

Dr Daniel Dufour

# LE TUMULTE AMOUREUX

Les effets de la blessure d'abandon sur le couple



# **LE TUMULTE** AMOUREUX

Édition : Liette Mercier  
Révision : Gervaise Delmas  
Correction : Odile Dallaserra  
Infographie : Caroline Richard

Données de catalogage disponibles auprès de  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

09-14

© 2014, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2014  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-3956-0

**DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:**

Pour le Canada et les États-Unis:  
**MESSAGERIES ADP inc.\***  
2315, rue de la Province  
Longueuil, Québec J4G 1G4  
Tél.: 450-640-1237  
Télécopieur: 450-674-6237  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:  
**INTERFORUM editis**  
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine  
94854 Ivry CEDEX  
Tél.: 33 (0) 4 49 59 11 56/91  
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33  
**Service commandes France Métropolitaine**  
Tél.: 33 (0) 2 38 32 71 00  
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28  
Internet: [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
**Service commandes Export – DOM-TOM**  
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86  
Internet: [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Courriel: [cdes-export@interforum.fr](mailto:cdes-export@interforum.fr)

Pour la Suisse:  
**INTERFORUM editis SUISSE**  
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse  
Tél.: 41 (0) 26 460 80 60  
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68  
Internet: [www.interforumsuisse.ch](http://www.interforumsuisse.ch)  
Courriel: [office@interforumsuisse.ch](mailto:office@interforumsuisse.ch)  
**Distributeur: OLF S.A.**  
ZI. 3, Corminboeuf  
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse  
**Commandes:** Tél.: 41 (0) 26 467 53 33  
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66  
Internet: [www.olf.ch](http://www.olf.ch)  
Courriel: [information@olf.ch](mailto:information@olf.ch)

Pour la Belgique et le Luxembourg:  
**INTERFORUM BENELUX S.A.**  
Fond Jean-Pâques, 6  
B-1348 Louvain-La-Neuve  
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20  
Fax: 32 (0) 10 41 20 24  
Internet: [www.interforum.be](http://www.interforum.be)  
Courriel: [info@interforum.be](mailto:info@interforum.be)

Gouvernement du Québec – Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –  
[www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de déve-  
loppement des entreprises culturelles du Québec  
pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts  
du Canada**

**Canada Council  
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de  
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-  
ment du Canada par l'entremise du Fonds du livre  
du Canada pour nos activités d'édition.

D<sup>r</sup> Daniel Dufour

# LE TUMULTE AMOUREUX

Les effets de la blessure d'abandon sur le couple



Une société de Québecor Média

# Introduction

**L**a vie de couple est une aventure merveilleuse dans laquelle deux personnes se lancent soit à corps perdu, en suivant leur intuition ou leurs impulsions, soit après mûre réflexion ou encore après avoir fait appel à la raison. Bien souvent, l'amour est à l'origine de cette aventure. Mais le quotidien qui en résulte est parfois émaillé de problèmes si importants qu'un des partenaires, ou même les deux, souhaite jeter l'éponge...

Chaque couple est unique, de même que les êtres humains qui le composent. Cela explique peut-être les difficultés qu'éprouvent les personnes qui se lancent dans l'aventure de la vie à deux. C'est pourquoi il me semble illusoire de faire un traité sur « comment » bien vivre en couple, tout comme il m'apparaît totalement malvenu de proposer des recettes miracles pour sauver les couples à la dérive ou encore de prodiguer des conseils, de quelque nature qu'ils soient.

Alors, pourquoi écrire un livre sur le couple ? Afin, simplement, de raconter ce que mes patients m'ont appris sur le tumulte amoureux au cours de quelque trente années de consultation. Lors des entretiens que j'ai eus (et que je continue d'avoir) avec eux, profitant du secret médical qui les protège, ils m'ont fait de multiples confidences sur les difficultés éprouvées dans leur vie de couple, mais aussi sur les joies qu'ils ont vécues. Certains points communs émergent de leurs témoignages, ce qui peut paraître troublant au vu de ce que nous avons écrit dans le précédent paragraphe. Il se trouve que ces points communs sont porteurs d'un message important que

nous ne pouvons éluder ou passer sous silence : si la personne désireuse de partager sa vie avec une autre ne s'aime pas, il lui est très difficile, voire impossible, d'aimer l'autre.

Ce constat, qui n'est pas très original, saute aux yeux de celui qui accompagne la personne souffrante et se révèle être d'une implacable véricité. Mais énoncer une vérité est facile ; il est beaucoup plus difficile d'essayer d'aider les personnes à résoudre leurs problèmes, d'autant plus qu'elles ne sont pas forcément prêtes à en prendre conscience et que la tâche est longue et ardue.

Par définition, un couple est formé de deux personnes de sexe différent ou de même sexe qui sont liées par un sentiment commun et, le plus souvent, par un but commun (du moins au début de la relation) : bâtir ensemble un édifice qui puisse plaire aux deux partenaires et les satisfaire. Chacun arrive dans la relation avec son vécu, ses expériences, ses qualités, ses points forts ainsi que sa créativité, sa spontanéité, son enthousiasme, son intuition et son savoir inné. Chacun arrive aussi avec un bagage plus ou moins chargé d'expériences qui n'ont pas encore été assimilées, avec son éducation, ses principes, ses croyances et ses freins. L'ensemble aurait de quoi décourager les mieux intentionnés, mais l'amour qui unit deux êtres peut transcender tout cela et faire en sorte que les discordances présentes en chacun deviennent des atouts pour le couple. Les contraires ayant tendance à s'attirer, l'espoir de voir deux personnes cheminer ensemble dans la vie est permis !

