

Eudes SÉMÉRIA

Le harcèlement fusionnel

Les ressorts cachés de la dépendance affective

EN LIBRAIRIE EN FÉVRIER 2018



Couverture provisoire

Prix TTC : Env. 18€

LE LIVRE

Une mère possessive, un conjoint jaloux, un fils adulte qu'il faut sans cesse soutenir, une sœur instable... Dans ces diverses situations, où un proche en dépendance affective vous « bouffe la vie », se cache une forme de harcèlement encore méconnue.

Non pas un harcèlement moral, mais un harcèlement fusionnel.

Les demandes répétées et le besoin d'aide permanent d'un adulte affectivement dépendant constituent en effet un harcèlement du « faible » sur le « fort » qui fait de lui un persécuteur qui s'ignore.

À partir de nombreux exemples, **Eudes Séméria**, psychologue clinicien et psychothérapeute, aborde les répercussions de la dépendance affective sur l'entourage, jusqu'ici peu pris en compte. Surtout, il décrit les ressorts cachés du harcèlement fusionnel tout en montrant comment les « aidants » et leurs proches dépendants peuvent ensemble se libérer de ce cercle vicieux.

L'AUTEUR

Eudes Séméria est psychologue clinicien, psychothérapeute, auteur-réalisateur de documentaires pour la télévision depuis 20 ans. Il exerce en cabinet à Paris. Il collabore avec le laboratoire du CRTD au CNAM.

Site personnel : <http://eudes-semeria.fr>

CONTACT PRESSE

Agnès Olivo

Tél : 01 42 79 10 03 / 10 53

agnes.olivo@albin-michel.fr

Albin Michel

Qu'est-ce que le harcèlement fusionnel ?



« Le harcèlement fusionnel est encore largement méconnu, et pourtant il concerne probablement en France des millions de personnes, c'est-à-dire tous ceux et celles qui ont, quotidiennement, à soutenir un père en détresse chronique, une mère vulnérable ou possessive, un enfant majeur incapable de mener sa vie de façon autonome, un conjoint fragile ou maladivement jaloux, un ami instable. »

Eudes Séméria

Les conséquences cachées de la dépendance affective...

Les personnes souffrant de dépendance affective (peur de l'abandon et de la séparation), ont tendance à demander, voire à exiger, la proximité, le soutien et l'aide systématique de leurs proches. Ce faisant, elles en arrivent souvent à opérer une sorte de harcèlement affectif permanent qui aboutit à l'épuisement de l'entourage et de tous ceux qui apportent leur aide (dégradation de la santé psychique et physique).

Un processus « d'agrippement »...

L'adulte dépendant recourt à toutes sortes de *procédés d'agrippement* (appels au secours, chantage affectif, comportements à risque, répétition des échecs, jalousie...) pour forcer une ou plusieurs personnes de son entourage à assumer ses responsabilités (psychologiques, pratiques, administratives, financières, etc.). Le harcèlement fusionnel se définit ainsi 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 dans plusieurs domaines de la vie pratique et psychique* ».

Qui est concerné ?

Le harcèlement fusionnel peut se manifester sous diverses formes : possessivité, jalousie malade, détresse affective, conduites d'échec forçant les proches à intervenir. Les situations de harcèlement peuvent être très diverses : entre un parent et un enfant, dans le couple, entre frères et sœurs, entre amis, au travail. Dans la plupart des cas, bien que ce harcèlement semble s'opérer de la personne en dépendance affective vers les proches, il est en réalité subtilement réciproque. Il convient néanmoins de bien distinguer *l'adulte dépendant affectif* de « *l'aidant* ».

1 - L'adulte dépendant affectif : au-delà de son angoisse d'abandon, il se caractérise, du point de vue de la psychologie existentielle, par quatre grands traits appartenant à la personnalité dite fusionnelle :

- **le refus de grandir et d'assumer un statut d'adulte :** refus du statut de l'adulte avec rejet de son apparence physique et de ses caractéristiques comportementales, attachement aux habitudes de l'enfance, tendance à obéir à l'autorité parentale, impulsivité...

