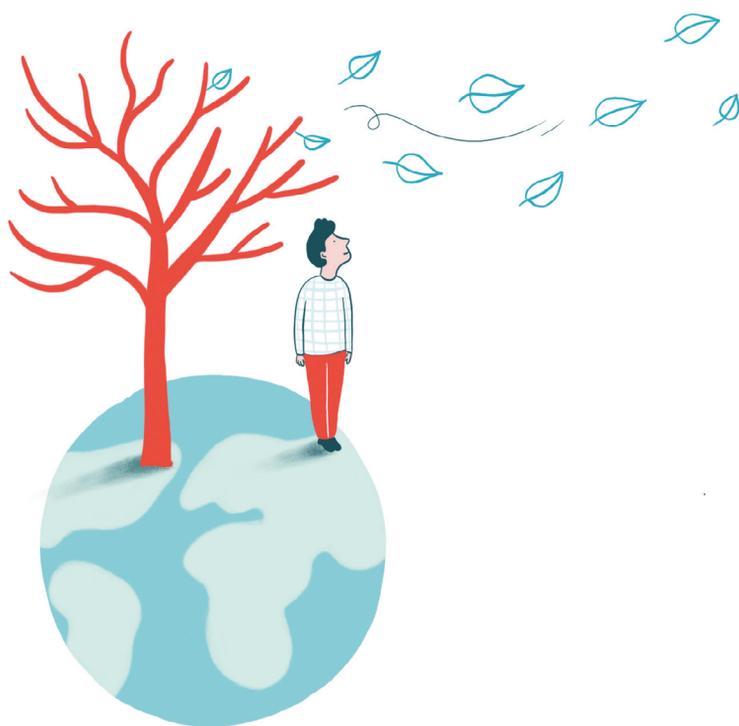


la psycho  
POUR TOUS

Sylvie Tenenbaum

# Guérir de la BLESSURE D'ABANDON

Dépasser ses peurs  
pour renaître à soi-même



LE D U C . S  
P R A T I Q U E

Peur de la solitude, difficultés relationnelles, dépendance affective, manque d'estime de soi, somatisations... Les blessures d'abandon sont plus fréquentes qu'on ne le pense et toujours liées à la terreur du rejet ou de ne pas être aimé.

Dans cet ouvrage accessible à tous, Sylvie Tenenbaum :

- **Explique d'où vient le sentiment d'abandon** et les multiples formes qu'il prend.
- **Décrypte le travail de résilience** qui passe notamment par la libération des émotions refoulées, la reconnaissance de ses besoins et des comportements qui isolent.
- **Donne des clés pour sortir de cette souffrance** et se réhabiliter soi-même en douceur.
- **Partage les histoires émouvantes** de patients qui ont réussi à trouver l'apaisement.

## *Abandon, séparation, perte : être en paix avec son histoire*

### L'EXPERTE

**Sylvie Tenenbaum** est psychothérapeute et formatrice. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages dont *Se libérer de l'emprise émotionnelle* (éditions Leduc.s) et *Vaincre la dépendance affective* (Albin Michel).

ISBN : 979-10-285-1704-5



9 791028 517045

**17 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon :  
Développement personnel

Sylvie Tenenbaum

Guérir de la  
**BLESSURE**  
**D'ABANDON**

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

## DE LA MÊME AUTEURE :

*Pensez enfin à vous ! Devenez la personne la plus importante de votre vie*, Albin Michel, 2019.

*Les secrets du « J'en ai rien à f\*\*tre », c'est malin*, Leduc.s, 2017.

*Se libérer de l'emprise émotionnelle*, Leduc.s, 2017.

### 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 :

**[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

**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 : Stéphanie Honoré

Maquette : Évelyne Nobre

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Delphine Dennemont

© 2020 Leduc.s Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1704-5

# Sommaire

Préface	7
Introduction : Le paradis perdu	15
Chapitre I : De la blessure d'abandon et de ses causes	19
Chapitre II : Les expressions de l'abandonnisme	77
Chapitre III : Guérir de l'abandonnisme	141
Conclusion : Être en paix avec son histoire	203
Bibliographie	209
Table des matières	220



*« Les êtres humains méritent d'avoir de beaux souvenirs,  
de réussir à vivre leur vraie vie, de triompher. »*

