

Le point de vue de la psychologie existentielle

La psychothérapie existentielle se distingue des autres types de psychothérapie en se fondant sur le postulat suivant : l'angoisse et la souffrance psychique sont liées à la manière dont la personne se confronte aux enjeux ultimes de son existence, qui sont en nombre de quatre : 1. **La mort**. Nous prenons un jour conscience, avec un sentiment de terreur, que la vie humaine est limitée et que la perte de soi est absolument inévitable. 2. **L'isolement ontologique**. Chacun de nous arrive seul dans ce monde et repart seul. Personne ne peut nous accompagner car l'isolement fait partie de notre être même. Ainsi, quel que soit le nombre de personnes qui nous entourent et nous aiment, nous resterons toujours isolés dans notre conscience, il existera toujours une limite infranchissable entre soi et autrui. 3. **L'absence de sens**. Quel est le sens de ce monde ? Qui sommes-nous ? Où allons-nous ? Que dois-je faire de ma vie ? Aucune réponse ne nous est donnée et nous devons en décider nous-mêmes de manière plus ou moins arbitraire, sans jamais être certains d'avoir choisi les bonnes options. 4. **L'absence de détermination**. Nous sommes libres et rien, semble-t-il ne nous détermine absolument à être ce que nous sommes. Nous devons donc sans cesse faire des choix et reconnaître que nous sommes responsables de notre existence et de ce que nous sommes.

Dès le plus jeune âge, ces quatre enjeux influencent profondément le développement et le fonctionnement psychique, car nous cherchons à nous préserver de l'angoisse qu'ils suscitent inévitablement. Pour repousser ces angoisses hors de notre conscience, ou plutôt pour éviter qu'elles ne deviennent massives et envahissantes, nous avons recours à ce que l'on nomme en psychologie « *des défenses psychiques* ». Par exemple, afin de dénier ou de neutraliser l'angoisse de mort, nous nous pouvons adhérer à l'idée d'une vie dans l'au-delà, imaginer la mort comme une sorte de sommeil, ou encore tenter de croire que la mort ne concerne que les autres. Nous pouvons repousser l'angoisse d'isolement en recourant à l'idée de la fusion avec autrui et croyant à l'existence d'un lien spécial avec telle ou telle personne. L'absence de sens et l'absurdité du monde peuvent être déniées par l'adhésion à une religion, ou bien par le rejet de tout questionnement sur soi. L'absence de détermination et la responsabilité qu'elle suppose, enfin, pourront être déniées par la tendance à obéir à autrui, attitude qui évitera de faire des choix et de les assumer. Il existe bien sûr de nombreuses autres défenses permettant d'évacuer ces angoisses dites « *existentielles* ». Voyons maintenant comment l'adulte fusionnel se comporte face à celles-ci.

Les quatre principes défensifs de l'adulte fusionnel

L'adulte fusionnel cherche à dénier ses angoisses en recherchant avant tout la fusion avec autrui. En d'autres termes, il renonce à devenir un individu, un être séparé des autres, et il rejette tout ce qui peut le singulariser. Au « *je* » personnel, il préfère le « *nous* » collectif. Plus il a le sentiment de se « *diluer* », moins il a à assumer les angoisses liées à son existence. Comme l'écrit **Irvin Yalom**, la conscience d'être un individu à part entière entraîne un « *sentiment terrifiant de vulnérabilité et de solitude, sentiment que la personne tente d'apaiser en faisant marche arrière, en renonçant à son individuation, en cherchant à fusionner, à se dissoudre, à s'en remettre à un autre* ».

Mes propres recherches cliniques m'ont amené à identifier et à définir les quatre grands comportements que l'adulte fusionnel adopte pour dénier ses angoisses.

- Le principe d'immaturation : « *Je ne dois pas grandir* ». Rejetant les attitudes et les apparences de l'adulte, le sujet conserve les attitudes et les habitudes héritées de l'enfance, il montre des comportements impulsifs, obéit à l'autorité parentale, a de la difficulté à supporter la frustration.
- Le principe d'effacement : « *Je ne dois pas m'affirmer* ». Le sujet cherche activement à être dominé par autrui, adopte des comportements de retrait, de dévalorisation, souffre d'un sentiment de vide intérieur et d'ennui.
- Le principe de passivité : « *Je ne dois pas agir* ». Le sujet évite de prendre des décisions, de passer à l'action, délègue la responsabilité à autrui, tend à tout remettre à plus tard, souffre de rumination mentale, d'auto-sabotage.
- Le principe de dépendance : « *Je ne dois pas me séparer* ». Le sujet souffre d'une avidité affective et d'une jalousie envahissantes, se montre incapable de dire non, se met systématiquement au service d'autrui, refuse la séparation, confond les sentiments d'amour et d'amitié, souffre d'une instabilité du désir et de l'orientation sexuelle..

