SAVERIO TOMASELLA

EYROLLES ● POCHE

LE SENTIMENT D'ABANDON

Se libérer du passé pour exister par soi-même

PLUS DE 50 000 EXEMPLAIRES VENDUS

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
info@eyrolles.com
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Ève Sorin

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018
© Éditions Eyrolles, 2025, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-02047-6

Saverio Tomasella

Le sentiment d'abandon

Se libérer du passé pour exister par soi-même

Éditions
EYROLLES

À mes enfants.

À la mémoire de Christilla Taudière, qui a encouragé ma passion pour la liberté.

« Je rêve d'un vrai praticien à qui je puisse confier toutes mes angoisses ; il me semble qu'il devrait avoir la patience d'écouter. Quel bienfait ce serait de trouver un praticien qui ne me classe pas dès mes premières paroles dans telle catégorie, qui ait assez de patience, de temps et d'amitié pour reconnaître dans mes indications les troubles de ma vie, si profondément en accord, lorsque je souffre, avec le vécu de toute une existence : surmonter ce qu'elle a de douloureux, le dépasser et apprendre ainsi, lentement, le choix inconscient. »

Rainer Maria Rilke,
Lettre à Lou Andreas-Salomé, 12 mai 1904

Sommaire

Préface 11
Introduction 13

Première partie
Les manifestations du sentiment d'abandon

Chapitre 1 Quand la solitude est source d'angoisse 23
Chapitre 2 Le parasitage affectif 35
Chapitre 3 Lorsque le proche semble hostile 45
Chapitre 4 Un malheur si tenace 55
Chapitre 5 Les impasses addictives 65

Deuxième partie
Les origines infantiles du sentiment d'abandon

Chapitre 6 La première relation intime 79
Chapitre 7 L'enfant mal accompagné ou endeuillé 87
Chapitre 8 L'enfant mal-aimé ou délaissé 97
Chapitre 9 L'enfant mal accueilli ou utilisé ... 103
Chapitre 10 L'enfant maltraité ou abusé 125

Troisième partie
Se libérer du passé
pour exister par soi-même

Chapitre 11 Être accompagné et entendu 137
Chapitre 12 Sortir de l'impasse des dépendances 147
Chapitre 13 S'enraciner en soi-même 161
Chapitre 14 S'ouvrir au subtil 171
Chapitre 15 Connaître ses aspirations et les mettre en œuvre 177

Conclusion 195
Bibliographie 199
Remerciements 205

Préface

Ma pratique de psychanalyste m'a régulièrement, pour ne pas dire constamment, mise en contact avec l'abandon vécu ou craint par toutes les personnes que j'ai accompagnées, au fil des années, dans leurs doutes, leurs souffrances ou leur mal-être.

De mon expérience clinique en ce domaine m'apparaissent trois principales observations. En premier lieu, tout patient porte fréquemment en lui une souffrance d'abandon, même si elle revêt des qualifications diverses : sentiment, état ou angoisse d'abandon.

Par ailleurs, toutes sortes de réalités différentes peuvent être productrices du sentiment d'abandon. Cependant, elles se relient très souvent à un vécu d'enfance dont les effets perdurent bien au-delà dans la vie adulte.

Enfin, force est de constater la singularité de chaque histoire, de chaque vécu, de chaque souffrance et, pourtant, la présence d'un fonds commun à tous, l'abandon, dont on peut se demander s'il ne relèverait pas d'une peur universelle de l'être humain.

Ainsi, aborder le sentiment d'abandon nous interpelle par sa double caractéristique singulière et plurielle, unique et commune. S'y pencher nous offre l'occasion de prêter écoute tout autant à ce fond commun de l'humanité qu'à notre être profond, d'aller à leur rencontre et – pourquoi pas – de mieux faire connaissance avec soi.

Avec cet ouvrage, Saverio Tomasella ouvre cette voie au lecteur en lui donnant à partager son approche subtile et éclairée du sentiment d'abandon, nourrie par sa riche expérience humaine et psychanalytique. Je vous en souhaite une lecture éclairante et féconde.

Véronique Berger
Psychanalyste