

Geneviève Krebs
Auteure du best-seller *Dépendance affective*

Comblé ce vide en nous

*Se défaire de tout
ce qui nous empêche
d'être heureux*



● Éditions
EYROLLES

Le sentiment d'abandon crée chez l'enfant une dépression latente, qui sera à l'origine, dans sa vie d'adulte, d'un profond sentiment de vide intérieur, d'hypervigilance, mais aussi d'une quête effrénée de survie. Ces émotions négatives le conduisent à deux types de comportement : soit la fuite (éviter, séparation, rupture, isolement), soit la dépendance affective. Son objectif sera d'attirer à lui avec excès, amour, intérêt, reconnaissance, considération, présence, sécurité, afin de combler ses manques profonds.

Celui qui a été victime d'abandon ou de rejet reste prisonnier de ses peurs, jusqu'au moment où il décide d'en sortir seul ou de se faire aider.

Dans ce livre pratique, riche en témoignages, Geneviève Krebs nous fait prendre conscience des schémas bloquants et propose dix axes concrets pour prendre sa vie en main, gagner en autonomie et confiance et, enfin, s'épanouir.



Geneviève Krebs exerce dans les domaines du coaching et de la thérapie brève. Son expertise se situe au niveau de l'étude des structures émotionnelles permettant de mieux comprendre les comportements et leur impact sur les actions au quotidien. Elle accompagne les individus dans la prise de conscience et le déverrouillage de leurs systèmes de blocage. Elle est l'auteure de Dépendance affective et La dépendance affective au travail, publiés chez le même éditeur.

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

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Photographie de couverture : © Ladyshutterstock / Shutterstock

Code éditeur : GE7191
ISBN : 978-2-212-57191-2

Comblen
ce vide en nous

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

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

De la même auteure, chez le même éditeur :

- *Dépendance affective*, 2018
- *La dépendance affective au travail*, 2019

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.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57191-2

Geneviève Krebs

Complir ce vide en nous

*Se défaire de tout ce qui nous
empêche d'être heureux*

Geneviève Krebs pratique le coaching et la thérapie brève depuis plus de vingt ans auprès des particuliers et des entreprises.

Son expertise se situe au niveau de l'étude des structures émotionnelles permettant de mieux comprendre les comportements et leur impact sur les actions au quotidien. Elle accompagne les individus et les entreprises à la prise de conscience et au déverrouillage de leurs systèmes de blocage, et les aide à installer le changement et la réussite.

Elle est reconnue pour son travail d'accompagnement des personnes prises dans le trouble de la dépendance affective et dont les conséquences sont douloureuses dans tous les domaines de leur vie : sentimental, professionnel, amical et familial. Deux livres ont été édités par les éditions Eyrolles mettant en avant son approche :

- ★ *Dépendance affective. Six étapes pour se prendre en mains et agir*
- ★ *La dépendance affective au travail. Quand notre bien-être dépend de l'approbation et du regard des autres*

Ses recherches et expériences ont fait l'objet d'une douzaine d'ouvrages parus aux éditions Eyrolles, Afnor et Chronique sociale. Deux ont été primés en 2003 et 2004 à Paris. Elle est aussi à l'origine de La Chaîne du Bien-Être qui diffuse vidéos, podcasts et articles de sensibilisation dans le domaine du développement personnel, des risques psychosociaux et de la qualité de vie au travail. Elle anime tous les ans plusieurs ateliers en résidence

pour travailler sur « le sentiment d'abandon et la dépendance affective ».

Pour contacter l'auteure :

www.genevievekrebs.com

genevieve.krebs@gmail.com

Présente sur :

Facebook , LinkedIn , YouTube, Twitter 

*À mon père, qui s'est tout imaginé,
pourvu qu'un sens soit posé sur ce vide, sur cette absence
de liberté d'être qu'il a ressenti toute sa vie durant,
et pour laquelle il a tant combattu, avant de comprendre
qu'elle était en lui... à disposition.*

*À vous, belles personnes venues à moi
et que j'ai reprénommées dans ce livre,
en respect de vos histoires, en mémoire de vos douleurs
et souffrances, de vos incompréhensions et schémas induits.*

À vous, qui avez ressenti l'abandon, qui l'avez vécu.

À vous, qui avez pensé devoir abandonner.

*À vous, qui, pensant bien faire,
avez suscité ou influencé l'abandon.*

À vous qui avez été obligé de le faire.

À vous, accusé à tort de l'avoir fait.

