

Catherine Audibert

Psychologue et psychanalyste

# Surmonter un chagrin d'amour et en sortir grandi

Les clés pour s'en remettre  
et retrouver confiance



PAR L'AUTEUR DU BEST-SELLER

*L'incapacité d'être seul*

LE D U C . S  
E D I T I O N S

« Nous ne sommes jamais aussi mal protégés contre la douleur que lorsque nous aimons » disait Freud. Et il avait raison. Les chagrins d'amour peuvent être des plus douloureux. Ils nous replongent dans des peurs et des peines d'abandon infantiles.

Perdre l'amour, ce n'est pas seulement perdre l'autre, c'est se perdre aussi un peu (beaucoup) soi-même. Certains se consolent vite, se réparent, et peuvent aimer à nouveau. Pour d'autres, le gouffre est plus profond. C'est à travers des exemples et de nombreux témoignages que Catherine Audibert parcourt ce chemin intime, singulier et universel à la fois de l'amour et du mal d'amour.

- D'où vient notre besoin d'amour ?
- Pourquoi avons-nous si mal ?
- Quelles sont les étapes à traverser pour faire le deuil de notre histoire et en sortir grandi ?

**Un livre indispensable et bienveillant  
pour traverser le chagrin d'amour,  
apprendre à mieux se connaître  
et en sortir plus fort, plus confiant.**

**Catherine Audibert** est psychologue et psychanalyste. Elle est notamment l'auteur aux éditions Payot de *L'incapacité d'être seul* et du *Complexe de la marâtre*.



L E D U C . S  
E D I T I O N S

PRIX TTC FRANCE 17 EUROS  
RAYON :  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL  
COUVERTURE & ILLUSTRATION  
GUYLAINE MOI



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
<http://leduc.force.com/lecteur>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Maquette : Évelyne Nobre

Suivi éditorial : Joanne Mirailles

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 979-10-285-0395-6

Catherine Audibert

# **Surmonter un chagrin d'amour et en sortir grandi**

Les clés pour s'en remettre  
et retrouver confiance

L E D U C . S  
E D I T I O N S



*À ceux qui, par amour, m'ont sauvée du chagrin*



*« Ne crois pas, ne crois pas, Alfred, que je puisse  
être heureuse avec la pensée d'avoir perdu ton cœur.  
Que j'aie été ta maîtresse ou ta mère, peu importe.  
Que je t'aie inspiré de l'amour ou de l'amitié ;  
que j'aie été heureuse ou malheureuse avec toi,  
tout cela ne change rien à l'état de mon âme à présent.  
Je sais que je t'aime et c'est tout. Veiller sur toi,  
te préserver de tout mal, de toute contrariété, t'entourer  
de distractions et de plaisirs, voilà tout le besoin  
et le regret que je sens depuis que je t'ai perdu. »*

*George Sand à Alfred de Musset, Venise, le 15 avril 1834.*



# Sommaire

Introduction	11
Chapitre 1 : L'amour, et plus si affinités	15
Chapitre 2 : L'amour sur le fil	69
Chapitre 3 : Le désamour	93
Chapitre 4 : Les processus psychiques à l'œuvre dans le chagrin d'amour	115
Chapitre 5 : Traverser le chagrin d'amour	141
Chapitre 6 : Maladies d'amour	159
Conclusion	181
Bibliographie	185
Table des matières	187



# Introduction

Lorsque l'on parle de chagrin d'amour, le mot « chagrin » évoque l'enfance. Nous vient alors l'image de ces petites frimousses au nez rouge, aux yeux trempés de larmes, et à la moue tremblante. On a envie de prendre l'enfant chagrin dans nos bras, de le consoler, de sécher ses pleurs et de le voir rire à nouveau. Mais parfois les chagrins d'enfant passent inaperçus et sont pour lui un abîme de désespoir, justement parce qu'ils sont ignorés des autres. Le besoin de consolation reste en plan. Il lui faut se consoler lui-même ou bien s'arranger avec son mal. Les chagrins d'amour commencent tôt dans l'existence. Il suffit que notre mère regarde ailleurs, et nous voilà plongés dans un gouffre de solitude. Le chagrin d'amour exprime alors bien ce retour de la douleur infantile qui nous assaille lorsque la vie amoureuse nous confronte à nouveau au goût amer du désamour.