- **le refus de s'affirmer, d'assumer une place et un rôle définis** : posture d'infériorité par rapport aux autres, tendance au retrait, recherche de la domination d'autrui, auto dénigrement, faiblesse de l'estime de soi, ennui...
- **le refus d'agir, de prendre des décisions, de s'engager** : tendance à fuir ses responsabilités et à les déléguer à autrui, grande difficulté à prendre des décisions seul et à passer à l'action, procrastination (tout remettre à plus tard), auto sabotage, rumination mentale...
- **le refus de se séparer et de s'assumer comme individu distinct** : tendance à « s'agripper » à autrui, à se l'accaparer, jalousie, refus de la séparation, recherche de la transparence avec les proches, peur des personnes étrangères au cercle des intimes, confusion des sentiments (amour/amitié), instabilité du désir et de l'orientation sexuelle...

2 - "L'aidant" : c'est la personne qui tente de soutenir le proche en dépendance affective. Ses efforts répétés, et souvent vains, la conduisent généralement à l'épuisement et au découragement.

Les conséquences psychiques du harcèlement fusionnel

En plus du découragement et de l'épuisement, la situation de harcèlement fusionnel provoque inévitablement chez les aidants une détérioration psychologique importante : anxiété généralisée, angoisse, dépression, stress, épuisement. A tout cela s'ajoute une détérioration physique qui peut être grave : troubles du rythme cardiaque (palpitations), hypertension, douleurs musculaires, migraines, névralgies, syndrome d'épuisement...

Quelle différence entre harcèlement fusionnel et harcèlement moral ?

Dans une situation de **harcèlement moral**, une personne cherche à affaiblir, dominer, voire détruire une autre personne. Dans la situation de **harcèlement fusionnel**, l'adulte dépendant affectif a, au contraire, « tendance à se dévaloriser [lui-même], 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 à être dominé, déresponsabilisé, infantilisé (...) ». Il se caractérise ainsi par des comportements d'autosabotage, de dévalorisation, voire d'autodestruction. Dans le harcèlement **fusionnel** l'hostilité et la volonté de nuire sont d'abord retournées contre soi-même alors que dans le harcèlement **moral** elles sont dirigées vers autrui.

Est-ce que ça se soigne ?

La prise en charge des « aidants » en thérapie existentielle

La clef de la prise en charge est la suivante : dans toute situation de harcèlement fusionnel durable, les aidants – et en particulier l'aidant principal - poursuivent comme leur proche dépendant une « illusion de fusion ». En effet, eux aussi redoutent la séparation avec ce proche qu'ils tentent d'aider. Un accompagnement psychologique – davantage qu'une « thérapie – peut alors être indiqué.

En plus de l'analyse précise de la situation de harcèlement et des modes de dépendance à autrui, le travail de l'aidant en séance portera schématiquement sur trois points principaux.

1 - *Ne pas chercher à tout contrôler*, cesser de surveiller constamment le proche en détresse car « il est impossible de faire face à toutes les éventualités de la vie à la place d'autrui, il est impossible de se substituer à celui que l'on veut aider, il est impossible de vouloir ou de choisir pour lui, et de vivre à sa place. Autrement dit, se dégager de la relation fusionnelle, c'est prendre en considération le fait qu'il y a entre soi et le proche en détresse (comme, du reste, entre tous les individus) une distance irréductible et infranchissable. C'est oser vivre sans l'autre, et mieux encore, oser vivre pour soi et par soi. »

2 - *Renoncer à porter les responsabilités d'autrui*: « L'aidant devra ainsi apprivoiser la distance entre lui et le proche en détresse, par exemple en se débarrassant de sa conviction qu'il est toujours urgent d'agir, en cessant, encore une fois, de réagir systématiquement à toutes ses demandes d'aide ou de proximité, et en renvoyant inlassablement le proche en détresse à ses propres choix et à leurs conséquences. Un bon moyen d'agir dans ce sens consiste à rejeter les deux exigences fondamentales que l'adulte en détresse affective adresse à ses aidants » :

