

Saverio Tomasella

Le sentiment d'abandon

Se libérer du passé
pour exister par soi-même





Guérir de ses blessures d'enfant

Qui n'a pas vécu, un jour ou l'autre, la morsure de l'abandon ?
Qui n'a pas cru en mourir ? Qui n'en éprouve pas, parfois,
la sourde angoisse ?

Ce livre s'adresse à chacun. Il explore les réalités des abandons réels ou craints, et leurs multiples conséquences : absences, angoisses, dépendances, dépressions, hontes, ainsi que toutes les défenses qui permettent de les occulter, de les maîtriser ou de les justifier.

Après être remonté à la source de ces troubles, l'auteur nous guide concrètement pour nous libérer de nos peurs, de nos culpabilités, de nos refus de changer et, plus encore, de tous ces schémas inconscients qui nous enferment dans le pire des cachots : celui de victime.

En choisissant de ne plus jouer ce « mauvais rôle » il devient alors possible de guérir de nos blessures d'abandon, et de ne pas les reproduire sur nos proches ou nos enfants...

Saverio Tomasella est psychanalyste.



www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Illustration de couverture © Sylvain Mérot
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 056882
Code ISBN : 978-2-212-56682-0

Le sentiment d'abandon

Se libérer du passé
pour exister par soi-même

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Ce titre a fait l'objet d'un relookage (nouvelle couverture)
à l'occasion de son neuvième tirage.
Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

Avec la collaboration d'Ève Sorin

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2010, pour le texte de la présente édition
© Groupe Eyrolles, 2018, pour la nouvelle présentation
ISBN : 978-2-212-56882-0

Saverio Tomasella

Le sentiment d'abandon

Se libérer du passé
pour exister par soi-même

Neuvième tirage 2018

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small, solid black circle centered underneath it.

À mes enfants

*À la mémoire de Christilla Taudière, qui a encouragé
ma passion pour la liberté*

Remerciements

Je remercie Jean Bergès, auprès de qui j'ai découvert la force de la parole directe, la relation franche avec l'enfant, la curiosité qui sous-tend l'intérêt porté à la personne de l'autre, même tout petit, l'oubli de toute forme de méthode, le goût pour la recherche de l'inconscient, l'acceptation de ne rien savoir à l'avance, de s'étonner et d'être dépassé...

Je remercie Karin Trystram ; certaines notions présentées dans ce livre sont le fruit d'une réflexion commune de plusieurs années.

Je remercie les patientes et les patients qui ont accepté d'illustrer mes propos par leurs témoignages.

*« Je rêve d'un vrai praticien à qui je puisse confier toutes mes angoisses ;
il me semble qu'il devrait avoir la patience d'écouter. Quel bienfait ce
serait de trouver un praticien qui ne me classe pas dès mes premières
paroles dans telle catégorie, qui ait assez de patience, de temps et
d'amitié pour reconnaître dans mes indications les troubles de
ma vie, si profondément en accord, lorsque je souffre, avec
le vécu de toute une existence : surmonter ce qu'elle a
de douloureux, le dépasser et apprendre ainsi,
lentement, le choix inconscient. »*

Rainer Maria Rilke,
Lettre à Lou Andreas-Salomé, 12 mai 1904

Table des matières

Préface	1
Introduction	3

PREMIÈRE PARTIE

Les manifestations du sentiment d'abandon

Chapitre 1 – Quand la solitude est source d'angoisse	11
William ne supporte pas d'être seul	11
Véronique craint d'être oubliée	15
Gérard a peur d'être rejeté	17
Chapitre 2 – Le parasitage affectif	21
Marta cherche la fusion à tout prix	22
Christophe est jaloux	24
Rinaldo a soif de reconnaissance	26
Chapitre 3 – Lorsque le proche semble hostile	31
Montserrat est susceptible	31
Jordi n'a besoin de personne	34
Linda se sent victime des autres	36

LE SENTIMENT D'ABANDON

Chapitre 4 – Un malheur si tenace	41
Amalia se trouve insensible	41
Philippe croit qu'il ne vaut rien	43
Angelina va d'échec en échec	47
Chapitre 5 – Les impasses addictives	51
Maria est entrée dans une secte	52
Sandrine est boulimique	54
Fabio se drogue	57

DEUXIÈME PARTIE

Les origines infantiles du sentiment d'abandon

Chapitre 6 – La première relation intime	63
De la symbiose à l'autonomie	63
Les différentes carences dont souffre le tout-petit	65
Fusion et confusion	67
Chapitre 7 – L'enfant mal accompagné ou endeuillé	71
Être accompagné dans le développement de son identité	71
L'épreuve de séparation	73
Le mur du non-dit autour d'une mort brutale	75
Chapitre 8 – L'enfant mal-aimé ou délaissé	81
L'enfant importun	81
Quand l'enfant disparaît	83
La part morte en soi	85
Chapitre 9 – L'enfant mal accueilli ou utilisé	87
Lorsque le parent ne peut accueillir son enfant	87