Un bémol, toutefois. Si l'un des partenaires est conscient des freins qui nuisent à son épanouissement personnel, la probabilité de le voir évoluer est grande, et ce ne peut être qu'un gage de réussite pour le couple. Mais il est nécessaire que les deux partenaires soient désireux d'évoluer et de faire en sorte de se sentir bien dans leur peau pour que le couple profite de ce mieux-être. Beaucoup de couples traversent des difficultés et parviennent à les surmonter grâce à une vigilance constante – et tellement importante. Malheureusement, cette vigilance s'adresse trop souvent à l'autre et non à soi-même, au nom d'une croyance colportée par notre éducation judéo-chrétienne, selon laquelle aimer équivaut à aimer l'autre et à s'effacer devant lui, à préférer s'occuper de l'autre plutôt que de soi-même. Cette même

croyance peut conduire certains à mettre leur personnalité entre parenthèses afin de favoriser l'épanouissement du couple. Contrairement à ce qu'elle promet, cette façon de faire occasionne de nombreux problèmes: la négation et le non-respect de soi mènent souvent à un échec du couple à plus ou moins brève échéance. C'est ce que nous pouvons constater dans notre société.

Il existe un bagage avec lequel un très grand nombre de personnes vivent depuis leur plus tendre enfance, souvent sans même en avoir conscience, une blessure causée par le sentiment de ne pas avoir été aimées comme elles l'auraient souhaité en tant qu'enfants par ceux qui étaient censés le faire. Survenue bien avant l'aventure du couple, cette blessure est due à un manque d'amour. L'enfant, puis l'adolescent, a vécu avec elle et l'adulte la porte toujours au fond de lui-même. Il aborde alors la vie de couple avec l'intime conviction, basée sur son vécu, qu'il ne mérite pas qu'on l'aime puisque ceux qui auraient dû le faire bien des années auparavant ont failli à la tâche pour des raisons obscures et inconnues. Cette conviction, ancrée en lui depuis des décennies, entraîne de multiples réactions inconscientes et automatiques qui peuvent mener à d'importants problèmes dans sa vie affective. Ces problèmes vont rejaillir dans la vie de couple et la compliquer. Le bagage dont nous parlons ici est une **blessure d'abandon**.

Dans les pages qui suivent, nous allons étudier les impacts que cette blessure a sur une personne et voir comment ils affectent la vie de couple. Il ne faudrait pas que le lecteur déduise des cas décrits que, par exemple, s'il a du mal à dire non, il souffre nécessairement d'une blessure d'abandon. Par contre, je l'encouragerai vivement à se questionner sur sa difficulté à dire non et à aller au fond de lui afin de trouver réponse à son questionnement.

# Chapitre 1

## Qu'est-ce que la blessure d'abandon ?

L'histoire présentée dans les pages suivantes illustre les effets dévastateurs que la blessure d'abandon peut avoir sur une personne et sur sa vie amoureuse.

### La blessure d'abandon de Martine

Martine a cinquante ans. Il y a quelques mois, elle s'est séparée de son mari, avec lequel elle a un fils de huit ans. Elle n'a pas connu son père, mais a été adoptée par l'homme qui a épousé sa mère alors que celle-ci était enceinte d'elle. Sa mère refuse obstinément de lui donner des informations sur l'homme qui l'a mise enceinte afin qu'elle puisse retrouver son géniteur. Martine a appris la nouvelle de son adoption très tard. Adolescente, elle questionnait sa mère sur sa provenance, car elle avait l'intuition (et le savoir) qu'elle n'appartenait pas à la même famille que son frère et sa sœur. Elle avait l'impression d'être autre sans comprendre pourquoi. C'est alors que sa mère et son père l'ont mise

au courant de ce qui s'était passé et du fait qu'elle avait été en quelque sorte « adoptée ».

Martine a toujours ressenti un profond amour de la part de son père adoptif et une distance de la part de sa mère, mêlée à une certaine dureté. Néanmoins, elle estime ne pas avoir été abandonnée puisqu'elle a toujours été entourée depuis sa naissance et qu'elle a reçu de ses parents une bonne éducation et beaucoup d'amour. Elle est l'aînée et s'entend bien avec sa sœur et son frère, même si les relations avec ce dernier sont rares, car il a pris ses distances par rapport à sa famille.

Après avoir passé une jeunesse sans problèmes et fait des études universitaires, Martine tombe amoureuse d'un jeune homme et vit avec lui sans désir de se marier, ce qui va à l'encontre de son éducation bourgeoise. Ils ont ensemble deux enfants puis se séparent, car, dit-elle : « Nous étions jeunes et plus de vrais amis que deux personnes réellement désireuses de construire un avenir. » Au détour d'une conversation, elle ajoute qu'elle avait rencontré un homme beaucoup plus mûr dont elle s'était éprise et que cette rencontre lui avait ouvert les yeux sur ce qui lui manquait dans son couple : un engagement véritable afin de construire une vie commune à deux. La séparation est bien vécue et les liens d'amitié avec son ex-conjoint subsistent, malgré le fait qu'elle assume l'éducation de ses enfants pour une très grande part, y compris sur le plan financier.

