

Chapitre 1

Tout dépend de toi

Une première figuration de dépendances relationnelles est celle où la personne place un ou des êtres aimés au cœur de son existence et pense y faire reposer ses sources vives et sa colonne vertébrale. L'autre est ici investi comme une entité indispensable pour maintenir la vie en soi, voire pour sa propre survie.

De mon expérience clinique, j'ai dégagé quatre modes d'expression de ce type de dépendances qui ne sont pas exclusifs les uns des autres et peuvent même coexister ou alterner.

Quelle que soit l'expression prévalente, toutes portent en elles une problématique d'abandon, parfois au sens strict, mais le plus souvent au sens d'un abandon affectif et psychique¹.

1. Néanmoins, en raison de certaines caractéristiques propres au sentiment d'abandon, j'ai choisi de l'aborder de façon spécifique et séparée.

Le sentiment de ne pas exister en dehors de l'autre : tu es tout pour moi

Catherine et Patrick, mariés depuis huit ans, ont pris rendez-vous pour un entretien de couple.

Catherine et Patrick : un couple en dépendance

Dès notre première rencontre, Catherine me transmet son sentiment très fort et angoissant de dépendance totale à l'autre investi comme un sauveur. Grande, le visage aux traits carrés, cette femme de 43 ans dégage dans sa physionomie une apparence de solidité. Cependant, son regard tourmenté, sa voix étranglée, ses mains qu'elle ne cesse d'étreindre, l'appel désespéré qu'elle m'adresse, me mettent en contact avec la petite fille en elle perdue et en pleine détresse. Dès ses premières paroles, Catherine me dit combien elle se sent noyée et démunie et combien elle mise tout espoir de salut sur l'autre : l'analyste, le mari, le médecin, ou sur un appui externe : le travail, les médicaments...

« Au secours, sauvez-nous ! Vous êtes notre bouée de secours ! Il n'y a plus de communication entre nous. Patrick est très pris par son travail. Je suis seule à la maison avec les enfants. Je voudrais reprendre un travail, mais toutes les démarches que j'entreprends se soldent par des échecs. Je le vis très mal. Je suis allée consulter hier un neurologue qui m'a prescrit du Prozac. »

Patrick, de son côté, confirme ce rapport de dépendance qui lui est insupportable et met leur couple en grande difficulté :

« Après la naissance de notre fille aînée, ma femme a arrêté de travailler. Elle s'investit beaucoup auprès des enfants et même trop. Son horizon de femme au foyer est trop limité. Elle attend beaucoup de moi et elle ne supporte pas mes absences. Vous comprenez, je suis très pris par mon travail et souvent en déplacements professionnels. Il faudrait qu'elle retrouve un travail, ça la sortirait de l'enfermement de la maison. »

Pour Catherine, le problème n'est pas vraiment la présence ou l'absence de son mari, mais l'absence de soutien dont elle souffre. Selon elle, Patrick est devenu très distant, évite les contacts physiques : il a même voulu faire chambre à part.

En retour, Patrick exprime sa peur d'un lien de dépendance dans lequel il craint, d'être « absorbé » et auquel il tente d'échapper par une mise à distance physique. Or, celle-ci accentue la détresse de Catherine ainsi que ses demandes d'être entourée et rassurée. Plus Catherine est demandeuse, plus Patrick prend la fuite ; et plus il s'enfuit, plus elle le poursuit de ses plaintes.

Ce mode invivable de relation place leur couple dans une impasse. Chacun se voit attribuer les traits d'une figure tyrannique et menaçante pour l'autre. Dans cette configuration, le ou la partenaire n'est plus l'alter ego des premières années, mais un personnage tout puissant et déshumanisé. Pour Patrick, l'épouse prend le visage d'une mante dévoreuse ; pour Catherine, le mari, de sauveur, est devenu l'homme au cœur de pierre qui la fait sombrer.

Quelle que soit la facette – salut ou perdition – projetée sur l'être cher, l'autre (le partenaire amoureux, l'enfant, le parent, l'analyste...) est investi comme le *grand tout* à qui est octroyé fantasmatiquement un pouvoir de vie ou de mort, que dans la réalité il ne possède pas.

Catherine, enfermée dans cette construction psychique, est habitée par le sentiment profond de ne pouvoir exister sans le soutien de Patrick. Elle pense que tout dépend de lui, notamment la faculté de ranimer ou d'éteindre sa capacité à rester vivante. Ce surinvestissement de l'autre déshumanise la relation et la personne qui n'est plus reconnue ni dans sa réalité ni dans sa singularité.

De la même façon, le psychanalyste devient pour elle une « bouée de secours » (ou, de façon moins flatteuse, un « outil » ou une « rustine »). À travers ces mots, Catherine résume sa manière de percevoir et d'investir la psychanalyse comme une rédemption, et la psychanalyste que je suis sous les traits de la divinité et de la chose, mais aucunement dans sa réalité humaine.

L'éclairage orienté plus particulièrement sur Catherine, alors en grande dépendance à son mari, ne doit pas pour autant mettre dans l'ombre la part du conjoint dans ce mode de relation. En effet, même si Patrick n'exprime pas explicitement une souffrance de cet ordre, son attrait des premiers temps pour cette femme, alors célibataire et indépendante, ainsi que son évitement quasi phobique de tout rapprochement d'avec elle, devenue si fragile et dépendante, laisse supposer la présence en lui d'une fragilité semblable, dont sa femme est à la fois le précieux dépositaire et l'insupportable reflet.

Marthe ou l'angoisse de la dépendance : ni avec toi, ni sans toi

Se vivre comme dépossédé(e) de soi et s'en remettre entièrement à l'autre pour le meilleur et pour le pire sont des constantes que l'on retrouve aussi chez Marthe, envahie et paralysée par un sentiment très ancré d'assujettissement aux personnes chères.

Marthe est une jolie femme de la cinquantaine, vive, très active, et dont émane une distinction naturelle. De brillantes études commerciales l'ont amenée à des postes à responsabilité, et elle s'est engagée de surcroît dans la défense des droits de l'Homme. Après de nombreuses années comme cadre supérieur dans un groupe pharmaceutique, elle a accepté une proposition de préretraite, et saisi cette occasion pour s'engager dans le tissu associatif de son département. Elle se consacre alors à l'intégration sociale et culturelle des étrangers en grande difficulté. Comme dans tout ce qu'elle entreprend, Marthe s'engage corps et âme dans sa nouvelle activité qui la touche et la passionne. Cependant, face à la récurrence de cas familiaux lourds, elle a le sentiment, malgré son ardeur et son dévouement, de « labourer dans le sable ». Elle se ressent de plus en plus « fragilisée et déprimée ». Sur le conseil d'une amie, elle prend alors contact avec moi.

Malgré sa vivacité et sa finesse d'esprit, Marthe reste confuse dans la demande qu'elle m'adresse : elle souhaite à la fois « soigner des blessures anciennes et profondes » toujours présentes et investir ses

séances comme outil d'analyse des familles en difficulté qui lui sont confiées.

Marthe communique une immense attente à l'égard de l'analyste qui se double, dans les séances suivantes, d'une angoisse énorme de dépendance totale à l'autre.

« J'étais bouleversée après notre premier rendez-vous. J'ai ressenti une grande peur. J'ai pensé à ma mère qui est devenue alzheimer. J'ai peur de devenir comme elle, j'ai peur de perdre la tête (elle pleure). Et puis, j'ai repensé lorsque j'avais une vingtaine d'années, j'avais envisagé d'aller voir quelqu'un, mais je n'ai pas pu. J'avais trop peur de tomber dans une relation de dépendance, ou d'être entre les mains de quelqu'un d'incompétent. J'ai préféré ne pas donner suite. »

Finalement, lors de notre troisième rencontre, Marthe me dit en riant :

« J'ai réfléchi, je suis prête à m'engager dans une analyse. Je me suis dit que de toute façon, rien ne m'empêche de m'enfuir à toutes jambes si nécessaire. »

Pendant de longs mois, Marthe est hantée par ses peurs et revit très intensément dans son analyse sa terreur de l'emprise¹ en écho à son grand sentiment de dépendance. Dans certaines séances, elle ose s'abandonner à ses émotions et à son chagrin. Arrivent alors en retour un état d'intense agitation et un véritable sentiment de panique.

Ainsi se relève-t-elle brutalement du divan, s'épouvante à l'idée de ne plus retrouver son agenda ou encore d'être sujette à des oublis.