TABLE DES MATIÈRES

L'enfant vassal du modèle parental.....	89
L'enfant poupée ou poupon.....	95
L'enfant sans qualités.....	96
L'enfant consolateur.....	99
Chapitre 10 – L'enfant maltraité ou abusé.....	107
La mémoire de la profanation.....	108
Tuer l'autre, tuer la vie.....	110
Une prison intérieure.....	113

TROISIÈME PARTIE

Se libérer du passé pour exister par soi-même

Chapitre 11 – Être accompagné et entendu.....	119
Émerger du repli.....	119
Exprimer ses manques, dire ses tristesses.....	122
Repérer les carences d'humanisation.....	125
Chapitre 12 – Sortir de l'impasse des dépendances.....	127
Renoncer à combler ses frustrations par un objet-leurre.....	127
Accepter la séparation.....	130
Casser le cercle infernal.....	132
Changer de rôle et de scénario.....	134
Chapitre 13 – S'enraciner en soi-même.....	139
Accepter d'être soi.....	139
Les noces avec le réel.....	143
L'exigence de vérité.....	145

LE SENTIMENT D'ABANDON

Chapitre 14 – S'ouvrir au subtil	147
L'accès au sensible	147
Retrouver sa créativité enfantine	151
Chapitre 15 – Connaître ses aspirations et les mettre en œuvre	153
Accomplir un basculement	153
Choisir des relations plus vraies	159
Guérir de ses blessures d'enfant	163
Cultiver la vie avec générosité... ..	165
Conclusion	171
Bibliographie	177

Préface

Ma pratique de psychanalyste m'a régulièrement, pour ne pas dire constamment, mise en contact avec l'abandon vécu ou craint par toutes les personnes que j'ai accompagnées, au fil des années, dans leurs doutes, leurs souffrances ou leur mal-être.

De mon expérience clinique en ce domaine m'apparaissent trois principales observations. En premier lieu, tout patient porte fréquemment en lui une souffrance d'abandon, même si elle revêt des qualifications diverses : sentiment, état ou angoisse d'abandon.

Par ailleurs, toutes sortes de réalités différentes peuvent être productrices du sentiment d'abandon. Cependant, elles se relient très souvent à un vécu d'enfance dont les effets perdurent bien au-delà dans la vie adulte.

Enfin, force est de constater la singularité de chaque histoire, de chaque vécu, de chaque souffrance et, pourtant, la présence d'un fonds commun à tous, l'abandon, dont on peut se demander s'il ne relèverait pas d'une peur universelle de l'être humain.

Ainsi, aborder le sentiment d'abandon nous interpelle par sa double caractéristique singulière et plurielle, unique et commune. S'y

pencher nous offre l'occasion de prêter écoute tout autant à ce fond commun de l'humanité qu'à notre être profond, d'aller à leur rencontre et – pourquoi pas – de mieux faire connaissance avec soi.

Avec cet ouvrage, Saverio Tomasella ouvre cette voie au lecteur en lui donnant à partager son approche subtile et éclairée du sentiment d'abandon, nourrie par sa riche expérience humaine et psychanalytique. Je vous en souhaite une lecture éclairante et féconde.

Véronique Berger
Psychanalyste

Une réalité universelle, des tourments singuliers

« Quant à des conseils, seule en donne la solitude. »

Mallarmé

La question de l'abandon est vaste comme le monde.

Elle est très largement présente dans la littérature, le théâtre, l'opéra, le cinéma. Certaines images poétiques y font référence : une maison en ruine, un champ dévasté, une épave sur le rivage ; on dira qu'ils sont « à l'abandon »...

Nous entendons également parler d'abandon au niveau des groupes et des nations, jusqu'à lire que les États, démissionnaires ou impuissants, sont, eux aussi, « à l'abandon ». Déplacement, métaphore sans doute... Ainsi, l'historienne et psychanalyste Élisabeth Roudinesco s'inquiète de nos sociétés qui *abandonnent* les principes humanistes, jusqu'au respect de la loi et d'autrui, poussant sans cesse à plus d'hédonisme, « au risque de réduire l'humain à la satisfaction de ses

besoins immédiats¹ ». De son côté, la philosophe Michela Marzano, chercheuse au CERSSES², s'appuie sur le « sentiment d'abandon » du peuple italien pour expliquer les dérives politiques de son pays, hier et aujourd'hui³. Enfin, l'économiste Jacques Attali dénonce la barbarie aveugle et l'égoïsme extrême d'un certain capitalisme sans foi ni loi...

