

C'EST MALIN

Xavier Cornette de Saint Cyr

SE LIBÉRER DE LA BLESSURE D'ABANDON



**Apprendre à s'aimer
et retrouver confiance en soi**

LEDUC ↗
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Qui n'a jamais ressenti la peur d'être rejeté ou abandonné ? Comment faire pour conserver des relations familiales, amicales et amoureuses durables lorsqu'on vit avec cette peur ? Xavier Cornette de Saint Cyr apporte un éclairage sur ce qu'est la blessure d'abandon, vous livre ses origines et décrit les conséquences qu'elle peut avoir sur votre vie de tous les jours. Vous apprendrez enfin à l'accueillir pour que vous viviez mieux vos relations et tissiez des liens constructifs.

Découvrez dans cet ouvrage comment :

- **Comprendre** d'où vient cette blessure pour mieux l'appivoiser.
- **Faire la différence** entre sentiment et blessure d'abandon et de rejet.
- **Vivre** avec une blessure d'abandon et l'accepter.
- **Accueillir** ce sentiment pour **développer** des relations saines et durables.

**APPRENEZ À VOUS AIMER AFIN QUE
LA PEUR DE L'ABANDON S'ATTÉNUÉ**

Xavier Cornette de Saint Cyr est coach et formateur en intelligence relationnelle, psychopraticien et auteur. Formé au coaching professionnel et à différentes approches en psychothérapie, philosophie et développement personnel, il accompagne les personnes en quête de mieux-être. Il est notamment l'auteur de *Bien vivre son hyperempathie* et de *Vivre la sagesse toltèque*.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-2628-3



6,50 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com
LEDUC ↗
poche

Du même auteur, aux éditions Leduc

Je transmets la sagesse toltèque à mes enfants, 2021

La Loi d'attraction, 2021

Apprivoisez sereinement vos émotions, 2022

Bien vivre son hyperempathie, 2022

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos évènements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Béatrice Le Rouzic

Maquette : Laurie Baum

Correction : Audrey Peuportier

Design de couverture : Antartik

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 – Paris, France

ISBN : 979-10-285-2628-3

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

**SE LIBÉRER
DE LA BLESSURE
D'ABANDON**

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. UNE BLESSURE INSTALLÉE DANS L'ENFANCE	13
2. UNE VIE MARQUÉE PAR LA PEUR	79
3. UNE VOIE VERS L'APAISEMENT	131
CONCLUSION	171
L'AUTEUR	175
TABLE DES MATIÈRES	177

INTRODUCTION

« **S**i toi aussi tu m'abandonnes... », chantait John William dans le film mythique *Le train sifflera trois fois*. Cette chanson illustre cette peur et cette souffrance du shérif Kane d'être abandonné par sa propre femme après avoir été lâché par le juge, le pasteur, la tenancière du saloon et se retrouvant désormais seul. L'un des couplets illustre ce drame de l'abandon : « J'ai tant besoin de ta présence. Tu restes ma dernière chance. Si tu t'en vas, j'aurai trop peur... »

Nos existences et nos relations sont d'une grande complexité. Nous avons tous vécu un jour une situation d'abandon et nous serons tous un jour abandonnés par une personne aimée et en souffrirons. Toute relation cesse un jour par le départ de l'un des partenaires, qu'il décide de lui-même de quitter la relation ou qu'il décède.

Pour autant, et pour certains d'entre nous, la vie ne se déroule pas avec une angoisse quotidienne. Nous cherchons ainsi à vivre au mieux une relation, tant qu'elle existe, sachant que son existence peut être celle de toute une vie ! Et puis, d'autres parmi nous vivent avec une blessure qui ne se voit pas de prime d'abord, qui est même invisible, mais qui n'en est pas moins présente. Ils cherchent à la cacher, à la camoufler, parfois à la nier, mais une sensibilité qui a été endormie pour ne plus en souffrir n'est qu'endormie et peut se réveiller à tout moment.