*Clarissa Pinkola Estès, Femmes qui courent avec les loups*

*« Telle est l'instabilité des choses de ce monde :  
on se prend la main avec joie, puis l'heure de  
la séparation arrive, et l'on abandonne cette main  
que l'on croyait tenir pour toujours. »*

*Kouan-Han-King, Pensées choisies (XIII<sup>e</sup> siècle)*

*« Celui qui combat peut perdre, mais  
celui qui ne combat pas a déjà perdu. »*

*Bertolt Brecht, Théâtre complet*



# Préface

**I**l est 19 h 30, je reçois Joseph. À soixante-quinze ans, son visage sévère, austère et fermé porte le masque de son profond désarroi. Il se tient très droit sur le fauteuil, les deux mains jointes sur ses genoux. Je l'observe : des vêtements négligés, le bas du pantalon effiloché, des ongles mal entretenus et sales, ses cheveux gras. Des signes de dépression. Sa voix, légèrement éraillée, est grave. Il me regarde furtivement avant de répéter en boucle, comme un disque rayé. « Je suis seul. » Ses yeux fixent le mur derrière moi, perdus dans une histoire douloureuse. « Finalement, j'ai toujours été seul, malgré trois mariages. Mes épouses m'ont quitté, comme celles, rares, qui n'étaient que de brèves aventures. Aujourd'hui, j'ai une compagne, Élisabeth, mais ça ne fonctionne pas comme je l'avais espéré. Quant à mes cinq enfants, ils m'ignorent. Je dois constamment les relancer pour avoir de leurs nouvelles. Je n'ai aucun ami. Pourtant, je me suis toujours dévoué aux autres, je suis gentil avec tout le monde, trop à mon goût, mais je ne reçois rien, aucune reconnaissance pour tout ce que j'ai fait et fais

encore pour eux. Je cherche désespérément le sens de ma vie. » Il ponctue chaque phrase d'un rapide sourire qui n'en est pas un – une grimace : son regard est noyé.

Puis le ton de sa voix se met à monter, il devient nasillard : ce n'est plus la tristesse qui domine, mais la colère. Il ne tarit plus de reproches, de critiques sur tout et tout le monde. « Personne ne m'écoute, personne ne me comprend. J'ai fait plusieurs thérapies, mais un seul thérapeute a su m'entendre vraiment. Il me plaignait. Malheureusement, il est décédé et je me suis retrouvé seul, une fois de plus. »

Puis il me raconte son histoire.

*C'est son  
histoire*

### Joseph, 75 ans

Joseph souffre d'une grande blessure d'abandon, encore béante. Il est né au Liban, mais ses parents, francophones, sont considérés comme apatrides, la famille de chacun ayant émigré depuis deux générations d'un autre pays du bassin méditerranéen. Très jeune, il se sent obligé d'être l'enfant parfait, sage et obéissant. Son frère aîné, Samuel, de douze ans plus âgé, a toujours été insupportable, aux portes de la petite délinquance, bien qu'adulé par sa mère. Il me semble important de préciser que Joseph fut conçu sur « prescription » médicale : sa mère, dépressive, avait consulté un médecin qui lui avait conseillé d'avoir un deuxième enfant pour guérir. On peut alors se demander si Joseph était vraiment désiré, lui qui a été utilisé comme « remède » à la dépression de sa mère... Joseph se doit alors d'être un enfant docile et soumis, et s'acquitte fort bien de cette tâche. « Je me souviens que ma mère ne parlait toujours que de **son** fils aîné (Samuel) alors que nous étions deux

frères. Mais il n’y en avait que pour lui qui, pourtant, était plus connu pour ses bêtises que pour sa sagesse. Alors que moi je n’avais qu’un souci en tête, obéir, faire plaisir à mes parents, me conformer à tous leurs désirs, sans reconnaître les miens. »

À six ans et demi, ses parents le mettent dans une pension tenue par des religieux. Ils lui ont expliqué : « On ne veut pas que tu deviennes comme ton frère, qui nous déçoit beaucoup. En t’amenant ici, tu ne risques pas de suivre son chemin. » Lorsque Joseph raconte son arrivée dans cette pension, il manque de mots : « Quand j’ai vu mes parents partir, je n’ai pu que gémir en disant : “Oh! Oh! Oh!” » Il reste jusqu’au bac dans cette pension, totalement coupé des réalités du monde, de la vie. « Il s’y ennuie, s’isole. Les visites n’ont lieu que le dimanche, une heure seulement » dit-il. Sans être des tortionnaires, « les frères n’étaient pas tendres, raconte Joseph, ils étaient aussi sévères qu’exigeants. Et moi je ne travaillais pas. Je ne pouvais pas, je ne pensais qu’à mes parents ».

