

Le personnage de l'abandon

L'objectif :

- Faciliter la compréhension de la construction d'un personnage
- Favoriser la prise de conscience et l'identification du personnage de l'abandon
- Se familiariser avec le personnage de l'abandon
- S'ouvrir et s'accepter avec son personnage d'abandon

Le personnage

La création du personnage :

La création du personnage de l'abandon est directement reliée au vécu affectif. L'héritage que nous avons reçu

À la suite d'expérience émotionnelle douloureuse et traumatisante, il se crée dans l'esprit et le corps de l'être humain. Une zone de sensibilité excessive qui le fait réagir de façon exagérée à un déclencheur extérieur de moindre importance qui rappelle à sa mémoire inconsciente des souvenirs affectifs insupportables.

La cause :

Du personnage de l'abandon est donc dans son histoire de vie, dans **société intérieur**. Ce n'est pas l'expérience elle-même qui est traumatisante, mais le vécu affectif au sujet par rapport à cette expérience.

Ses réactions émotives spontanées et irrationnelles sont tellement fortes qu'elles sont incontrôlables par la raison, ce qui leur vaut souvent l'incompréhension et le rejet de l'entourage.

Des sentiments tels que la culpabilité, la honte, le rejet sont beaucoup associés à un personnage.

Ces réactions font souffrir et perturbent la relation.

La prise de conscience :

Il n'est pas évident de prendre conscience d'un personnage, d'être conscient de ses réactions, de sa souffrance.

C'est la prise de conscience du malaise ainsi que la façon de se défendre de ce personnage qui est l'une des premières étapes du processus du déconfinement émotionnel.

Le personnage se crée par des expériences anodines et répétitives.

Le personnage est humain, naturel et légitime.

Le déclencheur :

Dans ce qui construit la vie affective de la personne, il y a une zone de sensibilité excessive.

Cette zone peut être identifiée par l'exagération de la réalité.

Un simple détail peut faire perdre la maîtrise, le contrôle de soi.

Le déclencheur qui éveille cette zone d'excessive fragilisé chez la personne blessée par l'abandon, le rejet ou l'exclusion peut paraître insignifiant aux regards des autres.

On dit même quels faits des drames avec rien.

Exemple : une simple oubliée, d'un coup de téléphone ou d'un baiser du conjoint avant de partir peut-être vécu comme une catastrophe, etc.

Ces déclencheurs rappellent à la personne des situations extrêmement souffrantes de son expérience relationnelle passée.

Exemple :

- Les silences
- Les retards
- Les oublis
- Les intérêts et les occupations de l'être aimé
- La moindre absence d'attention et de présence
- Le manque d'écoute
- L'indifférence
- Un geste
- Un refus
- Tout ce qui peut être interprété comme rejet, un abandon ou une exclusion.

Ces déclencheurs éveillent une souffrance profonde qui amène une interprétation de rejet contre soi.

La cause :

C'est le besoin d'être aimé qui n'a pas été comblé. Ce qui amène la personne à douter d'elle, à douter qu'elle soit aimable.

La personne n'a pas reçu suffisamment la confirmation qu'elle est aimable.

Je t'aime parce que tu es aimable.

N'ayant pas reçu suffisamment d'amour pour ce qu'elle est, le doute de sa valeur et son incapacité à s'aimer elle-même font d'elle une personne qui s'abandonne dans son besoin d'être aimée.

La personne ne fait pas le deuil du fait que ce n'est pas la personne la plus importante pour l'autre et qu'elle ne le sera jamais.

Je ne t'aimerai jamais plus que moi.

Ça nous ramène à notre désir profond d'être pris en charge, à l'expérience de la nourrice, de ne pas avoir le premier regard.

La cause :

- **L'absence physique ou d'Esprit saint prolongé du parent ou un éducateur important.**
- **La séparation ou le divorce des parents**
- **La maladie chronique ou la mortalité de l'un d'eux.**
- **Le narcissisme du père ou de la mère.**
- **La situation de chouchou, de mouton noir ou de bouc émissaire.**

Il n'est pas nécessaire de prendre conscience des événements qui sont à l'origine pour s'en libérer. Le personnage étant une structure interne de nature affective irrationnelle, il n'est surtout pas du ressort de la conscience rationnelle d'intervenir pour le dénouer.

C'est de libérer la charge émotionnelle qui aidera à vivre avec cette sensibilité à fleur de peau.

C'est par la prise de conscience et l'acceptation de sa vulnérabilité que l'individu pourra ensuite se protéger de cette fragilité.

Les manifestations défensives du personnage de l'abandon

Pouvoir nommer, c'est reconnaître. La reconnaissance est la première étape vers le discernement, la conscience de soi.

Identifier les manifestations qui sont les vôtres

L'interprétation contre soi :

Il arrive en retard du travail et je suis sûr qu'il n'a pas hâte de me voir.

Remettre continuellement l'autre en question :

Des crises existentielles à chaque obstacle qui se présente dans la relation

Douter de la sincérité de ses amitiés, ses amours :

Est-ce qu'elle m'a invité parce qu'elle n'avait pas le choix, par politesse?