Après une période solitaire du point de vue affectif, Martine rencontre un homme dont elle tombe éperdument amoureuse et quitte son pays pour le rejoindre, ce qui pose des problèmes pour la garde de ses enfants. Quelques mois plus tard, alors que cet homme désire l'épouser et avoir un enfant avec elle, elle le quitte, car elle réalise que son « amour pour lui n'est pas à la mesure de ce qu'il [lui] propose »...

Elle rencontre peu de temps après un autre homme célibataire, fils unique, qui lui fait une cour effrénée et parvient à la convaincre de l'épouser et d'avoir un enfant avec lui. Ce n'est que plusieurs années plus tard qu'elle réalisera que le souhait d'avoir un autre enfant n'était pas le sien, mais qu'elle aimait cet homme et a cédé à son désir. Ils ont un fils et, à partir de ce moment, son mari devient distant. Martine met d'abord cela sur le compte des changements

qu'entraîne l'arrivée d'un enfant, mais elle prend conscience au fil des mois que son mari la tient à distance tant physiquement que psychiquement. En effet, elle passe ses vacances seule avec ses enfants. De plus, son époux est très souvent absent ou en voyage, bien que son travail ne nécessite pas a priori autant d'absences. Elle passe le plus clair de son temps avec son fils ou avec ses enfants qui font des études à l'étranger et exerce un métier très prenant qui la stresse beaucoup.

Les critiques de son mari à son égard deviennent monnaie courante : il la harcèle de plus en plus et n'admet pas qu'elle ne soit pas plus présente lors des rares moments qu'il accorde à sa famille. Martine pressent confusément que « quelque chose ne fonctionne plus entre [eux] et que l'attitude de [son] mari est franchement détestable ». Dans son cercle d'amis, ce dernier la fait passer pour une personne déséquilibrée et excelle dans cet exercice. Conséquence : Martine est de plus en plus isolée et se réfugie encore davantage dans son travail. Elle s'accroche toutefois, car elle ne désire pas se retrouver seule. En effet, elle craint de vivre avec son fils dans une ville qui n'est pas sa ville natale, dans un pays étranger peu accueillant et dans un milieu très fermé.

Cette situation dure plus de trois ans et la relation de Martine et de son mari ne va pas en s'améliorant. Martine découvre un jour qu'il a une liaison avec une jeune femme depuis quelques mois. Il nie d'abord la tromper, puis passe aux aveux en lui attribuant la responsabilité de cette relation. La séparation physique devient alors effective et Martine se retrouve à vivre seule avec son fils, qui passe régulièrement du temps avec son père. Elle perd beaucoup de poids, devient encore plus active professionnellement et est mise sous antidépresseurs par son médecin.

Elle amorce une procédure de divorce, à laquelle son mari s'oppose tout d'abord. Il lui fait ensuite porter le chapeau de l'échec de leur vie de couple. Martine commence à réaliser qu'elle a vécu avec un pervers narcissique, mais a beaucoup de mal à l'admettre. Elle croit n'avoir aucune valeur et éprouver de graves difficultés dans ses relations avec les hommes. Elle remet en question sa capacité à aimer et à être aimée. (Cette réaction est très fréquente chez les victimes

d'un pervers narcissique. En effet, celui-ci est très doué pour laisser croire à l'autre personne qu'elle a un problème et qu'elle est le problème, alors que c'est lui qui est en cause.)

Martine n'arrive pas à accepter qu'elle ait pu tomber amoureuse d'un homme aussi méchant et aussi destructeur que son mari. Elle vit une grande crise par rapport au fait qu'il lui a menti et caché sa liaison. Elle se sent trahie, bien entendu, mais aussi souillée par sa façon d'être à son égard. Elle a l'impression d'être abandonnée, « d'autant plus que cette fois-ci, contrairement au passé, [elle a] désiré aller au bout de la relation, même si celle-ci était insatisfaisante, et non quitter l'autre comme [elle l'a] fait jusqu'à présent ». Néanmoins, elle ne pousse pas plus loin l'introspection, car elle n'en a ni le temps, ni un réel et profond désir.

Martine n'exprime absolument aucune émotion, si ce n'est parfois de la tristesse avec quelques pleurs, « car dans la vie il faut savoir être forte ». Elle tient le coup physiquement, tout en étant très fatiguée et stressée, aidée en cela par la prise d'antidépresseurs. Elle fonctionne bien tant à son travail (avec certes par moments des crises de rage excusées par son entourage professionnel, qui attribue cela au fait qu'elle vient d'un pays où les gens sont plus expressifs !) que dans sa vie sociale et familiale. Parallèlement à cela, les relations avec sa mère sont de plus en plus tendues, car celle-ci continue à refuser de lui dire ce qu'elle sait sur son père géniteur.