Joseph poursuit son récit : encore une séparation avec ses parents, désirée cette fois, car il tenait absolument à vivre en France. Son frère, Parisien depuis plusieurs années, ne s’est pas vraiment donné la peine de l’accueillir, le laissant se débrouiller seul. Joseph est alors pris en charge par une association qui l’incite à passer son BAFA pour qu’il puisse travailler pendant les vacances scolaires. Mais ses études sont pénibles : il ne sait pas, dit-il, « comment apprendre », et il doit s’acharner trois ans de suite pour réussir à passer en deuxième année de formation en électronique. C’est à la fin de ses études qu’il pense à sa vie sentimentale. Le mode d’emploi de la vie donné par ses parents était simple : dans l’ordre faire des études, travailler, se marier et avoir des enfants. Il a donc rencontré sa première épouse grâce à une petite annonce dans *Le Chasseur français*. Ils ont eu quatre enfants avant de divorcer. Il se remarie quelques années plus tard, mais cette union est très brève – cette femme l’ayant très clairement, il le reconnaît volontiers, utilisé pour avoir un enfant. Une petite fille avec laquelle elle est

partie vivre à près de 1 000 kilomètres... Enfin, il se fait « mettre le grappin dessus » par une jeune femme (il a alors vingt-cinq ans de plus qu'elle) qui avait besoin de se marier pour continuer à travailler en France. Pour elle, « un homme, c'est de l'argent », lui dira-t-elle, plus tard... Elle insiste pour qu'il épouse également sa religion et il se fait baptiser, car elle tient absolument à un mariage religieux. Il est prêt à tout pour ne pas vivre seul. Elle vit quinze ans avec lui puis, sans prévenir, le quitte pour un autre, plus jeune et plus vivant.

Lorsqu'il parle du départ de cette dernière épouse qui avait l'âge d'être sa fille (il venait d'avoir soixante et onze ans), il retrouve la même émotion qu'à son arrivée en pension : « Quand je suis rentré à la maison, j'ai vu qu'il n'y avait plus son ordinateur sur la table du salon. J'ai très vite ouvert le grand placard de la chambre : il manquait plus de la moitié de ses affaires... Oh ! Oh ! Oh ! » « Oh ! Oh ! Oh ! », encore, lorsqu'il apprend qu'Élisabeth, sa compagne actuelle, risque de mourir d'une grave maladie. Ils étaient tous les deux en voiture quand elle lui en a parlé : « Joseph s'est alors accroché au volant, a courbé le dos et n'a pas trouvé de mots », dit-elle au cours de leur thérapie de couple.

Quand je demande à Joseph de raconter son plus beau souvenir d'enfance, les larmes lui viennent aux yeux : « Un jour, c'était l'été, j'avais une douzaine d'années. J'étais sorti faire un tour avec quelques pièces de monnaie en poche. Sur mon chemin, un marchand ambulant vendait des pistaches. J'en ai acheté une grosse poignée et je les ai offertes à mes parents. Ils m'ont remercié en me disant que j'étais vraiment très gentil. J'en aurais pleuré de joie : j'avais fait plaisir à mes parents, ils étaient contents de moi ! C'est la première fois et unique fois, je crois, qu'ils m'ont fait un compliment. »

À l'évidence, les liens unissant Joseph à ses parents étaient empreints d'un sens du devoir aigu et de la peur de n'être pas aimé. C'est ainsi qu'il apprit à jouer un rôle. Son éducation très rigide (renforcée par celle des Frères) a installé des attentes

toujours insatisfaites, remplies d'illusions. Car quel enfant voudrait reconnaître la vérité sur l'incompétence de ses parents ? Joseph s'est appliqué à se masquer une réalité trop douloureuse, jusqu'à la dénier totalement. Comment aurait-il pu apprendre à s'aimer lui-même alors qu'il avait été « abandonné », « pour son bien » ?

