

Séparation

Grandir grâce aux douleurs affectives

Fuir l'intimité et la proximité affective, se sentir extérieur à sa vie, rencontrer des difficultés à dialoguer et à exprimer ses émotions et ses sentiments, même à ses proches, peut être le signe d'un attachement dit évitant. C'est exactement le cas de figure où se trouve Sarah. Et lorsqu'elle se sépare de son conjoint, elle perd pied. Elle décide alors d'essayer de comprendre ce qui n'a pas fonctionné en venant me consulter.

Ensemble nous allons découvrir que parfois, une fin ouvre de belles opportunités.

Celle de panser ses blessures passées pour s'en détacher.

Par Gwénaëlle Persiaux, psychologue et auteure

Cette relation m'a fait autant grandir et évoluer qu'elle m'a blessée et meurtrie », me dit Sarah en évoquant son histoire d'amour avec Alexandre. Les liens pourtant profonds et vécus dans un quotidien empli de petits bonheurs n'ont pas résisté au contexte dans lequel ils étaient plongés. Issus de milieux sociaux très différents, Sarah et Alexandre n'ont

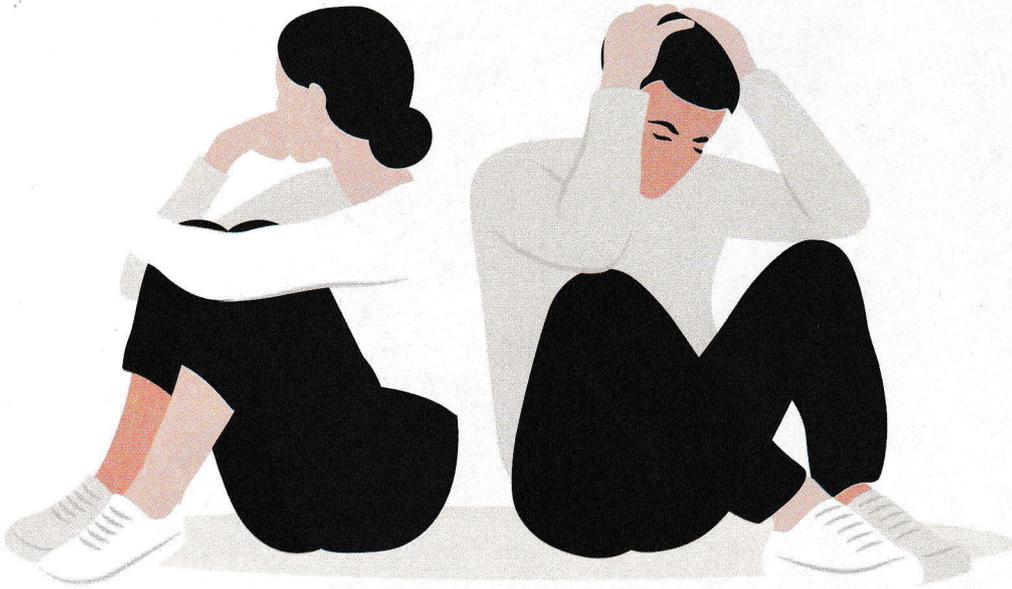
pas réussi à dépasser ces difficultés et, lorsqu'Alexandre a fini par la quitter, elle crut ne jamais s'en remettre et ne plus jamais ouvrir son cœur à quiconque.

Descente aux enfers

Les mois suivant la rupture, Sarah a plongé très bas. La période fut noire. « Vous faites

une dépression madame, il faut prendre soin de vous », lui avait alors dit son médecin, en poussant de la main la carte de visite d'une psychologue, la mienne en l'occurrence. Au fil de nos séances, Sarah apaisa ses émotions, la douleur diminua, et surtout le sens de la souffrance apparut progressivement. Comment un amour si fort avait-il pu lui être enlevé ainsi, aussi brutalement, presque du jour au lendemain ? Pourquoi ?





Un sens dans le non-sens apparent

Quel était le sens de l'épreuve que vivait Sarah ? La réponse, comme souvent, venait de son histoire. Née sous X puis adoptée à 15 mois, Sarah avait déjà en elle, viscéralement, une grande blessure d'abandon. Celle-ci s'est réouverte ce matin-là où Alexandre a passé la porte de leur appartement. Grâce au travail psychothérapeutique, elle a fait le lien entre le présent et le passé et a pu revisiter la douleur de l'enfant perdue et seule qu'elle était lors des premières années de sa vie. Ces plongées dans les émotions présentes et passées furent douloureuses mais salvatrices. Elle a compris et accepté peu à peu que ses traumatismes d'enfance avaient influencé sa vie affective et, surtout, qu'elle pouvait s'en libérer pour sortir de la répétition d'abandon. Aujourd'hui, Sarah va mieux, elle se sent plus sûre d'elle, de sa valeur. Elle fréquente depuis peu un ancien collègue qui lui plaît beaucoup.

