



Amour et attachement : ou... de l'attachement vers l'amour

Article de Thierry Tournebise

Thèmes : « Accompagnement thérapeutique, Communication et relation, Conscience et vie intérieure, Couple et famille, Philosophie et sens de la vie »

Date : décembre 2025

La notion d'attachement a été principalement développée par **John Bowlby** (1907-1990), avec toute la délicatesse requise pour que l'individu soit considéré autant que faire se peut. Psychiatre, également formé à l'éthologie (science du comportement des animaux) il a tenté d'avoir des supports aussi scientifiques que possible pour rendre compte de nos comportements humains, tout en sachant qu'on ne peut passer de l'Animal à l'Humain qu'avec prudence.

Cette notion d'**attachement**, associée à celle de **lien**, est très présente en psychologie. « Créer du lien » revient souvent comme un refrain, visant à favoriser une vie sociale équilibrée. Cependant, un manque de précision concernant ce thème maintient un flou conséquent. Le titre de l'ouvrage de Boris Cyrulnik « *Quand on tombe amoureux on se relève attaché* » en témoigne, ainsi que le contenu de l'ouvrage où « amour » et « attachement » sont hélas en grande confusion.

Distinguer entre l'amour et l'attachement, entre le fait d'être communicant et celui d'être en lien, permet de mieux comprendre comment ces deux états s'articulent, se soutiennent l'un l'autre, tout en étant très différents. Cela est essentiel tant pour mieux comprendre sa propre vie, que pour offrir un cheminement thérapeutique efficient quand on est praticien. **La précision majeure est que l'attachement permet de ne pas perdre ce qu'on n'a pas encore su rencontrer en amour.** Le titre de ce texte aurait pu être « le lien en attendant l'amour ». Il est vrai qu'ici nous évoquerons l'attachement sous l'angle du lien, avec toute la pertinence du lien dans notre vie... afin d'accéder à plus d'amour. Il sera bien utile de préciser ce que l'on peut entendre par « amour », par « attachement » et par « lien ». Nous verrons comment ces précisions « jouent » entre elles, tout en respectant les notions apportées par John Bowlby.

Sommaire de l'article

L'attachemet

- La survie et l'évolution
- L'attachement plutôt que la dépendance
- L'amour et l'attention

L'attachement en attendant l'amour

- Le « Quelqu'un » et la Figure
- Les besoins ontiques comme fondamentaux
- De la personne vers le « Quelqu'un »

Être relationnel en attendant d'être communicant

- Relationnel (lien, attachement)
- Communicant (contact, ouverture)
- Du lien vers l'amour

Parcours mère/enfant

- Lien, attachement, besoin
- Le statut (figure) cache encore l'Être
- Le véritable interlocuteur révélé

Parcours du couple

- Subtil aveuglement amoureux
- La délicate étape du réveil
- L'aboutissement en amour

Parcours du deuil

- Effondrement majeur
- La douleur comme lien sécuritaire
- L'assurance de ne pas oublier

Parcours de la psyché

- Quatre situations analogues
- Des masques et des Êtres
- Des Êtres et des faits
- Pulsions, clivages, garderie et liens
- Mémoire et mémorial
- Un lien en attendant la réhabilitation
- Le processus d'amour

Du lien (attachement) vers l'amour (Charis)

- Un phénomène archétypal
- L'attachement temporaire
- L'aboutissement en amour
- Astuces et diversité des liens

L'attachemet

La survie et l'évolution

Dans son ouvrage « Amour et rupture » (2021), John Bowlby a choisi de mettre « amour » en titre plutôt que « attachement ». Tout au long de son ouvrage, il met l'accent sur cette dimension si bien évoquée par Abraham Maslow. Mais en tant qu'éthologiste rigoureux et scientifique, il se réfère plutôt à la notion d'attachement, observée dans le monde animal comme un trait essentiel de l'évolution favorisant la survie des espèces, car étant source de la meilleure adaptation possible.

« Savoir prendre soin du plus faible » avait été relevé par Charles Darwin comme une caractéristique particulièrement développée chez l'Humain, facteur essentiel d'une survie mieux favorisée par la coopération que par la concurrence – le principe de concurrence étant une sorte de comportement fossile :

“

« Aussi complexe qu'ait été la manière dont ce sentiment a pris naissance, comme celui-ci est d'une haute importance pour tous les animaux qui s'aident et se défendent mutuellement, il aura été accru par sélection naturelle ; car les communautés qui comprenaient le plus grand nombre de membres richement doués de sympathie, ont dû prospérer mieux et élever le plus grand nombre de descendants. » (Darwin, 2013, p.244-245).

“

« Cette vertu [Humanité], l'une des plus nobles dont l'homme soit doué, semble provenir incidemment de ce que nos sympathies deviennent plus délicates et se diffusent plus largement à tous les êtres sensibles. » (Darwin, 2013, p.266).

Dans son ouvrage très documenté « *L'entraide, un facteur de l'évolution* », Pierre Kropotkine (1842-1921), zoologue et historien fit le même constat tout au long de l'aventure humaine, depuis la préhistoire, en passant par les barbares puis le Moyen-Âge, jusqu'à nos jours.

L'expérience japonaise sur les Kawaii (images mignonnes de bébés animaux et humains) semble confirmer cette hypothèse : ceux qui ont vu des Êtres à protéger, par lesquels ils se sont sentis touchés, ont plus de performances aux tests psychologiques.

Lemonde.fr (2013-18-01) – Recherches japonaises sur Kawaii

John Bowlby a étudié le rôle de l'attachement dans l'évolution, constatant son rôle favorable pour la survie. Il a insisté pour que sa « Théorie de l'attachement » ne s'appelle surtout pas « Théorie de Bowlby », afin qu'elle garde toute la souplesse et l'ouverture que doit avoir un sujet de recherche (Bowlby, 2021, p.14). Quand il lui a été demandé pourquoi il ne l'appelait pas « Théorie de l'amour », il répondit que l'amour est beaucoup plus complexe que le mécanisme biologique de protection très spécifique sur lequel il travaillait.

“

« John Bowlby ne se sentait pas propriétaire de la théorie de l'attachement et disait volontiers que, quand une théorie ne colle pas avec les nouvelles données observées, il faut la changer. » (Bowlby, 2021, p.8).

“

« Si ces récentes découvertes sont confirmées, elles devront être assimilées par la "théorie de l'attachement", ce qui aurait pu être problématique si elle avait été appelée "théorie Bowlby" » (ibid., p.14)

L'attachement plutôt que la dépendance

Il choisit de parler « d'attachement » et non de « dépendance » car ce dernier mot reflète trop de charge péjorative (*ibd.*, p.166, 196, 214 et 238). L'attachement est un phénomène naturel sain, alors que la dépendance comporte un trait pathologique. De plus, selon lui, « l'attachement » est surtout une « proximité » (*ibd.*, p.234), et il parle souvent de la qualité de l'attention*.

*Nous verrons un peu plus loin que les notions d'attention et d'intérêt, ou de contacts et de liens, méritent d'être bien plus précisés.

Bien que cet attachement soit fragile ou trop douloureux dans les situations où les parents sont en souffrance et commettent des absences majeures ou même des actes néfastes, Bowlby invite de ne jamais encourager de jugement à leur égard, et à comprendre aussi leurs propres histoires émotionnelles.

“

« [...] nous pouvons attirer son attention [celle du patient] sur les difficultés émotionnelles et les expériences malheureuses que ceux-ci [ses parents] ont probablement vécues et l'inviter ainsi à l'empathie. » (*ibd.*, p.266).

L'amour et l'attention

Très humble, sensible à l'empathie, il tenta de glisser dans son ouvrage la dimension ontique à plusieurs reprises. Il insiste sur l'importance d'un « pourvoyeur d'attention » (*ibd.*, p.240) complémentaire à l'attachement. Il évoque cette qualité d'attention comme « essentielle à la psychothérapie ».