À l'âge adulte, il n'est encore qu'un enfant qui ne connaît rien de la vie, à part le mode d'emploi simpliste qu'on lui a donné. Malheureusement, aucune place n'était laissée à la curiosité, à la découverte du monde, à l'intuition, à la créativité, à la joie, aux plaisirs, à la détente ou aux loisirs, ce qui a empêché le développement « normal » du jeune homme puis de l'homme qu'il est devenu. Sur aucun plan. Il ne découvre qu'à dix-sept ans, par hasard, que le sexe des filles est différent de celui des garçons. Il a verrouillé ses émotions et s'est coupé de ses sensations physiques, de la sensualité. Confondant amour et besoin d'amour, après s'être marié trois fois il est donc fiancé depuis deux ans avec Élisabeth lorsqu'il entre en thérapie. Il n'a tiré aucune leçon de ses précédentes relations, préférant un couple bancal à la solitude. Mais la colère ne l'a jamais quitté depuis son enfance, induisant des comportements manipulateurs et parfois rebelles, comme le fait de tromper sa première femme la veille de son mariage, ce dont il se dédouane en riant : « C'est ce qu'on appelle, je crois, l'enterrement de vie de garçon, non ? » Il n'a pas toujours été « le garçon trop sage et trop gentil ». Après chaque séparation, toujours « victime » de ses partenaires, « forcément » les seules responsables. Or, ne s'aimant pas, il ne savait pas aimer.

Joseph a cinq enfants et trois petits-enfants. Il ne sait leur montrer son amour que par le biais de l'argent, tout en leur reprochant d'être intéressés. En contrepartie, il attend d'eux des marques d'affection, ce qui arrive rarement, voire pas du tout, surtout de la part de sa fille aînée qui refuse de le voir depuis plusieurs années. L'un de ses fils lui a un jour reproché : « Tu n'as aucune intelligence relationnelle. » Il ne supporte ni leurs silences ni la rareté de leurs visites et se dit

« très déçu et blessé » quand ils ne sont pas de son avis lors de leurs rares discussions. C'est un père qui se voudrait patriarche, mais qui ne paraît pas en avoir la carrure. Il déplore cette distance qui renforce sa blessure d'abandon, sans pour autant savoir entretenir et nourrir les liens. Il n'invite jamais ses enfants (ni ses petits-enfants) chez lui, ne leur offre que des objets qui l'encombrent, car il n'a aucune culture des cadeaux. Il ne sait ni en faire ni en recevoir, alors que ses enfants souffrent sûrement d'un sentiment d'abandon eux-mêmes, en particulier les quatre aînés, qu'il a quittés lorsqu'ils étaient enfants, lors son premier divorce.

Nous rencontrerons souvent Joseph tout au long de ce livre, car sa vie rassemble tous les éléments de l'abandonnisme, une douleur psychique qui l'aura rongé toute sa vie. Parfois enfouie, tapie au plus profond de lui, mais toujours prête à resurgir, conditionnant ses émotions, ses choix et ses comportements. Ni ses différentes thérapies ni ses recherches (ésotérisme et voyages dans plusieurs religions) ne l'ont vraiment aidé, car l'essentiel n'a jamais été pris en compte : sa vie émotionnelle, qu'il s'applique vigoureusement à éviter.

Il nous accompagnera, parfois avec sa compagne Élisabeth, parmi tant d'autres patients dont les douleurs morales ont en commun l'abandon et le sentiment d'abandon. Jusqu'à ce qu'ils trouvent enfin la paix : avec leur histoire, avec eux-mêmes et avec la vie.

J'ai bien conscience que certaines descriptions pourront heurter certains lecteurs, en particulier ceux qui souffrent d'abandonnisme, que j'appellerai « les abandonnés ». Je ne

porte aucun jugement, je fais la description d'une réalité douloureuse. Qu'ils soient persuadés de ma totale empathie à leur égard.

Je suis désolée de n'avoir pu utiliser l'écriture inclusive : elle alourdit le récit et surtout complique trop la lecture. Je n'utilise donc que le masculin alors que le livre concerne tout autant les femmes que les hommes.



# INTRODUCTION

## LE PARADIS PERDU

*« Et l'Éternel Dieu chassa Adam du jardin d'Éden,  
pour qu'il cultivât la terre, d'où il avait été pris. »*

Le Pentateuque, Genèse, 3

**V**ous avez tous vu des maisons ou des jardins à l'abandon. Nul ne les fait vivre, nul ne s'en occupe depuis si longtemps que la vie semble les avoir quittés, même si certains signes paraissent appeler des soins, une attention : un châle effiloché, une fleur courageuse qui, persévérante, reflurit chaque année, ou un pommier qui persiste à offrir quelques fruits... Une forme de nostalgie peut alors vous étreindre et vous vous surprenez à imaginer le temps de leur splendeur, comme un paradis perdu. Cette émotion est ressentie par la cohorte des personnes qui ont été **abandonnées**, qui ont le **sentiment** de l'avoir été. On dit, dans le jargon psy, qu'elles sont **abandonniques**.

