

N°12

Article

LE SENTIMENT D'ABANDON

COMMENT RECONNAÎTRE UN ATTACHEMENT INSÉCURISANT ?

Linda Ducasse

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

Publié le 29 avril 2024

SOMMAIRE

1

L'ARTICLE

10

LES ASTUCES

15

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

19

LE PROCHAIN ARTICLE

20

À PROPOS

COMMENT RECONNAÎTRE UN ATTACHEMENT INSÉCURISANT ?

1

RESTER SEUL :
L'ÉCHEC PROGRAMMÉ
CONTRE L'ABANDON
IMAGINAIRE

2

OU DÉPENDRE
EXCESSIVEMENT
DE L'AUTRE

3

SENTIMENT
D'HOSTILITÉ ET
DE REJET PAR LES
AUTRES

4

LES ADDICTIONS
COMME BARRAGES
AUX ÉMOTIONS

Introduction

L'abandon, le rejet, l'injustice, ou encore l'humiliation sont des sentiments que nous pouvons vivre ponctuellement et qui ne laissera pas nécessairement de blessures persistantes dans notre manière d'entrer en relation avec les autres. Mais parfois, bien que le rapport à l'autre soit toujours complexe, ce dernier peut-être particulièrement impacté par ces blessures vécues dans l'enfance. La manière dont nous avons appris à être en relation provient de l'attachement que nous avons reçu et expérimenté avec nos figures d'attachement principales (parents, grands-parents, parrains, etc). Cet attachement est le brouillon dynamique et sensible de notre attachement futur avec les autres personnes qui interviendront dans notre vie. De ce fait, lorsque ces blessures profondes sont

intervenues durant l'enfance avec nos figures d'attachement principales, il se peut que nous reproduisons inconsciemment cette même manière problématique d'entrer en relation avec les autres personnes de notre vie, bien que cela ne soit pas systématique. Ce qui peut alors produire un attachement insécurisant. L'attachement insécurisant n'est pas pathologique en soi, c'est un mode de fonctionnement relationnel qui peut être générateur de difficultés particulières dans le rapport à soi et aux autres plus tard dans la vie. Les origines de cet attachement insécurisant sont souvent causées par des événements ou des interactions traumatiques (maltraitance physique, abus émotionnel, dénigrement, humiliation, négligence, violences, sentiment d'indésirabilité, rejets...).


Les personnes avec un attachement insécurisant peuvent réagir de manière défensives ou agressives, tant dans le besoin à l'autre que dans la distanciation à l'autre. Nous retrouvons 4 catégories de style d'attachement : l'attachement sécurisant, l'attachement anxieux ambivalent, l'attachement anxieux évitant, et l'attachement désorganisé. Dans cet article, nous aborderons l'attachement anxieux ambivalent et l'attachement anxieux évitant. Nous rejouons le plus fortement notre style d'attachement dans le couple et avec nos enfants. C'est pourquoi le type ambivalent et évitant sont des attachements qui ont tendance à s'attirer dans la sphère du couple, bien qu'ils soient opposés dans leur fonctionnement. Nous en développerons les raisons dans les différents chapitres traités.



1 - Rester seul : L'échec programmé contre l'abandon imaginaire

La solitude est appréhendée de manière particulière dans l'attachement insécurisant. Les personnes sont envahies de doute sur elles-mêmes et sur autrui. Elles doutent de la présence des autres à leurs côtés, parce qu'elles ne sont pas certaines d'avoir une valeur à leurs yeux. En effet, la personne interprète très souvent à tort que son proche va l'abandonner ou la rejeter, et souvent, sans s'en rendre compte, va adopter un comportement qui va favoriser un abandon ou un rejet réel de la part de ce dernier. La personne qui a un attachement évitant va alors avoir tendance à manifester une froideur, de la distance affective, un repli sur elle-même, une absence de communication. Tandis que la personne avec un attachement ambivalent va plutôt avoir tendance à

chercher la présence de l'autre. Comme si finalement la crainte d'être abandonné devenait réelle, mais seulement parce que la personne s'y est préparée tout en créant les conditions optimales pour la voir se confirmer ! Un vrai paradoxe quand nous observons que ces personnes émettent la plainte de se sentir souvent déçues, délaissées, se persuadant ainsi de la fuite de l'autre. Ce rapport à l'autre crée énormément de chagrin et de souffrance, car cela amène souvent à une solitude inexorable. Une solitude alimentée par tous les doutes préexistants sur soi, d'être exclu de la vie des autres, de ne pas être quelqu'un qu'on peut aimer. La solitude ramène à ce moment précis où nous sommes faces à nous-même. Souvent, les personnes qui ont connu une séparation brutale avec leurs premières figures d'attachement, ou bien une présence trop présente et trop absente à la fois vont