Ces principes ne sont ni conscients, ni inconscients, mais implicites : ils sont inscrits dans les comportements et s'expriment à travers l'action, sans être véritablement mentionnés. Cela signifie qu'ils n'existent pas sous forme de paroles ou de pensées, mais s'expriment dans les actes, dans la manière d'être. L'individu fait en sorte de ne pas grandir, de ne pas s'affirmer, de ne pas agir, de ne pas se séparer. Toutefois, il fait cela naturellement, sans vraiment penser et sans même imaginer qu'il pourrait vivre d'une autre manière. C'est par habitude, en quelque sorte, et non par réflexion, qu'il tente de réaliser une fusion avec autrui, ou plutôt une illusion de fusion (car une telle fusion est impossible).

Nous allons voir dans les chapitres qui suivent de quelle manière ces quatre grands principes se déclinent en comportements, concrets, constitutifs du mode d'être fusionnel au quotidien. Une longue observation clinique m'a permis d'identifier les plus fréquents et les plus significatifs d'entre eux. Je vais donc les décrire en m'appuyant sur *l'histoire* et les témoignages de nombreux patients. Nous verrons également comment certains procédés thérapeutiques existentiels permettent à l'adulte fusionnel de travailler sur sa dépendance afin d'accéder à davantage d'autonomie. Sans oublier que bon nombre des caractéristiques décrites ci-après ne concernent pas seulement le proche fusionnel mais également toutes les personnes impliquées dans la situation de harcèlement, en particulier l'aidant principal. (pp.94-97).

« *Mon mari, dit une jeune femme épuisée, a du mal à s'assumer seul. Il faut toujours que je le pousse en avant, comme un enfant.* » Même écho de la part d'une jeune femme envahie par une mère étouffante et constamment effondrée : « *Ma mère me fait du chantage affectif dès que je m'éloigne d'elle. Elle me bouffe la vie.* » Ou d'un homme découragé par son frère : « *Il ne s'est jamais comporté en adulte. Je me sens responsable de lui.* »

Ces comportements évoquent le trouble de la personnalité dépendante, qui ne concerne officiellement que 0,5% de la population. En réalité, la situation dans laquelle certains se retrouvent « *en charge* » d'un proche est beaucoup plus fréquente : rares sont les familles où il ne faut pas rassurer sans cesse un conjoint intolérant à la séparation, un fils adulte manquant cruellement de

confiance en lui ou refusant de quitter la maison, une mère possessive, un frère angoissé et en détresse affective...

La psychologie s'intéresse à la dépendance affective depuis plus d'un siècle. Différents spécialistes ont tenté de la cerner en parlant successivement d' « *infantilisme psychologique* » dû à l'intolérance aux frustrations, selon **Théodule Ribot** en 1896, d' « *aboulie* » (caractérisée par un caractère influençable, l'alcoolisme, l'immaturité, selon **Kurt Schneider** en 1923, de « *personnalité compliante* » (avec recherche d'approbation et d'affection et faible estime de soi, selon **Karen Horney**, 1945), de « *personnalité inadéquate* » (qui s'exprime par un besoin impérieux de trouver quelqu'un pour prendre des décisions à sa place, selon **Harry Sullivan**, en 1947), ou encore d' « *asthénie* » (inadaptation, apathie, selon l'Organisation Mondiale de la Santé en 1977; puis, à partir de 1980, le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* a contribué à répandre l'expression de « *trouble de la personnalité dépendante* » qui regroupe la plupart des traits de l'adulte en situation de dépendance affective. (p.10)

