

Café 96 l'attachement¹

« La table ronde » lundi 30 mars 18h

L'attachement est nécessaire pour le maintien de la vie. Cependant avec nos premiers attachements se profile une sorte de destin. Par ailleurs la contingence des dépendances ne manifeste-t-elle pas la vulnérabilité de nos attachements ?

I°) Prise de vue

1) Bowlby : L'instinct d'attachement, selon la théorie de l'évolution, s'impose à l'étayage de la pulsion alimentaire propre à la théorie de la psychanalyse

Tandis que Freud ² estimait que l'attachement à la mère se formait secondairement, grâce à la relation de nourrissage, Bowlby considérait l'attachement comme un besoin primaire qui ne découle d'aucun autre. Le fait qu'un bébé puisse pleurer alors qu'il vient de manger et qu'il ne se calme qu'une fois pris dans les bras illustre l'indépendance du besoin d'attachement par rapport à celui du nourrissage. Les observations de René Spitz (1945) d'enfants élevés en institution témoignent de façon encore plus criante du caractère essentiel de l'attachement : alors que ces enfants (âgés de quelques mois à 5 ans) bénéficiaient d'une alimentation et d'une hygiène satisfaisantes, leur développement était entravé, parfois au point qu'ils se laissent dépérir. Les expériences de Harlow (1958) sur des bébés singes ont également montré une tendance chez le petit à rechercher le contact tactile, sans que celui-ci ne soit associé au nourrissage. En présence de deux substituts maternels, l'un doux au toucher et l'autre en fil de fer muni d'un biberon de lait, les singes allaient rapidement se ravitailler auprès du substitut à biberon pour ensuite se blottir contre celui en tissu des heures durant. Pour Bowlby, l'attachement constitue un besoin vital. En cela, il a souligné la nécessité de s'attacher pour la survie du jeune. Grâce au lien qu'il établit au moyen de ses comportements innés, l'enfant bénéficie de la protection d'un adulte spécifique qui veille sur lui de façon durable et qui l'accompagne dans sa découverte du monde.

2) la recherche d'une base sécurisante détermine des formes diverses d'attachement

a) Le besoin d'attachement et l'état de dépendance

L'état de dépendance dans lequel naît un enfant confère à la relation avec l'adulte un caractère vital. Dès la naissance, le nourrisson dispose d'un système de peur-alarme qui l'alerte en cas de menace et qui déclenche son système d'attachement. Autrement dit, dès que le bébé perçoit un danger (qu'il soit interne ou externe), il le signifie à sa figure d'attachement par ses comportements d'attachement (cris, pleurs, etc.). Ainsi obtient-il de l'adulte une réponse qui lui permet de se sentir protégé et de retrouver un sentiment de sécurité. Plus la personne est dépendante, plus la relation avec une figure d'attachement s'avère indispensable. C'est pourquoi les bébés et les jeunes enfants ont besoin de soins très rapprochés. Les personnes âgées qui ont perdu leur autonomie se retrouvent également dans un état de dépendance qui mobilise leur système d'attachement. Ainsi, la perception du danger est-elle fonction de l'âge et de la vulnérabilité de la personne (la maladie peut aussi abaisser le seuil d'activation du système d'attachement). Elle résulte également d'un héritage phylogénétique qui prédispose l'être humain à repérer certains dangers spécifiques. Par exemple, l'arrivée soudaine d'un objet ou d'une personne sur soi ou un changement brutal de stimulation déclenche instinctivement

¹ N'est pas envisagé l'attachement aux idéaux comme la piété (attachement à la religion, à la patrie, aux morts) ainsi qu' aux biens, aux lieux etc.