Il remarque à quel point cela permet d'aller vers plus d'exploration, plus de liberté :

“

« [...] disposée à un échange empathique [la mère], celui-ci [l'enfant] met généralement un terme à son comportement d'attachement pour explorer son environnement. » (p.238)

Cette liberté semble apparaître quand, grâce à l'attention qu'on a reçue, on ne craint plus de perdre. Il remarque que quand un enfant doit aller chercher un objet dans un endroit sombre, aucun n'y va spontanément, mais que s'il est accompagné, il est toujours volontaire (*ibd.*, p.226).

Il insiste sur la posture du praticien :

“

« Ici, l'expérience que fait le patient du comportement de son thérapeute, du ton de sa voix et la manière dont il aborde les sujets, est au moins aussi importante que ce qu'il peut dire. » (ibid., p.275).

“

« Si le thérapeute n'est pas disposé à s'engager dans une relation authentique avec la famille ou avec le patient, aucun progrès ne peut s'envisager » (ibid., p. 276 277).

“

« Cela consiste, à mes yeux, à fournir une relation humaine compréhensive et fiable, qui entre en contact avec l'enfant traumatisé profondément réprimé, permettant [au patient] d'être de mieux en mieux à même de vivre dans la sécurité d'une relation nouvelle [...] » (ibid., p.277).

“

« Ce n'est pas seulement ce que nous faisons qui importe, mais la manière dont nous le faisons. » (p.48).

Il dénonce le fait de vouloir :

“

« [...] faire entrer de force une nature humaine débordante dans le cadre étroit d'une théorie d'où rien ne doit dépasser. » (p.63)

John Bowlby propose de ne plus parler « d'objet », mais de « figure d'attachement » (ibid., p.215) car il ne s'agit pas d'une chose, et il propose une intéressante distinction entre « amoureux » et « aimer » :

“

« La création d'un lien se décrit comme tomber amoureux, son maintien comme aimer quelqu'un [...]. » (p.235)

Pour être encore plus précis, nous verrons un peu plus loin que l'amour rend le lien inutile en ce sens où celui-ci avait juste pour but d'y aboutir.

John Bowlby évoque la frustration du besoin d'amour et d'attention comme fondamentale (ibid., p.245). La notion d'amour et les besoins ontiques sont très présents dans son propos :

“

« Concernant la théorie, j'en ai dit assez pour faire apparaître clairement que je considère le désir d'être aimé et que l'on fasse attention à soi comme étant partie intégrante de la nature humaine tout au long de l'âge adulte comme de l'enfance, et que l'on dit s'attendre à l'expression de tels désirs chez toute grande personne [...] désir d'être aimé et de recevoir de l'attention, désir que nous avons tous [...] » (ibid., p.280).

“

« Les frustrations vraiment graves sont celles qui concernent le besoin d'amour et d'attention de l'enfant de la part de ses parents. » (ibid., p.42).

Sur ce point il est proche d'Abraham Maslow* qui nous précise que les besoins ontiques sont tellement essentiels que lorsqu'ils sont satisfaits, les autres besoins peuvent supporter des frustrations sans trop de peine alors qu'à l'inverse, quand les besoins ontiques sont frustrés, ces autres besoins restent insatiables quel que soit leur niveau de satisfaction.

*Vous pouvez lire sur ce site la publication d'octobre 2008 « [Abraham Maslow](#) » et trouver de nombreuses citations de ses ouvrages.

L'attachement en attendant l'amour

Le « Quelqu'un » et la Figure

Le mot « figure », plus heureux que le mot « objet », est néanmoins un mot qui reflète mal l'existential. Il ne peut alors désigner le fameux « pourvoyeur d'attention » si bien évoqué par John Bowlby (Bowlby, 2021, p.240). Il a bien remarqué qu'il était plus juste de parler d'attachement plutôt que de dépendance et de figure d'attachement plutôt que d'objet. Le mot « objet », qui est utilisé en psychanalyse pour désigner la cible vers laquelle le patient oriente son investissement (avec les notions de « bon objet », de « mauvais objet »), ne convient pas à Bowlby pour désigner quelqu'un (Bowlby, 2021, p.234). Il nous propose de le remplacer par le mot « figure ». Malgré cette magnifique intention, ce mot ne va hélas pas assez loin, même s'il désigne une représentation (de quelqu'un) plutôt que d'une simple chose.

A la décharge de la psychanalyse, « l'objet » n'est pas le « Quelqu'un » mais l'idée qu'on s'en fait. Cependant cette idée ne peut être la source de l'attention que l'on reçoit.

La source d'attention est forcément « Quelqu'un » et non une « figure ». Ce mot vient du latin « figura » signifiant « aspect », « forme », « représentation sculptée », « forme extérieure de quelque chose » et ne peut être le mot qui désigne Quelqu'un, un Être. « Figure » pourrait davantage se rapprocher du « Moi » (positionnement ou stratégie sociale) ou de la « personnalité » (persona : masque de théâtre), mais ne peut désigner le Soi que nous sommes et qui est la source d'attention.

L'humanité de John Bowlby n'est surtout pas à mettre en doute, mais chez beaucoup d'auteurs, le choix des mots peine à refléter ce qu'ils souhaitent exprimer et c'est un continuel effort d'affinage du vocabulaire que nous devons faire, et que devront faire nos successeurs. J'ose d'autant plus ici ces ajustements que John Bowlby souhaitait laisser le champ ouvert à une telle progression, autant que je le souhaite, à l'avenir, pour mes propres propos.

S'il y a attachement, ce sont les Êtres qui sont attachés, en attendant de se rencontrer vraiment. Sans doute sont-ils attachés par le biais de leurs « figures » (représentations), afin de gagner l'assurance de ne pas se perdre en attendant de savoir se rencontrer vraiment.

En fin de compte, la source d'attention est l'Être, et non la figure qui le représente. L'attention est une nourriture essentielle dont chacun tente de récolter quelques miettes dans un tourbillon social où s'agitent surtout des figures... reflétant pourtant chacune cette quête affamée d'humanité.

Les besoins ontiques comme fondamentaux

Je répète encore ici qu'Abraham Maslow n'a jamais parlé de « pyramide des besoins » mais de « hiérarchie des besoins », et il a surtout précisé que les besoins ontiques (besoins d'amour, de justesse, d'harmonie...) ne sont pas un sommet (une sorte de cerise sur un gâteau pyramidal), mais un fondement sans lequel tous les autres besoins restent insatiables.

Cette quête d'humanité et d'attention est telle que, même quand nous en avons manqué, nous avons au moins l'intuition de son existence. C'est comme si cette humanité et cette attention venaient plus de notre intime constitution que d'un apprentissage. Elle est juste en attente de se révéler, et sa non-révélation constitue une souffrance existentielle majeure. *

*Voir ma publication précédente d'août 2025 « [La grâce ou le trauma](#) »

Avec le temps, à force d'être niée par autrui, cette humanité peut finalement aussi être niée par soi-même. Nous renonçons alors à ce qui nous est pourtant le plus essentiel. Dans le film *le 6^e sens*, pour décrire les revenants qui lui faisaient peur, l'enfant dit au psy qui l'écoute : « ils ne savent pas qu'ils sont morts. Ils ne se voient pas entre eux, et ils ne se voient pas eux-mêmes » (05/01/2000, réalisation et scénario du film de M. Night Shyamalan). Voilà une belle description de ce à quoi l'on aboutit quand on en est arrivé à oublier cette dimension existentielle qui nous constitue ! Alors le salut est dans le lien, afin de ne pas

complètement perdre la trace de ce que l'on n'a pas su rencontrer de l'autre ou de soi-même... ainsi on s'y attache solidement ! Dans ce cas, supprimer le lien constitue une violence, un danger existentiel majeur. Ce serait un peu comme couper la corde d'un alpiniste qui n'a pas encore fini son ascension...