A woman with long dark hair is sitting on a dark bench, looking down. She is wearing a light-colored top and dark shoes. The background is a light-colored wall with a grid pattern.

appréhender de manière complexe leurs moments de solitude d'adulte. Les personnes avec un attachement évitant se réfugieront dans une pseudo-indépendance, tandis que ceux avec un attachement ambivalent entretiendront une dépendance parfois démesurée de la présence de l'autre. Dans l'attachement évitant, il peut y avoir l'illusion de toute puissance, d'auto-suffisance et de mépris de l'autre. Nous retrouvons souvent une implication importante dans les réalisations (travail, loisirs...) afin d'avoir une reconnaissance de sa valeur, et une mise à distance de la pauvreté du plan personnel et de la fragilité narcissique. Ces personnes se sentiront vite étouffées par la présence de l'autre parce que leur besoin de distance est (trop) grande, croyance souvent confirmée lorsqu'elles sont en couple avec des personnes à l'attachement ambivalent qui recherchent (trop) leur présence.

Au contraire, dans l'attachement ambivalent, l'espace à soi est davantage fusionné avec celui de l'autre, d'où cette tendance à étouffer l'autre, en particulier lorsqu'il est évitant. Dans ces fonctionnements, il y a une fuite de sa vulnérabilité. La menace de l'abandon a beau être imaginaire, elle prend le contrôle de l'individu et le prive d'une vision plus objective des intentions d'autrui. Nous nous persuadons que l'autre va s'éloigner, nous humilier, nous rejeter. Alors il vaut mieux s'éloigner en premier et feindre d'avoir été délaissé ou étouffé, ou ne laisser personne s'approcher et se convaincre de n'avoir besoin de personne afin de se protéger d'un tel risque. Ou bien, s'accrocher de toutes ses forces à l'autre. Dans de tels conditions, et même avec beaucoup d'amour, il est très difficile pour quiconque de rester à nos côtés.

2 - Ou dépendre excessivement de l'autre

Dans le cadre d'une relation, il se peut aussi qu'il y ait une ambivalence entre la fuite et le besoin excessif d'être rassuré par la présence de l'autre, ou qu'il n'y ait que ce dernier cas de figure. En ce qui concerne ce besoin excessif de l'autre, il se présente comme une grande difficulté à demeurer seul en toute quiétude car cela génère un sentiment d'insécurité. Ces personnes s'accrochent alors à une autre et en font un rempart. Cette personne "rempart" est idéalisée, couronnée de nombreuses qualités et sentiments superficiels. Le rapport à l'autre est fusionnel, l'autre n'étant pas apprécié pour la personne différenciée qu'elle est réellement, mais comme palliatif à la détresse et au désamour de soi-même, dans une certaine mesure en fonction des personnes. Cette détresse et ce désamour de soi ne favorise pas l'identification