² . L'attachement amoureux selon Freud procédait des liens sexuels partiels. Avec l'éthologie, l'attachement devient primaire, la sexualité n'en est plus qu'une des modalités particulières LA RÉPONSE D'UN PSYCHANALYSTE par DANIEL WIDLOCHER

une réaction de peur. Chez le bébé (et à un moindre degré chez l'adulte), les situations non familières peuvent elles aussi être source d'inquiétude. L'enfant veille donc constamment à sa sécurité et sollicite l'adulte (son « havre de sécurité ») lorsqu'il perçoit un danger. Avec le temps, l'éducation et la culture vont façonner ses réactions de peur innées.

Raphaële Miljkovitch *La théorie de l'attachement* Chapitre 3

b) les types d'attachement selon Ainsworth³

Mary Ainsworth (1967), la plus proche collaboratrice de Bowlby, a affiné la conceptualisation de Bowlby en introduisant la notion de base sécurisante. Au départ, cette base correspond à la présence physique de la figure d'attachement : grâce à la proximité de sa mère, le bébé se sent à l'aise pour s'intéresser aux objets ou aux personnes qui l'entourent. Outre la présence physique, l'enfant doit sentir la présence psychologique de l'adulte qui ne se contente pas simplement d'être là, mais qui veille sur lui. Petit à petit, ce n'est pas tant la présence immédiate de l'adulte qui compte, que son accessibilité. L'enfant peut s'éloigner de plus en plus, à condition qu'il ait confiance dans le fait que son parent interviendra en cas de difficulté. Plus tard encore, la base sécurisante devient une ressource interne, qui permet à la personne de se sentir en confiance dans ses différents périple. En cela, l'autonomie repose sur la mise en place d'un attachement de bonne qualité, dans lequel l'enfant se sent protégé et guidé. Des travaux plus récents, montrant que le fœtus s'anime davantage quand il est en présence de stimuli familiers (exemple : la voix de la mère), donnent à penser que l'alternance des systèmes d'exploration et d'attachement s'observe avant même la naissance

Ainsworth a ainsi identifié trois styles d'attachement.

Une première catégorie d'enfants semble recourir à des stratégies primaires (c'est-à-dire innées) : ils n'activent leur système d'attachement qu'en cas de stress (en l'occurrence pendant la séparation) pour le désactiver aussitôt que la mère revient, et être à nouveau disponibles pour l'exploration. Des jouets mis à disposition dans la pièce permettent d'observer la capacité de l'enfant à explorer. Ces enfants sont considérés comme « sécures » (confiants, sécurisés), car ils n'ont pas eu à élaborer des stratégies secondaires. Ceci est rendu possible quand les stratégies primaires donnent lieu aux réponses attendues de la part du parent (Main, 1990), c'est-à-dire quand l'enfant arrive efficacement à obtenir l'attention et les soins dont il a besoin avec ses signaux innés.

D'autres enfants semblent par contre inhiber leur système d'attachement en ce qu'ils ne manifestent pas de détresse ou de recherche de contact pendant la Situation étrange. Ils peuvent ne pas montrer d'inquiétude lors du départ de la mère, faisant mine de continuer à jouer. Lorsqu'elle revient, ils l'évitent au lieu de chercher à être réconfortés par elle. Il s'agit des enfants insécures/évitants (ou anxieux/évitants). Malgré leur apparente indifférence, des mesures électrophysiologiques montrent que ces enfants ressentent bien le stress de la situation (Sroufe et Waters, 1977). Leur absence de réaction au retour de la mère ne reflète donc pas un état de quiétude, mais bien une inhibition de leur système comportemental d'attachement (...).

À l'extrême inverse, on retrouve des enfants qui hyperactivent leur système d'attachement. Cela se traduit par une protestation contre la séparation (également observable chez les enfants sécures), mais plus spécifiquement par une sollicitation durable de la mère à son retour. Celle-ci prend la forme d'un comportement résistant, où se mêlent colère et recherche de proximité. Selon Bowlby (1973), la colère est un comportement d'attachement en ce qu'elle a effet dissuasif : en voyant la colère de son enfant, un parent serait moins enclin à lui infliger à nouveau une séparation. Ainsi, les enfants « anxieux-résistants » ou « anxieux-ambivalents » signifient clairement et longuement à leur mère leur détresse et la nécessité pour elle d'y mettre un terme. Les signaux d'attachement sont ainsi amplifiés. L'hyperactivation fait aussi

que l'enfant a du mal à retrouver un état de calme lui permettant d'explorer à nouveau les jouets dans la pièce.