De la personne vers le « Quelqu'un »

Les « Êtres » (les « Individus », les « Quelqu'un ») ne savent que rarement se rencontrer directement. Les rencontres se font souvent plus entre des « personnes » qu'entre des « Êtres ». Comme une sorte d'avatar, la personne (personnalité) que nous présentons à notre interlocuteur reflète-t-elle l'Être que nous sommes ? Plus ou moins, et souvent plutôt moins que plus. Cette apparence (figure) est parfois si éloignée de « Qui nous sommes » que nous en devenons invisibles aux yeux d'autrui, qui ne manque pas alors de nous imaginer. Faute de nous voir vraiment, il ne peut que se faire une idée et avoir toutes sortes d'opinions à notre sujet. Ainsi que je l'évoquais dans ma récente publication d'avril 2025 « Comment voyage l'information », l'information voyage le plus souvent d'intellect à intellect en batailles d'arguments, plutôt que de conscience à conscience avec une véritable rencontre.

Les différentes situations qui se sont présentées dans notre vie nous ont conduits à bâtir une personnalité (figure, avatar, Moi) d'un type particulier pour y faire face. La figure, l'apparence, que nous présentons à autrui tient alors lieu d'interface pour gérer nos relations. Il en résulte des liens qui peuvent prendre différentes formes :

- Fascination (lien sûr)
- Répulsion (lien insûr)

Être attaché à ce qui nous fascine semble évident. Mais subtilement, ce qui nous fascine n'est pas rencontré... ce qui nous fascine est seulement idéalisé et cela constitue une sorte de « rupture » ou de « non-rencontre » entre l'autre et nous-même. En effet, nous y voyons seulement ce que nous imaginons et sommes aveugles à la réalité.

Ce que nous rejetons, nous ne le rencontrons pas non plus, cela semble évident également. Mais subtilement, nous y sommes attachés, et cela occupe (et même envahit) nombre de nos conversations ou de nos cauchemars récurrents.

Dans les deux cas nous sommes à la fois « attachés » et en « non-rencontre » (ou rupture). Les attachements sont un miracle d'ingéniosité afin de ne pas perdre ce que nous ne savons pas encore rencontrer. Cela vaut envers autrui, autant qu'envers soi-même ! L'idéalisation et le rejet induisent un manque : ce que nous ne savons pas encore rencontrer dans sa dimension existentielle manque à notre humanité !

Qu'il s'agisse de ceux que nous admirons ou de ceux que nous haïssons, il en résulte une faille dans notre complétude. Quand il s'agit de zones de Soi que nous admirons ou que nous haïssons, il est encore plus évident que notre complétude en soit fortement affectée.

Cette complétude semble être une finalité essentielle à rejoindre. Alors grâce aux « liens » (attachements) nous avons l'assurance d'une possibilité d'aboutissement ultérieure, même si pour cela il convient de patienter... parfois très longtemps !

Être relationnel en attendant d'être communicant

Relationnel (lien, attachement)

John Bowlby évoqua l'idée d'« attachement » plutôt que de « dépendance », prenant soin d'éviter toute connotation péjorative du lien. Même si le fait d'être attaché induit que nous soyons dépendants l'un de l'autre, il a parfaitement remarqué que les deux mots ne sonnent pas de la même façon.

Si le lien fait que nous sommes attachés, comment qualifier celui-ci avec le plus de justesse possible ? Nous pouvons saluer la bienveillance subtile de John Bowlby d'avoir choisi « attachement » plutôt que « dépendance ». Cependant, nous pouvons tenter d'aller encore un peu plus loin, car sa réticence à parler d'amour, pourtant en filigrane tout au cours de son propos, est source d'un manque de précision. Quand il évoque l'attachement sécure, il peine à aborder suffisamment le fameux « pourvoyeur d'attention » (Bowlby, 2021, p.240) qui nous rapprocherait de cette idée de profonde humanité.

En psychologie, le lien paraît être la quête ultime du phénomène humain, comme dans le monde animal décrit par les éthologues. Bien évidemment, faute d'être en contact, mieux vaut être en lien que rien du tout.

« Être en lien », c'est « être en relation » (reliés, en rapports), et il peut y avoir toutes sortes de relations, tout comme il peut y avoir toutes sortes d'attachements.

La théorie de l'attachement distingue deux types d'attachements :

- l'attachement sécure
- l'attachement insécure, qui lui-même se précise en trois sortes d'attachements insécures :
 - les attachements évitants
(à force d'absence de l'autre, le sujet finit par ne plus évoquer ses besoins),
 - les attachements ambivalents,
(à force de comportements violents de l'autre, le sujet est préoccupé, toujours en alerte, sur ses gardes,

rempli d'incertitudes),

- les attachements désorganisés

(à force de violences extrêmes de l'autre, le sujet est en désespérance, avec peur sans solution... l'autre est effrayant).

- d'autres termes sont également utilisés : attachement détaché, attachement non résolu...

En dépit du nombre de possibilités identifiées, il arrive qu'une personne ne se sente dans aucune d'elles précisément. C'est toujours la difficulté des catégories, commodités pour la compréhension, mais toujours imparfaites face à la diversité des situations. Il ne s'agit surtout pas là d'une critique, mais d'un constat auquel nous sommes tous exposés quand nous catégorisons. C'est cognitivement pratique, mais le réel, tellement multiple, ne se laisse pas classer aussi facilement.

Ainsi la théorie de l'attachement distingue différents types de liens, mais n'aborde pas le « contact communicant ». Pour cela, il ne s'agit plus de lien mais de connexion, d'ouverture : « communicant » signifiant « ouvert » (comme le sont par exemple les pièces ou les vases communicants). Bien que John Bowlby évoque souvent l'empathie (mot d'origine allemande : *Einfühlung* signifiant tact psychique) les notions de contact ou d'amour restent discrètes, sans doute parce qu'elles sont plus difficilement objectivables, et viennent ainsi contrarier la volonté de rigueur scientifique de l'auteur.

En maïeusthésie, nous sommes peut-être moins rigoureux scientifiquement, mais plus rigoureux sémantiquement. Nous explicitons des ruptures de contact pour des raisons de sécurité (clivage de la psyché) puis l'émergence de liens pour éviter de perdre ce que l'on a dû mettre à distance, en vue de restaurer ultérieurement l'intégrité, la complétude.

La pulsion de survie qui est garante de la sécurité, engendre les clivages. La pulsion de Vie qui est garante de l'intégrité, engendre les liens. Les deux coopèrent en vue de préserver la complétude en devenir.

Communicant (contact, ouverture)

Être relationnels c'est « être reliés », « être en lien », « attachés », exposés aux affects. Les agitations de l'un provoquent les secousses émotionnelles de l'autre (émotivité).

Être communicants c'est « être ouverts », « libres », « en contact ». L'expression de l'un permet la compréhension de l'autre qui s'en trouve touché sans être affecté (sensibilité).

Une véritable rencontre ne peut se faire qu'avec l'état communicant. Quand il y a rencontre, il n'y a plus risque de perdre, alors le lien se dénoue naturellement car il cesse d'être nécessaire. Il importe de comprendre qu'on ne se libère pas d'un lien en le « coupant », comme l'expression « couper le cordon » le propose, mais en réalisant un contact, une rencontre, une considération qui fait que le risque de perte a disparu. De ce fait le lien disparaît aussi naturellement, car ce qui a été vraiment rencontré (des Êtres et

pas seulement des personnalités ou des figures) ne sera jamais perdu. Le lien reste nécessaire seulement tant que la rencontre n'est pas accomplie.

Nous allons parcourir ce phénomène dans quatre situations humaines qui semblent n'avoir aucun rapport entre elles, mais qui procèdent de ce mouvement du lien vers le tact, la délicatesse, l'ouverture... de l'attachement vers l'amour :

- dans le rapport mère/enfant (du début vers la maturité),
- dans le couple (du début amoureux vers son accomplissement en amour),
- dans le deuil (de la perte vers l'assurance de ne pas oublier),
- dans notre psyché (avec soi-même, avec le lien que constituent les symptômes : en attente de réhabilitation des zones blessées clivées, ou en attente de déploiement de zones inestimables non encore révélées).