Oui, c'est une fragilité, pourquoi le nier ? Mais cette fragilité vient de ce qu'enfant, nous avons vécu ou cru vivre. Il n'y a pas de honte à avoir et, tout au contraire, reconnaître que l'on est vulnérable permet de décider d'en comprendre les raisons, de prendre soin de soi pour en soigner les effets, d'apprendre à équilibrer nos relations et à ne pas transmettre à ceux avec qui nous vivons les peurs et souffrances que nous avons connues et vécues.

Même s'il lui arrive parfois de survenir à l'âge adulte à la suite d'un ou de plusieurs événements, tels qu'un décès ou une rupture amicale ou amoureuse, cette peur de l'abandon s'est le

plus souvent construite dans l'enfance et s'est ancrée profondément. Un parent négligent, indisponible, absent ou même présent physiquement mais absent émotionnellement et relationnellement, des violences diverses assorties de menaces d'être laissé sur le bord du chemin, des répétitions de séparations ou de retrouvailles, un climat lourd et permanent d'insécurité, ce sont là des situations qui ont créé un mode d'attachement anxigène. Il en résulte une peur ou une angoisse qui va perdurer tout au long de la vie jusqu'à ce que l'on décide de travailler à amenuiser cette souffrance.

Chacun d'entre nous est unique et a donc une façon qui lui est propre de réagir à un événement. Si l'enfance a pu se construire sur une base d'attachement sécurisante, une épreuve entraînant un sentiment d'abandon est surmontable. Elle le sera moins si elle s'est répétée ou a été entourée d'autres abandons. Les croyances initiales de sécurité deviennent infiniment plus fragiles et laissent place à des craintes pouvant être d'une grande force. En revanche, si enfant, l'insécurité liée à la peur de l'abandon a été une constante, il est évident que toute épreuve similaire rencontrée à l'âge adulte va venir renforcer l'angoisse au point

qu'elle devienne réellement handicapante pour une vie relationnelle « normale ».

Plusieurs stratégies existent pour se protéger, avec des comportements, très souvent inconscients, qui peuvent s'avérer totalement inadaptés, voire contraires à ce qui est désiré. Certains vont s'isoler afin de ne créer aucun lien et ainsi ne risquer aucun abandon tandis que d'autres vont s'agripper jusqu'à créer une dépendance aux autres, allant parfois jusqu'à adopter un comportement si rejetant et si agressif que l'abandon tant redouté arrive presque nécessairement. Qu'une personne qui souffre d'angoisse d'abandon fasse en sorte d'être abandonnée, cela paraît incompréhensible. Il y a cependant une logique. C'est ce que nous allons aborder.

D'un point de vue strictement pratique, deux précisions préalables :

- L'écriture dite « inclusive » rend rapidement tout texte illisible. Tout a donc été abordé au cours de ces pages sous l'angle du neutre qui prend la forme du masculin singulier, mais l'abandonnisme touche identiquement les hommes et les femmes et engendre les mêmes types de comportements.

- Par souci de simplification, le terme « abandonnique » est majoritairement utilisé pour désigner la personne souffrant de cette peur d'être abandonnée.

L'abandonnisme se manifeste de multiples manières. Nous verrons d'abord ce que l'on entend par « abandon », entre le vécu et le ressenti, et quelle en est l'origine avec une plongée dans l'enfance essentiellement. Nous aborderons ensuite ses différentes facettes (se sentir seul, délaissé, ignoré, rejeté, exclu, etc.) ainsi que ses manifestations et conséquences pour comprendre combien il y a une volonté d'échapper à une réelle souffrance, même si ce qui est mis en œuvre peut paraître déroutant. Nous chercherons enfin ce qui peut permettre d'apaiser toutes ces craintes, ces peurs, ces angoisses et parfois même d'en guérir. Il faut toutefois se garder de croire que l'on en guérit totalement. La blessure d'abandon est l'une des plus profondes. Il existe cependant différentes voies pour réapprendre à vivre avec apaisement et créer des liens qui deviennent constructifs. Et c'est là une bien belle victoire que de réapprendre à vivre avec soi-même et avec ses semblables.