Cette situation dure deux ans environ. Peu de temps avant son cinquantième anniversaire, Martine rencontre un homme plus âgé qu'elle d'une dizaine d'années. Celui-ci est séparé depuis plusieurs années et reconnaît qu'il a bien vécu son célibat, tout en lui disant qu'il désire fortement ne plus papillonner comme il l'a fait jusqu'à présent. Leur rencontre est forte et l'attraction est réciproque. Martine entame une relation avec lui en désirant tout à la fois être le plus souvent en sa compagnie et fuir celle-ci « par peur de trop [s]'attacher à un homme volage ». Elle ne se livre que très peu et contrôle la relation. Cela signifie qu'elle oscille entre des moments où elle se laisse aller à ce dont elle a envie et d'autres où elle reproche à son ami tout et son contraire. Elle a conscience de l'incohérence apparente de son comportement, mais ne peut s'empêcher d'agir

ainsi. Elle désire sortir avec lui au restaurant et dans d'autres endroits publics, mais ne veut pas que son mari l'apprenne afin d'éviter que cela ne complique davantage la procédure de divorce qui traîne déjà en longueur.

Martine est aussi en recul sur le plan sexuel, tout en exigeant de l'homme qu'elle fréquente une entente parfaite dans ce domaine. Elle lui affirme qu'elle n'est pas jalouse et qu'il peut entretenir d'autres relations amicales, mais réagit fortement dès qu'il a un dîner avec une amie. Après s'être laissée aller à des moments d'échange et de partage qui leur font beaucoup de bien à tous les deux et qui raffermissent leurs liens, elle devient cassante, froide et distante en invoquant une raison quelconque. Bref, elle fait deux pas en avant et trois pas en arrière. Martine reproche alors à son ami de ne pas lui correspondre et, après lui avoir déclaré son amour, elle dit le contraire en maniant la douche froide à la perfection. La relation continue néanmoins et se renforce même, car son ami comprend qu'il est en face d'une personne souffrant d'avoir vécu un abandon dans son enfance, puis d'avoir été victime d'un homme narcissique. Il excuse Martine de ses attitudes de rejet prononcé, qu'il supporte tant bien que mal.

Martine se nourrit très mal et de façon irrégulière, tout en n'acceptant pas qu'on lui dise que sa conduite par rapport à la nourriture frise l'anorexie. Elle souffre de violentes crises d'angoisse et de constipation grave. Elle comprend que son corps tente de lui dire quelque chose avec ces signes importants, mais n'entreprend rien afin d'y remédier. Cela entraîne de fortes tensions dans sa relation avec son ami, qui commence à perdre patience. Martine est consciente que sa façon d'agir est parfois incohérente, mais est convaincue qu'elle ne peut rien y faire et que « de toute façon, étant une femme de cinquante ans libre et indépendante, [elle a] le droit d'être qui [elle est] et de [se] comporter ainsi ».

Martine reconnaît en même temps que, si elle continue dans cette voie, son ami va la quitter ou se désintéresser d'elle. Par conséquent, il ne faut surtout pas qu'elle s'attache à lui, « d'autant plus qu'il n'est pas divorcé mais seulement séparé ». Cet argument a été balayé par son ami, qui lui a déjà expliqué le pourquoi de ce non-

divorce et qui n'entretient plus de relations autres qu'amicales avec sa femme. Mais pour Martine, ce choix signifie qu'il n'a pas encore réglé son passé. Cela lui donne une raison « objective » de ne pas se laisser aller dans la relation. Que ressent-elle ? Un léger agacement, mais certainement ni colère ni tristesse. Elle pense que son attitude est la bonne et que, en agissant comme elle le fait, elle s'assure de ne pas trop souffrir au cas où la relation viendrait à se terminer.

Quelques mois plus tard, alors que son divorce vient enfin d'être conclu, elle réalise qu'elle « n'aime pas l'homme avec lequel [elle entretient] une relation depuis deux ans » et lui annonce qu'elle y met fin, sans autre explication ! Son ami est surpris par la brutalité de l'annonce, mais après avoir essayé en vain d'échanger avec Martine qui se ferme à toute discussion, il prend la décision d'accepter cette rupture et ne lui donne plus signe de vie. Elle s'en trouve bouleversée et, lors d'un échange téléphonique, elle lui reproche de ne pas s'être battu afin de la garder auprès de lui, « ce qui est la preuve qu'il ne tenait pas vraiment à [elle] »...

Martine décide alors de se consacrer à son fils et à sa carrière, car « cela [lui] apporte du bonheur et de la joie, contrairement à une relation affective, qui ne peut [lui] apporter que de la souffrance » ! Elle n'exprime aucune émotion, tout sentiment étant de toute façon masqué par la prise de ses antidépresseurs, et se plonge encore plus dans le travail et l'éducation de son fils et de ses deux autres enfants. Elle continue à vivre de grandes crises d'angoisse et des pertes de connaissance dues à la fatigue, selon ses propres dires, tout en oubliant de manger et en souffrant de façon régulière de constipation grave.

Martine n'a pas désiré aller plus loin dans une démarche qui pourrait la soulager et la guérir de cette blessure. C'est son choix et il nous faut le respecter.

## Les effets de l'abandon sur le nourrisson et sur l'enfant

Martine est un très bon exemple de personne souffrant d'abandonnite<sup>1</sup>. Ce terme est un néologisme qui désigne à la fois le sentiment d'abandon et les troubles physiques et psychiques, multiples et divers, éprouvés par celui qui souffre d'abandon, de rejet ou d'exclusion.

Martine a été abandonnée par son père avant même sa naissance. Ce rejet s'est trouvé renforcé par le fait que sa mère, issue d'un milieu très conservateur, a été contrainte d'épouser un autre homme afin d'échapper à la honte de tomber enceinte hors mariage. D'où aussi la distance affective, pour ne pas dire le rejet de sa mère à son égard.