Du lien vers l'amour

Le mot « amour » veut dire tellement de choses qu'il convient d'en préciser les différentes possibilités. Les Grecs avaient envisagé plusieurs mots pour énoncer ces différences. En voici treize :

Pothos (besoin, désir insatiable), Porneia (pulsion de satisfaction érotique), Eros (amour intéressé, besoin de l'autre), Manía (obsessionnel, jalousie, passion).

Agapè (désintéressé, généreux), Storge (famille, tendresse), Philia (amitié), Ludus (s'amuser ensemble).

Pragma (l'art du compromis, longévité du sentiment), Eunoia (bienveillance), Harmonia (harmonie, cohésion), Philautia (amour de Soi, compassion pour soi-même - différent du narcissisme qui n'est qu'amour de son image).

Charis (touché par la grâce de Dieu, désintéressé)

J'en retiendrai trois seulement pour illustrer mon propos :

Eros : amour intéressé avec besoin de l'autre,

Agapè : amour désintéressé avec une générosité quasi pulsionnelle,

Charis : amour attentionné où l'on est touché par la grâce de l'autre. Nous avons donc deux sens de flux entre les interlocuteurs : « prendre » (intéressé), « donner » (désintéressé)... puis autre chose que des flux : « attentionné » (déploiement réciproque).

intéressé : lien par besoin d'obtenir de l'autre (prendre),

désintéressé : lien par besoin de faire bénéficier l'autre (donner),

attentionné : sans liens mais connectés, touchés par qui est l'autre, dans un état d'ouverture existentielle (recevoir la grâce qui le constitue).

Dans les deux premiers cas (intéressé/désintéressé), l'énergie de besoin permet de se lier faute de savoir se rencontrer, et même faute de savoir exister... en vue de devenir capable, ultérieurement, d'être attentionné et de partager notre humanité.

L'énergie de besoin, c'est la libido, qu'on limite souvent à tort à la sexualité. Cette énergie permet le lien, l'attachement salutaire qui, à force de se côtoyer, finira par devenir Charis si tout se passe bien... après de tortueux détours parfois très inconfortables.

Charis est hors du champ de cette énergie. En effet, l'énergie est une chose qui répond aux règles de la thermodynamique : elle se déplace, se transforme. Quand elle se déplace : d'où elle vient, il y en a moins, et où elle va, il y en a plus. Charis ne joue pas au niveau de l'énergie mais au niveau de la Vie : quand la Vie est rencontrée elle se déploie et remplit les deux pôles en même temps. Rien n'est soustrait nulle part, nous ne sommes plus dans les règles de la thermodynamique, car « Vie » et « énergie » ne sont pas de même nature.

La Vie c'est « être », l'énergie c'est « faire ». L'énergie biologique n'est pas exactement la Vie qui, elle, est plus « conscience ». Pierre Teilhard de Chardin, paléontologue, distinguait ainsi la géosphère (énergie physique), la biosphère (énergie vitale du « grouillement cellulaire sur la planète), et la noosphère (zone de conscience, de « Noos » esprit). La Vie dans le sens « être » ou « conscience » se trouve dans la noosphère et échappe ainsi à la thermodynamique, œuvrant plus en déploiement (se révéler) qu'en développement (ajouter des éléments)... l'un n'excluant pas l'autre !

Bien évidemment, ce phénomène non objectivable échappe à la mesure et à la science. C'est pourquoi John Bowlby ne l'évoque pas, tout en nuancant tout de même son propos avec des notions de « pourvoyeur d'attention » et d'« empathie ». Ce que l'on observe compte plus que ce que l'on théorise et Bowlby espérait qu'on n'enfermerait pas les patients dans des théories. Il écrivit même que quand les faits ne correspondent pas à la théorie, il convient de modifier la théorie et non pas de faire rentrer les faits de force dans celle-ci.

Soyons cartésiens dans le sens le plus noble de son approche, mal connue et déformée :

“

« Pour découvrir les vérités, même les plus difficiles, j'estime qu'il suffit, pourvu qu'on soit bien dirigé, de ce qu'on appelle ordinairement le sens commun... » (Descartes, La recherche de la vérité par la lumière

naturelle -1999, p.894).

“

« Les doctes se servent souvent de précisions si subtiles qu'ils éteignent la lumière naturelle et trouvent des ténèbres même en ce qui est bien connu des gens sans culture... » (Descartes Règles pour la direction de l'esprit, Règle XIV - 1999, p.98).

“

« Celui qui est, comme lui, plein d'opinions et embarrassé de cent préjugés, se confie difficilement à la seule lumière naturelle car il a déjà pris l'habitude de céder à l'autorité plutôt que d'ouvrir les oreilles à la seule voix de la raison. » (Descartes, Recherche de la vérité par la lumière naturelle - 1999, p.898).

“

« Certes l'entendement seul est capable de percevoir la vérité ; mais il doit être aidé cependant par l'imagination, les sens et la mémoire, afin que nous ne laissions de côté aucune de nos facultés » (Descartes, Règles pour la direction de l'esprit Règle XII, 1999, p.75).

C'est donc riche de cette liberté, de notre bon sens, et de rigoureuses précisions, que nous allons aborder les quatre aspects que j'ai annoncés : « mère/enfant », « couple », « deuil » et « psyché ».

Parcours mère/enfant

Lien, attachement, besoin

La théorie de l'attachement avec John Bowlby commence par la relation mère/enfant, qu'il a observée comme essentielle en éthologie, tel un magnifique facteur de survie de l'espèce dans le monde animal. Arrivant à l'humain, Il y a ajouté la notion de « pourvoyeur d'attention », d'« empathie », de « figure »... etc.

Je commencerai donc par aborder la notion amour/attachement par cet aspect mère/enfant. Du point de vue de la maïeusthésie nous y voyons aussi un lien, mais nous ne le nommerons pas « attachement ». Bien sûr les mots « lien » et « attachement » sont très voisins, quasi interchangeables. Mais, de même que John

Bowlby a judicieusement préféré « attachement » à « dépendance », je préfèrerais « lien » à « attachement ». Je ne souhaite aucunement être irrévérencieux ou prétentieux par rapport à son choix. Il se trouve simplement que dire que nous sommes « reliés » ne sonne pas pareil que de dire que nous sommes « attachés » (en dépit de l'équivalence de ces termes). « Reliés » indique plus que nous avons à voir l'un avec l'autre, alors que « attachés » semble davantage nous placer en détention de l'un par rapport à l'autre.

L'enfant et sa mère ont été reliés pendant neuf mois par un cordon nourricier, grâce à une interface placentaire exceptionnelle. Quand l'enfant arrive au monde et qu'il prend son premier souffle, ce lien devient inutile pour l'oxygène ; ainsi que pour la nourriture puisque désormais il se nourrira grâce au lait de sa mère (nouveau lien). Bien qu'il dépende de cette précieuse source, je ne parlerai pas pour autant de dépendance, mais de « besoin ». Il a besoin d'elle... et il se trouve qu'elle aussi a besoin de lui, car désormais sans lui elle ne se sentirait plus complète. Elle est maintenant devenue mère, et cela grâce au bébé. Il en résulte un sentiment d'accomplissement et de complétude. Certes il y a une nécessité physiologique (nourriture, hormones... etc.) mais aussi une nécessité psychologique. Chacun des deux reçoit un peu de sa propre identité grâce à l'autre. Et bien plus que cela encore : il reçoit de l'humanité. Pourtant, avant une réelle individuation aboutissant à la vraie rencontre... il y a encore un peu de chemin !

Quand Freud parlait de libido mère/enfant il a entrevu ce phénomène... il s'est juste un peu égaré en le sexualisant systématiquement, alors qu'il ne s'agit que d'un lien grâce à une énergie de besoin (habituellement hors de toute sexualité).

Le lien est nécessaire en attendant de savoir se rencontrer d'« Être » à « Être » et pas seulement de « statut » à « statut » ou de « figure » à « figure ».

