

## Chronique de février 2009

Peur de l'engagement &ndash; peur de l'abandon&hellip;

Dans votre dernière chronique, vous nous avez expliqué que bon nombre de nos comportements affectifs, dans le couple, étaient directement liés à des conflits dans notre enfance ou notre adolescence. Aujourd'hui, nous allons explorer avec vous un autre aspect de cette réactivation du passé, afin de mieux comprendre la peur de l'engagement des hommes et la peur de l'abandon des femmes&hellip;

Avant toutes choses, ce que je vais vous dire aujourd'hui ne concerne pas tous les couples, évidemment. Mais, quand on écoute certains hommes, qu'est-ce qu'on entend ? Ils se plaignent d'un envahissement de la part de leur compagne. On les entend dire : « Les femmes sont étouffantes », « elles sont intrusives », « Ma compagne est trop fusionnelle ! »&hellip;

&hellip; Et il y a des femmes qui disent carrément l'inverse

Effectivement, on entend, de la part de certaines femmes, des reproches comme : « Mon ami est trop distant et ça me fait souffrir », « Il est dans sa bulle et il m'en refuse l'accès », « Il a du mal à s'impliquer dans notre couple »&hellip; etc.

Comment peut-on expliquer ces comportements ?

Je vais commencer par l'homme. Quand un homme dit que les femmes sont envahissantes, il n'exprime pas nécessairement une méfiance vis-à-vis de toutes les femmes, mais souvent vis-à-vis de la première femme de sa vie, à savoir : sa maman ! Que se passe-t-il ? Quand un père est absent &ndash; soit réellement, soit émotionnellement - le garçon a tendance à rester dans une relation trop fusionnelle avec sa mère. Or, le père a notamment pour fonction d'aider son garçon à défusionner avec sa mère. Donc, si le père est absent, le fils aura peut-être plus de mal à exister par lui-même.

Quelles sont les conséquences de cette situation ?

Si l'emprise maternelle est trop forte sur lui, le garçon peut se sentir étouffer. De là, une fois adulte, le garçon devenu homme peut projeter sur sa compagne les peurs d'envahissement issues de son passé. Il redoute de se dissoudre dans la relation et il croit que s'abandonner à l'amour de sa compagne va empêcher d'exister.

Ce qui peut expliquer sa peur de l'engagement dans le couple&hellip;

Exactement ! Pour lui, « engagement » signifie inconsciemment « envahissement » ! Cet homme se rétracte, dès qu'une femme empiète sur son territoire ; il se ferme émotionnellement et devient inaccessible. A l'extrême, il peut même prendre la fuite.

Et pour les femmes, que se passe-t-il ?

C'est le pendant de ce qui se passe pour le garçon et cela concerne à nouveau l'absence du père. Le père a, en effet, pour fonction de faire exister sa fille dans sa féminité grâce au regard qu'il porte sur elle. Ce regard d'homme, qui est radicalement différent du regard maternel, fait exister la fille en tant que femme. Elle est reconnue dans sa différence sexuelle.

Que se passe-t-il alors si le père ne porte pas, sur elle, ce regard masculin ?

Si le père abandonne émotionnellement sa fille, elle peut avoir l'impression de ne pas exister pleinement. Cela crée un manque en elle et elle vit, inconsciemment, dans la blessure de cet abandon. La conséquence est qu'elle n'aura de cesse, une fois adulte, de rechercher, dans les yeux des hommes dont elle se fera aimer, le regard du père qui lui a tant manqué.

Elle va donc avoir besoin du regard constant de son compagnon, afin de se rassurer sur le fait qu'elle existe et qu'elle ne va pas, à nouveau, être abandonnée.

Et que se passe-t-il quand un homme qui a peur d'être envahi, rencontre une femme qui a besoin d'être rassurée ? C'est une union qu'il faut éviter ?

Le problème, c'est que ces deux profils pourtant peu compatibles s'attirent. Ce schéma de couple est donc très fréquent. On se retrouve donc avec une femme qui va se montrer très en demande vis-à-vis de son compagnon. Et lui risque de prendre peur face à cette compagne qui lui semble trop en demande vis-à-vis de lui. Elle

« une idée : le ramener à elle pour capter son regard et son attention ; lui « une idée : partir en courant, pour éviter la fusion.

Que faire pour remédier à cette situation ?

Il faut que l'un ou l'autre sorte de ce schéma. Vous savez, il suffit de laisser à un homme la possibilité de s'en aller pour que, finalement, il reste ! Si, par exemple, la femme fait un travail sur elle-même et qu'elle comprend qu'elle effraie son compagnon en lui demandant trop d'attentions, elle réussit à lui laisser de l'espace, naturellement, il aura moins envie de fuir, et elle sera rassurée. Ça peut passer par exemple par le fait de le laisser sortir seul avec ses amis... Et inversement, si c'est l'homme qui comprend qu'il fait souffrir sa compagne quand il se montre distant, il peut apprendre à dépasser sa peur d'être envahi et donner plus de place à son épouse. Très souvent, il se rendra compte qu'elle s'apaise et qu'elle est moins envahissante.

Et si ça ne marche pas, il vaut mieux se faire aider, n'est-ce pas ?

Effectivement, si les peurs d'abandon ou d'envahissement détruisent la relation, il est toujours utile d'envisager un travail de psychothérapie pour prendre soin des blessures du passé.