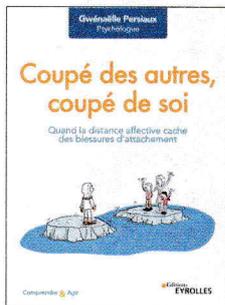
Oser réouvrir son cœur malgré la douleur

Prendre le risque à nouveau de la relation après une déception. Lorsque nous avons souffert intensément, que ce soit dans l'enfance ou à l'âge adulte, cela ne va pas de soi. Le mouvement naturel est de se

refermer et de fuir les émotions et donc les relations intimes. Ainsi la plupart d'entre nous vivons après une rupture douloureuse une période de repli voire de célibat, suivant l'adage populaire « chat échaudé craint l'eau froide ». Une nouvelle relation même « froide », nous mettrait trop à risque d'être à nouveau blessé(e). Puis le temps bien souvent son œuvre, et nous reprenons le chemin de la vie, incluant les émois amoureux et leurs incertitudes associées. Pour quelqu'un avec un attachement évitant, ce retour dans le bain du vivant est beaucoup plus compliqué. Sarah présente ce style d'attachement qui se caractérise par un mode de fonctionnement, le plus souvent acquis dans l'enfance, basé sur la peur et un évitement des émotions. Suite à la rupture, elle s'isole du monde et devient même dépressive.

L'attachement évitant : une protection par la distance affective

Environ 25 % de la population générale est concernée par l'attachement évitant (ou détaché). Ces personnes se sont construites inconsciemment, une sorte de carapace visant à les protéger de leurs ressentis et du monde extérieur lorsqu'il devient trop intense, c'est-à-dire trop émotionnel. D'autres styles d'attachement existent : l'attachement sécure (environ 50 % des personnes, qui vivent les émotions et les relations de manière fluide et confiante), l'attachement anxieux (environ 20 %, caractérisé par une grande angoisse de la solitude et un besoin intense de relations) et l'attachement désorganisé (environ 5 %, qui sont un mix entre attachement évitant et anxieux). John Bowlby et Mary Ainsworth sont les fondateurs du champ passionnant de la psychologie de l'attachement, qui a permis il y a quelques décennies de mieux comprendre en quoi nos comportements relationnels sont différents selon notre vécu dans l'enfance et notre sensibilité propre. De ce courant sont nés les styles d'attachement, ainsi qu'



À lire

Nous avons tous nos mécanismes de défense qui consistent à nous couper de nos émotions. Sauf que pour certains, il est ancré depuis l'enfance et empêche de se construire dans le présent. Dans son livre, Gwenaëlle Persiaux, psychologue clinicienne et formatrice vous propose de mieux comprendre les origines de ce type d'attachement qui concerne environ un quart de la population. Elle dresse des pistes concrètes pour guérir de ses blessures et expérimenter une nouvelle sécurité intérieure. Page après page, elle vous aide ainsi à vivre des liens authentiques et apaisés avec les autres. **Coupé des autres, coupé de soi, Gwenaëlle Persiaux, Éditions Eyrolles, 18 €**

les grands principes de l'attachement. Ces derniers sont fondamentaux à rappeler dans cette période où le lien à l'autre est bien mis à mal par deux ans de crise et de restrictions relationnelles.

On ne peut pas ne pas s'attacher

Cette notion princeps nous rappelle à notre nature animale. Nous partageons avec nos amis mammifères ce besoin inné, biologique, de rechercher la proximité d'un autre être vivant lorsque nous sommes en stress ou en danger. De par son arrivée au monde prématurée (relativement à la maturation du cerveau et du corps), le bébé humain est particulièrement dépendant et ne peut survivre sans adulte auprès de lui, ses parents en général, que Bowlby a appelés les figures d'attachement. La survie du bébé puis de l'enfant dépend de la satisfaction de ses besoins primaires qui incluent avant tout la chaleur affective, le toucher rassurant, les mots et les regards qui nourrissent. Sans cela, l'humain peut survivre mais pas vivre au sens plein du terme. Les recherches ont démontré cet élan précâblé en nous d'aller vers les autres pour se construire et grandir en bonne santé physique et mentale. La découverte dramatique des orphelins roumains, suite à la chute du mur en 1989, ont confirmé ces travaux en révélant des enfants, certes nourris et mis à l'abri du froid, mais gravement carencés affectivement, car jamais pris dans les bras et réconfortés, et présentant de grands retards de croissance et des troubles psychologiques graves. Bien d'autres recherches et observations ont validé la nature essentielle de nos besoins de connexions à l'autre.