Martine a ressenti tout cela dans le ventre de sa mère, car un fœtus a la capacité, très rapidement après la conception, de ressentir l'amour ou le non-amour. Quelle émotion peut éprouver un enfant qui ne se sent pas le bienvenu, si ce n'est une violente et profonde colère ? Que peut-il en faire ? Le message qui lui est transmis est qu'il n'est pas une personne que l'on peut aimer. Certes, le père « adoptif » de Martine a aimé non seulement la mère mais aussi la fille, ce qui a certainement permis un développement plus harmonieux de cette dernière. Cela ne peut toutefois pas effacer le manque d'amour flagrant ressenti par Martine, qui ne peut que subir ce qui lui a été imposé par son père géniteur et sa mère.

Nous ne sommes pas en train de juger qui que ce soit. Chaque être humain a le droit de vivre ce qu'il décide de vivre et a de bonnes (ou mauvaises) raisons à invoquer pour justifier ses choix, mais force est de reconnaître que pour l'enfant – et c'est de lui qu'il s'agit, non de ses parents ! – les conséquences sont parfois brutales et violentes. D'autant plus qu'un fœtus ne peut rien faire et ne peut pas se défendre... Il lui faut développer une façon de se protéger afin de survivre. L'utilisation du mot « survie » n'est pas exagérée, car comme cela a été prouvé, une proportion beaucoup plus forte d'enfants non désirés que d'enfants réellement désirés décèdent durant le premier mois de leur vie<sup>2</sup>. Ce fait est révélateur de la force du message entendu par le fœtus, qui peut décider de rester ou de quitter ce monde.

C'est donc du côté de l'enfant que le problème va avoir le plus d'impact, car il ne peut pas vivre sans l'aide des adultes et se trouve en totale dépendance vis-à-vis de ceux qui ont pris la responsabilité de le concevoir puis de le laisser voir le jour. Ils sont censés l'aider à grandir et à devenir adulte de la meilleure des façons. Quelle est l'alimentation essentielle pour ce faire ? Le sein de la mère ? Le biberon avec le lait  $x$  ou  $y$  ? Non ! L'amour est l'aliment vital et principal qui permet à un enfant de grandir de façon harmonieuse. Or, le premier message reçu par un enfant non désiré est le non-amour, qui se traduit bien souvent par un abandon non pas physique, mais affectif.

Ce point est capital : les personnes souffrant d'abandonnisme ne sont pas seulement celles qui ont été abandonnées physiquement par leurs parents, mais aussi toutes celles qui ne se sentent pas aimées pour qui elles sont. Là encore, ce n'est pas à l'adulte de juger s'il a aimé ou non son enfant ; c'est à ce dernier d'en décider sur la base de son vécu et de son ressenti, qui sont *sa* vérité. Bien évidemment, l'enfant ressentant les choses souvent différemment de l'adulte, cela peut entraîner des divergences importantes dans la perception et les conclusions qui s'ensuivent. Tel adulte estimera qu'il a aimé son fils de belle façon en lui inculquant certaines valeurs essentielles à ses yeux, et son enfant percevra cela comme la preuve d'une éducation sans amour. Il pourra en conclure que le but du parent était de faire de lui un être avec de belles valeurs. N'ayant toutefois ressenti aucun amour à travers cet enseignement, l'enfant a reçu en réalité un seul message : je ne t'aime pas pour qui tu ES, mais uniquement pour ce que tu dois réussir à acquérir ou à devenir. Cette interprétation différente d'une même réalité peut, à terme, mener à une confrontation entre l'adulte-parent et le futur adulte-enfant. Entre-temps, l'enfant souffrira d'abandonnisme et aura mis en place des stratégies de survie.

Des travaux ont prouvé que la maltraitance subie par un enfant peut mener celui-ci à manifester des troubles importants une fois devenu adulte<sup>3</sup>. Le stress généré par des abus vécus dans l'enfance induit une modification épigénétique du gène récepteur des glucocorticoïdes (*NR3C1*), appelée méthylation génétique par les scienti-

fiques, qui agit sur l'axe hypothalamique-pituitaire-surrénalien (HPS). Cet axe intervient dans le processus de réponse à un stimulus externe ou interne et, lorsqu'il est altéré, perturbe la gestion du stress à l'âge adulte et peut entraîner le développement de psychopathologies. De plus, lorsque les maltraitements sont répétés dans l'enfance, les mécanismes de régulation du stress cérébral peuvent être modifiés de manière durable. Nous constatons ainsi que les conséquences de l'abandon, qui est une maltraitance par excellence, ne sont pas anodines et peuvent se traduire à l'âge adulte par de graves troubles.

Dans ces conditions, quelle stratégie de survie un enfant faisant face à un rejet ou à l'abandon peut-il adopter ? Il a tout avantage à créer et à utiliser son mental.

## Qu'est-ce que le mental ?

Il existe de multiples emplois de ce mot. Voici la définition que nous utiliserons.

