sur une longue période.

L'expérience d'abandon nous laisse avec une grande insécurité quant à notre valeur comme personne. Plus ou moins consciemment, nous craignons que ce rejet se répète dans nos relations importantes actuelles. Certains se protègent de cette expérience douloureuse éventuelle en évitant de se lier vraiment. D'autres s'accrochent, en quelque sorte, en ayant sans cesse la peur d'être laissés s'ils osent un tant soit peu être eux-mêmes. D'autres enfin, contre toute logique, font en sorte de provoquer cet abandon

tant redouté. Bien que misérables, il leur semble impossible de faire autrement dans une relation qui a de l'importance.

À quoi sert le sentiment d'abandon?

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 sur qui nous transférons nos parents, c'est-à-dire d'autres personnes qui prennent à nos yeux une valeur parentale symbolique. 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 associée à une grande vulnérabilité, celle qui est liée au besoin fondamental en cause dans cette expérience. La sensibilité à cette vulnérabilité de même que la capacité de nous y donner accès sont des facteurs incontournables dans la résolution de cette problématique.

Le sentiment d'abandon 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 émotions qu'il contient, particulièrement à la tristesse ainsi qu'à la peur de cette tristesse ou de la dépression. 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 d'assumer cette dépendance, cette relation constituera une occasion de croissance phénoménale.

Enfin, le sentiment d'abandon est un indicateur de la fragilité de notre valeur personnelle. Il est important de la prendre en considération pour travailler efficacement à notre évolution de ce point de vue.