Ces réactions et agissements incontrôlés, épidermiques et hors du champ de la pensée et de la parole, me communiquent son effroi et

1. Relation d'emprise : relation d'assujettissement où l'un cherche à exercer une mainmise sur la pensée et les désirs d'un(e) autre qui, dès lors, se trouve nié(e) dans sa réalité et sa singularité de sujet à part entière.

sa hantise de « perdre la tête ». Ce que Marthe exprime là traduit en image la présence intériorisée d'un état d'aliénation au sein de la relation¹.

En corollaire à cette représentation, se profile la figure inquiétante de la « toute-puissance » attribuée à ceux dont elle se sent dépendre. Au plus profond d'elle-même, cette figure posséderait un pouvoir de vie et de mort sur elle : sa vie, son existence, son sort seraient intimement conditionnés et liés au bon vouloir de ces autres.

Les deux versants vie/mort dans lesquels la relation est circonscrite enferment Marthe dans une intime et confuse conviction de ne pouvoir exister ni avec ni sans l'autre.

Cette représentation de la relation, inscrite dans les tréfonds de son être et réapparue dans la relation analytique², était depuis longtemps omniprésente dans sa vie amoureuse.

À la suite d'un premier mariage désastreux qui s'est soldé par un divorce, Marthe a traversé une longue période de désert affectif avant de rencontrer l'être cher. L'attachement profond et sincère qui les

-
1. La psychanalyste Marie-Claude Defores souligne l'importance de l'accueil, de l'écoute et de la mise en sens des images, notamment celles utilisant le corps comme support (perdre la tête, avoir un cœur de pierre, l'avoir en travers de la gorge, se sentir vide, etc.) : « L'image est l'occasion de reprendre, pour la remettre en symbole et en sens, une information traumatique qui a imprégné fortement l'être, mais qui a été niée. », in *La croissance humaine est une lente incarnation : l'image inconsciente du corps peut-elle en rendre compte ?* Gallimard, 1999. Saverio Tomasella se réfère également aux images du corps dans *Faire la paix avec soi-même*, Eyrolles, 2004.
 2. Réapparition par la voie du *transfert*, qui dans le langage psychanalytique désigne le processus par lequel se répètent dans la relation patient/analyste des désirs, *scénarii* et vécus infantiles inconscients. Cette répétition inconsciente où se rejouent pour le patient, de manière très actualisée, d'anciens conflits encore actifs, est un processus fondamental et précieux. Il permet en effet à l'analyste et à l'analysant de peu à peu les repérer et les identifier, de saisir comment et combien ils se réincarnent, pour le patient, dans ses relations d'aujourd'hui et aux autres, ainsi que d'expérimenter un dénouement nouveau et vivant de ce qui jusqu'alors n'était pour lui qu'un perpétuel et désespérant recommencement.

unit amène un nouveau souffle dans sa vie et dans son cœur, mais réveille tout aussi fort les grondements inquiétants de la dépendance.

Ainsi Marthe résiste pendant plusieurs années à la demande de mariage de son compagnon chez qui, pourtant, elle perçoit une fidélité et une sincérité vraies qui, en retour, nourrissent en elle un sentiment d'attachement de plus en plus fort. Tirillée entre ses craintes d'être piégée dans les liens du mariage et sa frayeur de perdre son compagnon lassé par ses refus, Marthe finit par prendre une décision.

« Je me suis résignée au mariage la mort dans l'âme. Nous nous sommes mariés dans la plus stricte intimité. J'étais très angoissée, je tremblais de tous mes membres, je n'arrêtais pas de me tromper dans les formulaires à remplir et, pendant la cérémonie, j'ai éclaté en sanglots. Vous comprenez, me marier c'était comme signer mon arrêt de mort ! »

En écoutant Marthe, son angoisse d'un lien mortel à l'autre, sa voix effrayée et étranglée par les pleurs, je mesure l'ampleur de sa détresse et de sa terreur face à tout ce qui évoque pour elle un lien de dépendance affective.

Si Marthe associe son union à « un arrêt de mort », l'idée de perdre B., son conjoint de onze ans son aîné, lui est tout aussi insupportable. Envisager leur différence d'âge, franchir le cap d'une nouvelle année, percevoir une fragilité ou une défaillance chez son mari suscitent en elle une grande anxiété.

Cette anxiété est à son comble lorsque, à la suite d'examens médicaux, on découvre chez lui un début de cancer. Durant les quelques mois du traitement, Marthe vit un véritable état de panique et de désarroi.

« S'il mourait, ce serait pour moi basculer dans un gouffre, dans la mort. J'ai fait un rêve, je ne me souviens que de quelques bribes : B. et moi sommes attirés dans un fond, B. meurt, puis je meurs à mon tour. »

Marthe exprime son sentiment terrifiant de ne pouvoir vivre sans l'être cher ni lui survivre. L'idée d'être séparée de lui éveille des sensations de vertige et de glissement dans les abîmes du néant. Pour cette femme, s'engager avec son compagnon ou le perdre sont comme l'avant et le revers d'une même pièce, dont la tranche commune les relie en un point : dépendre de l'autre au point de ne plus exister.

« C'est vrai je suis dépendante affectivement de ceux que j'aime. Ils donnent des couleurs à ma vie. Sans eux, je ne suis plus rien, je ne suis plus qu'un mannequin ou une morte-vivante. »

Pour lutter contre l'angoisse qu'un tel sentiment de dépendance fait naître en elle, Marthe met en place des stratégies de protection : s'assurer une indépendance matérielle solide, se surcharger d'activités, tenter de garder le contrôle sur ce qui pourrait émotionnellement la déborder ou encore mettre à distance ce qui peut aviver son sentiment d'insécurité.

Pendant les deux premières années de sa psychanalyse, Marthe revit très intensément dans la relation analytique son sentiment et son angoisse d'une dépendance totale à moi, investie comme une figure salvatrice mais tout aussi inquiétante.

Marthe si attachante par sa noblesse d'âme et sa vitalité, si écorchée vive et si effrayée, sollicite l'analyste au plus profond de ses ressources d'écoute, de présence vivante à elle, d'enveloppement, de patience, de douceur et d'inventivité, jusqu'à enfin s'établir dans un sentiment de sécurité et de confiance plus assuré.

Des femmes sous influence

Ni Catherine ni Marthe ne manquent de ressources ni de capacités à s'assumer. La réalité de leurs richesses intérieures est incontestable ; pourtant, cette réalité en elles reste désertée et même récusée.

Profondément fragilisées dans leur identité de sujet à part entière et atteintes dans leurs sentiments de sécurité intérieure et de confiance,

elles sont sans cesse sur le qui-vive, doutent d'elles-mêmes, de la fiabilité des autres et de la vie.

Envahies par un sentiment prégnant d'impuissance et de perte, elles se vivent comme incapables de faire face ; mais de faire face à quoi ? Toutes deux sont pourtant en mesure de se confronter aux difficultés de la réalité extérieure !

À l'écoute de leurs peurs et de leurs douleurs, c'est l'immense et terrible détresse du petit enfant en chacune d'elles que j'entends. Ce n'est pas en effet la réalité extérieure et actuelle dont il est véritablement question, mais de ce qu'elles ont intériorisé au plus profond de leur être de la relation première à leur environnement proche, dont elles étaient alors – comme tout nourrisson ou petit enfant – très dépendantes. C'est bien de cette relation originelle, vitale et si douloureuse dont il s'agit réellement, avec tout son cortège de carences et de terreurs qui imprègnent en profondeur un monde intérieur dans lequel elles se sentent noyées ou englouties.

Leur vécu des temps jadis demeure présent en elles, tapi dans l'ombre et comme intact. À la faveur d'une rencontre, d'un événement, d'une sensation ou d'une émotion étrangement familiers, la mémoire inconsciente des expériences anciennes refait surface de façon diffuse et opaque. Tels des bancs de brouillard qui recouvrent le paysage et en transforment la perception, la mémoire inconsciente des origines se superpose à l'expérience actuelle et nouvelle, trouble son appréhension et parfois s'y substitue¹.

Que Catherine ou Marthe s'agrippent désespérément à l'être cher, ou qu'elles se sentent submergées par la terreur d'un vide abyssal, c'est, en toile de fond, ce douloureux passé encore à vif et brusquement réveillé qui fait écho. Resté omniprésent car jamais vraiment reconnu

1. Cette mémoire inconsciente des origines s'inscrit au plus profond de notre psyché mais aussi de notre corps qui est notre mémoire première. Dans cette voie, F. Dolto parle de « l'image inconsciente du corps » comme « la trace structurale de l'histoire émotionnelle d'un être humain ». F. Dolto, *L'image inconsciente du corps*, Seuil, 1984.

ni écouté, y compris par le sujet lui-même devenu adulte, le petit enfant en lui pleure, crie, appelle au secours et réclame le droit d'être entendu.