Le mental, que nous pouvons aussi appeler l'ego, s'apparente parfois au « petit vélo » que l'on semble avoir dans la tête, ou encore au hamster qui tourne dans sa roue. C'est lui qui nous coupe :

- du moment présent. Il nous projette dans le futur avec son cortège d'appréhensions, de peurs, d'anxiété, de panique, de pertes de confiance en soi et de phobies. Il nous entraîne aussi dans le passé ; nous développons alors les regrets, les remords et les culpabilités ;
- de la reconnaissance, du ressenti et de l'expression de nos émotions : joie, tristesse et colère ;
- de notre savoir inné, de notre créativité et de notre noyau fondamental, c'est-à-dire de la personne que nous sommes.

C'est aussi notre mental qui, en nous coupant de nous-mêmes, nous coupe des autres et du monde qui nous entoure. C'est ainsi qu'il nous mène à l'exclusion, au non-échange, à l'intolérance, à la

fermeture et au racisme, par exemple. Ce même mental nous entraîne dans des attitudes de pouvoir qui consistent à contrôler l'autre, à nous sentir supérieurs ou inférieurs. C'est encore lui qui nous amène à nous oublier nous-mêmes et à fonctionner par rapport à l'autre, aux normes ou à la société. Notre ego nous pousse à essayer de remplir nos journées avec des « il faut », « je dois » et « il n'y a qu'à », en sachant qu'à la fin de celles-ci, nous aurons accompli une foule de choses sauf celles que nous souhaitions véritablement faire !

C'est toujours notre mental qui nous coupe de l'univers dans lequel nous baignons : il essaye de nous faire croire (et y parvient avec brio !) que nous sommes différents, supérieurs au monde végétal et animal, que notre cerveau fait de nous des êtres à part qui ne peuvent s'intégrer dans l'environnement qui les entoure sans le diriger. Le mental est la prison que nous nous sommes fabriquée tout seuls et dans laquelle nous nous enfermons nous-mêmes, tant sur le plan physique que psychique. Pour lui, la vie est un danger permanent, de même que le mouvement, la nouveauté, l'enthousiasme et la spontanéité. C'est lui qui empêche le changement, la fluidité et qui fait tout son possible pour nous bloquer, nous fixer dans des attitudes et des façons de faire répétitives et sclérosées. C'est à cause de lui que nous avons tendance à reproduire les mêmes erreurs et les mêmes échecs sans parvenir à en tirer les leçons qui pourraient nous permettre d'évoluer. Il aime la stagnation, voire la régression, et il nourrit notre immobilisme. C'est le roi de la survie, qu'il élève au rang d'art de vivre ! Du même coup, il nous serine constamment ce que nous devons et ne devons pas faire, ce qui est bien et mauvais. Il nous raisonne afin que nous nous retrouvions dans les normes définies par les autres, faisant de nous des nains alors que nous sommes tout le contraire ! L'ego, ou le mental, est le non-amour par excellence.

Il nous faut distinguer notre mental, tel que nous l'avons défini, de notre cerveau, appendice corporel essentiel qui nous permet de réfléchir et d'élaborer des plans. C'est notre cerveau qui, doté d'une mémoire importante, peut nous aider à emmagasiner des expériences de vie et à les revivre lorsque nous le désirons.

Malheureusement, notre cerveau est considéré par toute une frange de la société scientifique, attachée au mouvement matérialiste dominant de la fin du 20<sup>e</sup> siècle, comme le siège de tout ce qui anime l'homme. Tous les moyens gigantesques et les recherches mis à la disposition de certains scientifiques n'ont à ce jour abouti qu'à une seule constatation : sa complexité est infinie, et il apparaît de plus en plus que ce que nous pensions être un organe indépendant et dirigeant n'est qu'une illusion et que la réalité est bien différente ! Notre cerveau est un organe merveilleux et très puissant à la condition qu'il soit à notre service et que nous puissions l'utiliser comme nous utilisons d'autres parties physiques de notre corps. Il est certes important, mais ce n'est pas lui qui nous fait *vivre* au sens plein du terme. Le mental, quant à lui, ne nous fait pas vivre : il nous empêche de vivre avec tout notre potentiel, nous limite et nous entraîne à croire que « faire » est mieux qu'« être ».

Quelles sont les conséquences de la présence du mental dans notre vie ? La réponse est simple : le stress, tel que défini par Hans Selye au début du 20<sup>e</sup> siècle, qui est une réponse non spécifique de l'organisme à toute stimulation du corps, positive ou négative, externe ou interne.

Le premier symptôme que nous ressentons lorsque notre ego est présent est une tension. Sa traduction physique peut être une crispation musculaire dans nos épaules ou ailleurs dans notre corps, un nœud ou une boule dans la gorge, l'estomac ou les intestins, des sueurs froides ou une accélération du pouls. Tous ces signes sont parfaitement définis par la médecine et sont la conséquence de la mise en action de l'axe HPS, qui constitue la réponse automatique de notre corps à une stimulation (positive ou négative). Cet axe va déclencher toute une série de sécrétions d'hormones au niveau des glandes surrénales qui entraîneront, d'une part, une accélération du pouls, une élévation de la tension artérielle, une contraction des muscles, une mobilisation du sucre de notre corps afin de nourrir le cerveau en priorité et, d'autre part, une consommation plus grande de magnésium et de zinc ainsi qu'une activité accrue de certaines fonctions de nos reins. Ce système, consommant beaucoup d'énergie et étant automatique et prioritaire (car c'est un système de survie),

laisse peu de place à un autre système très important qui s'occupe notamment de faire face aux agressions causées par les virus, les bactéries et les cellules anormales : notre système immunitaire.