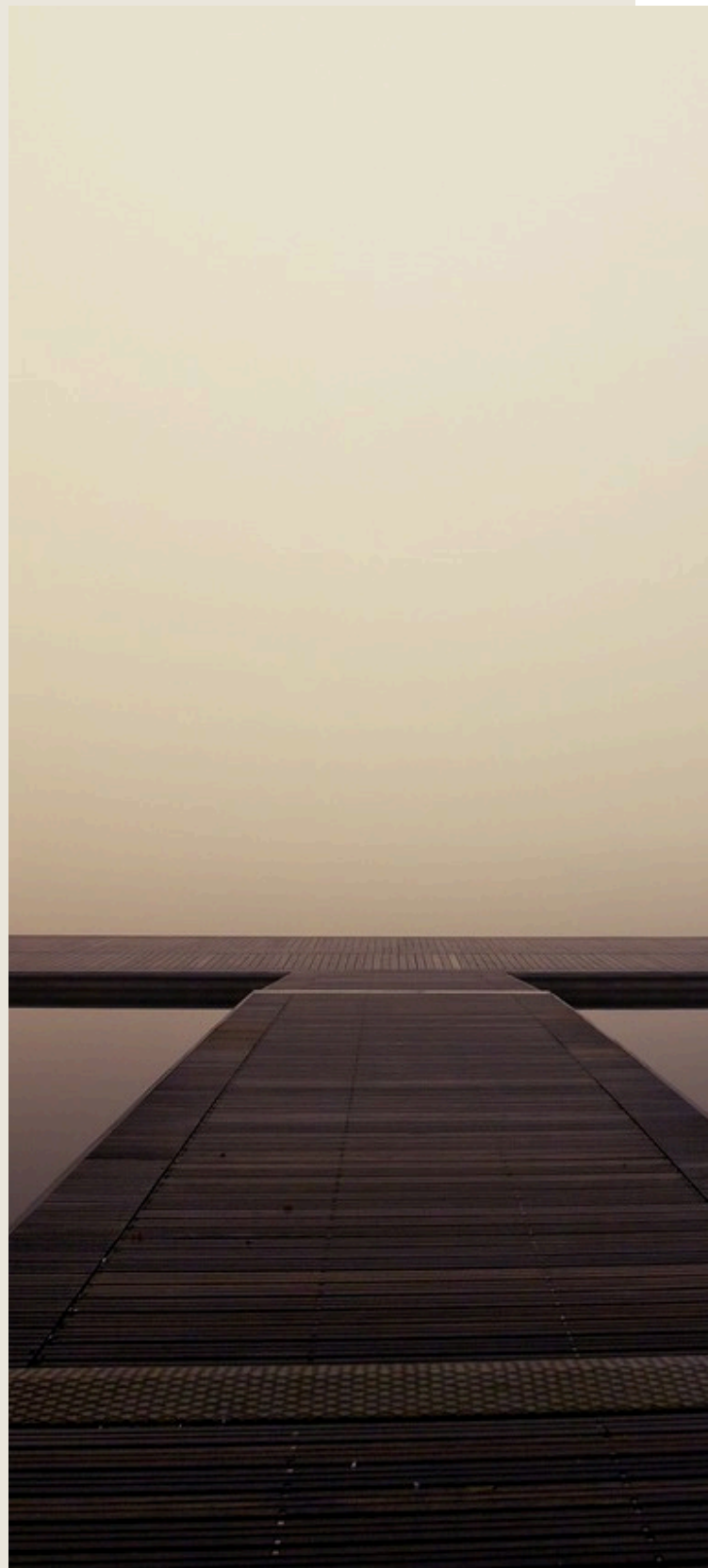
de ses propres besoins et limites, d'où une négligence et un oubli de soi-même. En conséquence, ces personnes ne savent pas qui elles sont, ce à quoi elles aspirent, ni ce qu'elles désirent. Elles ne s'aiment pas et recherchent désespérément à l'extérieur ce qu'elles ne trouvent pas à l'intérieur d'elles-mêmes. Le comportement est sur-adapté afin d'éviter tout jugement négatif et ainsi parvenir à plaire à tout prix. D'où le fait qu'il y ait un détachement de ses propres émotions et une difficulté à nouer des relations authentiques avec autrui, étant donné que la sur-adaptation ne permet pas de laisser une place à ce que nous pouvons être naturellement. L'amour y est souvent très possessif, exigeant et parfois destructeur. Dans un couple, on reconnaît la différence de l'autre, motivant ainsi le désir. Or, dans le cas de cette dépendance, cette différence est exclue et le désir devient un besoin opprimant.

3 - Sentiment d'hostilité et de rejet par les autres

Le sentiment de ne pouvoir faire confiance à personne, d'être constamment trahi, jugé, délaissé, peut alimenter en nous l'impression plus ou moins persistante que les autres nous sont hostiles. Là où, en réalité, une hypervigilance à la menace d'être abandonné est en fait activée pour s'en protéger, que ce soit une peur réelle, redoutée, ou fantasmée. La peur s'amalgame avec la réalité, faisant que dans des situations où il n'y a ni hostilité ni rejet effectifs, nous aurons tendance à être traversés d'une suspicion continuelle à cet égard. Aussi, étant donné cette hypervigilance, qui impacte forcément notre attitude vis à vis des autres, cela passe par un refus de s'engager et de s'impliquer. Cette hypervigilance peut nous rendre par exemple plus

