

La peur de l'abandon et de la séparation

LE CORPS, UNE CARTE ÉMOTIONNELLE

Cathy VERDONCK

Elles évoquent souvent la mort, finale et irréversible. Pourtant, la vie est jalonnée de nombreuses séparations, nécessaires pour aller de l'avant. Parfois elles se passent sereinement, parfois avec beaucoup de difficultés, souvent par peur de l'abandon.

Roger Fiammetti est kinésithérapeute et ostéopathe depuis trente ans. Il a donc soigné beaucoup de patients et patientes pour des maux corporels divers qui sont souvent autant de symptômes de souffrances psychologiques. C'est ainsi qu'il s'est intéressé à une approche davantage somato-émotionnelle afin de soigner non seulement le corps, mais aussi l'âme. Les douleurs corporelles sont en effet souvent dues à des émotions mal gérées, non exprimées. Elles forment comme un nœud dans le corps. Il faut alors chercher dans l'histoire du patient son origine.

CARTOGRAPHIE DU CORPS

Chaque vertèbre est liée à une émotion. Des tensions au niveau du sacrum, du coccyx, des côtes... correspondent à des émotions, des peurs ressenties dans sa vie. Son corps retrace donc son parcours de vie. Souvent, l'origine se trouve dans sa petite enfance, au moment de la naissance, voire de la vie intra-utérine. On pense que son existence commence à la naissance, alors qu'elle débute dès la conception. Durant la vie intra-utérine, toute une expérience s'imprime dans cet être en devenir. Les émotions de la femme enceinte sont ressenties par le fœtus qui va produire la même hormone, la même émotion que celle de sa maman. Sauf que chez lui, c'est son corps qui va garder en mémoire les émotions ressenties, son cerveau n'étant pas encore suffisamment développé. On vient donc au monde avec des blessures.

Par exemple, cette maman qui vient consulter car son enfant a des difficultés de concentration et de mémorisation. Interrogée sur les conditions de l'accouchement, elle affirme que tout s'est passé tout à fait normalement. Pourtant, en examinant la première dorsale liée à la peur de ne pas s'en sortir, de perdre, Roger Fiammetti continue à poser des questions sur la grossesse. La maman explique alors que, durant cette période, elle a été très angoissée car sa belle-sœur a mis au monde un enfant mort-né. Elle a donc vécu les derniers mois dans l'angoisse de perdre aussi son bébé. « *La fin de la grossesse a été vécue comme une course contre la montre, un sprint afin d'arriver à l'accouchement avant qu'il ne soit trop tard* », constate le praticien. Cette angoisse a produit chez le bébé un stress inscrit dans les tissus, les fascias autour de la première vertèbre dorsale avec,

comme conséquence, une fatigue permanente, une perte de concentration, des difficultés de mémorisation. Libéré de ce nœud, l'enfant a récupéré ses facultés de concentration et son travail scolaire s'est nettement amélioré.

IMPACT ÉMOTIONNEL

L'état émotionnel de la maman influe sur elle-même et sur le bébé qui ressent le danger, ce qui provoque un impact émotionnel. Cela peut aussi se traduire par un bébé qui ne dort pas, qui est continuellement en hypervigilance. Comme il se sent en danger, il veille. La grossesse est ainsi un moment particulièrement sensible. C'est pourquoi les futures mamans devraient être traitées « *comme des reines* ». Il faudrait leur éviter autant que possible les soucis, les inquiétudes, afin qu'elles puissent vivre cette période de manière sereine. Ce qui n'est pas du tout le cas dans la société actuelle, où elles doivent rester actives. La naissance est un autre moment particulièrement délicat. Avant d'être un passage, elle est une expulsion, un terme violent. « *La maman peut avoir peur de ne pas y arriver et le bébé peut avoir peur de ne pas s'en sortir.* » Ce conflit lié à la naissance peut ensuite, au cours de la vie, rendre difficiles et compliqués tous les passages symboliques.

En écrivant ce livre, fruit de son expérience, le but de Roger Fiammetti n'est pas de culpabiliser la mère. Au contraire, il entend fournir un mode d'emploi, des outils pour bien démarrer dans la vie et rendre les futurs parents attentifs à propos de l'impact des émotions sur leur bébé. Il aime d'ailleurs dire à ses patients que « *leurs parents sont incompétents, mais il faut les remercier car s'ils avaient été conscients d'être incompétents, ils n'auraient pas fait d'enfant* ».