Guetter les signes, les gestes, calculer l'amour :

Il me semble que si j'étais réellement sa bien-aimée, il aurait dû me présenter avec plus de fierté

Mettre l'amour à l'épreuve

Je lui fais exactement ce qu'il a le plus en horreur. J'amène les sujets de discussions sur lesquels nous sommes en désaccord

Menacés, culpabiliser, critiquer, questionner

Si ça continue, je n'en pourrai plus. Si ça ne change pas, tu vas me perdre

Être exigeant, revendicatif, harcelant, méchant

T'as pas fait ceci, cela... talonne, exiger

Vivre des accès de colère, d'agressivité voire même de violence

Démesurée face à l'action, à la réalité, une agressivité qui reste, qui continue

L'isolement, la fuite

J'évite, je contourne, j'ignore l'autre, je fais ma petite affaire

Le sommeil

S'endormir, désirer sans cesse roupiller

L'oubli de soi

Par preuve d'amour pour toi, inconsciemment je vais m'oublier pour te passer en premier. Et je m'attends à ce que tu fasses la même chose. S'abandonner elle-même pour s'assurer inconsciemment que l'autre ne pourra pas l'abandonner... elle est tellement disponible

L'attitude rejetant

Ignorer l'autre, le rejeter par la critique, le blâmer

L'incapacité à recevoir un non : Non=rejet

Le sentiment défensif (ou l'on perd notre discernement)

Identifions les sentiments qui sont les vôtres :

- Avoir raison
- Être utile
- Être de trop
- Démissionner
- Être au-devant
- Être incompris
- L'autre devient un ennemi
- Être irresponsable en mettant la faute sur l'autre
- L'incapacité à recevoir un non
- Être mis de côté
- Être pratique
- Non-importance
- N'intéresser personne
- L'instabilité affective

La souffrance profonde

- Un sentiment de mort
- Un sentiment de ne pas être aimable
- La honte à demander
- Un doute existentiel
- Un état dépressif
- Une peine profonde de ne pas recevoir toute l'attention
- La honte d'avoir besoin de l'amour de l'autre, de son attention
- La honte d'avoir un personnage de l'abandon
- La honte d'avoir besoin des autres
- Un sentiment d'abandon
- La peur d'être refusé
- Un vide affectif
- Un drame intérieur

Les objectifs du processus d'évolution

- Prendre conscience du processus d'évolution de notre manque d'amour.
- S'aimer suffisamment pour ne pas s'abandonner dans notre manque d'amour.
- Développer davantage le regard sur soi.
- Récupérer du pouvoir sur sa vie.

Le personnage d'abandon et le manque d'amour

La capacité d'aimer et d'être aimé est directement proportionnelle à la capacité de s'aimer soi-même.

En tant qu'adulte, j'ai maintenant à apprendre à m'aimer moi-même, à ne pas m'abandonner dans ma façon, dans mes moyens de me sentir aimé et de m'aimer.

M'aimer veut dire m'accepter avec mes défauts, mes faiblesses, mes forces, mes qualités, dans ma souffrance de fond, dans mon fonctionnement défensif, dans mes besoins, etc.

Le processus d'évolution

Dans le processus d'évolution : la première étape est de prendre conscience de notre manque d'amour de soi par :

- Les manifestations exagérées, démesurées
- Les sentiments inconfortables, défensifs
- Les blessures du manque d'amour

Pour ensuite passer par l'accueil l'acceptation de cette sensibilité, de cette fragilité :

L'acceptation commence quand la personne se dévoile, en parle, se montre dans sa sensibilité.

L'acceptation de soi est un début d'amour de soi.

Se sentir accepté par l'autre être humain, cela aide à s'accepter soi-même, c'est pour cela qu'il est thérapeutique de se dévoiler pour s'accepter.

Accepter sa vulnérabilité, sa sensibilité aide à faire tomber le sentiment de frustration et d'agressivité.

Les moyens concrets pour créer l'amour de soi

On devient responsable de son personnage de l'abandon quand on commence à travailler pour ne plus s'abandonner soi-même.

Quand on choisit consciemment de récupérer un pouvoir sur sa sensibilité en l'accueillant.

Les moyens concrets

Dans l'ici maintenant :

- Aller vérifier votre interprétation imaginaire
- Faire des demandes claires.
- Se préciser dans ses réponses.
- Apprendre à recevoir des refus, des non.
- Exprimer sa peur, sa crainte d'être rejeté, refusée (s'assumer)
- Choisir les personnes qui nous sont importantes pour recevoir de l'amour, de l'attention d'elles.
- Apprendre à refuser pour se respecter, par amour pour soi.
- Oser se choisir, développer l'audace.
- Dépasser la culpabilité de déranger l'autre.
- S'engager envers soi-même pour se satisfaire.
- Se donner de l'importance dans les petits détails du quotidien.
- Prendre rendez-vous avec soi pour clarifier et identifier les moyens d'être aimé dans chacune des relations importantes.
- Se donner le meilleur et non se contenter de moins.
- Se donner le droit.
- Accepter d'être jugé quand tu existes.
- L'importance de créer la connaissance de soi avec **le chemin de vérité.**

Conclusion

La relation a soi

- La relation à moi-même, c'est la base de ma relation aux autres.
 - Plus je me donne de l'importance, que je m'accorde des attentions,
 - Plus je m'attache aux petites choses qui me nourrissent, qui me font plaisir,
 - Plus je m'aime.
-
- **Plus je m'aime et mieux je t'aime et si tu m'aimes à ton tour ce sera un plus.**
 - **Et si tu n'es pas disponible à m'aimer, moi je continue à m'aimer.**
-
- Il y a toujours quelqu'un pour moi c'est **MOI**.

J'entretiens mon personnage de l'abandon parce que moi-même je m'abandonne.