*À vous, qui ne vous sentez bien que
dans l'évitement, le retrait, l'isolement et le schéma
de fuite, pensant vous protéger d'une nouvelle souffrance.*

*À vous, dépendants affectifs qui pensez que la réponse
à vos besoins essentiels se trouve entre le pouvoir
et les mains de l'autre.*

*À nous tous, qui parfois nous abandonnons nous-mêmes,
sans le vouloir, sans même nous en apercevoir...*

Sommaire

<i>Introduction</i>	13
---------------------------	----

PARTIE 1

Comprendre et se situer

CHAPITRE 1

Il y a abandon et abandon	21
--	----

<i>Le sentiment d'abandon:</i> ce que c'est et ce que ça n'est pas	24
<i>La peur de l'abandon: comprendre le mécanisme</i>	35
<i>La névrose d'abandon:</i> ceux que l'on appelle les abandonniques	41

CHAPITRE 2

Abandonné je suis	47
--------------------------------	----

<i>Mon malheur vient de là</i>	51
<i>L'abandon vécu dans la vie fœtale:</i> <i>l'histoire de Marie</i>	56
<i>Remis à l'adoption dans la petite enfance:</i> <i>l'histoire de Marc</i>	61
<i>L'abandon sans adieu: l'histoire de mon fils</i>	67
<i>L'abandon par l'indifférence: l'histoire de Théo</i>	72
<i>L'abandon par le crime:</i> <i>l'histoire de Jérôme, Sandra et Ange</i>	77

CHAPITRE 3

Y croire dur comme fer, et pourtant..... 83

<i>Du danger de confusion à la paranoïa :</i>	
<i>l'histoire de Cyril.....</i>	85
<i>J'ai toujours pensé avoir été abandonnée :</i>	
<i>l'histoire de Jenny.....</i>	89
<i>J'ai mal, alors je me fais encore plus mal :</i>	
<i>l'histoire d'Anna.....</i>	92
<i>Ils ne m'ont rien dit, m'ont laissé de côté :</i>	
<i>l'histoire d'Armand.....</i>	96
<i>J'ai toujours fait partie des murs, du décor :</i>	
<i>l'histoire de Carole.....</i>	99
<i>Un acte manqué: l'histoire d'Étienne.....</i>	103

CHAPITRE 4

Celui qui abandonne..... 109

<i>Abandonneur par choix :</i>	
<i>les histoires de Justine et d'Apolline.....</i>	111
<i>Forcée à le faire: l'histoire de Claire.....</i>	119
<i>Accusé à tort: l'histoire de Josie.....</i>	123

CHAPITRE 5

Oeil pour œil, dent pour dent..... 129

<i>La mise à l'épreuve pour toucher la preuve :</i>	
<i>l'histoire de Martin.....</i>	133
<i>Quand celui qui abandonne est abandonné</i>	
<i>à son tour: l'histoire de Blandine.....</i>	137
<i>Quand celui qui est abandonné,</i>	
<i>abandonne aussi: l'histoire de Chrysostome.....</i>	140

Conclusion.....	147
------------------------	------------

PARTIE 2**Se prendre en main et agir**

<i>10 fiches d'évaluation et de travail personnel</i>	152
FICHE 1 Médéfaire de cette crainte irrationnelle d'être abandonné.....	153
FICHE 2 La différence entre rejet et abandon : comment les deux résonnent en moi.....	161
FICHE 3 Le sentiment de culpabilité qui naît du manque d'amour : m'en délivrer.....	169
FICHE 4 Quand l'abandon provoque l'abandon : se défaire de l'autosabotage.....	177
FICHE 5 D'où vient cette sensation d'être indigne ? Qu'est-ce que je veux en faire?.....	185
FICHE 6 Perception (intuition) ou réalité : évaluation.....	189
FICHE 7 Réparer son estime personnelle défailante.....	191
FICHE 8 Pour ne plus jamais souffrir!.....	195

FICHE 9

L'hypertout: agressivité, sociabilité,
anxiété, addiction... Pour quoi faire? 199

FICHE 10

Sortir du vide affectif
et du sentiment de solitude..... 203

Conclusion..... 207

Introduction

Le vide en soi n'arrive pas par hasard au cours de la vie adulte. Il naît le plus souvent pendant l'enfance après un événement terrifiant comme le décès d'un parent, d'un frère ou d'une sœur, d'un référent, ou encore d'avoir eu à vivre la séparation d'un être cher dans un contexte violent et sans sens donné. Il peut venir aussi d'un terrible manque d'attention et de tendresse, d'un sentiment d'insécurité et d'un manque de soins dus à un contexte de précarité, d'un sentiment de rejet, d'un déracinement ou encore du déchirement d'être remis entre les mains d'autres comme pour dire : « plus envie de toi », « pas possible avec toi », « trop difficile », « trop compliqué », « c'est pas le moment pour toi »...