Suite à l'étude princeps d'Ainsworth, la Situation étrange a été administrée à d'autres échantillons d'enfants. C'est ainsi qu'on s'est aperçu que certains enfants ne correspondaient à aucune des catégories identifiées par Ainsworth. À partir de ces cas à part, Main et Solomon (1986) ont introduit la catégorie d'attachement « désorganisé/ désorienté ». Contrairement aux trois cas de figure présentés plus haut, les enfants de cette catégorie ne semblent pas avoir réussi à mettre en place une stratégie d'attachement cohérente. Ils adoptent des attitudes étranges et contradictoires, où deux tendances incompatibles se heurtent l'une à l'autre : ils cherchent à la fois à s'approcher de la mère et à s'en éloigner. Dans certains cas où le conflit entre ces deux tendances atteint son paroxysme, l'enfant reste immobile et figé, comme paralysé et impuissant dans la gestion de sa détresse. Une expression de peur s'observe chez eux

John Bowlby et Mary Ainsworth Raphaële Miljkovitch *La théorie de l'attachement*

c) La théorie de l'attachement fut étendue aux relations sentimentales chez l'adulte à la fin des années 1980. Les développements de cette théorie ont identifié deux dimensions, les niveaux *d'anxiété* (allant de très anxieux à très peu) et *d'évitement/rapprochement*, qui déterminent 4 styles d'attachement.⁴ (..)

Le *style sécure* est caractérisé par de faibles niveaux d'anxiété et d'évitement. Les personnes sécures ont tendance avoir des relations relativement durables et satisfaisantes. Elles sont à l'aise d'exprimer leurs émotions et ont tendance à ne pas souffrir de dépression et d'autres troubles psychologiques.

Le *style préoccupé* est caractérisé par une anxiété liée à la relation élevée et un évitement faible. Les personnes préoccupées ont tendance à avoir des relations conflictuelles. Bien qu'elles soient à l'aise d'exprimer leurs émotions, elles vivent souvent beaucoup d'émotions négatives qui peuvent souvent nuire à leurs relations.

Le *style détaché* est caractérisé par une faible anxiété et un évitement élevé. Les personnes détachées ont tendance à préférer leur propre autonomie, souvent au détriment de leurs relations intimes. Bien qu'elles aient souvent une grande confiance en soi, elles sont parfois perçues comme hostiles ou en compétition, ce qui interfère souvent avec leurs relations intimes. Le *style craintif-évitant* est caractérisé par une anxiété élevée et un évitement élevé. Les personnes craintives-évitant ont tendance à avoir beaucoup de difficultés dans leurs relations. Elles ont tendance à éviter de devenir émotionnellement attachées, et, même dans les cas où elles entrent dans une relation engagée, la relation peut être caractérisée par une méfiance ou un manque de confiance. Psychomédia, en ligne publié le 14 février 2011

II) la régulation émotionnelle : si les émotions nous fabriquent, comment se trient les attachements négatifs ou positifs ?

⁴l'apport des modèles internes

Les modèles internes opérants correspondent aux modèles mentaux que l'enfant se construit en intériorisant les interactions auxquelles il participe. À partir des échanges avec son entourage familial, il développe des modèles de relations qui, une fois mis en place, l'aident à comprendre et interpréter les réactions de ses proches. Ainsi, il applique ces modèles internes opérants constitués aux nouvelles situations sociales qu'il rencontre. Les styles de régulation émotionnelle permettent aux enfants qui n'ont pas à s'inquiéter de leur sécurité d'avoir l'esprit plus libre pour tenter de résoudre les problèmes qui s'offrent à eux. Aussi développent-ils des capacités représentationnelles élaborées qui les aident à faire face aux difficultés. Ce sont des stratégies et des comportements permettant de moduler l'émergence émotionnelle. La régulation émotionnelle est une des fonctions du système d'attachement pour laquelle les enfants « sécures » sont capables d'utiliser les parents de façon effective pour les aider à réguler leurs émotions (Guedeney, 2002). ☐ . **L'évolution des modèles internes opérants** ☐ Raphaële Miljkovitch ☐ Dans *L'attachement au cours de la vie* (2001),