- « Tu es entièrement responsable de moi »
- « J'ai tous les droits, tu as tous les devoirs »

3 - *Ne plus renoncer à soi*: « Chacun sait bien qu'aider autrui anesthésie efficacement la sensibilité aux enjeux ultimes de sa propre existence. Quand on se consacre pleinement (fusionnellement) à quelqu'un d'autre, il ne semble plus si urgent de se poser de questions sur soi. On s'oublie. C'est pourquoi tout aidant cherchant à se libérer du piège fusionnel devra se rappeler lui-même à son bon souvenir, vivre sa vie, se prendre davantage en considération, faute de quoi il continuera littéralement à se vider de son énergie en pure perte. »

La prise en charge de la dépendance affective chez la personne fusionnelle

Tout adulte dépendant affectif, à partir du moment où il est socialement inséré, peut se libérer de sa dépendance et de son illusion de fusion. A cela, deux conditions préalables :

- 1) qu'il fasse la démarche en thérapie pour lui-même et non pour satisfaire la demande d'un autre ;
- 2) qu'il accepte de mettre en œuvre un changement personnel.

Que fait-on en séance ?

Pour le proche comme pour l'aidant, le travail thérapeutique consistera à faire un tour d'horizon des **modes de dépendance** : à quoi, et de qui est-on dépendant ? De quelle manière ? A quel point ? Les réponses à ces questions (et à d'autres) émergeront en grande partie de l'exploration des **quatre axes** de la personnalité fusionnelle. Ces quatre axes sont :

- *le refus de grandir*
- *le refus de s'affirmer*
- *le refus d'agir*
- *le refus de se séparer*

Schématiquement, le travail thérapeutique s'articule alors autour des points suivants :

1 - Se retrouver soi-même. Il s'agit ici d'identifier ce que l'on ressent, ce que l'on pense, ce que l'on fait, afin de se reconnecter avec soi-même de manière plus authentique. C'est là un travail de découverte de soi toujours très étonnant et bénéfique, qui prépare les « leviers » concrets du changement.

2 - "Tuer l'angoisse". La plupart des personnes fusionnelles finissent par être envahies par une angoisse massive (c'est la cause principale de leur démarche de consultation). Cette angoisse découle directement du refus de vivre (voir plus haut les quatre refus). Or, il faut savoir qu'il existe un système de « vase communicants » : plus une personne se confronte à ses peurs réelles et quotidiennes, moins elle s'avère angoissée. En séance, les peurs sont identifiées grâce à de simples questions comme : « Qu'est-ce que vous voudriez ou devriez faire mais que vous ne faites pas parce que vous en avez peur ? ». Il est très simple de dresser une telle liste. Après quoi, il s'agit de se confronter à ses peurs quotidiennes. Ainsi le patient doit-il travailler à s'autonomiser, à gagner davantage son indépendance. Les observations cliniques montrent que les crises d'angoisse s'estompent rapidement (une à deux semaines) et que l'état dépressif régresse lui aussi très vite.

3 - Construire un changement de soi. On notera au passage que toute la thérapie, quelles qu'en soient les modalités concrètes, est fondée sur l'idée de responsabilité, c'est-à-dire sur l'idée que plus j'accepte de voir, de savoir et de savoir faire ce qui me concerne personnellement, moins je suis vulnérable aux troubles psychiques ou à la perte de repères et de sens. Ce qu'on doit entendre par « se projeter » c'est *construire un changement de soi*. La guérison est étroitement liée à cette capacité existentielle à assumer un avenir et à le construire concrètement, sur les plans psychologique, pratique, professionnel, etc. Progressivement, une forte dynamique d'engagement dans la vie apparaît, la personne reconnaissant mieux sa place dans la société, sa personnalité, et ses objectifs.



Eudes Séméria

Le harcèlement fusionnel
Les ressorts cachés de la dépendance affective

En librairie en février 2018

Prix TTC : Env. 18€

Contact Presse : Agnès Olivo – 01 42 79 10 03