L'**abandonnisme** est un ressenti chargé d'atteintes morales profondes, dont la plupart remontent à la prime enfance. Les **négligences parentales** (voire la maltraitance), les **séparations** douloureuses, comme aussi l'**indifférence** des proches, sont vécues comme des **formes d'abandon**. Sans oublier ce qui est **transmis** dans les **inconscients** familiaux ou collectifs. Toutes ces  **Blessures d'abandon**, beaucoup plus fréquentes qu'on n'imagine, sont difficiles à cicatriser, car elles impriment une immense souffrance.

La blessure d'abandon peut s'ouvrir au cours de la **vie in utero**, durant les **années d'enfance** et d'**adolescence** ou à l'**âge adulte**. La vie amoureuse, lorsqu'elle est douloureuse, renvoie bien souvent à cette cassure. Or le lien entre l'abandonnisme et les difficultés à vivre heureux est souvent méconnu.

Les **manifestations** de l'abandonnisme sont multiples, toujours liées à la **crainte de ne pas être aimé** : **comportements** parfois incompréhensibles pour l'entourage, grandes difficultés dans la **vie relationnelle** et professionnelle. La **dépendance affective** est toujours présente, avec des attitudes oscillant entre une **demande d'amour démesurée** et une fréquente **agressivité**. Le **manque d'estime de soi** et de nombreuses **somatisations**, sans en connaître la cause, reflètent les tourments mal compris des abandonnés. Leur vie émotionnelle est sous le joug d'un immense sentiment de **vide** et de **tristesse**, de **colère**, de **honte**, de **culpabilité**, avec une véritable **terreur de la solitude**. L'abandonnisme génère la **peur** (rarement consciente) **d'un nouvel abandon**.

Quand les personnes souffrant d'une blessure d'abandon viennent en thérapie, elles peuvent, grâce à la **parole**, faire les **prises de conscience** nécessaires. Elles s'autorisent, souvent pour la première fois, à faire resurgir l'entièreté de leur souffrance. Parce que le thérapeute ne les juge pas, elles sortent du **refoulement** et découvrent les rôles qu'elles jouent pour se faire aimer.

Elles vont admettre qu'elles se sont placées dans une attitude de **victime** pour obtenir les marques d'**amour** et d'**attention** dont elles ont besoin comme d'une **drogue**. Le thérapeute devra progressivement leur apprendre à devenir **responsables** de leur vie, enfin apaisée.

Sur le chemin de la thérapie, un travail s'avère très nécessaire, bien que rarement évoqué : **se réhabiliter soi-même** après avoir compris pourquoi des pensées et des émotions pénibles et si violentes, dirigées contre soi et les autres, se sont installées.

Une psychothérapie appropriée, **réparatrice**, peut **guérir des blessures d'abandon**. Car il est possible de trouver enfin la **paix avec son histoire**.



# CHAPITRE I

## DE LA BLESSURE D'ABANDON ET DE SES CAUSES

*« Et vers la neuvième heure, Jésus s'écria  
d'une voix forte : "Mon Dieu, mon Dieu,  
pourquoi m'as-tu abandonné?" »*

Matthieu 27:46

**A**dam et Ève ont été chassés du jardin d'Éden. Cette forme d'abandon signifie la perte du bonheur à tout jamais : une histoire de paradis perdu... Tant de récits transmis depuis des millénaires, religieux ou non, en sont riches d'exemples. Un jour ou l'autre, des **liens très forts** ont été **rompus** ou **mal nourris** : abandons réels, négligences, séparations, deuils, ruptures, éloignement, exil forcé. Toutes les personnes qui en ont souffert se posent les mêmes questions, la première étant « Pourquoi moi ? »,

« Pourquoi ? » Puis, tout au long de leur vie, elles **remettent en scène cette rupture** du lien, malgré une **quête** insatiable d'**amour** qui viendrait combler le manque, les aider à construire ou reconstruire un **sentiment d'identité** stable et sécurisant.