Abandon et rejet sont des sentiments qui peuvent paraître proches et pourtant trouvent leurs racines dans des contextes tout à fait différents. Dans les deux cas, le sentiment laisse un grand vide en soi et une souffrance parfois inconsolable.

Le vide en soi, c'est cette impression de ne compter pour personne, ou de n'avoir plus personne pour qui être précieux, ou de ne pas avoir sa place (ou de place) au beau milieu de personnes bien mieux que soi et qui occupent toute l'attention, déjà.

Le vide en soi, c'est le néant laissé, avec la rupture, le départ et le détachement pour toujours, ressentis par celui qui les subit ou celui qui les provoque.

C'est une blessure qui s'aggrave dans le temps et qui grandit avec les événements qui résonnent encore et encore une fois, pour remettre au jour les émotions de cet instant T, tombé dans l'amnésie ou, au contraire, qui ne peut quitter le regard intérieur.

Le vide en soi provoque un terrible mal-être physique et psychologique, dont il est impossible souvent de parler. On s'habitue à vivre avec, sans oublier, et donc surtout en se rappelant le « plus jamais ça ! » qui influence les décisions et choix permettant de ne plus jamais être abandonné, mis de côté, oublié, et mal aimé.

Le vide en soi, c'est l'espace disponible qui attend d'être rempli de tout ce qui nous correspond. Mais comme la quête perpétuelle de celui qui souffre d'abandon est de se sentir sûr, apprécié, considéré et reconnu, peu de conscience est posée au jour le jour pour s'accompagner soi-même à l'autonomie affective et faire quelque chose de concret de sa valeur.

L'abandonné a l'impression de ne penser qu'à lui et pourtant ses yeux ne sont rivés que sur les autres et les situations. Il s'oublie et se renie par ses agissements et ses peurs. Il est fait de paradoxes : soit il se fige dans l'isolement pour éviter de souffrir à nouveau, soit il devient dépendant de l'autre, pensant que sa survie en dépend.

Le vide en soi est ce qu'il reste après avoir eu besoin de donner du sens à ce que l'on vit pour expliquer le sentiment d'abandon, alors même que personne n'aura donné le réel contexte ; situation qui laissera toute la vie durant un profond doute, comme la conviction d'avoir à se battre

en permanence contre son mal-être intérieur provoqué par les questionnements, et qui donne à la vie un goût de perpétuel combat.

Même sans le mot, l'angoisse circule.

L'enfant abandonné a une histoire qui ne peut être annulée. La banaliser serait faire basculer la personne dans le néant, comme si elle était inexistante à tout jamais.

L'enfant qui s'est imaginé n'être pas suffisamment aimé et a cette impression de ne compter pour personne, rencontre un mal de chien à se défaire de cette idée, une fois devenu grand.

L'adulte laissé sur le bord de la route pense que le ciel lui tombe sur la tête, alors qu'en creusant bien, c'est uniquement la suite de l'histoire qui se joue et se renforce.

On se soucie peu de celui qui abandonne par choix, par nécessité ou forcé, alors que le tracé de son histoire est marqué par un point, suivi de pointillés.

Que l'on abandonne ou qu'on le soit, refouler la vérité de son histoire, ou ne pouvoir en avouer que la partie recevable par soi et le regard des autres, permet de construire un sens, alors même que pour y voir plus clair et comprendre et se reconstruire, l'abandonné part sur le chemin de sa vérité avec frayeur mais courage. Même en sachant, parfois, il n'en dira rien, préférant l'ombre à la lumière qui brûle.

Combattre un mal intérieur par un autre mal : savoir la vérité, la taire ou peut-être la dire enfin ; trouver le courage de se reconnecter à l'émotion originelle, non exprimée et qui est la clé pour comprendre et sortir de la souffrance. Oui, il faut donc souffrir pour en sortir. Le travail sur soi est tout un chantier. Mais quand la culpabilité, les regrets, les remords et la honte occupent la place, il ne reste guère

autre chose à faire que de composer avec la peur, l'angoisse, et la profonde tristesse... et ensuite, par amour pour soi, prendre encore un peu sur soi, et se donner la chance d'en sortir enfin.

