

SYNDROME ABANDONNIQUE : COMMENT LE SOIGNER ?

Publié le 17/04/2013

Syndrome abandonnique : Le travail sur le subconscient

« Ce n'est pas l'évènement lui-même qui a provoqué le trouble. **C'est la manière dont le subconscient l'a interprété** »

Il est donc fondamental de travailler sur le subconscient si l'on veut guérir de l'abandonnisme.

Ce travail aura pour but de :

- Déterminer les situations qui provoquent ces réactions émotionnelles négatives
- Déterminer les mauvaises programmations mentales à l'origine de ces réactions
- Effectuer une reprogrammation mentale pour remplacer les croyances négatives par des croyances positives

Syndrome abandonnique : Le travail sur les émotions et sur les relations

L'abandonnique devra également travailler sur ses émotions.

« Se remettre d'un chagrin d'amour grâce à l'hypnose »

Ce ne sont pas les souvenirs qui sont dangereux mais le chagrin, l'émotion qui y est rattachée.

Une rupture émotionnelle avec l'évènement qui a traumatisé l'abandonnique sera donc nécessaire.

Il faut qu'il soit désensibilisé de ce passé pour aller de l'avant.

Lorsque ça sera fini, c'est là qu'il pourra apprendre à gérer ses émotions et ses réactions face aux autres.

Syndrome abandonnique : Le travail sur les comportements

Le reste est une question d'habitude qu'il faudra casser.

Dans quel cas, **la thérapie cognitive et comportementale** pourra certainement aider.

L'abandonnique devra apprendre progressivement à contrôler sa peur d'être abandonné ou sa peur de communiquer.

Il devra apprendre à s'ouvrir aux autres, à accepter les contacts physiques, à s'engager aussi.

Il devra aussi apprendre à mieux réagir face à n'importe quelle situation.