Le statut (figure) cache encore l'Être

« L'enfant voit sa maman », « la maman voit son enfant ». Mais l'enfant ne voit pas encore l'Être qu'est sa mère et la mère ne voit pas encore l'Être qu'est son enfant. Il est vrai que les échanges de regards entre eux peuvent être très profonds et c'est déjà un début, mais le plus souvent, les statuts « maman » et « enfant » prendront beaucoup de place pour un bon moment.

On peut parler ici de « figure maternelle ». Ils sont en lien (très attachants l'un pour l'autre) et ne se voient pas encore vraiment dans leur propre nature existentielle qui reste encore bien floue (même s'il arrive qu'une intuition en émerge).

Le véritable interlocuteur révélé

Cela constituera une surprise lors de l'adolescence où l'enfant devra un peu bagarrer pour devenir qui il

est, et la mère continuer à voir son enfant sans entraver le déploiement de celui-ci... l'accompagner dans cette aventure, et même si possible s'en réjouir. à ce moment, il ne s'agit pas de « couper le cordon », mais de s'accomplir et de se rencontrer vraiment, de telle sorte que ce « cordon » (ce lien) ne soit plus nécessaire (comme à la naissance). Après une telle rencontre (connexion) et accomplissement, ils auront l'assurance de ne jamais se perdre. De la situation de lien, ils passent à la situation de liberté, d'accomplissement et d'amour, où chacun étant profondément touché par qui est l'autre qui se révèle, se déploie, existe plus qu'avant.

Riches de cette individuation et de cette rencontre existentielle, ils peuvent aboutir à un « Charis » qui les remplit tous les deux. Alors aucun ne craint plus de manquer de l'autre. Le lien, devenu inutile, se dénoue naturellement, sans césure ni rupture.

Parcours du couple

Subtil aveuglement amoureux

Nous venons d'aborder l'histoire du lien entre la mère et l'enfant et de son devenir en amour. Au début, chacun percevait plus le statut « maman » et « enfant » que les Êtres qu'ils étaient. Puis quand ils se découvrent, se rencontrent vraiment, le lien se défait naturellement et ils passent spontanément de « l'attachement » à « l'amour ».

Y a-t-il un processus similaire dans d'autres zones de la vie ? Bien-sûr que oui, et nous continuerons avec le cheminement du couple (qu'il soit hétéro ou homo). Là aussi un peu de temps est nécessaire pour voir vraiment l'autre. Même si nous venons d'aborder la situation mère/enfant, n'imaginons pas que les deux Êtres amoureux cherchent une mère ou un père dans cette relation.

Si une telle chose parfois se produit ce n'est pas au sens où on l'entend habituellement : par exemple en rupture avec un père, se retrouver avec un.e conjoint.e qui se révélera lui ressembler ne signifie pas qu'on cherchait un père de substitution. En revanche, cela permettra, soit de mieux comprendre ce père (apprendre ainsi un peu à l'aimer et à moins en manquer), soit de prendre soin de celui (celle) qu'on a été avec ce père (que nous avons mis.e de côté pour survivre), soit les deux.

Le fameux « état amoureux » est un magnifique état de besoin où l'on reconnaît en l'autre ce qui nous est le plus nécessaire (sans trop savoir le définir) : de la tendresse, de la sexualité, de l'attention, de la communication, de la reconnaissance, des centres d'intérêt communs... et bien d'autres subtilités qui souvent nous échappent.

Ces subtilités nous échappent d'autant plus que, plus tard, elles ne seront pas forcément sources de

confort ! Notre sens inconscient du « casting » nous porte vers un Être qui va plus tard réactiver ce que nous avons mis de côté et dont pourtant nous avons tant besoin pour restaurer notre complétude (remédiations de nos clivages intimes et/ou déploiements de qui nous avons à Être). Est-ce le casting initial qui produit cela, ou bien les deux Êtres en couple qui s'ajustent de façon systémique en fonction des nécessités ? Difficile de le déterminer, mais les correspondances sont souvent tellement précises et si porteuses de potentialités à accomplir !

La délicate étape du réveil

L'état amoureux dissimule ce qui sera source de ces réactivations. L'amoureux (amoureuse) ne voit en face que ce qu'il (elle) souhaite voir. De son côté, il (elle) ne montre que ce qui est susceptible de séduire l'autre. Invisibles (apparence trompeuse la plus séductrice possible) et aveugles (ne voient que ce qu'ils attendent), ils ne risquent pas de se contrarier !

Ce qui les attire fortement se situe souvent à un autre niveau... inconscient. Ce qui est attractif à leur insu ce sont souvent ces travers qui seront plus tard source de réactivation, quand chacun.e sortira de cet état de cécité (aveuglement amoureux) et aura besoin d'oser s'affirmer (plutôt que de feindre pour séduire). Il (elle) commencera en même temps à voir l'autre avec plus de réalisme... et finira par se montrer à lui (elle) sans fard, ayant besoin d'enfin pleinement être qui il (elle) est.

Par exemple, l'un.e cachera sa faible motivation pour la peinture et suivra avec un faux enthousiasme l'autre à des expositions. L'autre feindra d'apprécier la musique et l'emmènera même à un concert, voyant qu'il (elle) gagne ainsi des points de séduction. Pareillement pour la gastronomie qui fascine l'un.e alors que l'autre préfère une alimentation simple. Nous trouvons aussi des traits de caractère devenus discrets (énervement) et d'autres un peu fabriqués (délicatesse). Tout cela tient tant que le lien de « besoin de l'autre » est assez fort et que l'on dispose d'une énergie suffisante pour feindre (le plus souvent sans aucune idée consciente de vouloir duper l'autre, juste sans cesse lui faire plaisir en s'oubliant et en évitant de voir).

Les deux personnes si différentes peuvent alors se côtoyer sans trop de peine et s'apprivoiser progressivement jusqu'au jour où, d'une part chacun.e se montre en vérité n'en pouvant plus de ne pas être soi, et d'autre part se met à voir l'autre !

Ces différences se révèlent avec inconfort, mais si on s'est côtoyé longtemps, le goût de poursuivre permet d'aller plus loin. Chacun.e découvre alors que les travers de l'autre le renvoient à un moment de sa vie où il y a eu des blessures, ou conduisent vers des Êtres péniblement éprouvés (souvent Soi, parents ou grands-parents) qu'il y aurait à rencontrer, à comprendre, à réhabiliter.

Notre pulsion de Vie portant vers la complétude est ici plus forte que notre besoin de confort. Toutes sortes de manifestations émergent (nervosité, agacements, inconforts, addictions, démotivations...etc.) afin de

produire ces rapprochements intérieurs salutaires à la complétude de chacun.e. Des petites phrases du genre « ça va t'es pas mon père ! », « T'es pas ma mère, ça va pas recommencer ! », « J'ai supporté mon frère pendant toutes ces années, tu ne vas pas t'y mettre »... etc.

Tout cela ne se produit pas « à cause » d'un passé difficile, mais plutôt « spécialement pour » lui rendre une place en justesse, en accueil, en compréhension et en amour (tant de Soi que d'autrui). Tout cela se produit spécialement pour « plus de Vie », plus de complétude, plus de Soi et plus de l'Autre.

Le cheminement peut être délicat, chaotique, douloureux même, et décourageant. Il arrive souvent que, de façon systémique, ce qui se passe chez l'un.e soit juste là pour éclairer l'autre : l'un.e porte un symptôme qui ne le concerne pas personnellement ; cette manifestation chez lui (elle) est juste là pour rapprocher l'autre de lui-même (elle-même), de ce qui en lui (elle) est resté en friche et qui aurait tant besoin de réhabilitation, d'attention, de reconnaissance... qu'il s'agisse de celui (celle) qu'il (elle) était, d'un ascendant, d'un de ses aïeux... parfois même de zones trans-personnelles subtiles (au-delà de sa lignée).

Il y a là en fait une magnifique opportunité pour gagner en complétude et en accomplissement. C'est là tout le sens de ces différences salutaires pleinement au service de l'autre et réciproquement. C'est là que s'ouvre un chemin d'amour de l'autre et d'amour de Soi, un chemin de Vie ! Mais cela ne se voit souvent pas au premier regard et nécessite un peu de lucide persévérance, dans le respect de l'autre et de soi-même.