Par voie de conséquence, aussi longtemps que l'axe HPS est actif, notre système immunitaire est affaibli, voire paralysé. Notre corps étant très bien construit, le tout s'inverse dès que le stimulus externe ou interne disparaît ou est maîtrisé. Tout rentre alors dans l'ordre : nous pouvons constater une détente physique et psychique qui provient de l'arrêt de la mise en action du système HPS et qui se traduit par un relâchement musculaire, une baisse du pouls et de la tension et la reprise de l'activité normale de notre système immunitaire.

L'être humain est doté d'une immense capacité à faire face à des stimuli externes ou internes très forts et peut réagir de façon parfaitement adaptée à beaucoup de situations différentes et à des charges de stress importantes. Si le système HPS est actif sans interruption pendant une longue période, cela entraîne alors l'apparition de divers troubles physiques et psychiques : de la fatigue, des troubles du sommeil avec soit de la difficulté à s'endormir (hyperactivité cérébrale), soit des réveils multiples, des problèmes de concentration et de mémoire, une irritabilité ou une vulnérabilité plus importantes que la normale, une baisse de la libido, des pertes de cheveux et des ongles cassants, par exemple. Un diabète de type 2 et une hypertension peuvent en résulter. Le système immunitaire étant déficient, des maladies peuvent apparaître, allant du simple rhume à des affections beaucoup plus graves.

Les effets négatifs du stress ne sont pas dus aux facteurs de stress, mais au fait qu'aucune pause n'est accordée au corps. Prenons l'exemple d'une personne exposée à un stimulus extérieur tel que le froid. Si elle peut se retrouver dans une pièce tempérée de façon assez régulière et alterner le froid et le tempéré, il n'y aura aucune répercussion sur sa santé. Il en va de même pour une personne exposée à un stimulus interne tel qu'une émotion. Si elle parvient à exprimer l'émotion, la pause nécessaire à son bon équilibre physique et psychique sera salvatrice. Si toutefois elle garde en elle cette émotion, la tension engendrée par l'activation du système HPS

risque fort de produire des effets négatifs, tant psychiques que physiques. C'est ainsi que nombre de personnes souffrent de maladies récurrentes, car elles ne s'autorisent pas à vivre leurs émotions. Dès qu'elles y parviennent, le système immunitaire se met à fonctionner à nouveau et la guérison peut survenir très rapidement.

Prenons un exemple. Joseph souffre d'une sinusite et me consulte. Je lui demande ce qui s'est passé dans sa vie quelques heures avant qu'il ne contracte sa sinusite. Il me dit que, a priori, rien de très sérieux n'est arrivé. Après mûre réflexion, il me confie que, trois heures avant qu'il ne sente ses sinus s'encombrer, il a eu une dispute avec sa femme au sujet d'une dépense qu'elle a engagée. Je lui demande ce qu'il a fait de l'émotion liée à cet événement. Il m'avoue que sa colère est toujours en lui et qu'il ne l'a pas exprimée, si ce n'est en disant à sa femme qu'il était très énervé et qu'elle le décevait.

En me racontant cet épisode, Joseph se rend compte qu'il est encore très irrité bien qu'il ait fait part de ce qu'il éprouve à sa femme. Je lui propose de rentrer chez lui et d'essayer d'exprimer sa colère non pas à son épouse, mais seul, afin de se faire du bien. Par mesure de précaution, je lui prescris l'antibiotique normalement utilisé afin de « guérir » de cette pathologie, tout en lui recommandant de ne le prendre que s'il ne parvient pas à extérioriser ce qu'il ressent. En rentrant chez lui après avoir acheté son antibiotique chez le pharmacien du quartier, Joseph réussit à exprimer sa colère en parlant à voix haute, seul dans sa voiture. Il me téléphone par la suite en me disant que, au cours des quelques minutes qui ont suivi cette expression, il a senti que ses sinus se débouchaient. Quelques heures plus tard, il était guéri de sa sinusite.

Cette histoire n'a rien de magique et est courante dans la clientèle que j'accompagne depuis bientôt trente ans. La guérison de Joseph s'explique simplement : la tension engendrée par la rétention de la colère a activé l'axe HPS et le système immunitaire s'est affaibli. Les bactéries avec lesquelles nous vivons en équilibre tant que notre corps n'est pas tendu ont alors pu jouer leur rôle, et Joseph est tombé malade. Son état aurait nécessité un traitement, mais il y avait risque de récurrence dès l'arrêt de celui-ci, car la cause véritable de la maladie n'aurait pas été traitée. En effet, la colère non exprimée aurait continué

à provoquer la tension et, par conséquent, à activer l'axe HPS et à affaiblir le système immunitaire ou à le rendre déficient. En plus d'avoir à subir les effets secondaires de l'antibiotique, le corps de Joseph aurait continué à être fragilisé par l'émotion bloquée. En exprimant sa colère, Joseph s'est octroyé la pause nécessaire afin que son système immunitaire puisse reprendre son activité et aider son corps à se débarrasser de la bactérie. Joseph a pu se détendre et échanger avec sa femme de manière bien plus courtoise qu'il ne l'avait fait auparavant. Une personne peut donc guérir d'une sinusite de façon très rapide sans avoir forcément besoin d'un médicament qui ne fait que soulager le symptôme, mais qui ne traite pas la cause ! Il en va de même pour toutes les maladies, mais nous en parlerons plus tard au moyen d'autres exemples.