En cela, une psychanalyse est précieuse car l'analysant(e) (re)donne la parole à cet enfant fantomatique, revisite et resitue peu à peu les différents temps et lieux intérieurs de sa vie, découvre et expérimente dans la relation analytique un mode nouveau et plus vrai de relation aux autres et au monde, et peut ainsi prendre place dans sa vie d'aujourd'hui.

« Tu es tout pour moi » exprime une forme de dépendance affective où, comme Catherine et Marthe le communiquent si intensément, la personne se sent incapable de vivre sans l'appui et la présence indéfectibles de l'être cher.

Tout se passe comme si le sujet ressentait ses ressources propres comme inexistantes ou bien trop insuffisantes pour pouvoir accéder à sa propre autonomie. Ce défaut de reconnaissance et d'ancrage équivaut psychiquement chez la personne à un danger de mort, en écho à son monde intérieur ressenti comme vide, inconsistant, éteint. Se profile ici l'image, exprimée par Marthe, de « mort-vivant ».

Je constate d'ailleurs dans ma pratique que ces personnes ont souvent été, dès les débuts de la vie, en contact avec la mort physique et/ou psychique, soit lors de la vie fœtale soit à la naissance¹. L'enjeu fondamental pour elles est alors de (re)trouver et d'intégrer l'existence réelle de leurs propres sources vives dans lesquelles s'ancrer. Dans le cadre d'une psychanalyse, l'expérimentation d'une relation humaine, dense et vraie, peut constituer le socle sur lequel arrimer et ériger cet ancrage.

L'angoisse de la perte : j'ai trop peur de te perdre

Être hanté(e) par l'angoisse de perdre l'autre, envers qui on se sent très lié, constitue une autre forme de dépendance captive et toxique. Sous

1. Ce constat n'est pas exclusif à ce premier mode de dépendances affectives, mais se recoupe avec d'autres manifestations présentées plus loin.

certaines aspects, elle se rapproche du sentiment de ne pas exister en dehors de l'autre, mais s'en différencie radicalement sur deux plans essentiels.

Tout d'abord, la personne n'est pas tant aux prises avec le sentiment de l'inexistence de ses sources vives qu'avec un interdit souverain et inconscient d'y accéder et de s'en nourrir. Tout se passe comme si elle était coupable, non d'une attente ou d'une aspiration illégitimes, mais d'un droit à être¹. C'est le désir même, en tant qu'énergie vitale et créatrice de l'être, qui se trouve ici frappé d'interdit².

La seconde différence, étroitement liée à la première, tient au mode même de la relation. On ne se situe plus ici dans une relation bilatérale de l'un *et* l'autre (toi *et* moi), mais dans un rapport unilatéral de l'un *ou* l'autre (toi *ou* moi).

La construction psychique inconsciente qui prévaut est celle d'une coexistence impossible et inconciliable : l'existence vivante de l'un condamne celle de l'autre, ou, en d'autres termes, la vie de l'un suppose la non-vie de l'autre.

Les origines de cette inscription psychique semblent, là aussi, s'enraciner dans les premiers temps de la vie fœtale ou natale. Ainsi, cela a pu résulter d'une mise en danger de la vie soit de la mère soit de l'enfant (parfois des deux) ou de la grossesse vécue par la mère comme catastrophique (parce que, par exemple, honteuse). Cela peut enfin se relier à un contexte très douloureux tel que la mort d'un proche plongeant la mère dans une dépression profonde.

Quelles que soient les causes ou les circonstances, elles ont pour trait commun le télescopage du jaillissement de la vie avec le souffle de la mort³. Le sujet associe ainsi, au plus profond de son être, ces deux

1. Voir A. Green, *Narcissisme de vie. Narcissisme de mort*, Éditions de Minuit, 1983.

2. S. Tomasella offre une définition éclairante de la notion de désir dans son ouvrage *Faire la paix avec soi-même*, *op. cit.*

3. Mort physiologique mais aussi mort psychique au sens de la disparition de la présence vivante de la mère à son bébé, devenue une « figure lointaine, atone, quasi inanimée », A. Green, *op. cit.*

représentations. Dès lors, garder l'être cher reste toujours incertain, de même que s'impose l'impérieuse nécessité de n'être point trop vivant pour préserver l'être aimé et, surtout, ne pas le perdre.

Jeanne ou le fantôme de la perte

Voici l'histoire de Jeanne, femme aux contrastes saisissants. De petite taille, elle n'en impose pas moins par sa grande intelligence. Sa vivacité et sa perspicacité d'esprit ne cessent de surprendre, voire de troubler son entourage et cela depuis sa plus tendre enfance.

Sa physionomie frêle et l'impression de fraîcheur qui émane de sa personne laissent poindre, en contrepoint à l'adulte qu'elle est, une image d'enfant alerte, espiègle et sagace.

Femme de tempérament, Jeanne a développé très tôt le sens des responsabilités. Jeune adolescente, c'est elle qui est en charge de différentes démarches administratives pour le compte de la famille. À 20 ans, suite au décès rapproché de ses deux parents, elle prend le relais auprès de ses deux jeunes sœurs. La même année, elle se marie avec Édouard, rencontré un an auparavant, et pour qui elle éprouve un grand attachement. Parallèlement, Jeanne poursuit ses études et obtient son diplôme d'orthophoniste, puis s'installe à son compte. Quelle énergie et quelle force de caractère !

Pourtant sa détermination et sa ténacité sont à la mesure de son manque de confiance et d'assurance en elle et en ses réalisations. Derrière les apparences, ce *petit bout de femme* si forte est habitée par un désarroi indicible, envahie par le sentiment de son incapacité absolue à vivre sans la présence de l'être cher : sa mère dès son plus jeune âge ; puis, jeune adulte, son compagnon.

Jeanne est littéralement hantée par la peur de perdre l'être aimé. Cette peur se manifeste tout particulièrement lorsqu'elle n'est plus en présence de ce dernier. Son absence physique fait naître en elle tout un cortège de sentiments de panique et de détresse.

Tout au long de son enfance, la séparation prolongée ou simplement momentanée d'avec sa mère éveille chez Jeanne une énorme angoisse

de perte. Ce vécu se reproduit plus tard dans son couple. Grandement fragilisée par la mort de ses parents et surtout de sa mère, Jeanne vit très difficilement les absences de son conjoint.

Durant les premiers mois de sa psychanalyse, Jeanne revient souvent sur sa grande difficulté à vivre d'abord l'absence de sa mère, puis celle de son mari et combien leur absence, pour elle, se plaçait sous les funestes augures de leur disparition. C'est l'image d'un gouffre, d'un néant dans lequel l'être aimé est avalé.

Perte et absence

Le lien indissociable entre absence et disparition établi par Jeanne au plus profond de sa psyché trouve son origine dans le contexte de sa conception et de sa venue au monde.

Enceinte de Jeanne, sa mère est depuis plusieurs mois absorbée et accablée par la leucémie de sa fille aînée. Elle se consacre tout entière à cette enfant dont elle sait l'issue fatale proche.

L'aînée décède trois mois après la naissance de Jeanne. Celle-ci grandit au sein d'une famille profondément affectée par ce drame et auprès d'une mère brisée par ce deuil indépassable, mais que tous taisent pendant de longues années. Jeanne, en contact avec cette sœur dans les premiers temps de sa vie, n'en entendra pas parler jusqu'à ses 8 ans, où le secret lui sera révélé.

Au cours de séances d'une grande intensité, Jeanne, allongée sur le divan, retrouve des sensations et des images très anciennes au travers desquelles elle ressent la présence de sa sœur auprès d'elle nourrisson.

« J'ai l'impression que ma sœur me prenait dans ses bras, j'ai même la sensation qu'elle me parlait. Elle était là avec moi et puis elle a disparu. Plus personne ne me parlait d'elle... (silence). C'est, comme si sa mort et son existence même avaient été niées ! »

Dans les premiers temps de sa vie, Jeanne a ainsi expérimenté la présence accaparante d'un être proche (sa sœur malade), qui a soudai-

nement disparu de ses sens et de son environnement, et a laissé place à une inconcevable absence, à un vide sans nom : le vide de la sœur disparue, de la mère endeuillée et de la parole tue.