Au niveau individuel, chaque être humain a vécu, au moins une fois dans sa vie, la crainte ou la réalité d'un abandon. Chacun, de près ou de loin, est concerné par le sentiment d'abandon. Le fait même d'utiliser la formule « sentiment d'abandon » montre à quel point ce vécu est profond et implique le centre de l'être, ce qui est essentiel et vital. Même lorsqu'il ne dit pas son nom, l'abandon (sa peur ou sa mémoire) est sous-jacent à de très nombreuses situations.

Le film *Jeux interdits*⁴ retrace l'abandon redoublé d'une toute petite fille, Paulette, dont les parents meurent lors du bombardement d'une colonne de fugitifs durant la guerre. Réfugiée dans une famille qui l'accueille un temps, elle se lie d'amitié avec Michel, un garçon plus grand qu'elle, avec lequel elle partage des jeux qui lui permettent de symboliser et de penser la mort. De nouveau brutalement arrachée à son ami, elle est placée dans une institution pour orphelins : à la toute fin du film, ses appels désespérés pour retrouver Michel illustrent de façon saisissante la douleur de l'abandon...

1. *Le Monde des religions*, n° 36, juillet 2009, p. 45.

2. Centre de recherche « Sens, éthique et société », université Paris-Descartes.

3. Michela Marzano, *Le Fascisme, un encombrant retour ?*, Larousse, 2009.

4. René Clément, 1952.

Exclusion, humiliation, maltraitance, rejet, trahison : l'abandon existe sous de multiples formes. Vertiges, perte du goût de vivre, honte, effondrement des repères : l'abandon provoque des ressentis très variés, tous douloureux, et qu'il s'agira d'exprimer pour éviter qu'ils ne s'enkystent.

Un jour, Amalia, une dame déjà âgée, vient se confier après avoir longuement hésité. Je reçois une femme désespérée, inconsolable. Notre première rencontre est riche de souvenirs et d'émotions ; l'air vibre de gravité. Quelques jours plus tard, ne voulant pas attendre notre prochain rendez-vous, Amalia m'écrit pour exprimer ce qu'elle n'a pas réussi à dire.

« Pourquoi une émotion si forte ? Devant vous, je me trouve dans une situation nouvelle. Vous m'écoutez, vous me croyez ; cela peut paraître naturel, logique : pas pour moi, par manque d'habitude. Longtemps après le viol, j'ai voulu raconter à ma grand-mère ce qui m'avait été fait. Je voulais que l'on m'explique pourquoi je sentais que c'était mal, mais en guise de réconfort j'ai reçu une trempe violente, à laquelle ont succédé les mots. Ces mots ! Il ne fallait rien dire à personne, j'étais la coupable, j'étais la honte, elle était persuadée que j'allais parler autour de moi... aux voisins. Aux voisins ! Cet acte déjà si perturbant était devenu encore plus atroce. J'apportais la honte sur la famille. Les mots étaient si durs, si violents, si répétitifs que je leur préférais encore les coups. Je les souhaitais pour que ma grand-mère se taise. Sa réaction a été si violente que j'étais persuadée qu'elle avait raison : j'étais le monstre. La question qui me hantait : si elle ne voulait plus garder un monstre, qu'allais-je devenir ? Retourner à l'hôpital, au poulailler ? »

Durant la Seconde Guerre mondiale, la petite Amalia, abandonnée par père et mère, avait été placée à l'Assistance publique dans un centre « hospitalier » pour enfants orphelins, loin de Paris, dans la campagne normande. D'abord « oubliée » plusieurs jours dans une cave après un bombardement, elle avait été violée par un « éducateur », lequel avait entraîné un jeune apprenti infirmier dans son acte profanateur. Ne parlant plus, hébétée, exprimant sa détresse par un refus de communiquer, Amalia avait été punie et mise en quarantaine, reléguée seule dans un poulailler pour le reste de son séjour à l'Assistance publique !

Pendant plus de soixante ans, malgré sa douleur, Amalia a travaillé sans relâche et fait face au quotidien avec toute la ténacité dont elle était capable, sans montrer aucun signe de désolation. Amalia est loin d'être la seule à s'être tue, à avoir gardé pour elle toute sa peine. Que de chagrins retenus, étouffés ! Rester seul avec son malheur, ne pas pouvoir se confier, n'est-ce pas déjà une forme d'abandon ?

Il est bien difficile d'oser dire les abandons réels dont nous avons souffert. Par pudeur, bien sûr : il est tellement important de préserver son intimité et de ne pas la dévoiler à n'importe qui. Parler de ses fragilités implique d'accepter pour un temps sa vulnérabilité sans la fuir, d'en parler ouvertement à une personne de confiance, qui accueillera ces failles sans s'en moquer, sans s'en servir pour prendre le pouvoir. Parler réhabilite l'être dans toutes les dimensions de son humanité.

Dans la recherche au long cours d'une psychanalyse, le clinicien trouve une problématique d'abandon sous-jacente aux autres, plus