La blessure d'abandon, très profonde quoique sans marque apparente, est l'une de celles qui persistent le plus longtemps. Elle **conditionne toute la vie** de ceux qui l'endurent, sans toujours en avoir conscience. Le cœur est dévasté : ne subsiste qu'un sentiment de **vide abyssal**, d'**impuissance** et de **désespoir**.

#### UN PEU D'ÉTYMOLOGIE

Étymologiquement, « laisser à bandon » est d'origine germanique : *bann* signifiant « laisser au pouvoir de, à la merci de », « céder », « confier », « quitter » et, finalement, « délaisser ». C'est de là que viennent l'expression « mettre au ban de la société » et le verbe bannir, « condamner à l'exil ». Le *Petit Larousse* définit le terme « être abandonné » comme « le fait d'être délaissé, négligé ».

Tout au long de ces pages, vous comprendrez combien les mots des personnes abandonnées ne sont que le pâle reflet de ce qu'elles ont souffert, car rien ne peut décrire l'ampleur de la charge émotionnelle. À tel point que certaines affirment qu'elles auraient préféré être orphelines plutôt qu'abandonnées !

## Le vocabulaire de l'abandon

« *Exclusion, humiliation, maltraitance, rejet, trahison : l'abandon existe sous de multiples formes.* »

Saverio Tomasella, *Le Sentiment d'abandon*

Les **blessures d'abandon** entraînent différents **troubles émotionnels** très pénibles, fortement ancrés. Plusieurs termes les décrivent : syndrome d'abandon, abandonnisme, névrose d'abandon, personnalité abandonnique, sentiment d'abandon, angoisse d'abandon, angoisse de séparation.

**Sigmund Freud** fut le premier à utiliser les termes « **angoisse d'abandon** », faisant référence à ce que ressent le **tout petit** enfant dès qu'il n'est plus en présence de sa mère ou de la personne qui en tient lieu. Qu'elle ne soit plus près de lui quelques minutes ou quelques heures, et la peur d'être abandonné s'installe en lui. Instinctivement, il sait qu'il ne peut survivre seul. Cette peur disparaît lorsque tout se déroule bien sur le plan émotionnel : dès que sa mère est près de lui.

Le psychiatre et psychanalyste américain **René Spitz** a été l'un des premiers à théoriser ce type de **traumatisme** à partir de l'observation d'enfants séparés précocement de leur mère : ils développaient ce qu'il appelait une « **dépression anaclitique** », la **dépression du nouveau-né**.

Le **syndrome d'abandon** décrit un **état psychologique et émotionnel d'insécurité** dans tous les domaines de la vie relationnelle : famille, amour, amitié. Il porte aussi le nom

**d'abandonnisme, pathologie** dont on souffre lorsqu'on a été **abandonné** ou qu'on **pense** l'avoir été (par négligence, inattention, maltraitance). On rencontre aussi ces termes :

- **Névrose d'abandon**, « où prédominent l'angoisse de l'abandon et le besoin de sécurité<sup>1</sup> ».
- **Blessure d'abandon : douleur** due à un abandon réel ou un sentiment d'abandon.
- **Sentiment d'abandon**, lorsqu'on vit une situation **comme** un abandon.

Une personne qui souffre d'**abandonnisme** (quel que soit son âge) est dite « **abandonnique** ».

Il existe différentes **formes** d'abandon :

- **Refus** de l'enfant durant la grossesse.
- **Abandon** de l'enfant à sa naissance.
- Enfant **négligé** : accueilli à contrecœur, rejeté affectivement et émotionnellement, privé de soins et/ou d'attention à ses besoins.
- Enfant **maltraité** (psychologiquement, émotionnellement, physiquement, sexuellement).
- Enfant **éloigné** trop tôt du foyer familial.

---

1. Jean Laplanche et Jean-Bertrand Pontalis, *Vocabulaire de la psychanalyse*, voir bibliographie.

- **Séparation** contre son gré (rupture amicale ou amoureuse).
- **Deuil** vécu comme un abandon.

Pour tous les spécialistes, la personne dite « abandonnique » est dans une **quête constante d'amour** afin de compenser les **carences affectives** dues à une séparation traumatisante ayant eu lieu le plus souvent dans l'enfance. Pourtant cette recherche s'accompagne très souvent d'un **refus** inconscient **de créer des liens forts** par **peur de la rupture**. S'ensuit l'inlassable **répétition** de séparations (provoquées, parfois inconsciemment) vécues comme des abandons. **L'avidité affective** n'est jamais comblée.