De cette sœur connue mais restée inconnue, apparue et disparue, Jeanne portera longtemps le fantôme. Au cours de sa thérapie, elle en identifie le spectre et donne sens à des sensations anciennes et récurrentes : celles d'une dualité en elle, de « faire comme un robot », « d'être dans un brouillard » ou encore de ne pouvoir s'appartenir pleinement.

Mais, pour Jeanne, cette première perte se prolonge dans une autre tout aussi insaisissable : la présence absente de sa mère accablée de malheur et de chagrin. Ainsi parle-t-elle d'une photo de sa mère, penchée sur son berceau :

« Quand je regarde cette photo, je ressens un chagrin incommensurable. Je la vois comme une étoile perdue au loin, inaccessible. C'est comme si elle était là et en même temps ailleurs, et que je ne pouvais ni la capter ni la réparer. »

Très tôt, Jeanne est aux prises avec le terrible dilemme immortalisé par Shakespeare : *Être ou ne pas être ? Telle est la question.*

En effet, comment laisser sa propre richesse, sa vitalité et ses ressources incontestables se libérer et prendre leur essor au regard de cette sœur modèle qui n'avait pu lui survivre, et aux côtés d'une mère fragile et malheureuse sur laquelle elle veillait sans cesse de peur de la perdre ? Jeanne oscille sans cesse entre donner vie et corps à ses sources vives ou les condamner à la réclusion. En miroir à cette oscillation se profile son tiraillement entre le droit et l'interdit d'être et, en écho, le sentiment, jusqu'alors inconscient, d'une coexistence impossible avec l'être cher : la vivacité de l'un(e) reflétant le sursis de l'autre, ou pire, sa disparition.

À de nombreuses reprises, elle évoque sa sensation de dualité inconciliable. En voici une illustration.

« Je me souviens de moments de vraies joies avec mes grands-parents ou avec ma meilleure amie d'école ; et puis, brutalement, je pensais à ma mère. Alors ma joie s'évanouissait brusquement, je m'en voulais d'être heureuse sans elle et l'angoisse me prenait qu'il lui soit arrivé quelque chose. »

Durant une grande partie de sa vie, Jeanne sera en lutte entre donner libre accès à ses forces vives, au risque de perdre l'autre, et le devoir de préserver cet autre au risque de s'asphyxier. Elle tentera de concilier ces deux voies soit sous la forme de défis (mettre en jeu ses talents en s'exposant à de vrais risques), soit sous forme de compromis. Ainsi en est-il de sa vie professionnelle, où elle a fait le choix d'une spécialité sans pourtant aller jusqu'au bout de son vrai désir et de ses compétences.

Grâce à sa psychanalyse, Jeanne a pu expérimenter une relation où chacun des protagonistes est et reste vivant quoi qu'il en soit et, plus encore, où la vitalité de l'une, loin de la mettre en danger, dynamise celle de l'autre¹.

Si la perte recèle une dimension de radicalité et d'irréversibilité plus extrême que le manque, les effets nocifs de ce dernier n'en sont pas moins destructeurs, et parfois même pervers lorsqu'il est de l'ordre d'une privation carentielle grave. Se profile ici une nouvelle facette de dépendance affective à l'autre, considéré comme indispensable au point de ne pouvoir *s'en passer*.

Le manque : je suis « accro »

Le manque est intimement lié au vivant. Il se fait connaître dès notre venue au monde et nous accompagne jusqu'à notre dernier souffle. Jamais pleinement ni définitivement comblés, nous sommes tous en manque de quelque chose ou de quelqu'un.

1. Dans ce sens, pour celui ou celle qui a fait très tôt l'expérience traumatique d'une mère psychiquement morte, André Green souligne combien il lui est essentiel d'éprouver la capacité de son thérapeute d'être « toujours vivant, intéressé, éveillé par son analysant et [de lui témoigner] de sa vitalité », *op. cit.*

Du manque fondateur...

Cette absence de complétude totale ouvre une brèche et crée un espace à conquérir, tel un territoire vierge. Le manque – quand son intensité reste tolérable et ne nous met pas en danger – vivifie notre désir et agit en nous comme moteur de nos recherches. Il nous met en route dans une quête d'apaisement de nos faims et soifs de vie, d'amour, de joies, de connaissances, de croissance, d'essor.

Ainsi en est-il de l'espace-temps créé entre la faim de lait ou de bras du nourrisson et la réponse de son entourage – ni prématurée ni trop tardive – qui ouvre un entre-deux à partir duquel le bébé va mettre en marche ses propres ressources. Il va pouvoir, peu à peu, recourir à des moyens de substitution lui permettant de pallier en partie l'attente, ainsi que de trouver et de développer en lui de nouvelles facultés : chercher son pouce, créer son « doudou », explorer les différents registres de sa voix et la gamme des sensations et émotions qui l'accompagne ; ou encore recréer en lui l'image connue et apaisante de la mère.

C'est précisément grâce à cet entre-deux, dont le manque a ouvert la voie, que peuvent advenir les découvertes et expériences nouvelles qui, à leur tour, participent au développement moteur, psychique et affectif du petit humain. Toutefois, l'accès à cette voie créatrice et structurante passe par une condition *sine qua non*, celle d'un manque supportable¹.

... au manque destructeur

Or, si le bébé n'a pu expérimenter une présence suffisamment satisfaisante de sa mère ou de son entourage, il lui sera bien plus difficile de faire face au manque et d'accéder aux bénéfices qui peuvent en résulter.

Lorsque la réponse de l'environnement est trop inadéquate, tardive ou brutale, le manque ne donne plus accès à cette dynamique vivante

1. En cela, Winnicott parle de « mère suffisamment bonne », capable de répondre de façon suffisamment aimante et adaptée aux besoins et attentes de son bébé.

et peut basculer dans un versant violent et traumatique. Nous rejoignons ici l'acception courante : « être en manque de » au sens de « ne pouvoir se passer de ». Cette expression donne à entendre un besoin jamais assouvi, par défaut d'intériorisation, de ce quelque chose ou ce quelqu'un qui vient à manquer.

Ce vide d'absence place la personne dans un état douloureux de dénuement et de détresse et, bien souvent, suscite en elle des comportements compulsifs destinés à apaiser les effets douloureux du manque.

Nous savons combien certaines formes d'addiction sont lourdes, et combien ceux et celles qui en souffrent sont « accros » aux drogues, au tabac, à l'alcool, à la nourriture, aux antidépresseurs et autre pharmacopée. Mais ce peut être également une addiction à une personne, élue entre toutes : un parent, un enfant, un(e) amant(e) ou un(e) ami(e) dont on ne peut *se passer*.

Ainsi en est-il de cette jeune femme « accro » à sa mère, et qui la met au centre de sa vie au point de mettre en péril son couple. Woody Allen, de son côté, nous conte dans *Match Point* l'histoire de Christopher, « accro » à la belle Nola, dont il n'aura de cesse de solliciter les faveurs, puis qu'il « consommera » chaque jour, comme le toxicomane prend sa dose, jusqu'à ce que mort s'en suive. Dans cette logique du manque, il n'est d'ailleurs pas surprenant que cette mort soit finalement mise au compte... d'un drogué en état de manque¹ !

Iris : la peur d'être accro

Iris, allongée sur le divan, témoigne elle aussi de ce lien de dépendance captif et toxique :

« Ce dont j'ai peur c'est d'être accro... d'être comme ces personnes sous l'emprise de l'alcool, de la drogue ou du tabac et pour qui, même si elles ont décroché, la tentation reste forte. Même si c'est fini entre Alexandre et moi, j'ai peur de rester accro. »

1. W. Allen, 2005.

Sensible, délicate, élégante et généreuse, Iris est une femme de 42 ans qui ne manque pas d'attraits. Pourtant, ses différentes expériences amoureuses depuis sa jeunesse furent toutes douloureuses et, pour certaines, désastreuses au point de la laisser dans un profond sentiment de solitude abandonnique et de désespérance.

À l'image de Jeanne, Iris semble poursuivie par un interdit à être et, plus particulièrement à exister, non pas comme mère, sœur, collègue ou amie, mais en tant que femme réellement aimée d'un homme avec qui partager sa vie.

Comme Jeanne, elle semble sous le coup d'une impossible et inconciliable coexistence avec l'être cher.

Toutefois, même si Iris a connu également très tôt l'angoisse de perdre sa mère, puis, à la puberté, a été confrontée à cette tragique et cruelle réalité, l'enjeu de la coexistence pour elle se situe différemment. Il semble en effet qu'il s'agisse surtout et avant tout, pour Iris, d'assurer sa propre survie au sein de la relation amoureuse.