susceptibles à la critique émise par autrui, même une simple remarque. Comme si la parole de l'autre venait rejeter toute la valeur de notre personne en entier. Tandis que dans le cadre d'une estime de soi satisfaisante, la remarque de l'autre, même désagréable, va nous traverser sur le moment pour repartir ensuite hors de notre attention. Aussi, des sentiments non légitimés par le passé (comme de la colère en réaction à des comportements blessants par exemple) peuvent favoriser une rage folle, résultat d'une sensibilité accrue. Le regard bienveillant de l'autre posé sur nous n'est souvent pas perçu du tout, tant le regard que nous posons sur nous-même nous fait défaut. Cela peut aussi se traduire par un besoin impérieux d'être reconnu afin d'avoir une confirmation de notre valeur demeurée incertaine.

La peur d'être abandonné peut se muer en conviction systématique que l'autre nous persécute et nous abandonne toujours. Un schéma de pensée qui nous pousse à lire les événements selon la même plainte répétitive : nous sommes la victime de l'autre. Ce schéma de pensée est en réalité sous-jacent à toutes les histoires conflictuelles ayant eu lieu auparavant. Et à mesure que les relations font défaut à cause de cette lecture pessimiste de la réalité, la personne se persuade de plus en plus de son incurabilité de victime et se mure dans l'amertume et le désespoir. Alors que ce ne sont souvent pas les autres qui s'obstinent à la délaisser, c'est elle qui s'obstine à demeurer dans un schéma familier et rassurant qui l'exclut de toute possibilité de vivre autrement les relations que dans l'hostilité et le rejet redoutés de l'autre.



4 - Les addictions comme barrages aux émotions

Parfois, pour limiter les émotions qui s'expriment par l'angoisse d'être abandonné ou rejeté, l'individu peut avoir recours à toutes sortes d'addiction. Il est souvent difficile d'identifier que c'est son sentiment d'abandon qui tire les ficelles de ses comportements addictifs. Ce qui en fait justement un barrage idéal et insoupçonné, tant pour nous même que pour autrui. Ces addictions peuvent être des plus subtiles : garder régulièrement un fond sonore chez soi et à l'extérieur, proposer rapidement à un ami de se voir en remplacement d'un désistement d'un autre ami... jusqu'à des choses plus démesurées comme l'aliénation dans le travail, à une activité artistique, sportive, virtuelle, religieuse, politique, et bien d'autres encore. Bien sûr, ce n'est pas parce qu'on s'identifie à un de ces comportement que

nous présentons un attachement insécurisant, il faut simplement garder à l'esprit que cela demeure dans le registre du possible. La fragilité liée à la menace de l'abandon peut favoriser la soumission, et donc la compromission de l'esprit par l'addiction. Le désintérêt et l'interdiction d'évoquer ses émotions, ses souffrances, peuvent créer un sentiment de ne pas exister, de ne pas en avoir le droit et d'être rejeté. D'ailleurs, les hommes présentent plus souvent un attachement évitant à cause des injonctions à réprimer leurs émotions et leur vulnérabilité en faveur d'un idéal masculin fort. Avec l'objet addictif, nous n'avons pas à nous ouvrir et il ne nous trahira pas, contrairement à autrui. En somme, un paradis artificiel pour anesthésier les angoisses de fond, au moins pour un temps.

CONSEILS ET INFORMATIONS

1

EXPRIMER SES
BESOINS ET ÊTRE
ENTENDU

2

OSER ET
ACCEPTER
D'ÊTRE SOI-
MÊME

3

POUR AIMER :
ACCEPTER LE RISQUE
DE LA SÉPARATION



1- EXPRIMER SES BESOINS ET ÊTRE ENTENDU

Nous sommes plus à même de nous sentir en sécurité avec quelqu'un, lorsque nous avons pu expérimenter que nous avons la possibilité d'exprimer nos besoins et que ces derniers pouvaient être entendus et pris en compte. Mais bien souvent, dans les attachements insécurisants, nous avons tendance à attendre que l'autre nous comprenne sans avoir besoin de lui parler. C'est une erreur très fortement rencontrée chez beaucoup de personnes, car elle repose sur l'illusion que nous sommes similaires à l'autre et que donc, nos besoins le sont aussi. L'entente avec l'autre repose justement sur la prise en compte de nos différences, et pour cela, il faut communiquer.