Chapitre 1

Une blessure installée dans l'enfance

ABANDON, ENTRE SENTIMENT ET RÉALITÉ

L'abandon réel

De quoi s'agit-il ?

L'abandonnique est une personne qui présente un syndrome d'abandon. Il est face à une peur : que l'on ne s'occupe plus de lui, que l'on ne fasse plus attention à lui, qu'on le laisse là où il est, que l'on parte sans l'emmener. En un mot : qu'on l'abandonne. Cette peur peut être violente au point de devenir paralysante. Pour éviter d'y être confronté, il met en place diverses

stratégies, plus ou moins conscientes, plus ou moins efficaces, plus ou moins cohérentes.

Mais tout d'abord, de quoi parle-t-on ? Il y a souvent un mélange de termes entre « blessure d'abandon » et « sentiment d'abandon ». Parfois, il est fait état de « syndrome d'abandon » ou encore de « névrose d'abandon » ou même d'« angoisse d'abandon ». Et pour couronner le tout, on parle d'« abandonnisme ».

Mettons donc tout de suite les choses au clair, d'autant plus que selon les articles consultés, des confusions sont souvent opérées.

- **La peur de l'abandon** est également appelée « **syndrome de l'abandon** ». Il peut arriver bien que plus rarement que l'on parle de « phobie de l'abandon ». Auparavant, on parlait de « névrose d'abandon », décrite par la psychologue et psychanalyste suisse Germaine Guex, dans la continuation et l'aboutissement des travaux du psychiatre et psychanalyste suisse Charles Odier dont elle était la compagne et la collaboratrice. Cette peur désigne un état où prédominent l'angoisse de l'abandon et le besoin de sécurité. Germaine Guex se fit connaître par son ouvrage *La Névrose d'abandon*, paru

aux PUF en 1950, et qui fut réédité en 1973 sous le titre *Le Syndrome d'abandon*, cette nouvelle dénomination lui paraissant plus adéquate.

- **Le syndrome de l'abandon** désigne aujourd'hui un état psychologique et émotionnel d'insécurité permanente lié à la crainte d'être abandonné par des proches. C'est une forme d'anxiété provenant d'une perte subie pendant l'enfance (parfois lors de la vie adulte) et qui impacte non seulement les rapports que l'on a avec soi-même, mais aussi les différents aspects de la vie relationnelle (famille, couple, amis...). On parle souvent d'« **abandonnisme** », néologisme créé précisément par Germaine Guex et donc synonyme de syndrome d'abandon, ce pourquoi l'abandonnique est celui qui présente un syndrome d'abandon. À l'origine de l'abandonnisme (parfois désigné par le terme « abandonnite »), il y a toujours un abandon vécu. Il se peut que cet épisode premier ne soit plus conscient par la suite ; la souffrance et la peur demeurent cependant.

Nous pouvons donc simplifier avec cette représentation :

Névrose d'abandon {
Peur de l'abandon
Syndrome d'abandon
Abandonnisme

- **L'angoisse de l'abandon**, quant à elle, est la conséquence de la peur de l'abandon. Il y a en fait une légère distinction, bien que peur et angoisse soient relativement proches. Pour simplifier, considérons que la peur initiale a été causée par un abandon réel ou, tout au moins, perçu comme réel dans l'enfance. Par la suite, même en l'absence de cause réelle, cette peur apparaît cependant. On pourrait presque définir l'angoisse comme une peur d'avoir peur ou plus précisément encore, comme une mémoire d'une peur. Il n'y a pas d'objet réel à la peur, ni aucune raison objective, mais elle est là, comme une projection et une réactualisation d'une peur antérieure. C'est pour cela que l'on dit que l'angoisse de l'abandon est la conséquence de la peur de l'abandon.
- **Le sentiment d'abandon** désigne une impression de rejet de soi. C'est de l'ordre

du ressenti : sensation de solitude intense et impression permanente d'insécurité, accompagnées de colères insurmontables ou de tristesses incontrôlables. Ce ressenti est bien évidemment handicapant pour tisser des liens sociaux.

