

# ABANDONNISME – UN SENTIMENT D’INSÉCURITÉ

L’abandonnisme est un état psychologique de sentiment d’insécurité permanente lié à une peur irrationnelle d’être abandonné. La personne qui souffre d’un état d’abandonnisme est en demande d’affection pour combler un manque originel (séparation traumatisante du passé)

**=> Certaines situations malheureuses vont vous rappeler des souvenirs.**

Une crise liée à la solitude, le vide affectif, des conduites d’anxiété, un sentiment d’abandon, en attente de reconnaissance, des relations humaines délicates, un manque de confiance en soi, un comportement agressif, une inquiétude permanente ? Cette solitude lorsqu’elle est mal vécue ou accompagnée d’une sensation de trahison, peut être insupportable et subie comme une injustice.

**=> Pour guérir de la souffrance engendrée par ces situations, il faut reconnaître le mal.**

La personne dépendante affective est en quête d’amour et de reconnaissance, parce qu’elle ne parvient pas à s’aimer suffisamment par elle-même, elle a des difficultés à s’estimer à sa juste valeur, elle va alors se centrer sur les autres, et se sent souvent incapable de dire Non, de poser de limites, parce qu’elle a une opinion négative d’elle-même.

=> La dépendance affective s’observe souvent à travers la qualité de la relation amoureuse, si les besoins affectifs ne sont pas satisfaits, elle éprouve de la frustration, une souffrance, sans pour autant se détacher de son partenaire, il y a un besoin constant de se faire aimer ; parce qu’elle a peur que les gens la rejette, ses amis sont pour elle une bouée de sauvetage, elle s’accroche à eux comme si sa vie en dépendait.

Le sentiment d’abandon se traduit par toutes sortes de manifestations, repli sur Soi, dépression, conduites d’anxiété, agressivité, automutilation, de sentiments d’injustice, d’impuissance et d’insécurité, car le souvenir d’un abandon mal vécu, non surmonté ou trop vite refoulé dans la petite enfance a des répercussions dans l’âge adulte, il peut amener à une dépendance extrême et infantilisante.