

Virginie Megglé

Couper le cordon

Guérir de nos dépendances affectives

© Eyrolles Éditeur, 2005

ISBN : 2-7081-3291-1

EYROLLES



Table des matières

Introduction	1
--------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

Réalités et sentiments

Chapitre 1 - Des mots et des maux	7
Des mots chargés de sens et d'histoire.....	7
« Qui serait à <i>ban doner</i> serait condamné à l'exil ».....	10
Vous avez dit sentiment ?.....	11
Manques essentiels	16
Chapitre 2 - Imaginaire et réalité du sujet	19
Songes et mensonges	19
Il était une fois.....	23
Représentation mythique	26
Moïse, l'enfant sauvé.....	27
Œdipe, l'enfance blessée	28
Médée, monstre ou victime ?	30
Phèdre, la femme délaissée.....	33
Antigone, du cœur prisonnière	34
Abraham, la force du sacrifice	37
L'imaginaire au secours du réel.....	38
Fragilités et protections.....	41

COUPER LE CORDON

Chapitre 3 – Mécanismes de survie	45
Dépendances et adaptation	45
Nécessité fait loi.....	48
L'abandonneur abandonné	50
Entre haine et oubli.....	53
Chapitre 4 – Poids du vide, présence du manque	55
La crainte de l'effondrement	55
L'attrait de la mélancolie.....	60
Douloureuse béance.....	65
Chapitre 5 – De l'indicible à l'invisible	71
D'une fusion à l'autre	71
Quand la séparation n'est qu'apparente	75
Connexion, déconnexion	77
Petits moments grands tourments.....	78
La perte et le manque.....	82

DEUXIÈME PARTIE

Traces, héritage et paradis perdu

Chapitre 1 – Le malentendu	87
La conspiration du silence.....	87
D'origine suspecte	91
Le poids des mots.....	92
Briser la glace	93
Aimé... trop aimé.....	96
Invisibles sévices.....	98

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 2 - Cris du cœur et mots du corps	103
Quand l'indicible fait signe	103
Le langage de l'anxiété	105
Comprendre son symptôme	107
Le sens du symptôme	109
Mémoire du corps, mémoire du cœur	111
Chapitre 3 - L'abandon en héritage	113
L'abandonnée abandonnante	113
Transmission et naissance	115
Fragilités parentales	117
De génération en génération	120
Déni et transmission	122
Chapitre 4 - Héritage et répartition	127
Le territoire affectif	127
Partager le terrain	129
Plus ou moins	132
L'un est l'autre différemment	133
Chapitre 5 - Constellation familiale	135
Histoires de « préférence »	135
À chacun sa place	139
Ou trop petit ou trop grand	141
Tu exagères... ?	143
Chapitre 6 - D'attachements en attaches	147
La culpabilité en héritage	147
Trop point n'en faut	151
« Le fruit défendu »	152

Chapitre 7 - La nostalgie du paradis perdu	155
Où sont passés nos rêves d'enfance ?	155
Chutes et rechutes	157
Rêves d'éternité	158
Le choix de Rousseau	160

TROISIÈME PARTIE

Auteur de « soi-m'aime »

Chapitre 1 - Entre deuil et douleur	165
L'(im)possible séparation	166
Surgissement et résurgences	166
Bonheurs imaginés	167
Le travail de cicatrisation	172
Un mal nécessaire	172
Abandon et culpabilité	174
Une séparation difficile à opérer	175
La part de soi, la part de l'autre	179
Chapitre 2 - De l'impensable à l'impensé	183
Lien brisé ?	184
Se délester ou s'enliser	186
Séparation et sevrage	191
Je suis n'est pas tuer	195
Un crime qui nous entache et nous attache... ..	197
À qui la faute ?	198
Chapitre 3 - Rebondir	203
L'effet de levier	203
Dénouer le fil d'Ariane	206
J'aime encore comme je nous ai aimés	210

TABLE DES MATIÈRES

Renoncer à son abandon.....	211
La sublimation.....	214
Le bonheur d'être soi.....	215
Conclusion	217
Bibliographie	221