L'aboutissement en amour

L'aveuglement initial, qui semble une erreur de parcours ou un manque de discernement, joue ainsi un rôle essentiel dans ce cheminement vers l'amour : chacun.e va, à son insu, contribuer au cheminement de l'autre et réciproquement. Nous y trouvons alors une possibilité d'accès à l'amour de l'autre et aussi à l'amour de Soi, « philautia ». Ainsi que nous l'avons vu précédemment, à ne surtout confondre avec le narcissisme (Narcisse n'aimait que son image, pas qui il était). Les Grecs pensaient que savoir s'aimer soi-même conduisait naturellement à mieux savoir aimer autrui.

Quoi qu'il en soit, cet autre (quand l'inconfortable réveil n'a pas conduit à le fuir en courant) nous rapproche de nous-même, vers plus de complétude et de déploiement. Il en résulte que chacun.e existe pleinement et voit pleinement l'autre.

Ils sont enfin en amour (tant avec Soi qu'avec l'autre) et n'ont plus besoin de liens pour ne pas se perdre et ne pas oublier de se rencontrer soi-même. Ils (elles) ne sont plus dans le besoin (lien) mais dans un accomplissement bien plus vaste et bien plus sécurisé (amour inconditionnel). Ils (elles) ne risquent plus de se perdre et n'ont plus besoin d'attachement pour s'en assurer. Ils sont connectés par un socle d'humanité. Ils sont touchés par la grâce de l'autre et éprouvent un nouveau délice existentiel qui se déploie en chacun.e

d'eux*.

*Lire aussi sur ce site de février 2001 « [Passion](#) » de février 2009 « [Vivre son couple](#) » de septembre 2015 « [Sexualité](#) ».

Parcours du deuil

Effondrement majeur

Ce parcours de l'attachement vers l'amour se trouve aussi dans le deuil. Le plus souvent (mais pas toujours) l'amour existait avant la perte d'un Être cher. Mais comme nous l'avons vu, ce cheminement de l'attachement vers l'amour n'est pas une mince affaire et celui-ci peut se trouver seulement « en cours ». La psychologue Marie De Hennezel écrit à propos de la fin de vie « On ne s'est pas dit au revoir » (1995) car, en effet dans ce moment de douleur, la communication n'est souvent pas accomplie : chacun tente de préserver l'autre en masquant ses propres émotions, en même temps qu'il ne sait pas quoi faire de celle de l'autre. A la douleur de la perte s'ajoute un sentiment de ne pas s'être suffisamment rencontrés.

La perte d'un Être cher, c'est un choc majeur (indicible, non-pensable) auquel on ne peut croire tant c'est « en dehors de possibles raisonnables ».

On vit les instants suivants « comme si cela n'existait pas ». Si malheureusement une telle perte se produit, survient une première phase de « dénégaration » (on ne le réalise pas) tant la situation est trop irréaliste pour être vraiment perçue. Plus ou moins rapidement suit une phase différente : le « déni ». A ce moment-là : « Je le perçois... mais je n'y crois pas ! ».

Le choc produit un clivage de la psyché grâce à une naturelle réaction de survie. Effondrement abyssal, chute vertigineuse suivie d'une anesthésie qui met la personne en « pilote automatique », jusqu'à ce qu'elle réalise les faits. Alors une « révolte », une colère va souvent émerger. Contre la Vie, ressentie comme tellement injuste, mais aussi parfois contre le défunt qui aurait pu mieux se soigner, être plus vigilant, faire attention... avec ce reproche (plus en affirmation qu'en question) : « pourquoi tu m'as quittée ! ».

Arrivé à ce stade, le sujet en deuil se retrouve coupé de lui-même concernant le moment du choc (clivage de survie), coupé de l'autre par son absence physique... mais aussi parfois coupé de celui-ci psychiquement par le fait des reproches qu'il lui adresse... et enfin aussi coupé de lui-même une nouvelle fois, car il s'en veut (souvent inconsciemment) de lui adresser de tels reproches.

Ce polytraumatisme produit le risque de perdre l'Être défunt, de l'oublier. Or cela n'est pas envisageable ! Se met alors en place un lien de sécurité pour y remédier.

La douleur comme lien sécur

Pour avoir l'assurance de ne pas oublier l'Être disparu, se met en place un solide attachement par un lien de douleur. Rappelons-nous que « deuil » vient du latin « dolus » qui signifie « douleur ». Ainsi, « faire son deuil » ne signifie pas « aller de l'avant vers autre chose », mais « faire sa douleur »... afin d'avoir l'assurance de ne pas oublier.

Tâche difficile dans un environnement où les proches encouragent à aller de l'avant, et presque à oser « passer à autre chose », surtout quand cela dure depuis un temps assez long (mais quelle est la bonne durée ?). Or seule l'assurance de ne pas oublier permettra d'aller de l'avant. On pourrait dire ici que « l'endeuillé et le défunt restent en attachement grâce à cette douleur » et que ce lien ne pourra naturellement se défaire (comme dans les situations précédentes) que quand il y aura eu pleine rencontre et « assurance de ne jamais perdre l'autre par l'oubli ».

Ici aussi il convient de parvenir à un amour indéfectible. Soit juste de le restaurer car il existait déjà avant l'événement ; soit d'en accompagner l'accomplissement, car il n'était qu'en chemin avant le décès.

Mais comment peut-on faire une telle chose ?

L'assurance de ne pas oublier

Ces blessures ont rompu la communication, même si l'endeuillé « parle au défunt » de quelque façon que ce soit. « Lui parler » est une chose, s'ouvrir à lui en est une autre. Toutes les tentatives de l'honorer par des gestes, des objets, des paroles, des rituels... etc., peuvent constituer une étape salutaire qui ne devrait pas être découragée quand elle se produit. Mais la restauration de l'« état communicant » passe par un autre phénomène sans lequel ce que je viens d'énoncer risque de durer très longtemps, parfois de ne jamais finir !

Cet autre phénomène consiste non pas à « parler au défunt », mais à « s'ouvrir à lui ». L'ouverture « communicante » doit se faire dans les deux sens. La question est alors, concernant le défunt, « que souhaiterais-tu qu'on entende ? ».

Pour accéder à cette « information émotionnelle », totalement inobjectivable, il conviendra d'oser une attention vers celui qui a fini sa vie, au moment où il a fini sa vie, comme si on y était (même si on n'y était pas)... et de s'ouvrir à sa « réponse » à la question « que souhaiterais-tu qu'on entende ? » (le « on » y est important afin de gagner en vastitude).

Très souvent (presque toujours), une réponse arrive à la conscience de l'endeuillé.e (hors toute croyance métaphysique). Bien-sûr une telle information n'est pas objectivable. Est-elle imaginée ? Est-ce une information restée en suspens dans la « boîte mail de la psyché » (tel un « non-lu ») ? Est-ce que la

conscience existe au-delà de la vie physique et nous adresse cette information ?... chacun en fera le décodage selon sa propre sensibilité.

Ce que l'on observe d'objectivable, c'est que quand une information a surgi et est pleinement reçue, l'endeuillé.e trouve instantanément plus de paix. Certes il lui restera à apprendre un chemin de vie en l'absence physique de l'autre... mais ce chemin se fera naturellement et moins douloureusement.

Quand la rencontre est accomplie, l'ouverture communicante réalisée, l'amour abouti ou restauré... alors l'attachement par le lien de douleur cesse d'être nécessaire et s'évapore spontanément.

Ici aussi nous sommes passés de l'attachement à l'amour et sommes libres du lien quand il n'y a plus de risques de se perdre*.

*Je propose sur ce site une publication détaillée sur ce thème en mars 2011 « Deuil - comprendre et accompagner »

Un tel accompagnement du deuil est hélas mal connu, alors qu'il en résulte un splendide mieux-être. Certes rien ne fonctionne de façon systématique, mais comme cela fonctionne très souvent, cela mérite d'être pris en compte !