*Freud disait que nous ne sommes jamais aussi mal protégés contre la douleur que lorsque nous aimons.*

Si le chagrin peut aller de la simple contrariété à la douleur la plus abyssale en passant par la peine, la tristesse ou la colère, le chagrin d'amour se décline sur tous les registres du sentiment de manque d'amour, de perte d'amour, ou de crainte de la perte que certaines formes d'amour entraînent. Freud disait que nous ne sommes jamais aussi mal protégés contre la douleur que lorsque nous aimons. En effet, les douleurs d'amour pourraient être paradigmatiques de la douleur psychique. Car perdre l'amour, ce n'est pas seulement perdre l'Autre, c'est se perdre aussi un peu (beaucoup) soi-même. Certains se consolent, se réparent, et peuvent aimer à nouveau. Pour d'autres, le précipice est un à-pic et la sensation de chute est vertigineuse.

Le chagrin d'amour nous confronte à nous-mêmes, à notre histoire, à notre façon d'aimer et d'être aimé, à nos premiers objets d'amour, à nos premières déceptions, nos premières rivalités, nos premières haines jalouses, et à notre solitude. La perte de l'amour nous renvoie bien aux doutes et aux douleurs de l'enfant que nous avons été, alors que se forgeaient notre amour-propre, et la confiance en notre capacité à aimer et à nous faire aimer. C'est la raison pour laquelle le chagrin d'amour ultérieur nous éclaire souvent sur qui nous sommes, d'où nous venons, quel est le sens de l'amour pour nous, son empreinte sur notre psyché et sur notre corps, si toutefois nous acceptons de questionner cette expérience et la traverser. Nos chagrins d'amour

détiennent une vérité sur nous-mêmes. Mais à défaut de les entendre, nous pouvons être conduits à répéter la même histoire plusieurs fois selon le même scénario de souffrance.

C'est à travers des exemples cliniques que nous parcourrons ce chemin intime, singulier et universel à la fois de l'amour, du désamour et du mal d'amour, dans la confidentialité qui l'exige. Nul besoin d'être en couple pour connaître le chagrin d'amour. Il suffit d'aimer, et de ne pas – ou ne plus – se sentir l'être en retour. C'est pour cela que le chagrin d'amour nous parle de l'absence, celle de l'amour.



## Chapitre 1

# L'amour, et plus si affinités

*« Je te propose, en toute simplicité,  
"le grand amour pour un mois". »*

Alain Robbe-Grillet, dans une lettre à sa femme

*« La fascination qu'exerce un être sur un autre  
ne provient pas de ce qu'exhale sa personnalité  
à l'instant de la rencontre. C'est de la somme de tout  
son être que se dégage une drogue puissante capable  
de séduire et d'attacher. »*

Anaïs Nin, *Les Chambres du cœur*



« **O**h ! Chère Anaïs, je suis tellement de choses à la fois. Pour l'instant, tu ne vois que les bonnes – ou du moins, tu me le laisses croire. Je te veux pendant toute une journée au moins. Je veux aller dans certains endroits avec toi – te posséder. Tu ne sais pas à quel point je suis insatiable. Ou ignoble. Et combien égoïste ! ». Ainsi s'exprime Henry Miller dans une lettre adressée à son amante Anaïs Nin. Le sentiment amoureux est tyrannique. Il s'impose, il exige, il s'approprie, il effraie parfois celui qui l'éprouve comme celui qui en est l'objet. Mais qui se contenterait d'une vie privée d'une seule minute de cette exaltation ?