Dans mon écoute et mon accompagnement, ce qui me frappe en elle est l'existence d'une empreinte puissante, inscrite au plus profond de sa psyché, et reposant sur une conviction insistante que survivre passe par l'être aimé et ce qu'il consent à lui accorder.

La force de cette empreinte semble s'enraciner dans les tout premiers temps de sa vie intra-utérine et lorsqu'elle en parle, ce n'est pas uniquement au travers des mots, mais avec tout son corps qui se raidit, se vrille et se recroqueville.

« Ma mère m'a dit que, lorsqu'elle était enceinte de moi, elle avait alors décidé d'avorter. Mon père était fou de rage et l'accusait de l'avoir trompé. Je suppose que pour ma mère se retrouver enceinte tardivement, alors que ses fils aînés entraient dans la vie adulte, était une catastrophe, un fardeau lourd et honteux. Selon ma tante, c'est mon père finalement qui n'a pas voulu qu'elle avorte... Je l'ai échappé belle ! Je suis sûre que j'ai eu très peur, je le sens. »

En disant ces mots, Iris pleure ; tout son corps est en tension et en torsion.

Lorsque je lui demande de préciser ses ressentis, elle reprend :

« Je sens que j'ai cherché à me faufiler le plus loin possible et à me réduire au point de disparaître. Je le sens dans mon corps... je me sens rétrécir et me recroqueviller. »

Ce vécu des temps anciens reste ainsi omniprésent et toujours actif ; à la fin de la séance, Iris note :

« C'est fou, je me suis tellement ratatinée dans mon corps que je flotte littéralement dans mes vêtements¹ ! ».

Ainsi, dès les premières semaines de sa vie fœtale, Iris a enregistré au plus profond de ses cellules une image-sensation à la fois terrifiante et paradoxale des figures parentales qui peuvent tout autant donner que retirer la vie.

Parallèlement, Iris a bâti une construction psychique inconsciente à la mesure de sa terreur originelle, et dont elle prend conscience peu à peu. Au fil de ses séances, elle en explore l'omniprésence et la profondeur :

« Il y a toujours eu entre ma mère et moi une sorte de contrat. Je crois bien qu'il s'est mis en place lorsque j'étais dans son ventre. J'ai promis d'être sage, de ne pas la déranger, de me faire toute petite en échange de la vie. Comme un pacte... Oui, ça ressemble à un pacte. C'est l'histoire de Faust, n'est-ce pas, qui conclut un pacte avec le diable ? »

La différenciation qui émerge ici n'est pas des moindres, car avec elle commence à poindre la représentation d'une figure diabolique. Au cours de son analyse, Iris évoque et délaisse alternativement cette notion de pacte, dont il lui est difficile d'accepter la connotation démoniaque au regard d'une mère prématurément perdue. L'entrevoir ainsi sous un visage monstrueux et agressif est douloureusement pensable.

1. Ce témoignage nous donne à saisir la puissance des émotions et des sensations sur nos vécus psychiques et corporels étroitement imbriqués.

Malgré ses craintes et ses réticences à explorer cette voie, Iris ose peu à peu contester l'image de « sainte » décernée à sa mère par ses tantes. Elle nomme et même dénonce les manques dont elle a profondément souffert ; elle identifie des communautés de souffrances dans ses différentes relations amoureuses, petit à petit reliées à son propre vécu infantile, et dont elle repère un dénominateur commun : le manque.

Ce long cheminement s'ancre tout d'abord dans la prise de conscience d'un état omniprésent d'attente douloureuse.

« Ma mère était enfermée dans sa bulle, à la fois tout le temps là et jamais disponible. Lorsque j'avais besoin d'elle ou que je lui demandais quelque chose, je devais attendre, toujours attendre... Elle était là mais tout le temps absorbée, et moi je me retrouvais en permanence suspendue dans cette attente de ma mère... C'est cette position constante d'attente qui me rendait dépendante d'elle... (silence). Finalement, c'est ce que j'ai revécu avec mon ex-mari, puis avec Alexandre : être toujours dans l'attente et dépendante de leur bon vouloir, de leurs réponses, de leur attention... C'est terrible, c'est comme si dans cet état d'attente, je ne m'appartenais plus et que je devenais la possession de l'autre ! »

Pour Iris, prendre conscience de ce lien entre la mise en attente et l'état de dépendance est quelque chose de très important : « c'est comme avoir la clé d'un mystère. »

Ce vécu d'attente renvoie à un état de manque qui déshumanise, vide, désertifie. Il y est bien entendu question du défaut de réponse à une attente ou à un besoin, mais aussi, et de façon prégnante, de l'absence de reconnaissance et d'attention envers sa personne véritable, de sujet à part entière et différent de l'autre avec qui elle faisait couple : sa mère puis ses partenaires amoureux.

Iris a souffert de la « présence absente » de sa mère, de réponses souvent inadéquates, trop tardives ou brutales de son entourage, et surtout du manque d'amour vrai.

La déficience d'amour place l'enfant dans un état de manque et le « laisse [...] dans une situation d'hémorragie psychique constante,

dans l'attente inassouissable d'une réponse mieux adaptée à ses attentes, à ses besoins¹. »

L'enfant devient alors « accro » et n'aura de cesse de remettre en jeu les retrouvailles avec l'être manquant, mu par le désir très cher d'établir et vivre avec lui un lien d'amour.

Au fil de son cheminement, Iris identifie ce défaut d'amour vrai.

« Tous les hommes que j'ai aimés étaient des hommes au cœur de pierre. C'est ce que j'ai de nouveau vécu avec Alexandre. Je l'aimais, mais lui restait enfermé dans son cœur de pierre. Je l'aime toujours... (silence).

Je dis que je l'aime, mais je ne sais pas si c'est vraiment de l'amour... je crois que c'est plutôt une attirance très forte... de la fascination. C'est le cœur de pierre qui me fascine et que je tente par tous les moyens de réanimer, pour y insuffler de la chaleur et de l'amour. Quand je pense à ma relation avec Alexandre, je vois un tas de pierres auquel j'essayais d'insuffler de la vie... (silence).

Tout au fond, je crois que c'est toujours de moi enfant dont il est question et de mon désir si fort de redonner vie et humanité à ma mère et à mon père ! »

Rompre le pacte

Dans la suite de ces séances, Iris discerne amour et attrait, et en vient au terrible constat d'être « accro ».

« Je sais maintenant qu'Alexandre m'est nocif et que reprendre une relation avec lui me ferait du mal. Pourtant, je me surprends à attendre qu'il m'appelle. Parfois, je suis tentée de l'appeler... c'est comme la tentation de replonger du toxico ou de l'alcoolique. J'ai honte. C'est comme être tentée par la bouteille planquée dans le placard. »

1. M. Berger, « Violence et échec de l'emprise », revue *Dialogue*, n° 117.

Iris a accompli de grandes avancées mais reste encore en partie captive. Un lien mortifère n'est pas encore dissous : celui du pacte et, probablement, d'un double pacte.

Il s'agit tout d'abord du pacte fantasmatique qui la lie au « monstre » à qui elle a livré ses parts vivantes en échange de sa survie. Pour passer de la survie à la vie, il faut rompre avec le pacte et, de ce fait, s'exposer à la terreur des représailles. Cet obstacle n'est pas des moindres, car, d'imaginaire, cette terreur est venue se télescoper avec la réalité, notamment avec les colères violentes et terrorisantes de son père durant sa prime enfance, puis avec la mort de sa mère survenue à une période où Iris commençait à se rebeller, et, en quelque sorte, à s'opposer au « contrat ». C'est comme si Iris avait inconsciemment interprété la perte de sa mère comme la sanction suprême à sa désobéissance.

Cette construction psychique vécue au pied de la lettre a longtemps poursuivi Iris pour qui, adolescente puis adulte, toute manifestation de bonheur, notamment amoureux, devenait annonciatrice de catastrophes. Dès lors, choisir inconsciemment pour partenaires des hommes « au cœur de pierre » était en quelque sorte faire allégeance, se mettre à l'abri des représailles et préserver sa survie.

Toutefois et heureusement, Iris est détentrice de vraies et solides ressources vivantes. Après avoir pendant longtemps usé de subterfuges pour tenter de s'en dégager, elle lutte désormais pour se défaire de ce pacte mortifère.

« Au fond, ce contrat n'est signé que de moi et je veux désormais le déchirer. »

La jouissance en échange de la liberté

Au cours d'une séance, Iris raconte un rêve dans lequel, elle s'introduit par la ruse dans un château fermé et bien gardé et « comparable au château de Versailles », pour y dérober une enveloppe.