À un moment donné, dire « STOP », ça suffit ! Je veux sortir de là et me remplir de qui je suis, trouver ce fil conducteur qu'est ma ligne de vie, et accrocher au passé le fil du présent que je souhaite, et de l'avenir que je dessine pour être moi, et me dire que c'est terminé le temps d'imaginer de « ne pas mériter » ou que « tout est danger ».

Il est temps de reprendre le pouvoir à soi, même si un jour quelqu'un d'important pour moi a décidé de me laisser au pouvoir d'un autre.

Toutes nos histoires sont différentes même si le processus qui amène à ressentir tant de vide en soi repose sur des contextes différents et des verbes comme : quitter, cesser de s'occuper, rejeter, exclure, écarter, ignorer, repousser, éjecter, délaissé, négliger, se désintéresser... Et donc laisser sans soin, sans attention, sans protection, sans accompagnement, sans encouragement, sans sens... Et donc sans amour.

L'abandon n'a rien à voir avec une émotion qu'il convient de gérer ou laisser passer. C'est un sentiment, un mal profond qui mal supporté amène à la dévalorisation de soi, au manque de confiance, à la peur de perdre, à la perte de points de repère, au repli de soi, au sacrifice, à l'incapacité de voir au loin ou de savoir quelle direction prendre. C'est un sentiment qui pousse à la manipulation et à l'agressivité comme unique solution aux pleurs qui veulent exprimer l'angoisse du cœur qui serre, et la terreur de n'avoir droit ni à la liberté d'être, ni à l'amour inconditionnel, ni à la sérénité.

« Si seulement les autres pouvaient m'aimer mieux, ça irait tellement mieux pour moi! »... « Quand les autres me comprendront mieux – Quand j'aurai perdu vingt kilos – Quand je serai sorti de cet état dépressif – Quand j'aurai un nouvel emploi – Quand j'aurai avancé dans mes projets – Quand je pourrai pardonner – Quand j'aurai résorbé mon découvert – Quand les enfants seront grands – Quand je n'aurai plus peur – Quand j'en aurai fini avec la cigarette et l'alcool – Quand je n'aurai plus tous ces soucis avec mes parents âgés – Quand je pourrai oublier tout ce qui s'est passé – Quand j'aurai la solution à mes problèmes – Quand je serai certain d'être sur la bonne voie – Quand ce sera plus calme dans ma tête – Quand j'aurai le temps – Quand je serai libre de l'emprise de ma mère – Quand j'aurai fini de me poser mille questions – Quand les autres me reconnaîtront – Quand mon père acceptera de me voir – Quand mon boss se rendra compte de tout ce que je fais... Quand, quand, quand! »... Toujours une bonne excuse pour s'abandonner soi-même et repousser le moment de commencer à s'accueillir, à se respecter, à se connaître, à s'affirmer, à se reconnaître, et à être le garant de l'amour de soi, l'épanouissement et la réalisation de l'être que je suis.

Comblé le vide en soi est un travail que seul « je peux faire pour moi » : de soi pour soi, accompagné dans certains cas, ou pas.

Se raconter ou écouter le récit d'autres histoires de vie ou métaphores ouvre la porte au « comprendre », si nécessaire pour atteindre la phase d'acceptation et de transformation de soi.

C'est en vous plongeant dans la confiance d'histoires réelles, parfois même certaines qui me touchent de près, que j'ai pensé qu'il était le plus facile d'aborder le sujet du sentiment d'abandon et de la sensation de vide qui

l'accompagne. Les enfants et les adultes, profondément perturbés et dont j'évoque des bribes d'histoires dans ce livre, vont peut-être éveiller en vous une résonance, une explication, une piste, des prises de conscience, un démarrage pour autre chose. Certaines vous évoqueront peut-être une partie de votre histoire et résonneront tel un miroir. Elles sont toutes là pour aider à comprendre. Quoi de mieux qu'un récit de vie pour imaginer ce que peut ressentir le petit enfant et l'adulte aux prises avec la souffrance de l'abandon et du rejet.

Asseyez-vous, tantôt au milieu d'un groupe de parole, parfois spectateur d'un échange en consultation, ou tout simplement pour écouter ce qu'Étienne, Marie, Jenny, Armand, et bien d'autres ont à vous dire au travers de ma plume.

Peut-être serez-vous touché, ému, en larmes ou parfois soulagé à la lecture de ce livre. C'est ça aussi le vide ; la possibilité de remplir. Et si, pour l'instant, cela doit passer par les larmes, quel beau cadeau vous vous faites : celui de la libération.

Je vous souhaite un bon bout de chemin au travers de ces lignes que je pose ici pour vous.

Geneviève