## D'OÙ VIENT NOTRE BESOIN D'AMOUR ?

Nous sommes faits pour l'amour. Aimer et être aimé sont des besoins ontologiques essentiels. Ils dérivent de l'inachèvement du petit d'homme. En effet, l'une des particularités de l'humain est de naître prématuré, dans l'impuissance à se débrouiller tout seul. Sans la présence et les soins d'un autre humain capable de s'occuper de lui, le nourrisson ne pourrait tout simplement pas survivre. Mais la satisfaction de ses besoins vitaux ne suffit pas à sa survie. Sans amour, son développement physique et psychique est compromis, ses pulsions d'autoconservation s'éteignent. C'est d'abord l'amour de l'Autre qui insuffle l'envie de vivre et procure le sentiment d'exister. Sans lui, le nourrisson, totalement dépendant de son environnement, est plongé dans ce que Freud appelait *l'Hilflosigkeit*, la désaide, une détresse propice à des sensations très angoissantes et destructurantes pour sa psyché naissante. Selon le psychanalyste, c'est la prématuration qui crée le besoin d'être aimé et ce besoin ne quittera plus l'être humain. De la sorte, « l'enfant, longtemps avant d'avoir atteint la puberté est apte à la plupart des opérations psychiques de la vie amoureuse<sup>1</sup> ». En conséquence,

***C'est aussi dans le regard de l'adulte, ses parents particulièrement, que le bébé se voit et construit l'image de soi.***

<sup>1</sup> Sigmund Freud, « Sur les éclaircissements sexuels apportés aux enfants », in *OCF-P 1906-1908*, t. VIII, PUF, 2007.

les carences ou les excès de l'environnement sur l'enfant auront un impact sur son développement et des retentissements sur la façon dont, devenu adulte, il sera question d'assouvir son besoin d'aimer et d'être aimé.

Tout ce qui se construit chez le tout-petit se réalise donc en temps normal avec un autre individu qui s'adapte pas à pas à ses besoins vitaux, dont les besoins affectifs. Cependant, une « mère suffisamment bonne<sup>2</sup> » est tout autant suffisamment mauvaise, car aucune mère ne peut jamais totalement combler son enfant. Donald W. Winnicott disait qu'un bébé seul ça n'existait pas, le bébé faisant nécessairement partie d'une entité environnement-nourrisson aux débuts de sa vie. Depuis plusieurs décennies, plus aucun parent ne peut prétendre, comme jadis, que les bébés ne sont que des tubes digestifs. Que serait le lait sans la tendresse humaine ? Le nourrisson a besoin d'être nourri tout autant par des aliments que par l'amour que l'adulte a à le nourrir, les mots qu'on lui chuchote à l'oreille, les mélodies qu'on lui chante, les sourires qu'on lui adresse. C'est aussi dans le regard de l'adulte, ses parents particulièrement, que le bébé se voit et construit l'image de soi. Un regard qui reflète ce que le bébé suscite chez l'Autre : l'envie de lui parler, la joie, mais parfois aussi la tristesse, le vide et le silence ou encore l'hostilité ou l'impatience. C'est dans le

---

<sup>2</sup> Donald W. Winnicott, *La Mère suffisamment bonne*, Payot, 2006.

regard et dans le désir de l'Autre que le bébé trouvera un appui pour son propre désir. Il se regardera comme on le regardait en ces temps primordiaux (du moins en partie).

La façon de porter un nourrisson, et la façon dont il se laisse porter, la façon de lui donner des soins, témoignent de ce lien avec l'environnement, et laissent sur le corps du futur adulte les traces d'un certain toucher, chaud ou froid, dur ou tendre, gourmand ou dégoûté, proche ou distant. Selon Jean Laplanche<sup>3</sup>, les paroles et les gestes quotidiens des soins ordinaires donnés à un bébé sont ainsi imprégnés par la sexualité inconsciente de la mère (ou autre personne qui lui fournit les soins de manière continue) qui sont des « signifiants énigmatiques » pour le nourrisson immature : une mère peut être douce, caressante, sensuelle, mais elle peut aussi être dévorante et embrasser le corps de son bébé comme elle le mangerait ; elle peut être obsédée par le nourrissage, ou par la propreté et faire du forçage ; elle peut ne pas supporter le contact de son enfant et le reposer dans son berceau dès qu'il est nourri ; elle peut être dégoûtée par ses excréments ou ses régurgitations et, sans l'avouer, en vouloir à son enfant de lui faire subir ces contraintes, etc. Toutes les fonctions physiologiques du bébé sont intégrées