Dans ses associations, elle imagine que l'enveloppe contient le fameux contrat, qu'elle veut reprendre afin de retrouver sa liberté. Mais comme

le rêve l'indique, elle ne pourra la recouvrer pleinement qu'après avoir quitté ce lieu séduisant par ses fastes, mais ressemblant à un univers clos dont elle risque de se retrouver prisonnière. Nous retrouvons la question de l'aliénation et, par analogie, du pacte aliénant.

Ce lieu à la fois si royal et si risqué apparaît alors comme le royaume de la jouissance qui enivre par son éclat mais asservit tout autant. En effet, la jouissance produit le soulagement d'une tension très forte en même temps qu'un plaisir intense par l'obtention d'une satisfaction directe et immédiate d'une puissante envie. Cependant, l'intensité de la satisfaction est à la mesure de sa brièveté, ses délices appartiennent au règne de l'éphémère et ne peuvent être convoqués à nouveau qu'au prix de l'asservissement. C'est ici, comme je le suggère plus haut, que se situe l'autre volet du double pacte, celui de la jouissance en échange de la liberté.

Comme l'indique le rêve d'Iris, retrouver sa liberté passe par se délivrer de cette geôle dorée. Cela implique le rude et difficile renoncement à cette jouissance compulsive comme seule voie d'accès à une satisfaction vraie et profonde.

Enfin, il n'est pas neutre que l'objet du rêve soit une enveloppe : au fil de sa psychanalyse, Iris récupère son enveloppe psychique, perforée par le manque. Elle la rétablit dans sa fonction contenante et protectrice¹ afin d'y faire circuler des contenus plus vivants et d'un autre ordre que ceux régis par la tyrannie du pacte.

Pour cela, elle prend appui sur le cadre et la relation psychanalytiques qui constituent, eux aussi, une enveloppe contenante et protectrice dont Iris teste et expérimente la fiabilité. La qualité de cette enveloppe passe par la capacité de son « parent » analyste à accueillir, supporter et contenir les différentes formes d'agressivité qu'elle lui adresse, souvent de manière inconsciente.

1. L'enveloppe psychique a des fonctions comparables à celles de la peau, notre enveloppe corporelle : contenante et protectrice, assurant et régulant les échanges entre intérieur et extérieur. Cf. D. Anzieu, *Le moi-peau*, Dunod, 1995.

Ainsi vais-je, par exemple, me trouver convoquée en rôle et place de « mauvais parent » qui malmène son enfant/patient : Iris revit alors à travers moi une dureté, une sécheresse ou une incrédulité qui remettent en scène dans le transfert la figure du « monstre ». C'est toutefois en accueillant cette figure peu gratifiante qu'elle peut, petit à petit, en transformer les représentations massives et accéder à une réalité plus juste et partagée.

Winnicott parle ici « d'utilisation » par le patient de son psychanalyste et de l'importance que ce dernier « survive aux attaques », c'est-à-dire qu'il reste ancré dans une dynamique vivante et n'exerce pas de « repréailles »¹. Cette « utilisation » de son thérapeute est fondatrice dans la mesure où elle offre la possibilité à Iris de découvrir chez l'autre – son analyste en l'occurrence – une substance, non plus délétère, mais suffisamment saine et nourrissante dont elle était en manque, ainsi que d'expérimenter de nouvelles voies relationnelles.

Accueil, contenance, accompagnement, présence vraie et vivante aux côtés d'Iris sont aussi des réponses à son attente si grande de n'être plus, cette fois, abandonnée par le « parent » sous les traits de l'analyste.

Le sentiment d'abandon : je me sens tout(e) seul(e)

L'abandon reste une problématique de fond pour toutes les relations de dépendances douloureuses. Ainsi en va-t-il des états de dépendance reconnus par les personnes qui en souffrent, mais aussi pour d'autres où le lien de dépendance est ignoré ou nié, comme l'isolement ou l'indifférence.

Le sentiment d'abandon

Lorsqu'on parle du sentiment d'abandon, il peut s'agir de l'abandon *stricto sensu* (naissance sous X, par exemple), mais également le cas de

1. D. Winnicott, *in* « La haine dans la position dépressive »,
C. Podguszer, www.psychanalyse-in-situ.fr, novembre 2005.

l'abandon psychique et affectif. Il s'agit ici d'un état de délaissement, d'indifférence, de carence, voire de maltraitance, infligé à la personne par son entourage. Cette forme insidieuse d'abandon devient particulièrement douloureuse quand rien de matériellement repérable ne vient signifier la réalité de l'abandon.

Le film *Virgin suicides* illustre admirablement cette situation. Sofia Coppola présente ici l'histoire de cinq sœurs, menant une vie recluse mais en apparence heureuse, entourées d'un père quelque peu absent mais finalement assez sympathique et d'une mère possessive et coercitive, mais agissant par « amour » de ses filles et dans le souci de les protéger.

Tout au long du film, le spectateur assiste désespéré et impuissant à l'implacable agonie psychique et affective des cinq jeunes filles. Ignorées dans leur réalité profonde d'êtres vivants et désirants, cloîtrées dans l'univers familial asphyxié et asphyxiant, livrées à la désolation de cet intérieur vide et desséché ; chacune, rapidement ou à petit feu, se meurt de n'être réellement ni reconnue ni aimée¹.

Dans de telles situations, les apparences trompeuses et l'absence d'éléments tangibles masquent l'existence d'un véritable abandon. La difficulté est alors grande pour l'enfant et son environnement plus large d'identifier la réalité de cet état. Dans ce désert sans réels repères, l'enfant est profondément seul et aux prises avec un double abandon, celui des siens et celui de l'entourage ignorant ou sourd.

De ces différents vécus résultent des angoisses et ressentis multiples et douloureux comme la perte, la détresse, la désolation, le chagrin, la colère, la rancœur, l'isolement et la solitude abandonnique².

1. *Virgin suicides*, S. Coppola, 1999.

2. Parler ici de solitude renvoie à une solitude vide, froide, inanimée, à la différence d'une solitude qualifiée par Didier Anzieu de « peuplée » où la personne, physiquement seule, reste intérieurement habitée et animée. Cette solitude paisible est précieuse et féconde. Elle permet de préserver et de développer en nous une intimité structurante et favorise l'élaboration d'un travail créateur. Cf. D. Anzieu, « Les antinomies de la solitude », *Revue française de psychanalyse*, n° 36.

Antoine ou l'enfant radié

Le vécu d'abandon, présent dans toutes formes de dépendances affectives, traduit un défaut de reconnaissance de la personne « abandonnée ». Ce peut être une absence manifeste de reconnaissance. Mais le déni peut aussi s'exercer soit sous la forme d'une indifférence, d'une ignorance ou d'un mépris marqués envers ce que la personne est et vit réellement, soit en l'investissant comme une partie de soi – ce qui peut être le cas dans « l'amour » possessif d'un parent ou d'un conjoint par exemple.

Quelles que soient les formes de négation de son altérité, le sujet n'est ni accepté dans ses différences, ni reconnu dans sa qualité de semblable à part entière.

L'histoire d'Antoine illustre particulièrement cette souffrance. Jeune architecte de 28 ans, Antoine a le sentiment depuis longtemps de ne pas vivre réellement sa vie ni de se réaliser tant sur les plans personnel qu'amoureux. Après une longue période d'hésitation, il se décide à consulter un psychanalyste.

Lorsque je rencontre Antoine, je perçois chez lui beaucoup de charme, d'esprit et de cœur, mais aussi la présence diffuse d'une tristesse insupportable. Il n'en exprime rien ouvertement et semble même s'en défendre. Pourtant, j'en devine l'existence dans son regard ou ses sourires, qui éveillent en moi l'image d'un enfant malheureux et seul, n'ayant trouvé comme unique et solide rempart contre l'effondrement que celui d'ignorer son chagrin.

Au fil de ses évocations, Antoine exprime combien, enfant, il fut placé au centre de la mésentente parentale et, tout à la fois, éternellement oublié.

« Lorsque mes parents vivaient encore ensemble, c'était l'enfer... les disputes, la violence, les plaintes de ma mère. Quand elle a décidé de quitter mon père, elle m'a demandé de choisir entre les deux. J'étais incapable de répondre. Plus tard, quand elle est partie m'emmenant avec elle, ils se sont livrés une véritable guerre pour obtenir la garde parentale, comme si

TOUT DÉPEND DE TOI

l'enjeu était de remporter une victoire sur l'autre en le dépossédant de ma personne. Après le divorce, je leur ai servi d'intermédiaire et d'exutoire à leur rancœur. »

Durant une grande partie de sa psychanalyse, Antoine témoigne de l'absence de reconnaissance de ses parents à l'égard de l'enfant puis de l'adolescent qu'il fut. Peu ou pas ménagé lors des scènes conjugales, il ne le sera pas plus après le divorce de ses parents. De plus, ses rares tentatives de manifester son désaccord et de se rebeller se soldent par de terribles fins de non-recevoir.