Cependant, si la psychologie s'est intéressée à la personne affectivement dépendante, elle l'a fait sans prendre en considération les répercussions de son comportement sur l'entourage. Or celui-ci fait état d'un sentiment récurrent d'être « piégé » dans des relations trop étroites, « étouffantes », au point qu'on peut avancer qu'il existe au cœur de toute situation de dépendance affective un véritable processus de harcèlement. C'est tout l'objet du présent ouvrage que de décrire ce harcèlement resté jusqu'ici inaperçu, et d'apporter une contribution à la prise en charge de la dépendance affective. A la fin des années '90, **Marie-France Hirigoyen** a popularisé la notion de harcèlement moral, défini comme un ensemble d' « *agissements hostiles, évidents ou cachés, d'un ou plusieurs individus sur un individu désigné, souffre-douleur au sens propre du terme. Par des paroles apparemment anodines, par des allusions, de suggestions ou des non-dits, il est effectivement possible de déstabiliser quelqu'un, ou même de le détruire, sans que l'entourage intervienne. Le ou les agresseurs peuvent ainsi se grandir en rabaissant les autres* ». Dans cette situation, lorsque la victime tente de réagir, le harceleur se défait en lui prêtant des tendances paranoïaques, en lui reprochant cyniquement de manquer d'humour et en trouvant toutes sortes de moyens pour lui faire porter la responsabilité du conflit. Il peut intensifier la pression en l'isolant des autres, en ne lui adressant plus la parole, en incitant les autres à faire de même. Bref, il y a harcèlement moral lorsqu'une personne cherche délibérément et systématiquement à porter atteinte à l'intégrité et à la dignité d'une autre personne. Les harceleurs, écrit **Marie-France Hirigoyen**, « *ne peuvent exister qu'en 'cassant' quelqu'un : il leur faut rabaissier les autres pour acquérir une bonne estime de soi, et par là même acquérir le pouvoir, car ils sont avides d'admiration et d'approbation* ».

Toutefois, on ne retrouve rien de tout cela dans la situation qui nous intéresse ici. Il s'agit pourtant bel et bien de harcèlement. Les proches sans cesse sollicités expriment tous, en effet, l'impression d'être déstabilisés et agressés par les demandes répétées du proche en dépendance affective. De plus, ils constatent que la grande vulnérabilité de ce proche dont ils ont la charge entraîne chez eux, au fil du temps, un stress et une anxiété permanents, ainsi qu'un sentiment d'impuissance, qui les conduisent au découragement et à l'épuisement. A cette profonde déstabilisation psychique s'ajoutent, du reste, divers troubles somatiques : problèmes digestifs, troubles cardio-vasculaires (hypertension, tachycardie, palpitations), perturbations du sommeil, douleurs musculaires et articulaires, maux de tête, fatigue générale.

Mais peut-on croire qu'un adulte en dépendance affective veuille *harceler* les personnes de son entourage, celles-là mêmes qui l'aiment et tentent de l'aider ? Et, sans même parler de liens affectifs, comment se peut-il que le « *faible* » (la personne vulnérable) puisse harceler le « *fort* » (celui qui l'aide) ? Un harceleur ne devrait-il pas, par définition, se trouver en position de force et n'avoir d'autre but que dominer et détruire autrui ?

Dans le cadre de notre sujet, l'adulte affectivement dépendant n'a rien d'un pervers narcissique qui chercherait à dominer ou à détruire autrui, comme dans le harcèlement moral. Au contraire, il a tendance à se dévaloriser et à se rabaisser, à accorder systématiquement aux autres des qualités propres à les grandir et à les placer très au-dessus de sa personne. Il demande même à être dominé, déresponsabilisé, infantilisé ; il fait en sorte que ses proches décident à sa place et assument ses propres responsabilités. Ce faisant, toujours sur le point de s'effondrer, il s'agrippe aux autres, les accapare, les force à l'aider, à le soutenir, à le « *porter* » sans cesse, jusqu'à les user psychologiquement. Il est ainsi indéniable qu'une personne en grande demande affective est tout à fait en mesure de dégrader la santé de ses proches. S'il y a, de plus, une véritable volonté de nuire, l'adulte en dépendance affective ne dirige pas celle-ci contre les autres, mais la retourne contre lui-même, ainsi qu'en témoignent ses comportements systématiques de dévalorisation, de sabotage et d'autodestruction. Aussi atteint-il ses proches indirectement, en forçant leur mobilisation et en suscitant une anxiété permanente.

On peut donc définir le harcèlement fusionnel comme un ensemble de comportements répétés d'agrippement, d'accaparement et de dépendance par lesquels un adulte force une autre personne à le prendre en charge, ce qui entraîne chez celle-ci une déstabilisation affective et psychologique.