---

<sup>3</sup> Jean Laplanche, *Nouveaux Fondements pour la psychanalyse : La Séduction originare*, PUF, 2008.

dans l'échange avec l'Autre (la mère en premier lieu) et prennent une signification soit d'amour, de refus, de tolérance, d'acceptation, de consentement, ou de haine. C'est donc dans ces besoins les plus élémentaires (la nourriture, la fonction d'excrétion, et plus tard la sexualité) que l'amour sous ses formes variées et singulières s'ancrera entre le sujet et l'Autre.

L'enfant ne peut donc grandir sans Autre. Nous savons aujourd'hui que les enfants déprivés, c'est-à-dire en carence affective, ont un développement endommagé. Ils peuvent être affectés par certains retards et certains symptômes. En grande carence, ces enfants montrent des comportements autistiques (repli, stéréotypies<sup>4</sup>, absence de langage, regard vide...) qui témoignent du syndrome d'abandon dont ils souffrent<sup>5</sup>. Lorsque l'on s'occupe d'eux, qu'on leur parle, qu'on les entoure de manière sécurisante, affectueuse et continue, ces petits enfants peuvent récupérer et reprendre leur développement, mais pas toujours lorsque les dommages sont déjà trop importants.

***L'angoisse d'abandon vient également de notre dépendance infantile à nos parents.***

<sup>4</sup> Reproduction involontaire et continue de certains mots ou gestes.

<sup>5</sup> Ce qui a été découvert dans des pouponnières de Roumanie, par exemple, à la chute de Ceaucescu. De 1970 à la chute du dictateur, en 1989, les femmes en âge de procréer devaient mettre au monde au moins 5 enfants. L'abandon des enfants était institutionnalisé et ils grandissaient, entassés dans des orphelinats. Beaucoup ont développé de graves séquelles psychologiques.

C'est aussi l'amour qui nous permet de supporter notre solitude la vie entière, la solitude d'être un. Ainsi, l'angoisse d'abandon vient également de notre dépendance infantile à nos parents. Les perdre, c'est se retrouver seul au monde pour un tout-petit car il ne différencie pas l'absence temporaire de l'absence définitive. Les absences trop précoces ou trop longues, non expliquées à l'enfant, ou la discontinuité de présence des adultes, créent une empreinte sur lui qui se répercutera sur ses liens affectifs au cours de son existence, sous forme de crainte de la disparition de l'Autre, dès lors qu'il y a un investissement affectif, et parfois sous forme d'évitement de l'amour.

## LE CHOIX AMOUREUX

*« Amoureuse, piètre mot pour exprimer tant de choses !... Imprégnée, voilà qui exprime mieux... Imprégnée, c'est cela tout à fait, imprégnée depuis la peau jusqu'à l'âme. »*

Colette, *La Retraite sentimentale*

*« Je veux voir le monde à travers toi. »*

Rainer Maria Rilke, dans une lettre à Lou Andréas-Salomé

Tomber amoureux est une expérience merveilleuse, aussi intense que celle de se sentir aimé. On s'offre à

l'Autre. On lui offre des cadeaux. On aspire à posséder l'Autre et être possédé par lui (elle) (Je suis à toi, tu es à moi, je te veux, je me donne à toi, tu m'appartiens, garde-moi, ne m'oublie pas, pense à moi, je ne pense qu'à toi.) Ce qui est extraordinaire, c'est faire d'un étranger un être familier car en rencontrant l'aimé, nous rencontrons l'altérité. Par amour de sa voix, ses traits, son odeur, ses gestes, son toucher, son esprit, ses connaissances, son unicité (c'est lui et pas un autre), ce qui n'est pas soi le devient, comme si nous faisons de l'Autre une partie de nous-mêmes. Ce besoin d'emprise réciproque nous paraît fou, et il le serait s'il perdurait. Mais c'est un sentiment d'une telle intensité que nous sommes convaincus que la vie ne vaudrait rien sans l'avoir connu au moins une fois. La survenue du sentiment amoureux a quelque chose de magique. Certes, le choix du partenaire, l'élu, se fait a priori sur des perceptions, des valeurs, des goûts, des projets, et le désir sexuel y tient une grande place. Mais, fort heureusement, il conserve sa part de mystère, malgré toutes les explications que l'on peut tenter d'apporter, surtout celles absurdement déterministes. Il n'y a rien de scientifique dans cette affaire (les phéromones n'expliquent pas tout, loin de là !). Einstein disait d'ailleurs avec humour et sagesse : « La gravitation ne peut quand même pas être tenue responsable du fait que les gens tombent amoureux ! »