« J'en avais tellement marre de leurs règlements de comptes par moi interposé, qu'un jour j'ai éclaté de colère et j'ai dit à mon père que, si ça continuait, je préférerais ne plus le voir...

Il m'a ramené au pied de l'immeuble où j'habitais avec ma mère, et je ne l'ai plus revu. Il a pris au mot les paroles du gamin de 11 ans que j'étais ! Il ne s'est plus jamais manifesté auprès de moi et, plus tard, il a refusé toute reprise de contact...

J'ai vu chez un de mes oncles paternels un arbre généalogique fait par mon père il y a deux ou trois ans : je n'y figure pas, et ma mère non plus. Comme si cette partie de sa vie et moi n'avions jamais existé ! Sur le moment, je suis resté sidéré. C'était vraiment violent de visualiser concrètement sa haine et son reniement. »

Une telle haine et un tel déni portent en eux une dimension meurtrière ; elles constituent une destruction active de l'existence même et de l'identité de la personne¹.

1. J. Cooren, « L'inconscient et la chose meurtrière », in *La contrainte : une écriture de l'insolvable ?* édition personnelle ; je remercie Karin Trystram de m'avoir fait connaître ces textes.

Chantage maternel

Renié par son père, Antoine a été à l'inverse grandement sollicité par sa mère ; mais, dans les faits, celle-ci l'a tout autant ignoré dans sa réalité d'être vivant, pensant et différent.

Durant toute son enfance, Antoine se montre dévoué et loyal envers ses attentes démesurées. Il est l'enfant lisse, sage, obéissant et surtout le fils qui console et soutient sa mère. L'essentiel pour lui est d'éviter tout risque d'un nouvel abandon. Pour cela, il se plie sans mot dire aux exigences maternelles, et répond fidèlement à la demande implicite de se comporter en parent de sa mère malheureuse. Ce mode de relation fonctionnera tout au long de l'enfance d'Antoine.

« J'aimais ma mère plus que tout et j'avais terriblement peur de la perdre. Je ne lui disais rien de mes peines ni de ma détresse. La préserver importait par-dessus tout. J'étais interne dans un pensionnat. C'est une période de ma vie où je me sentais très seul et malheureux. Là encore, je n'en disais rien pour ne pas l'importuner. Tous les dimanches en fin d'après-midi, la tristesse me gagnait à l'idée de retourner là-bas. Je faisais semblant d'aller rejoindre des camarades au pied de l'immeuble et je me réfugiais dans un petit recoin du local à vélos. Là, je pouvais pleurer à l'abri des regards. Elle ne s'en est jamais rendu compte. »

Au cours de son adolescence, Antoine ressent de plus en plus un vrai désir de vivre. Le monde clos de son enfance docile et soumise lui devient insupportable. Il cherche et trouve son oxygène auprès de ses copains et de ses petites amies. Il revendique son propre espace de vie et de liberté. Ses rapports avec sa mère prennent alors une tonalité de plus en plus conflictuelle.

« Elle attendait de moi que je reste le petit garçon bien policé, aux ordres de Sa Majesté, mais au fond, ce n'était pas mon vrai tempérament. J'étouffais, je me sentais ligoté et bâillonné. Je crois qu'elle n'acceptait pas que je sorte de sa mainmise. »

Ce qu'Antoine exprime ici a trait à l'emprise exercée par sa mère sur lui. Le terme de « Sa Majesté » éclaire ce mode de relation où l'un, ici la mère, tente de régner sur les désirs, les pensées et les comportements de l'autre. Dans cette configuration, celui sous emprise se trouve nié dans sa véritable personne ; ainsi, la relation d'assujettissement d'un enfant par un de ses parents équivaut pour lui à un réel vécu d'abandon.

Ce pan de la relation mère-fils, silencieusement à l'œuvre durant l'enfance docile d'Antoine, se manifeste dans toute sa brutalité et sa tyrannie au cours de son adolescence.

« Peu à peu, en grandissant, je me suis rendu compte que quelque chose clochait dans sa façon d'être avec moi. Elle disait souvent se sacrifier pour moi, mais ce que je constatais dans les faits était tout autre... Je devais sans cesse rogner sur moi, mes désirs, mes projets pour préserver sa tranquillité : ne pas sortir pour ne pas la laisser seule, ne pas choisir selon mes goûts pour ne pas la contrarier, ne rien exprimer ou défendre qui soit en opposition avec ses opinions ou ses désirs. À mon insu, elle fouillait dans mes affaires et lisait mes courriers. Je ne sais pas comment, mais elle savait en son absence à quelle heure je rentrais et qui j'invitais. La moindre incartade tournait au scandale et les accusations pleuvaient. C'était délirant et infernal. Je devenais le fils mauvais et ingrat qui rendait sa mère malheureuse. J'ai fini par comprendre qu'elle manipulait la vérité pour exercer un véritable chantage affectif, et que des deux ce n'était pas elle la plus sacrifiée. »

Face à l'interdit d'être qui lui est signifié, Antoine « se rebiffe », triche, cache, ment, mais aussi se fait prendre. Les représailles sont alors à la mesure de l'interdit transgressé : privations, isolement, enfermement et menaces lourdes.

« Un soir où j'étais seul à la maison, j'ai rejoint ma petite copine. Quand je suis rentré, à ma grande surprise, ma mère était déjà là, blême de rage. Elle m'est tombée dessus. Le lendemain soir, nous étions invités à dîner chez un de ses frères. De toute la journée elle ne m'a pas adressé un mot ; et puis brusquement, alors que nous étions en route, elle a arrêté la voiture sur le bas-côté et m'a ordonné de sortir. Nous étions en plein bois, il devait

être sept ou huit heures du soir. La nuit tombait. J'étais stupéfait, je ne comprenais pas comment elle pouvait m'abandonner là sans se soucier de ce qui pouvait m'arriver. Bien sûr, j'ai refusé de descendre, mais elle n'en démordait pas. J'étais terrifié. Heureusement, au bout d'un moment, une voiture de flics est passée et s'est arrêtée pour nous demander s'il y avait un problème. Moi j'étais muet de stupeur ; ma mère leur a répondu que tout allait bien et nous sommes repartis. »

Cette scène d'une grande violence révèle la démesure des représailles, le lien de coercition et de servitude implacable dans lequel Antoine était enserré ainsi que l'aveuglement et le déni maternels meurtriers.

Antoine parle de « stupeur » et de « terreur » face à cette scène, où l'abandon psychique et affectif, voilé jusqu'alors, était ainsi brutalement matérialisé. Ignoré et méprisé dans sa qualité d'être humain, exposé au danger, Antoine s'est trouvé confronté à une violence impensable, celle d'un abus de pouvoir exercé par sa mère chez qui il découvrait avec effroi un visage d'une violence inouïe.

Une relation délétère

Plus Antoine grandit et prétend à une autonomie, plus il se heurte à l'interdit et aux reproches maternels. Le climat d'hostilité, de chantage et de représailles s'intensifie au long de ses années d'adolescence.

Vers 16 ans, il cherchera une autre issue en reprenant contact avec son père. De nouveau, la riposte – cette fois paternelle – sera sans appel et d'une grande violence. Empoigné et éjecté *manu militari* par son père chez qui il s'était rendu, Antoine se retrouve hagard et honteux sur le trottoir, abasourdi par les accusations insensées et le rejet haineux reçus de plein fouet lors de cette brève entrevue.

Meurtri, blessé, nié, envahi par un sentiment d'injustice et un chagrin incommensurable, Antoine « surnage » dans sa détresse.

« Enfant, j'aimais ma mère plus que tout au monde. J'étais prêt à tout pour elle. Elle a détruit cet amour inconditionnel que je lui portais. Mon adolescence a été un enfer. C'était fou.

C'était une relation complètement destructrice... comme si l'un ou l'autre devait y laisser sa peau. J'ai décidé de sauver la mienne ; dès que j'ai pu, je suis parti. »

Grâce à un puissant instinct de survie et à un solide bon sens, Antoine ne renonce pas à sa liberté d'être et de vivre et se saisit de l'opportunité de sa majorité pour quitter, baccalauréat en poche, le domicile maternel. Débrouillard et courageux, il poursuit ses études tout en travaillant comme gardien de nuit dans un parking jusqu'à l'obtention de son diplôme d'architecte.