FONDATIONS SOLIDES

La période depuis la grossesse jusqu'à l'âge de six ans est cruciale pour le développement de l'enfant. Le père et la mère sont pour lui des figures d'attachement primordiales. Des parents attentifs lui apportent de la sécurité, des fondations solides pour construire sa vie. Ce que Roger Fiammetti propose est donc une démarche corporelle : apprendre à écouter son corps car il a quelque chose à dire. Il parle et indique le chemin à suivre pour soigner la blessure



PETITE ENFANCE.

Une période cruciale où les traumatismes vécus vont conditionner toute la vie.

de base. Alors que, dans une thérapie psychologique, le subconscient ne trouve pas toujours les mots pour exprimer la blessure. Cependant, même s'il y a eu du rejet, des séparations, il est possible de vivre avec elles sans colère ni culpabilité, des sentiments qui empêchent d'avancer dans la vie.

Ainsi ce patient adulte incapable de s'attacher à quelqu'un. Chaque relation se termine par une rupture car il n'est pas sûr de l'autre, à l'instar de sa mère qui, durant la grossesse, n'était pas sûre de le garder. Autre exemple : un enfant de quatre ans qui a perdu son frère de dix-huit mois. Il n'a pas assisté à l'enterrement, ce qui est pourtant essentiel pour faire son deuil. Malgré son jeune âge, il a capté tout ce qui se passait, la tristesse de ses parents, tout en ressentant un sentiment d'abandon suite à la perte de son frère. Il est prisonnier d'un sentiment de culpabilité qui l'amène à penser qu'il n'a pas le droit d'être heureux. Par la compréhension et la libération des nœuds corporels, des tensions, il pourra avancer dans la vie sans culpabilité et sera capable de ne plus répéter les mêmes erreurs. À une patiente qui porte sa mère dépressive depuis qu'elle est enfant, Roger Fiammetti prononce cette parole libératrice : « *Ce contrat avec votre mère, vous pouvez le déchirer maintenant que vous avez quarante ans.* »

LE DISQUE DUR

On vit tous des émotions qui s'agencent d'une manière propre à chacun et qui évoluent avec le temps comme les notes sur une partition de musique. « *C'est notre "disque*

dur » : tout ce que chacun a ressenti, tout ce qu'on copie de nos parents durant la vie intra-utérine et la petite enfance », explique l'auteur. D'après Bruce Lipton, « *l'enfant copie le disque dur de ses parents de zéro à six ans, qui eux-mêmes ont copié le disque dur de leurs parents. Il garde donc en mémoire des programmes inconscients sur plusieurs générations* ». Aux yeux de Françoise Dolto, dont les travaux inspirent beaucoup Roger Fiammetti, « *les troubles psychosomatiques inconscients se répercutent sur trois générations* ».

C'est dans ce disque dur qu'on puise ses réactions face aux séparations vécues. Elles font partie de la vie. Se séparer de son enfance pour progresser dans la réalisation de soi, se séparer de ses enfants, des personnes toxiques, de son conjoint·e et, un jour, le passage ultime, la mort. Si certaines personnes vivent ces séparations positivement, pour d'autres, c'est plus angoissant en raison d'expériences négatives imprimées dans leur corps comme autant de cicatrices. Le message de Roger Fiammetti est que, toujours, une possibilité de résilience existe. On peut éviter les "bugs", ces blessures qui reviennent continuellement et empêchent d'avancer. Les découvertes des neurosciences permettent en outre de corriger les erreurs du passé et d'avoir les outils pour vivre bien avec soi-même et avec les autres. ■



Roger FIAMMETTI, *Se libérer du sentiment d'abandon et des angoisses de séparation*, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2021. Prix : 19,90€. Via L'appel - 5% = 18,91€.

www.fiammetti.com

*Au-delà
du corps*



LA MALADIE QUI SOIGNE

« *Toute maladie est une guérison* », dit un proverbe chinois. Ce paradoxe a été vécu par Nathalie Balacé, parvenue à comprendre la maladie qui la hantait, entrer en dialogue avec elle, puis à la vaincre. Un parcours de retour sur soi, d'introspection, livré dans cet ouvrage-témoignage réédité.

Nombre de lecteurs et lectrices ont trouvé-là un itinéraire d'espoir, voire un chemin pour éclairer leur propre cas. Au terme de ce parcours, l'auteure explique se bien porter. Mais, surtout, se sentir pleinement en harmonie avec elle-même et les siens. (F.A.)

Nathalie BALACÉ, *Le jour où j'ai décidé de guérir*, Paris, Bold, 2021. Prix : 18,70€. Via L'appel - 5% = 17,77€.