On est cependant loin du modèle du harcèlement moral, selon lequel s'affrontent un harceleur et une ou plusieurs victimes. Car le harcèlement lié à la dépendance affective ne relève jamais d'une volonté individuelle : il émerge d'un fonctionnement collectif. C'est la *situation elle-même* qui est harcelante, et non telle ou telle personne en particulier. Cela tient à la nature même de la relation de dépendance affective, qui ne peut être durable que lorsqu'il y a *de part et d'autre*, aussi bien chez la personne identifiée comme dépendante affective que chez celle qui l'aide, une incapacité à se détacher de l'autre et à prendre ses distances. Autrement dit, ce type de harcèlement relève toujours, dans la famille ou le couple, l'existence de relations fusionnelles, c'est-à-dire une volonté plus ou moins avouée de rester « *accrochés* » les uns aux autres.

On peut entendre « *fusionnel* » dans un sens commun, et penser à la relation entre une mère et son bébé, au lien passionnel entre deux amoureux inséparables, ou encore à une solidarité « excessive » à l'intérieur d'une famille plus ou moins fermée. Mais la psychologie existentielle, qui constitue le cadre de référence de cet ouvrage, propose un sens plus large : « *est fusionnel un individu qui cherche par tous les moyens à ne pas s'assumer comme individu à part entière* ». Plus que d'affectivité ou d'amour, il s'agit, pour l'individu dit « *fusionnel* », de faire porter les responsabilités de son existence à quelqu'un d'autre. En s'agrippant à autrui, en se dissimulant derrière lui, il a l'impression d'échapper à ses angoisses, en particulier à ses angoisses existentielles. Il est vrai qu'à partir du moment où une autre personne le prend en charge, s'occupe de lui, décide à sa place, il n'a plus à répondre à certaines questions brûlantes : « *Que dois-je faire de moi ?* », « *Quel est le sens de ma vie ?* », « *Pourquoi dois-je mourir un jour ?* » Le psychologue Helmut Keiser résume bien ce que pourrait être le principe d'une personne fusionnelle : « *Ne me prenez pas au sérieux. Je n'appartiens pas à la catégorie des adultes et ne peux être considéré comme tel* ».

Cet ouvrage s'adresse à toutes les personnes - et encore une fois, elles sont nombreuses - amenées à faire face à une situation de harcèlement fusionnel, et en quête de réponses et de solutions. Les processus du harcèlement fusionnel au quotidien seront mis au jour, de façon à montrer comment une telle situation peut s'instaurer et comment les membres d'une famille ou d'un couple s'enferment à leur insu dans le cercle vicieux d'une dépendance mutuelle. Nous ferons le tour de différentes situations : harcèlement fusionnel entre parents et enfants, entre frères et sœurs, dans le couple, entre amis. Nous verrons que le « piège fusionnel » relève d'une responsabilité collective et non pas de la seule responsabilité du proche en détresse affective. Nous expliquerons les caractéristiques psychologiques du mode d'être fusionnel, ses origines, ses causes, ses mécanismes, avant de présenter les moyens qui s'offrent à chacun -aidant* ou proche dépendant- d'entreprendre un changement profond et libérateur. (*aidant = toute personne amenée à apporter son aide à un proche en dépendance affective).

Ce livre est le fruit de mes recherches en tant que psychologue clinicien et psychothérapeute. Il présente le résultat de plusieurs années de travail passées à recueillir et à étudier les témoignages d'adultes en situation de dépendance fusionnelle ainsi que ceux de leurs proches. Mais il doit aussi son existence au fait que j'ai connu, à titre personnel, pendant de nombreuses années, une situation de harcèlement fusionnel. Comme tous ceux qui doivent y faire face, je n'avais a priori aucun moyen de la comprendre et de la nommer. Au terme d'un long parcours, j'ai fini par apprendre qu'il était possible de s'en libérer, et même que l'on pouvait continuer à aider un proche en détresse chronique sans aboutir finalement à la rupture ou à l'épuisement. (pp.10-16)

Quelques chapitres :

Qu'est-ce qu'une personne fusionnelle ? (La personnalité dépendante ; La personnalité état-limite ; L'immaturation psycho-affective ; Les quatre principes défensifs de l'adulte fusionnel)

Le refus de grandir (L'enfant intérieur. Le rejet des caractéristiques de l'adulte. La soumission à l'autorité parentale. Le refus de l'évolution familiale. L'étrange pressentiment d'une vie brève)

Le refus de s'affirmer (Les mondes imaginaires. Le refus à trouver sa place et sa personnalité. La posture d'infériorité. La dévalorisation. La tentation de disparaître)

Le refus d'agir (Une vie au ralenti. L'évitement de la décision. L'évitement de l'action. L'auto-sabotage)