Il traverse alors une longue période d'errance intérieure, de solitude affective et de tristesse sans nom. Ses expériences sentimentales, peu concluantes, réveillent en lui, chacune à leur manière, son sentiment de solitude et d'abandon. Enfin, la rencontre d'Annabelle va transformer sa vie.

« Ce fut un vrai coup de foudre. Je l'ai tout de suite aimée et j'ai senti que c'était réciproque. Pour la première fois de ma vie, je rencontrais une femme que j'aimais et qui m'aimait vraiment, quelqu'un sur qui compter et avec qui partager ma vie. C'était comme si j'avais enfin trouvé mon port d'attache. Je n'étais plus tout seul et je pouvais enfin poser mes valises pour m'installer dans une vraie relation ! »

Un passé prégnant

Pour autant les expériences douloureuses du passé ont laissé des traces, et malgré la présence d'un véritable amour, Antoine n'en est jamais suffisamment convaincu. Il n'a de cesse de tester, de façon envahissante et despotique, la fiabilité de l'amour d'Annabelle au point de lui rendre la vie difficile. Il se montre jaloux, suspicieux, exigeant et capricieux.

À son insu, il reproduit la relation d'emprise dont il a souffert. Cette fois, il occupe le rôle du parent tyrannique et donne à vivre à sa compagne sa souffrance d'enfant nié et maltraité.

Cependant, et en écho aux contestations d'Annabelle, Antoine sent qu'il joue un jeu malsain et dangereux qui le mène vers une impasse. De plus en plus conscient du mal-être profond qui l'habite, il décide de franchir le pas. C'est à ce moment de sa vie qu'il s'engage dans sa psychanalyse.

Antoine y revisite les lieux de désolation de son enfance, dénonce les liens mortifères dans lesquels il était ligoté, identifie la réalité de l'abandon et de la violence subis et mesure l'ampleur de sa solitude abandonnique ainsi que l'immense tristesse dont il a dû se couper pour se préserver. Il s'abandonne à son cœur d'enfant empli de chagrin. Il pleure le flot intarissable de ses larmes. Il reconnaît et accueille en lui l'enfant malheureux, en manque d'amour et de reconnaissance. Il repère son angoisse d'abandon, ses stratégies de défense contre tout lien de dépendance et, néanmoins, la réalité de sa dépendance à Annabelle qu'il ne cessait inconsciemment de pousser à la rupture.

Le retour de l'agressivité

Après le temps des larmes vient celui de la colère et de la vérification de la fiabilité de l'analyste. Antoine remet en jeu dans sa relation avec moi son sentiment d'abandon et toute la violence qu'il éveille en lui.

« J'en ai vraiment ras le bol de venir ici et je me demande si je vais continuer. J'ai la nette impression de parler dans le vide ! Vous ne m'écoutez pas, vous ne comprenez rien et vous n'entendez pas ni ce que je dis ni ce que je ressens ! Je me demande si vous êtes vraiment compétente et si je peux me fier à vous ! »

Antoine revit, dans le transfert et à son insu, son ancien vécu d'abandon encore actif ainsi que l'impact violent qu'il a produit sur lui et qu'il me donne à connaître. Parallèlement se joue un autre élément essentiel : mettre à épreuve ma capacité à recevoir son agressivité. Il est en effet vital pour lui d'expérimenter un retour à sa colère et sa

révolte autre que celui des représailles, ainsi que d'éprouver la capacité de son « parent » analyste à survivre à ses attaques¹.

Dans la suite de ces séances (éprouvantes pour tous deux), Antoine apporte un rêve.

« J'ai rêvé que j'étais dans un avion. À un moment, l'avion traverse des turbulences. Nous sommes secoués dans tous les sens. J'ai très peur et je pense que nous allons nous écraser. Je regarde le pilote, je le vois agrippé aux commandes. Je pense qu'il ne contrôle rien du tout. Je me dis que ce n'est pas l'avion qui a une défaillance, mais le pilote qui nous met en danger de mort de par son incompétence...

Mais en me montrant plus attentif, je réalise que le pilote n'est pas dangereux ; au contraire, il concentre tous ses efforts pour contrôler les secousses de l'avion et maintenir le cap. Finalement, grâce à sa dextérité, l'avion se pose. Nous sommes sains et saufs. (Silence)

Je suis en train de me rendre compte que le pilote c'est vous... et que les secousses et turbulences, c'est toute ma colère de ces derniers temps ! »

Lors de cette séance, Antoine prend conscience de la reviviscence puissante de son angoisse d'être entièrement dépendant d'un(e) autre profondément défaillant au point de se sentir en grave danger.

« C'est incroyable !... J'étais tellement convaincu de votre nullité... Pardonnez-moi. J'étais vraiment persuadé que vous n'entendiez rien de ce que je vous disais !

1. Selon D. Winnicott, la capacité du petit enfant à intégrer et transformer son agressivité dépend de celle de son entourage proche à « survivre » à ses attaques agressives. Y « survivre » suppose que l'entourage, notamment la mère, n'en soit ni trop atteint ni répressif. Cette survivance à l'agressivité première du petit humain lui permet alors de se différencier réellement de ses proches – et donc d'ouvrir la voie à son autonomie – de ressentir amour et reconnaissance envers eux, de différencier amour et haine ainsi qu'agressivité destructrice et créatrice.

Je lui fais alors remarquer qu'il s'organise parfois de manière à ne pas être entendu. Après un long silence, il reprend :

« En vous écoutant, je me suis revu en train de parler à Annabelle, moi dans une pièce et elle dans une autre. Souvent je lui reproche de ne pas m'entendre... Je réalise avec vos paroles qu'il m'arrive souvent de lui parler de telle façon qu'elle ne peut pas m'entendre ! »

Cette période de sa psychanalyse correspond à un tournant décisif pour Antoine. Il prend conscience de ses propres parts actrices dans son mal-être et de ce qu'il jouait, à son insu jusqu'alors, dans sa relation avec moi, mais aussi avec Annabelle et l'autre en général.

Lors de sa dernière séance, avant de nous séparer, Antoine me dit :

« Quelle aventure nous avons vécue ensemble ! Je veux vous remercier de votre vraie présence à mes côtés durant toutes ces années. Grâce à vous, je sais ce qu'est un bon parent... c'est précieux ! Cela m'a permis de grandir, de me sentir exister et d'être libre de vivre ma vie. »

Je lui suis aussi très reconnaissante d'avoir partagé ce parcours avec moi.

Jean Cooren écrit : « Certaines formes d'emprise sont tellement serrées [...] qu'elles interdisent à l'enfant de devenir « autre ». Certains enfants en meurent physiquement ou psychiquement. D'autres, grâce au social, et à la psychanalyse, parviendront quand même à transgresser l'interdit de vivre, à s'affranchir de cette contrainte et à se réaliser¹. ».

1. J. Cooren, *op. cit.*

Au fil de ce premier chapitre, Catherine et Marthe, puis Jeanne, Iris et Antoine témoignent de la singularité de leur vécu respectif et, tout à la fois, de souffrances communes. Les sentiments de ne pas s'appartenir, d'aliénation au sein de la relation ou de ne pas exister sans l'autre, tout comme les expériences de *lâchage* et de non-reconnaissance de leur identité et de leur statut de personne à part entière, instituent et alimentent un état de détresse affective et psychique d'une vive acuité.

Ces défaillances et les carences qui en résultent fragilisent la personne dans ses sentiments d'identité et de sécurité. En outre, l'accès à ses propres sources vives s'en trouve entravé parce que ressenties soit comme manquantes, soit comme interdites, soit comme s'épuisant car contenues dans une enveloppe qui fuit de partout. Tel le petit humain dépendant de son entourage pour survivre, le sujet investit l'autre comme indispensable à sa survie. Ainsi, une des caractéristiques principales de ces modes de dépendance douloureuse tient ici au surinvestissement de cet autre dont tout dépendrait.

Or le lien de dépendance forte, ici ouvertement reconnu, peut ne pas être énoncé comme tel dans d'autres types de relations. L'accent ne sera plus mis sur le besoin d'étayage sur l'autre, mais porte sur les sentiments nourris envers cet autre. Les bons ou mauvais sentiments peuvent en effet masquer un lien ou une angoisse de dépendance ; c'est ce nouveau volet que nous allons aborder au chapitre suivant.