S'ouvrir aux autres et aux émotions : le grand défi pour les évitants

Un des grands apports de la psychologie de l'attachement est d'avoir mis en lumière

notre nature intrinsèquement relationnelle : sans l'autre, nous ne sommes pas grand-chose. N'en déplaise aux évitants ! Et oui, pour une personne s'étant forgée une carapace d'attachement évitant pour faire face aux carences affectives et désordres émotionnels, c'est le programme inverse qui domine : « mieux vaut se débrouiller seul(e), ne pas dépendre de l'autre, ainsi les émotions sont sous contrôle et la vie avec ». Vous l'aurez compris, les évitants préfèrent éviter les relations trop engagées émotionnellement, car celles-ci risquent de les plonger dans une mélasse émotionnelle qu'ils appréhendent. Ce ne sont pas forcément pour autant tous des célibataires endurcis (certains le sont). Beaucoup d'évitants sont en couple, mais soit de manière instable voire volage, soit de manière stable mais peu engagée. Ces derniers ont du mal à exprimer leurs sentiments à leur partenaire, privilégient les temps où ils sont seuls au détriment des moments de couple ou de famille, ou encore vont plutôt régler leurs problèmes de leur côté sans en parler ou solliciter de l'aide.

L'affection a manqué et a créé l'évitement

À l'origine de l'attachement évitant, il y a toujours un manque affectif : parents peu présents, émotions non partagées dans la famille, rareté des compliments et du soutien, épreuves vécues dans la solitude, quotidien parfois chaotique où les émotions n'étaient pas régulées par les adultes, etc. Face à cela, l'enfant s'est construit psychologiquement comme il pouvait, ici en se coupant de ses ressentis et en s'isolant. C'était une manière adaptée et fonctionnelle pour continuer à (sur)vivre dans un environnement appauvri émotionnellement. Le souci est que, majoritairement, ce fonctionnement perdure à l'âge adulte et impacte, parfois lourdement, les relations amoureuses, mais aussi les amitiés, les liens avec les enfants et même les interactions au travail. L'évitant(e) se cachant derrière son masque de pseudo-

indifférence, sa vie est ainsi en demi-teinte un peu robotisée, assez vide, insatisfaisant au final pour lui ou elle, mais aussi pour ses proches qui ont le sentiment de ne jamais le ou la connaître vraiment et souffrent de cette distance.

Blessés par le lien, guéris par le lien

Comment sortir de ce blindage et retrouver une vie émotionnelle riche ? Ma réponse est sans équivoque : par le lien à l'autre. En osant la relation, même si celle-ci fait peur, même si oui elle fait parfois souffrir, il est possible de sortir des vieux programmes (qui finalement appartiennent au passé), et en construire de nouveaux, basés sur le partage et l'ouverture du cœur. Ma patiente Sarah, dont l'attachement évitant s'expliquait aisément par sa naissance sous X et son adoption tardive, a pu relever le défi de la relation amoureuse avec Alexandre. Certes le départ de celui-ci fut dévastateur psychologiquement pour elle dans un premier temps. Son vieux programme la poussait alors à ne plus jamais se remettre dans une situation aussi dangereuse que celle du couple. Mais c'était sans compter sur son intelligence fine et sa belle sensibilité, qui lui ont permis de comprendre ce qu'elle vivait, de peu à peu s'apaiser, pour enfin oser à nouveau la relation. Grâce à cette épreuve, mise en sens, elle a gagné en sécurité d'attachement et a grandi en conscience de soi, en tolérance (notamment pour ses propres souffrances), et en ouverture de cœur envers autrui en général et envers un autre homme en particulier.

Osons la relation !

Le lien nous blesse mais nous répare aussi. Nous fonctionnons selon cette grande loi inhérente à notre nature d'être vivants naturellement tournés vers les autres. Par les relations naissent et vivent nos émotions, qui sont le sel de la vie. Alors osons la relation, encore et encore ! ●