Revenons au mental et à sa présence en nous. Il engendre dans un premier temps une tension dans notre corps physique. Que ressentons-nous lorsque nous nous projetons dans le futur ? Une tension que nous nommons de diverses façons selon son intensité : appréhension, peur, anxiété, panique ou phobie. Le manque de confiance en soi relève également d'une tension causée par ce type de projection. En effet, lorsque nous pensons ne pas pouvoir parvenir à faire quelque chose, nous sommes bien évidemment dans le futur et, donc, hors du moment présent. Qu'éprouvons-nous lorsque nous vivons dans le passé ? Une tension que nous appelons, selon son intensité, regret, remords ou culpabilité. Que ressentons-nous lorsque nous bloquons en nous une joie, une tristesse ou une colère ? Une tension. Il en va de même lorsque nous refoulons notre intuition ou notre savoir inné. Le mental est à l'origine de toutes ces tensions. Il nous faut donc limiter son pouvoir de nuisance dans notre quotidien. Mais avant de voir comment y parvenir, essayons de comprendre d'où il vient et comment il fonctionne.

Notre mental n'est pas présent dès la naissance. En effet, un nouveau-né ou un bébé ne sait pas ce qu'est le futur, ni le passé. Il ne vit que dans le moment présent. Ce n'est que par le biais de l'éducation reçue que les notions de passé et de futur font leur apparition. Cela peut survenir lorsque l'enfant ressent les peurs de ses

parents, par exemple, ou encore lorsqu'on lui donne aujourd'hui une récompense parce qu'il a été sage hier.

Il en va de même pour les émotions. Un jeune enfant ancré dans le présent les vit naturellement. Que fait-il lorsqu'il a envie de rire ? Il rit. Que fait-il lorsqu'il est triste ? Il pleure. Que fait-il lorsqu'il est énervé ou en colère ? Il crie. Nul ne lui apprend à se comporter ainsi ; il le fait de façon naturelle et ne se pose aucune question. Il vit ses émotions dans le moment présent, les évacue immédiatement et passe de l'une à l'autre rapidement, ce qui étonne souvent l'adulte. Souvenons-nous que nous avons tous été des enfants et que nous avons tous su un jour exprimer sur-le-champ ce que nous éprouvions. Mais l'éducation est venue avec son cortège de recommandations et de poncifs, qui ont permis l'apparition du mental : il n'est pas bien d'être en colère ; pleurer est réservé aux personnes faibles ; la joie est une bonne émotion à la condition qu'elle reste discrète...

Toute l'éducation reçue par l'enfant tend à catégoriser les émotions. Il y a l'émotion bonne et positive : la joie. Il y a celles qui ne sont pas bonnes et qui, par conséquent, sont négatives : la colère et la tristesse. Ainsi, il est bon de rire pour peu que cela ne soit pas trop ostentatoire, et il est mauvais de pleurer ou de crier. Le mental naît de cette façon et prend de l'importance au fur et à mesure que l'éducation formate l'enfant afin d'en faire un adolescent acceptable et accepté par la société qui dicte ses règles et ses normes. La colère devient l'ennemie, alors qu'en réalité, c'est le mental qui l'est. La tristesse devient une émotion désagréable, alors que c'est son blocage par le mental qui crée le désagrément physique ou psychique.

La psychiatrie s'est emparée de tout cela afin de déterminer ce qui est « dans les normes » et ce qui ne l'est pas. C'est ainsi que des enfants turbulents et réactifs à un milieu ambiant difficile se voient définis comme des enfants hyperactifs qui doivent être traités par un médicament, découvert avant même le trouble qu'il est censé soigner. C'est également ainsi que la personne timide est devenue un malade souffrant de psychose sociale qui doit recevoir des antidépresseurs afin d'être traité. La bible des troubles psychiatriques, le fameux DSM-V<sup>4</sup>, a réussi à faire de toute émotion vécue de façon anormale une maladie psychiatrique !



*Toutes mes relations amoureuses sont des échecs...*

*S'il me laisse, je n'ai plus de repères...*

*Si elle était moins jalouse, la vie serait tellement plus agréable...*

Pourquoi des couples semblent-ils prédestinés à vivre dans le tumulte? La réponse à cette question est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît. Depuis l'enfance, certaines personnes portent inconsciemment en elles une blessure d'abandon. L'adulte abandonnique possède souvent l'intime conviction qu'il ne mérite pas d'être aimé. Cette croyance entraîne de multiples réactions spontanées et automatiques qui peuvent miner le bonheur conjugal. Illustrant son propos de confidences reçues de ses patients, le Dr Dufour nous montre à quel point l'expression de puissantes émotions retenues depuis l'enfance est indispensable pour quiconque souhaite aimer véritablement. Grâce à des pistes de réflexion et des exercices simples, il nous ramène au cœur de nous-mêmes, là où réside la clé d'une vie amoureuse authentique et sereine.

Le Dr **Daniel Dufour** pratique une médecine globale dans laquelle les causes de la maladie sont traitées autant que les symptômes. Persuadé que l'abandon est l'une des premières causes du mal-être, il y a consacré plus de quinze années de recherche. Il est l'auteur des livres *La blessure d'abandon*, *Les tremblements intérieurs*, *Les barrages inutiles* et *Rebondir!*