- **La blessure d'abandon** est un ressenti vécu dans l'enfance. Il n'y a pas nécessairement eu abandon réel, mais une expérience vécue ou ressentie comme un abandon et qui peut avoir été traumatisante. Par exemple, une absence (physique ou mentale) d'un parent ou d'un proche peut n'avoir été qu'un attachement incomplet ou insuffisant néanmoins perçu comme un abandon. Tant que cette blessure d'abandon n'est pas cicatrisée, des comportements difficiles peuvent se manifester comme la dépendance affective, le manque d'estime de soi, la peur de la solitude, l'impression de rejet, de mise à l'écart, etc.
- Enfin, il y a **la peur du rejet** qui est souvent associée à la peur de l'abandon. Il y a une très légère différence : dans l'abandon, le parent quitte l'enfant, tandis que dans le rejet, il le repousse. La différence est infime et parfois imperceptible, ne serait-ce qu'en termes de conséquences. Elle n'est pas toujours aisée à

bien délimiter : le parent présent physiquement mais absent affectivement est-il dans l'abandon ou dans le rejet ? Entre « s'éloigner de ce qui gêne » et « repousser ce qui gêne », le distinguo est subtil, et pour l'enfant qui le subit régulièrement, il n'a guère de sens. La peur d'être rejeté et la peur d'être abandonné se traduisent bien souvent par des comportements analogues et des souffrances identiques.

Les abandons que nous avons vécus

Il y a une réalité, c'est que nous tous, en tant qu'êtres humains, avons été abandonnés au moins deux fois dans notre vie : une première fois au moment de la naissance, cet instant où l'enfant quitte l'espace sécurisé et sécurisant du ventre de sa mère et en est, de fait, expulsé, « projeté » dans la vie. À cet instant-là, le cordon ombilical qui apportait nutriments et oxygène est coupé et l'enfant doit alors acquérir ses premières activités autonomes, et tout d'abord la respiration. La seconde fois intervient plus tard, quand le lien mère-enfant se distend, qu'apparaissent le « je » et le « tu » et que l'enfant, petit à petit, est amené à faire l'apprentissage de son autonomie, physique et

psychique. Cette deuxième séparation se fait progressivement et, normalement, dans un climat de douceur, d'amour et de sécurisation.

Progressivement, l'enfant est invité à expérimenter sa capacité à être seul et, pour la plupart d'entre nous, ces passages d'étapes se sont faits sans heurts et n'ont pas laissé dans le psychisme d'empreintes douloureuses. Mais il n'en est pas toujours ainsi, soit le ou les parents et/ou le contexte dans lequel ils évoluaient n'ont pas été sécurisants, soit l'enfant – et chacun est unique – a eu une perception qui lui est propre et qui l'a marqué plus ou moins négativement.

Ensuite, la vie se déroule, se caractérisant par différents liens qui se créent, se distendent, se brisent, avec d'autres humains, d'autres êtres vivants et ces brisures peuvent être brutales ou lentes, logiques ou incompréhensibles, acceptées avec douceur ou fatalité ou bien considérées comme impossibles, inacceptables, insurmontables. La question de l'abandon commence à apparaître. On pense à des décès ou à des maladies, mais il peut y avoir des liens qui se distendent du fait d'un éloignement géographique ou d'un accaparement par le travail. Il y a aussi les amis qui ne donnent plus de nouvelles

car pris soudainement par une passion chronophage, amoureuse ou autre, ou bien l'abandon émotionnel quand, dans un couple, l'un des membres s'éloigne petit à petit, se détache, ne s'intéresse plus à l'autre et transforme la vie de couple en cohabitation froide de sorte que la relation se détériore.