***C'est un sentiment d'une telle intensité que nous sommes convaincus que la vie ne vaudrait rien sans l'avoir connu au moins une fois.***

En revanche, de cette énigme, chacun va s'inventer un scénario propre. À chacun sa théorie, à chacun son roman (« Quand j'ai vu ses yeux, j'étais comme hypnotisé », « Je l'ai sorti du ruisseau », « Il m'a cherchée partout », « Sa voix m'a enveloppée »...). Ce roman nous parle de notre histoire, dont la part inconsciente s'est immiscée dans notre choix amoureux. Ce que nous percevons chez l'Autre sans nous en rendre compte, c'est un signifiant qui vient combler un manque, celui qui fait notre incomplétude d'être humain (cf. le mythe d'Aristophane dans *Le Banquet* de Platon). Cependant, au-delà de ce qui nous est visible, les qualités et les particularités de l'élu entrent en résonance avec des représentations internes, plutôt inconscientes, issues de notre enfance et notre adolescence. Celui (ou celle) que nous aimons est alors paré, dans notre façon de le (ou la) regarder, de propriétés qu'il (ou elle) possède dans notre fantasme, notre illusion, notre rêve. Christian Bobin le décrit magnifiquement : « J'étais tombé amoureux de Louise Amour avant de la connaître [...] Il n'y avait pas de photographie de Louise Amour dans ce journal, mais l'éclat discrètement ensauvagé de son nom me fascina plus qu'une image<sup>6</sup>. » Ne dit-on pas que l'amour est aveugle ? Il ne voit que ce qu'il croit ou veut voir. Et ce qu'il voit, c'est un idéal, pour partie inconscient. Cupidon atteint notre cœur d'une flèche inconnue de nous, et nous ignorons quelle corde

---

<sup>6</sup> Christian Bobin, *Louise Amour*, Gallimard, 2005.

a vibré. Nous ignorons ce que nous avons reconnu inconsciemment en l'Autre comme étant ce que nous attendions. Stendhal évoquait la cristallisation, cette vision déformée à travers cette façon qu'ont les amoureux de ne voir le monde que par le prisme de leur objet d'amour idéalisé que l'on pourrait comparer à l'hypnotiseur et l'hypnotisé. C'est un ravissement, une captation, un rapt inconscient, voire, pour certains, un ensorcellement.




---

Aline vient de quitter Adrien au bout de dix ans de relation. Ils s'étaient connus très jeunes, au collège, avaient été très amoureux, et depuis, leur lien « allait de soi ». Cependant, à l'âge des choix, le pas à franchir pour partager le même appartement était difficile, les résistances étant tantôt d'un côté, tantôt de l'autre. Cet obstacle à la construction d'un foyer interrogea Aline sur son couple et l'insatisfaction qu'elle en ressentait. L'illusion ne fonctionnait plus. Elle réalisait que sa jeunesse l'avait égarée dans un schéma relationnel avec Adrien bien trop proche de celui duquel elle avait eu tant de mal à se dégager vis-à-vis de ses liens familiaux. L'emprise s'était juste déplacée de personne, mais le mécanisme était toujours le même. En effet, à mesure qu'Aline apprenait à se protéger de la « folie » familiale, elle découvrait le lien ambigu qui la reliait à Adrien, comme une réplique de ce à quoi justement elle voulait échapper dans une répétition mortifère.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Surmonter un chagrin d'amour  
et en sortir grandi**

Catherine Audibert



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S