Parcours de la psyché

Quatre situations analogues

« Mère/enfant », « couple », « deuil »... nous venons de voir trois situations très différentes où joue pourtant un phénomène analogue, allant de l'attachement (lien) vers l'amour (Charis), c'est-à-dire du lien vers la rencontre authentique, inaliénable, où l'on ne se perdra jamais, hors attachement, avec déploiement réciproque.

Nous pouvons constater que ce phénomène joue aussi au niveau de la psyché. Ce que nous venons de voir la concernait déjà, mais ce principe s'étend bien au-delà des trois situations évoquées précédemment... il concerne quasiment tous les phénomènes psychiques et peut avantageusement éclairer les enjeux de la psychothérapie.

Des masques et des Êtres

Nous prendrons soin de distinguer le « Moi » (personnalité [persona : masque, figure] qui est une stratégie sociale pour faire face au monde) et le « Soi » (qui est qui l'on est, en devenir permanent). Le Moi se

développe par ajouts successifs et ajustements, alors que le Soi se déploie, il se révèle. Le Moi est « technique », le Soi est « existentiel. »

L'enjeu de la psychothérapie n'est pas particulièrement au niveau du moi mais surtout au niveau du Soi. Le Soi est le véritable interlocuteur, celui qui a dû (et doit) faire face aux faits quotidiens auxquels il est confronté, aidé par sa pulsion de Vie et sa pulsion de survie qui œuvrent conjointement, naturellement et spontanément.

Des Êtres et des faits

Au cours d'une existence, il y a les Êtres et les faits. La nature objectivable des faits et la façon subjective de les éprouver contribuent au cheminement d'un Être, qui ainsi construit sa personnalité (pour faire face aux expériences), et y accomplit son déploiement (il se révèle).

La façon de vivre les faits compte plus que les faits eux-mêmes quant à leur impact, mais il convient de prendre en compte que certains faits extrêmes seront toujours éprouvants, même avec beaucoup de « sagesse ». Nous aurons la prudence de ne rien généraliser, de ne faire aucune prédiction, car un même fait peut-être vécu de différentes façons selon les ressources dont on dispose quand ils surviennent.

Pulsions, clivages, garderie et liens

La pulsion de Vie est garante de notre intégrité. La pulsion de survie est garante de notre sécurité. Ensemble, elles permettent à la psyché de naviguer dans le tumulte de l'existence.

La pulsion de survie produit de salutaires clivages pour mettre à l'écart ce qui ne saurait être intégré en l'état (nous protège d'en être envahi). A la suite de ces clivages, la pulsion de Vie veille à ce que rien ne soit perdu (garderie inconsciente) et veille à ce que cela reste accessible, grâce à un lien (symptômes, mémorial), en vue d'une réhabilitation ultérieure (complétude, intégrité).

L'ensemble de ce système pulsionnel œuvre à notre insu et nous permet plus ou moins aisément de traverser les événements de notre existence. D'une part ce qui ne peut être intégré spontanément est mis de côté, d'autre part on y est relié par des manifestations (symptômes) qui joueront un rôle de « mémorial » (liens) afin qu'aucun « Être de Soi » ne risque d'être oublié et ne soit perdu à jamais.

Vous remarquerez que je parle « d'Êtres de Soi » et non de « parts de Soi » car il ne s'agit pas de morceaux ! Chacun de ceux que nous avons été est un Être à part entière et non un « morceau d'Être », et contient même potentiellement l'entière du Soi.

Mémoire et mémorial

La mémoire garde une trace des faits, le mémorial garde une trace des Êtres. La trace des faits permet à l'avenir d'éviter une nouvelle exposition à un danger analogue. La trace des Êtres permet de retrouver ceux qu'on a été et qui ont été mis à l'écart par clivage de la psyché.

Les deux traces jouent un rôle important, mais elles œuvrent en directions opposées. La trace des faits (mémoire) nous porte à nous éloigner de tout ce qui y ressemble pour éviter le danger. La trace des Êtres (mémorial) nous porte au contraire à y retourner pour retrouver celui que nous avons été et lui accorder attention, reconnaissance, considération, accompagnement, réhabilitation...etc.

Souvent la psychothérapie joue hélas plus souvent sur la mémoire et la trace des faits qui provoque des réactions de survie automatiques, que sur le mémorial et la trace des Êtres qui invite à des rencontres et des réhabilitations en vue de la restauration d'une complétude de Soi.

Un lien en attendant la réhabilitation

L'attachement... nous restons en quelque sorte « attachés » à ce qui a été mis à l'écart en Soi dans notre psyché (mis en garderie !). Le lien qui permet cela est le symptôme (signe) par lequel nous restons interpellés (concernés) en attendant retrouvailles, reconnaissance, réhabilitation (mémorial).

Bien des tentatives pour le supprimer (car inconfortable) sont souvent engagées... mais sans succès car souvent elles ne font que se déplacer ! En effet, ce « lien » est une nécessité pour ne pas perdre ces zones existentielles exilées, qui appellent notre attention afin que nous puissions retrouver notre complétude (ce n'est pas pour nous nuire).

Les supprimer reviendrait à couper le lien qui nous garantit de ne pas perdre ces éléments du Soi qui attendent de nous rejoindre (ou d'être rejoints), et dont nous avons besoin pour restaurer notre intégrité. En fait c'est comme une histoire d'amour, au point que dans mon ouvrage « L'écoute thérapeutique » (Tournebise, 2010) j'ai pris le mythe d'Isis et Osiris pour l'illustrer : Osiris est tué par son frère jaloux (Set), qui le coupe en morceaux qu'il éparpille sur la terre d'Égypte. Isis, compagne amoureuse d'Osiris, aidée par sa sœur Nephtys, retrouve et rassemble les morceaux de son bien-aimé. Alors il reprend vie et en s'unissant, ils engendrent Horus (le mythe est plus complexe et il est détaillé dans l'ouvrage).

Cela illustre bien le phénomène : dans la psyché « le Soi que nous sommes » (Isis) retrouve grâce à la « pulsion de Vie » (Nephtys) les « Êtres de Soi » (Osiris) éparpillés par la « pulsion de survie » (Set). Puis il les rassemble... et dans un élan d'amour, cette « ré-union entre Soi et ces Êtres de Soi » engendre « celui que l'on sera » (Horus). Bien sûr rien ne prouve que les Égyptiens aient envisagé une telle chose... simplement ça l'illustre tellement bien ! Dans le mythe : Isis, Osiris, Nephtys et Set sont tous frères et sœurs. Cela symbolise bien aussi la cohérence globale du phénomène.

Quant au lien, nous en trouvons encore plus clairement l'illustration avec Ariane proposant à Thésée le fameux fil pour qu'il ne perde pas le chemin du retour. Celui qui voudrait couper le fil qui semble entraver son avancée... commettrait une grave maladresse !

Le processus d'amour

Les symptômes, pourtant souvent bien encombrants, sont comme un lien qui nous maintient en attachement à ce qui a été clivé dans notre psyché, en vue d'y faciliter une histoire d'amour en attente d'accomplissement. On pourrait même dire qu'il ne s'agit de mener une enquête pour trouver où nous conduit le symptôme, mais plutôt de répondre favorablement à « une invitation vers plus d'amour ».

Ainsi, là aussi, tout commence par un lien (symptôme), et se poursuit vers une rencontre d'amour (Charis), accomplissant une avancée vers la complétude de « Celui que nous avons à être ».

Du lien (attachement) vers l'amour (Charis)

Un phénomène archétypal

Un archétype est un « type archaïque », c'est-à-dire une « structure archaïque de base » sur laquelle de multiples variantes se manifestent. C'est ce qui semble se passer dans ce cheminement du lien vers l'amour.

Qu'il s'agisse de la mère avec son enfant (qui commencent avec les statuts maman/enfant), du couple qui se rencontre (amoureusement aveuglé avec un incroyable sens du « casting »), de l'endeuillé.e en souffrance, (qui cherche l'assurance de ne pas oublier) ou des divers symptômes psychologiques (liens avec les zones clivées de la psyché qu'on n'a pas encore su intégrer) nous constatons « à chaque fois ce phénomène de « lien pour ne pas perdre ce qu'on ne sait pas encore rencontrer en amour ».