### « Je suis abandonné »

*« Chacun souffre de mémoire toujours reliée  
à des sentiments d'impuissance ou de culpabilité. »*

*Jeanne Van Den Brouck, Manuel à l'usage  
des enfants qui ont des parents difficiles*

« Je suis abandonné » : ces mots décrivent **différentes réalités**. Il peut s'agir d'un **abandon réel**, comme dans les situations d'accouchement sous X, ou bien lorsqu'un enfant est retiré à sa famille biologique (plus ou moins jeune) pour être confié par l'ASE (Aide sociale à l'enfance, autrefois la Ddass) à un orphelinat ou une famille d'accueil. Il peut aussi s'agir d'**enfants élevés** par un autre membre de leur famille ou un parrain, une marraine, pendant une période plus ou moins longue.

## CHIFFRE NOIR

Chaque jour, dans le monde entier, on abandonne des enfants. « Le chiffre noir d'une enquête de l'Institut national des études démographiques, en 2006, établissait que 40 % des SDF âgés de dix-huit à vingt-quatre ans sortaient du dispositif de protection de l'enfance<sup>2</sup>. »

*C'est son  
histoire*

### Amina, 39 ans

« Ma vie est un chaos sans nom, elle ne ressemble plus à rien, je ne l'aime pas et je ne me supporte plus. » Amina a de graves problèmes d'estime de soi, de confiance en elle (malgré de réels talents, très divers). Égyptienne d'origine, elle a été adoptée à trois mois après avoir été confiée à un orphelinat le jour de sa naissance par une mère libanaise réfugiée en Égypte durant la guerre. Dès trente ans, de graves problèmes identitaires l'obsèdent, malgré une « enfance heureuse » dans sa famille adoptive, avec deux autres enfants venus du même orphelinat.

Amina réussit brillamment tout ce qu'elle entreprend : violon, danse, théâtre, études. Mais elle se dévalorise constamment : « Je dois mériter d'avoir été choisie parmi tous ces enfants abandonnés », pense-t-elle, poussée par un perfectionnisme qui l'épuise. Elle n'est jamais satisfaite. Sa culpabilité est grande : « Il y a tellement d'enfants qui n'ont jamais été adoptés, qui vivent à l'orphelinat jusqu'à l'âge adulte ! Pourquoi est-ce qu'on m'a choisie, moi ? »

---

2. Jacky Durand, « Les enfants de la Ddass sont toujours stigmatisés », *Libération*, 31/12/2009.

Elle pleure beaucoup, dort mal depuis... toujours : ses nuits sont remplies de peurs, de cauchemars d'animaux violentés ou en grand danger. Durant toute son enfance, elle ne s'endort qu'entre ses parents, ou sur un matelas au pied de leur lit. Elle pense au bébé qu'elle était et sanglote tout en ressentant une grande colère. Elle se montre très agressive avec son père adoptif, qui ne lui a jamais fait un seul compliment, trop exigeant. Elle s'insurge avec force contre toutes les formes d'injustices.

Amina se demande pourquoi elle vit.

*C'est son  
histoire*

**Pierre, 45 ans**

« J'aurais préféré être un enfant comme les autres : on ne m'aurait pas traité de bâtard à l'école ! Je suis un enfant de la Ddass, comme on dit, avec un matricule. Un dimanche, j'avais douze ans, ma mère est venue me voir, disant qu'elle regrettait, qu'elle n'avait pas pu faire autrement. Elle n'est pas restée longtemps : une voiture l'attendait non loin, un homme inconnu au volant.

Je sais bien : on ne nous a pas donné le mode d'emploi de la vie. On ne nous a rien transmis, même pas comment survivre à cette tragédie. Il faut oublier qu'on n'a pas voulu de vous. Parce qu'à cette idée, on se sent tellement fragile ! Tellement fragile et vulnérable.

Un souffle un peu fort et vous tombez par terre, le nez dans le ruisseau, comme chantait Gavroche. On ne supporte plus les déceptions, encore moins les séparations ou les deuils. Même quand votre vie est plutôt bien, on a toujours peur qu'elle bascule, c'est plus fort que soi,



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Guérir de la blessure d'abandon**  
Sylvie Tenenbaum



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  
P R A T I Q U E