En pratique

En pratique, il s'agit donc d'essayer d'identifier quels sont les besoins réciproques pour essayer de mieux les appréhender au quotidien. Il sera important :

- Pour les attachements évitants : d'identifier et respecter les moments rien qu'à eux et être patients et rassurants lorsqu'ils s'ouvrent à nous.
- Pour les attachements ambivalents : de trouver ces moments de partage et des moments rien qu'à eux, tout en se montrant rassurant quant aux peurs suscités par la solitude.





2- OSER ET ACCEPTER D'ÊTRE SOI

Pour essayer de modifier notre rapport insécurisant à l'autre, il faut modifier la perception bien trop négative de nous-même. Notre désamour de nous-même nous porte à penser inconsciemment que les autres ressentent la même chose. Or, c'est bien parce que nous nous convainquons de cette perception qu'elle en vient à modifier notre attitude en ce sens et donc celle de l'autre. Si nous apprenons à nous apprécier pour ce que nous sommes au lieu de sur-focaliser sur ce que nous nous imaginons être, alors les autres auront plus de facilité à nous apprécier à leur tour, car on les aura tout bonnement autorisé à le faire plutôt que de les pousser directement vers la porte de sortie par rejet anticipé !

En pratique

- Accepter sa vulnérabilité et son passé et en tirer des apprentissages.
- Cultiver la bienveillance envers soi-même par une attitude douce et constructive envers ses propres erreurs et faiblesses.
- Entretenir des relations sociales basées sur la confiance, le respect et l'authenticité.
- Accepter que certaines choses sont hors de notre contrôle et inchangeables.
- Établir des objectifs concrets et réalisables, tout en restant flexible face aux imprévus.





3- POUR AIMER : ACCEPTER LE RISQUE DE LA SÉPARATION


Que ce soit dans l'attachement évitant ou dans l'attachement ambivalent, la peur d'être abandonné peut générer des comportements visant à se protéger de toute blessure supplémentaire, comme celle d'une séparation. En ayant peur, nos comportements sont excessivement dépendants ou excessivement distants avec l'autre, afin d'anticiper cette éventualité de revivre ce mal-être que nous redoutons tant. Mais ces comportements sont justement plus susceptibles d'être mal vécus par l'autre et qu'une séparation en découle, alors que le partage et l'adaptation de nos difficultés auraient justement pu l'éviter.

En pratique

Si nous voulons pouvoir être aimé et aimer en retour, il faut accepter ce risque et ne le voir que comme tel : un risque, et non une certitude. C'est la prise de distance entre la possibilité et la croyance qui nous aidera à aller vers l'autre malgré nos craintes, car nous nous donnerons la possibilité de nous tromper.

De plus, aller vers des personnes qui nous feront nous sentir en sécurité, plutôt que des personnes qui valideront nos fausses croyances est préférable !





“ Aimer, c’est risquer de ne pas être aimé en
retour.
Espérer, c’est risquer la douleur.
Essayer, c’est risquer l’échec.
Mais il faut prendre des risques car le plus
grand risque de ma vie est de ne rien risquer. ”

BOB MARLEY

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

DÉCOUVREZ LA RUBRIQUE
CULTURELLE
POUR
EN APPRENDRE PLUS !