Ce phénomène est d'autant plus archétypal qu'un tel cheminement vers plus d'amour semble pleinement inhérent à l'Être Humain ! L'historien et journaliste Rutger Bregman a consacré six années de recherche méticuleuse pour rédiger son ouvrage « Humanité – Une histoire optimiste – Et si nous étions plutôt bons ».

Il confirme entre autres, les recherches de Darwin (La filiation de l'Homme) et de Kropotkine (L'entraide), démontrant déjà de façon extrêmement documentée que la survie résulte avant tout d'une adaptation en termes de coopération, bien plus que de concurrence... Rutger Bregman met en lumière combien l'Être humain est naturellement pétri de cette générosité spontanée. Il détaille les sombres manipulations de données expérimentales qui ont conduit à une triste et dommageable croyance en l'inverse.

Qu'il s'agisse de préhistoire ou d'histoire, d'éducation des enfants ou d'enseignement, de soins de santé ou d'économie (non pyramidale, d'autogouvernance), de périodes de guerres, de prison sécurisée et de réinsertion efficace, de situations de crise... nombreux sont les exemples où Rutger Bregman confirme à quel point coopération, délicatesse, soutien de l'Être humain, se sont exprimés en de multiples circonstances. Cela est arrivé, non de façon exceptionnelle, mais très fréquemment et majoritairement, dans d'innombrables endroits de la planète, à toutes les époques.

Pour ne citer que les premiers mots de son ouvrage se référant à Anton Tchekhov :

“

« L'Être humain deviendra meilleur lorsque vous lui aurez montré qui il est. » (Bregman, 2020, p.9)

Une pertinence à l'œuvre semble gérer à notre insu nos problèmes de cécité existentielle, de sécurité, d'intégrité, de complétude, d'individuation. Être en alliance avec ces processus permet à un praticien en psychothérapie de réaliser un accompagnement plus efficient et plus rapide.

L'attachement temporaire

Tout se passe comme si une finalité d'amour (Charis) attendait d'être rejointe, et qu'en attendant la rencontre, des liens permettaient de ne pas perdre ce qu'on ne sait pas encore considérer. Ces attachements se manifestent tant par des liens « fascination » où l'on idéalise (ce n'est que du rêve), que par des liens « répulsion » où l'on diabolise (dans lesquels on parle beaucoup de ce qu'on n'aime pas, témoignant ainsi que, finalement, on est attaché !)

Être attaché est une garantie de ne pas perdre ce qu'on ne sait pas encore voir. Comme une sorte d'accomplissement global en cours, qui tend à favoriser de multiples connexions... comme si « la Vie attendait de savoir rencontrer la Vie ».

Nous ne sommes certainement pas autorisés à totalement généraliser ce phénomène, mais dans les rapports humains il est quasiment toujours d'actualité et la recherche reste ouverte pour les situations où ce n'est pas le cas.

En attendant de nouvelles découvertes, ce phénomène qui semble archétypal va bien dans le sens où la survie se révèle comme étant bien mieux favorisée par la coopération que par la concurrence (Charles Darwin - 2013, pp.244-245).

L'aboutissement en amour

L'amour intéressé (Eros) est encore un lien (obtenir un profit), l'amour désintéressé (Agapè) est encore un lien (exister par le don). L'amour attentionné (Charis) est différent, il est libre des liens. Les deux pôles s'y déploient sans rien prendre à l'autre, et sans l'envahir. Ce co-déploiement semble résulter d'une attention réciproque où la Vie attendait simplement d'être vue par la Vie. Il en résulte une connexion où la conscience ne risque plus de perdre, ni des bouts de Soi, ni des bouts du Monde.

Penser à un tel aboutissement est peut-être aussi une forme d'idéalisation ! Mais ce principe est très utile en attendant que de perspicaces chercheurs nous en disent plus.

En attendant, nous constatons que « être touché par qui est l'autre » est source de bonheur pour Lui, en même temps que ça l'est pour Soi. La Vie se déploie aux deux pôles simultanément, sans que rien ne soit soustrait nulle part. L'attachement cesse alors d'être nécessaire (la rencontre ne risque plus de ne pas s'accomplir). Il en résulte de la liberté dans une sorte de « chez-nous d'humanité », si familier alors que pourtant nous ne savons rien à son sujet.

Astuces et diversité des liens

Les liens peuvent prendre différentes formes au-delà de ce que j'ai évoqué dans ce texte. Si nous ne savons pas rencontrer la Vie en l'autre, nous pouvons nous y relier par différents moyens : sport, religion, politique, jeu, divers centres d'intérêt commun.

Des personnes qui ont la même croyance se retrouvent attachés entre eux par cette croyance (religieuse, idéologique, politique... etc.). De même des personnes athées qui ne croient en rien se retrouvent autour de leur « croyance en rien » (qui est aussi une croyance). Pareillement autour d'un but, d'une quête, d'une recherche scientifique...

Appartenir au même club de sport, de photographie, de peinture, de danse, de musique... etc., fait qu'autour d'un même centre d'intérêt on va se côtoyer en dépit de nos différences, et faire ainsi un apprentissage de la Vie... en attendant d'être capable de plus d'humanité et de ne plus avoir besoin de ces artifices pour être naturellement touché par qui est l'Autre. Dans chacune de ces situations, le lien conduit progressivement à une rencontre vers plus de considération (réaliser qu'on est « ensemble des étoiles en constellation » [étymologie de « considération »])... il nous conduit vers plus de paix, plus de profondeur et plus d'humanité.

Pareillement avec soi-même : chercher des buts et des motivations permet d'avoir une vie acceptable (plus ou moins supportable) en dépit de ce qu'on ne sait pas encore rencontrer de Soi en Soi... jusqu'au jour où de salutaires symptômes nous invitent à cette rencontre vers plus de complétude (ré-union) et vers plus d'individuation (déploiement) !

Thierry TOURNEBISE

Bibliographie

Bregman, Rutger

- *Humanité - Une histoire optimiste - Et si nous étions plutôt bons* » - Editions du Seuil, 2020.

Bowlby, John

- *Amour et rupture* - Albin Michel, Poche Espaces libres, 2021

Darwin, Charles

- *La filiation de l'homme* - Honoré Champion Editeur, 2013

de Hennezel, Marie

- *Nous ne nous sommes pas dit au revoir* - Robert Laffont, Paris, 1995

Descartes, René

- *Le discours de la méthode* - Flammarion, Paris, 2000.- *Descartes, Œuvres Lettres - Règles pour la direction de l'esprit - La recherche de la vérité par la lumière naturelle - Méditations - Discours de la méthode* « Bibliothèque de la Pléiade » Gallimard - Lonrai, 1999

Kropotkine, Pierre

- *L'entraide, un facteur de l'évolution* - Les éditions de l'invisible - D'après l'édition Alfred Costes, 1938

Maslow, Abraham

- *L'accomplissement de soi* - Eyrolles, 2004

- *Etre humain* - Eyrolles, 2006

- *Devenir le meilleur de soi-même* - Eyrolles, 2008

Teilhard de Chardin, Pierre

- *Le phénomène Humain* - Editions du Seuil, 1955

Tournebise, Thierry

- *L'écoute thérapeutique* - ESF 2010

Liens internes

[Passion](#) février 2001

[Abraham Maslow](#) octobre 2008

[Vivre son couple](#) février 2009

[Deuil - comprendre et accompagner](#) mars 2011

[Sexualité](#) septembre 2015

[Comment voyage l'information](#) avril 2025

[La grâce ou le trauma](#) août 2025

Liens externes

Lemonde.fr (2013-18-01) - Recherches japonaises sur
Kawaii : http://www.lemonde.fr/vous/article/2013/01/18/kawaii_1819128_3238.html Publication d'origine
sur www.plosone.org 26/09/2012 à « Kawaii » dans leur moteur de recherche