Et cela sans oublier le *ghosting*, cette technique qui permet de quitter du jour au lendemain un partenaire devenu « indésirable » en faisant l'économie d'une rupture et donc sans avoir à affronter la fin d'une histoire avec les explications et conflits qui peuvent en résulter. Le problème majeur, c'est que nous avons besoin de donner du sens à ce qui arrive pour enclencher le processus de deuil. Or, avec le *ghosting*, ce sens est refusé, ce qui rend la cessation de la relation d'autant plus difficile et peut attiser une peur pour les relations futures.

L'enfant que l'on abandonne

D'autres abandons sont une triste réalité. Les « enfants de la DDASS » en sont une illustration. La protection accordée aux enfants commence à se mettre en place au XVII^e siècle quand, à l'initiative de saint Vincent de Paul, sont créés des

établissements religieux destinés à recueillir les « enfants trouvés ». À partir du XVIII^e siècle, des « tours d'abandon » permettent aux mères d'abandonner anonymement leurs enfants pour qu'ils y soient trouvés et pris en charge.

Au milieu du XIX^e siècle, l'État par une loi de janvier 1849 crée l'assistance publique, qui recueille les enfants abandonnés et orphelins et organise leur placement. Cette organisation s'occupe également des enfants dont l'État juge que les familles ne sont pas en mesure de les élever. Créée dans la seconde moitié du XX^e siècle, la direction départementale des affaires sanitaires et sociales (DDASS) a pour mission de protéger les enfants dont les parents sont en difficulté pour assumer leur rôle de parent (du fait par exemple de troubles profonds, voire mentaux). Par la suite, ce n'est plus la DDASS qui gère ces situations, mais l'aide sociale à l'enfance (ASE) et la protection judiciaire de la jeunesse (PJJ).

Depuis 1941, une loi autorise en France des femmes à accoucher sans donner leur nom et à abandonner leur enfant sans lui laisser la moindre information sur ses origines. En plus du traumatisme de l'abandon, certains

enfants en vivent un second : ne pouvant pas être adoptés*, ils passent donc toute leur enfance en famille d'accueil. En outre, beaucoup d'enfants nés sous X ne sauront jamais d'où ils viennent, qui étaient leurs parents ni pourquoi ils ont été abandonnés à la naissance.

Ces enfants, nés de père et de mère inconnus, abandonnés à la naissance et confiés à l'aide sociale à l'enfance seraient chaque année entre 500 et 600. Le traumatisme qu'ils vivent est particulièrement lourd et violent et la quasi-totalité d'entre eux deviendront des adultes en proie à l'angoisse d'être abandonné.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles certains parents abandonnent leur enfant. Sans que ce ne soit exhaustif, les plus fréquentes sont les problèmes économiques, le manque de ressources et la grande précarité, mais aussi l'exclusion sociale (souvent toxicomanie et/ou alcoolisme). Ce sont là les éléments déclencheurs les plus courants qui poussent le ou les parents à abandonner leur enfant. Il arrive également que l'abandon soit « provoqué » en ce sens que des services sociaux prennent

* L'enfant ne peut être adopté dès lors que sa mère biologique maintient un lien avec lui (une carte postale chaque année suffit).

l'initiative de retirer l'enfant quand les parents présentent de trop grandes défaillances, notamment manque de soins flagrants, maltraitements ou violences, liés ou non à des addictions.

Les grossesses non désirées sont également à prendre en compte, en particulier quand elles résultent d'un viol (l'inceste est assimilé à un viol), mais aussi quand il s'agit de grossesses de mineures qui peuvent ne pas avoir la capacité matérielle, financière ou psychique d'assumer une telle situation. Il y a également des parents immatures qui ont voulu un enfant mais s'avèrent incapables d'en assumer la responsabilité et de pourvoir à ses besoins. Notons également une raison d'ordre social qui peut encore exister aujourd'hui et qui concerne les enfants dits « naturels », c'est-à-dire nés hors mariage. Il est des cas – et la pression culturelle de certains pays est sur ce point très puissante – où leur abandon permet d'éviter l'opprobre social.

L'enfant peut aussi être rejeté par ses parents, car il est affecté d'une maladie ou d'un handicap quelconque. Dans ce cas comme dans celui des grossesses non voulues, l'abandon fait suite au

rejet et nous voyons que la frontière entre ces deux notions peut être ténue.

Enfin, il y a les cas de couples en proie à de multiples problèmes de séparation, de divorce, de garde des enfants, etc. Il peut arriver que l'un des parents prenne une option radicale en abandonnant définitivement son enfant en même temps que son conjoint, parfois pour refaire sa vie avec une autre personne. Et cela peut arriver même s'il n'y avait pas de signes avant-coureurs, et ce peut être pire car s'y trouvent alors mêlés des sentiments et émotions multiples : surprise, stupeur, incompréhension, colère, tristesse, culpabilité, peurs, etc. Certains abandons sont d'autant plus violents qu'ils arrivent soudainement et les traces qu'ils laissent ne s'effacent jamais.



JULIE

46 ANS

« Un jour, en revenant de l'école avec les enfants, j'ai trouvé un mot de mon compagnon. Il me disait être parti refaire sa vie ailleurs, avec une autre. Même si, parfois, il pouvait y avoir un peu de tension ou une dispute, rien ne permettait d'anticiper une telle décision. J'ai découvert plus tard qu'il avait une double vie. Je ne m'en suis jamais doutée, j'avais toute confiance en lui. Je

me suis effondrée en disant aux enfants : “Votre père nous a abandonnés.”

Nous avons continué à vivre, mais à quel prix ! Moi, plus jamais je n'ai fait confiance à un homme. Parfois des aventures, mais je ne veux jamais y donner de suite. Mon fils aîné, aujourd'hui adulte, est terriblement solitaire comme avec un cœur desséché. Je ne crois pas qu'il soit heureux. Il ne s'attache à personne. Sa sœur, qui avait 4 ans à l'époque, a des problèmes dans ses relations. Quand un homme s'intéresse à elle, rapidement elle s'y agrippe comme une moule à son rocher tellement elle a peur qu'il l'abandonne. Au bout de quelque temps, elle l'étouffe et il finit... par la quitter. »

Dans l'état actuel du droit en France, l'abandon d'enfant est une infraction punie par la loi, qui retire l'autorité parentale aux parents. Il est défini comme « le fait, par le père ou la mère, de se soustraire, sans motif légitime, à ses obligations légales au point de compromettre gravement la santé, la sécurité, la moralité ou l'éducation de son enfant mineur » (article 227-17 du Code pénal).

Tout parent a des devoirs envers son enfant, parmi lesquels l'hébergement, l'assistance, la surveillance, l'éducation, l'entretien, et tout

manquement à ces devoirs peut être sanctionné par la justice. En cas de déchéance de l'autorité parentale d'un des deux parents, l'enfant est confié pleinement à l'autre parent. Si l'autorité parentale est retirée aux deux parents, alors l'enfant est confié à l'aide sociale à l'enfance ou à un tiers qui organise la tutelle.

Pour prouver qu'il y a abandon d'enfant, il faut que les auteurs de l'infraction soient l'un ou l'autre des parents, ayant ou non une communauté de vie, qu'ils soient coupables de manquement à leurs obligations légales envers l'enfant, compromettant gravement sa santé, sa sécurité, sa moralité ou son éducation. Il faut en outre que l'enfant abandonné soit un mineur non émancipé et qu'aucun motif légitime ne justifie l'acte d'abandon. L'une des difficultés repose sur l'interprétation du « motif légitime ».

Il est donc compliqué, légalement parlant, d'abandonner son enfant une fois qu'il est reconnu. L'accouchement sous X demeure ainsi la principale façon légale d'abandonner un enfant et d'après l'Institut national d'études démographiques, environ 700 accouchements secrets ont eu lieu en France en 2010.