UN PODCAST

UN FILM

UN LIVRE



A écouter

36. L'enfer de la peur de l'abandon

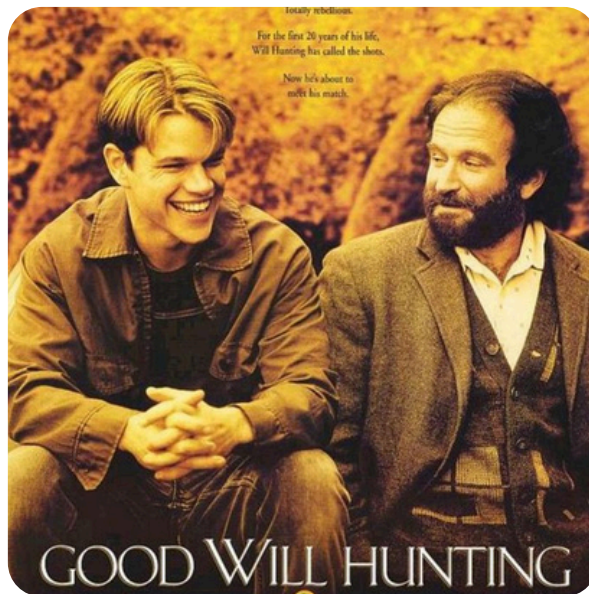
par Journal d'une Psy



Ce podcast est animé par Elodie Bonetto, psychologue, qui présente la peur de l'abandon et ses impacts sur les relations personnelles et sur notre propre bien-être. Elle commence par en indiquer les origines, remontant souvent à des expériences traumatiques ou des modèles relationnels dysfonctionnels dans l'enfance. Ces expériences qui modèlisent nos schémas de pensée et nos comportements, et vont nous inciter à développer des stratégies d'évitement pour se protéger des autres et de l'éventualité qu'ils nous refassent vivre un abandon et un rejet supplémentaire.

Elodie Bonetto précise très justement que cette peur de l'abandon répond à un besoin humain de survie, une survie psychique. Mais elle nous amène à préserver des schémas répétitifs qui sabotent nos relations et renforcent une désamour de soi. Elle évoque notamment ces personnes qui recherchent fortement l'indépendance, afin d'éviter de se confronter aux relations et à ses risques d'abandon et de rejet. A la lumière de ce podcast, qui appuie cet article plus qu'il ne le complète, nous saisissons facilement les défis complexes associés à la peur de l'abandon.

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE



A visionner

Will Hunting

par Gus Van Sant



"Will Hunting" (1997) est un film réalisé par Gus Van Sant et écrit par Matt Damon et Ben Affleck, qui aborde de manière émouvante et sensible la peur de l'abandon. Le personnage principal, Will Hunting, est un jeune génie des mathématiques travaillant comme concierge à l'Université de Harvard. Malgré son intelligence remarquable, Will lutte avec son passé tumultueux, ayant grandi dans un environnement difficile à Boston. Il a du mal à établir des relations profondes avec les autres, en particulier avec les femmes, en raison de sa tendance à sur-intellectualiser le monde plutôt que d'en faire des expériences réelles. Will repousse les gens qui tentent de s'approcher de lui, y compris son thérapeute, le Dr Sean Maguire. Sean, lui-même en proie à ses propres démons émotionnels, comprend les défenses de Will et cherche à le pousser à surmonter ses peurs et ses blocages. Le film explore également les thèmes de l'identité, de l'estime de soi et du pardon, tous étroitement liés à la peur de l'abandon et du rejet. C'est un hommage aux connexions humaines qui, parfois, grâce à une personne, peuvent nous aider à nous laisser une chance d'être aimé et aimer en retour.

LE SENTIMENT D'ABANDON

Se libérer du passé
pour **exister par soi-même**



A lire

Le sentiment d'abandon

par Saverio Tomasella



Le livre de Saverio Tomasella publié en 2022, explore en profondeur ce que peut être le sentiment d'abandon dans toute sa complexité. Nous y trouvons des cas cliniques de patients dont la peur de l'abandon s'exprime à travers des manifestations toutes plus variées et subtiles les unes aux autres. Son sens clinique et son empathie nous guident à travers tout son livre, ce qui en fait une lecture très riche et saisissante. Saverio Tomasella aborde les différentes facettes du sentiment d'abandon, y compris ses origines, ses manifestations et ses conséquences sur notre vie quotidienne. Il explore également les mécanismes psychologiques qui sous-tendent ce sentiment, en mettant en lumière les liens avec d'autres problèmes émotionnels tels que l'anxiété, la dépression, et les addictions. Ce livre offre un message d'espoir en soulignant que le sentiment d'abandon n'est pas insurmontable et que chacun a le pouvoir de modifier sa relation avec lui-même et avec les autres.

LE PROCHAIN ARTICLE

PROCHAINEMENT

Article

LE HAUT POTENTIEL
INTELLECTUEL

SUIS-JE HPI ?

Linda Ducasse

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

À PROPOS

Linda Ducasse

Psychologue à Toulouse, Linda Ducasse propose des consultations en cabinet ainsi que des consultations en ligne pour des adolescents, des adultes, des personnes âgées ainsi que pour leurs aidants.

@PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM