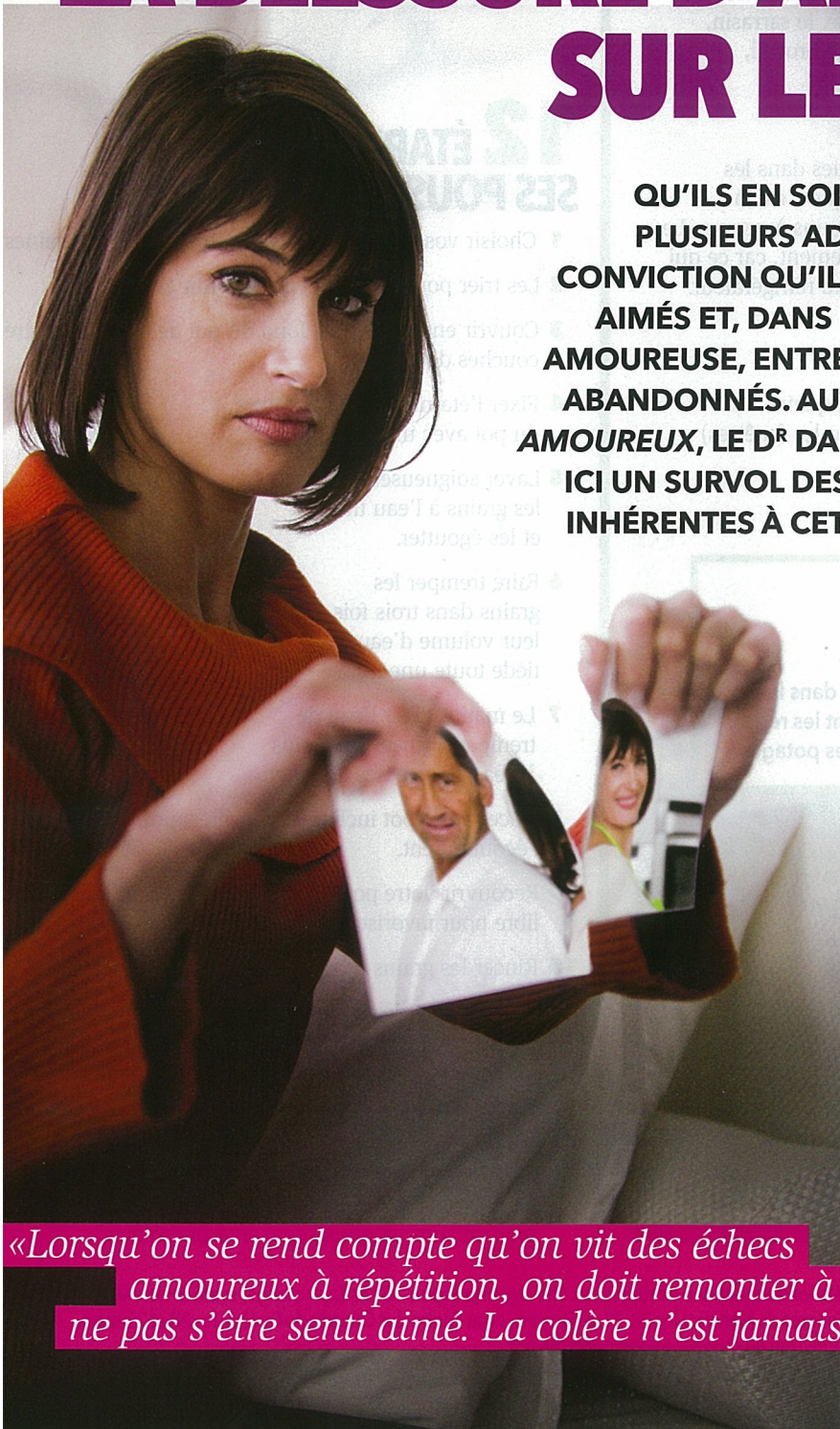


LES EFFETS DE LA BLESSURE D'ABANDON SUR LE COUPLE

QU'ILS EN SOIENT CONSCIENTS OU NON, PLUSIEURS ADULTES PORTENT EN EUX LA CONVICTION QU'ILS NE MÉRITENT PAS D'ÊTRE AIMÉS ET, DANS LE CADRE D'UNE RELATION AMOUREUSE, ENTRETIENNENT LA PEUR D'ÊTRE ABANDONNÉS. AUTEUR DU LIVRE *LE TUMULTE AMOUREUX*, LE D^R DANIEL DUFOUR NOUS OFFRE ICI UN SURVOL DES DYNAMIQUES DE COUPLE INHÉRENTES À CETTE BLESSURE D'ABANDON.

La blessure d'abandon est beaucoup plus fréquente qu'on le croit. Plusieurs adultes portent en eux le sentiment de ne pas avoir été aimés et la conviction qu'ils ne méritent pas de l'être. Celui qui n'a pas le sentiment d'avoir été aimé par les personnes les plus importantes de sa vie demeure persuadé qu'il ne pourra jamais l'être. Il a gravé dans son inconscient le sentiment de ne pas être digne d'être aimé. S'il n'y change rien, il risque de reproduire indéfiniment et de façon tout à fait inconsciente cette blessure de l'enfance. Sa crainte numéro un: être abandonné. Cette blessure d'abandon aura des répercussions sur la vie de couple et pourra nuire éventuellement à la vie à deux.

«Lorsqu'on se rend compte qu'on vit des échecs amoureux à répétition, on doit remonter à l'émotion de base: ne pas s'être senti aimé. La colère n'est jamais loin.»



QUELQUES COMPORTEMENTS EN COUPLE

TOUT FAIRE POUR ÊTRE AIMÉ

Cette personne met en place des stratégies pour être aimée, ce qui peut l'amener à accepter n'importe quoi dans la relation, pourvu qu'elle ne soit pas abandonnée.

DEMANDER CONSTAMMENT DE L'AMOUR

De manière incessante, cette personne demande une présence, des démonstrations d'amour, des marques d'affection, des actions sexuelles. Au bout d'un moment, l'autre s'essouffle.

NE PAS S'ATTACHER

À l'autre extrême, il y a la personne qui fait tout pour ne pas s'attacher ou qui fait en sorte que l'autre ne puisse pas l'aimer puisque, de toute manière, elle est convaincue qu'il n'y a qu'une issue: elle sera abandonnée. Elle évite donc de s'attacher pour ne pas souffrir et passe d'une relation à une autre.

AVOIR PEUR DE SE RETROUVER SEUL

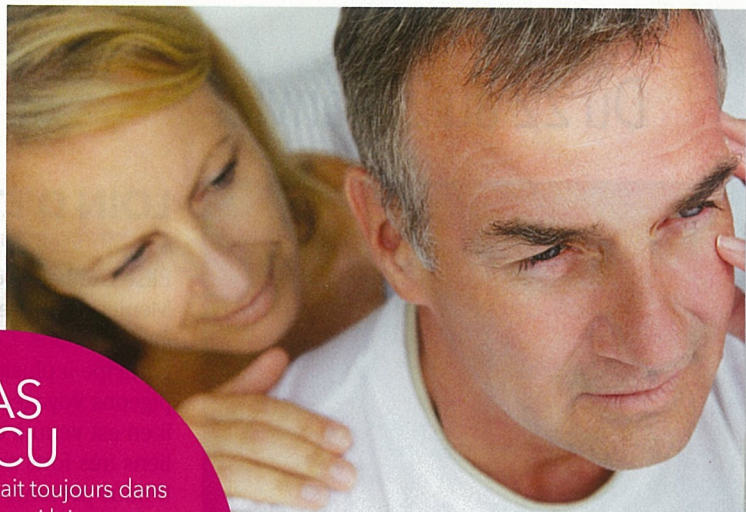
La personne qui a peur de se retrouver seule, abandonnée, peut aller jusqu'à nier sa propre existence et se mettre au service de l'autre, jusqu'à ne plus se respecter elle-même. Comme elle ne sera pas respectée, l'autre se détachera d'elle. Elle craint de se retrouver seule devant l'inconnu, convaincue qu'il lui sera impossible de trouver à nouveau quelqu'un qui pourra l'aimer, car elle ne se sent pas digne d'être aimée.

PEUT-ON GUÉRIR LA BLESSURE D'ABANDON?

Assurément. Lorsqu'on se rend compte qu'on vit des échecs amoureux à répétition, on doit remonter à l'émotion de base: ne pas s'être senti aimé. La colère n'est jamais loin. Il faut la reconnaître, la ressentir et accepter de la vivre. Le souvenir ne disparaîtra pas, mais l'émotion qui habite le souvenir pourra s'estomper. On doit se réconcilier avec soi-même d'abord et s'offrir l'amour qu'on cherche tant. La seule personne qui puisse apporter l'amour à celui qui souffre de la blessure d'abandon, c'est lui-même. Par le fait même, il sera alors moins en attente d'amour de la part des autres.

CAS VÉCU

Une femme qui était toujours dans l'attente que son mari lui apporte l'amour qu'elle désirait a commencé à travailler sur elle-même. Elle a repris contact avec sa frustration, sa tristesse, sa colère. Elle a pu parler de ses attentes avec son mari, sans reproches ni jérémiades. Se respectant plus elle-même, elle a été plus respectée.



CRAINdre LE CONFLIT OU LE PROVOQUER

À travers les conflits, certains souhaitent prouver à l'autre qu'ils ont de la valeur et qu'ils existent. À l'autre extrême, certains ont peur du conflit et veulent maintenir la paix à tout prix.

PEUR ET CULPABILITÉ

L'«abandonnique» (celui ou celle qui est dominé par l'angoisse de l'abandon) vit dans la peur et la culpabilité. Cette personne se dit qu'elle a dû faire quelque chose de terrible pour qu'on ne puisse pas l'aimer.

CAS VÉCU

Un homme de 42 ans disait qu'il savait bien pourquoi ses parents ne lui avaient pas apporté l'amour qu'il désirait. À la naissance de sa petite sœur, alors qu'il avait quatre ans, il avait souhaité qu'elle meure le plus rapidement possible. On constate que l'abandonnique va se raccrocher à n'importe quoi pour justifier qu'on l'ait rejeté. Il considère avoir fait quelque chose de honteux et souffre de cette culpabilité de ne pas être assez bon et qui explique à ses yeux le fait qu'on l'ait abandonné.

Le Dr Daniel Dufour est l'auteur de plusieurs livres, dont *Le tumulte amoureux: Les effets de la blessure d'abandon sur le couple*, publié aux Éditions de l'Homme. Il propose un outil des plus performants, la méthode Oge. Pour en savoir plus à ce sujet, on peut visiter son site: www.oge.biz