1) détachement et désir de grandir

Un peu plus tard, et avec moins d'homogénéité peut-être, plusieurs psychologues ont insisté sur les aspects dynamiques de la construction de soi et ont fort justement mis en valeur la soif de connaître, de contrôler, de conquérir qui caractérise le jeune enfant : ils ont compris que l'enfant est aussi « désir de grandir » (G. Snyders, 1991), qu'il a besoin de s'arracher (et pas seulement de s'attacher) et que ce besoin de dépassement rend possible l'accès à la culture proprement humaine. Nous sommes en quête aujourd'hui d'une vision nouvelle qui intègre ces deux composantes motivationnelles et qui dialectise ces deux vecteurs de l'évolution socio-affective précoce(..) l'enfant transite d'un état caractérisé par l'attachement aux familiers et de crainte (fear) vis-à-vis des étrangers vers un état caractérisé par le détachement vis-à-vis des familiers et l'exploration des étrangers (N. Bischof, 1975), transformation qui s'inscrit dans un mouvement plus vaste « de désengagement, d'émancipation et d'émigration » (R. Schappi, 1985) (...).développement émotionnel de l'enfant... de cet enfant qui, tel le cerf volant, s'élève d'autant plus haut dans l'espace qu'il est de moins en moins bridé par le fil conducteur (L. Maison, 1992)

Jean le Camus. *attachement et Détachement* , Enfance, 1993

2) Le détachement et l'activation du système affiliatif ou de sociabilité

Ce système correspond à l'ensemble des manifestations de camaraderie et de bonne volonté (friendliness, goodwill) caractéristiques du désir de partager la compagnie des autres : en quelque sorte la motivation de l'enfant à s'engager socialement avec les autres (Cassidy, 1999). Emde, lui, utilise le terme du « faire-ensemble ». Pour Cassidy, qui s'appuie sur divers auteurs, si les individus passent tant de temps et déploient autant d'énergie à nouer des relations avec leurs pairs, c'est que le système affiliatif est important pour pouvoir s'adapter et se développer harmonieusement. Cette motivation sociale, évidente dès la naissance, se développe considérablement à partir de l'âge de 2 mois. Plus ou moins superposable au système du compagnonnage et de la collaboration de Trevarthen (2003), ce système participe à la construction de la moralité et de la sociabilité. Selon ces considérations, il est probable que le système affiliatif est activé lorsque le système d'attachement ne l'est pas.

Bowlby écrit ainsi dans *Attachement et perte* (Bowlby, 1978) : « Un enfant recherche un compagnon de jeu quand il est en de bonnes dispositions et confiant quant à sa figure d'attachement ; quand le compagnon de jeu est trouvé, l'enfant veut s'engager en une interaction de jeu avec lui. Les rôles de la figure d'attachement et du compagnon de jeu sont distincts » (Bowlby, 1978 ; Fonagy, 2004). Un exemple clinique, comme l'angoisse de l'étranger qui se manifeste chez les enfants vers le 7e mois en présence d'un adulte inconnu, peut être revu à la lumière de ces systèmes motivationnels. Cette angoisse résulterait de l'activation du système d'attachement ; si elle n'existe pas à la vue d'un autre enfant, c'est que le système alors activé est le système affiliatif. Ainsi, si le système affiliatif consiste à être en relation avec les autres pour partager des émotions positives dans une réciprocité, le système d'attachement consiste, lui, à rechercher la proximité d'une figure d'attachement pour obtenir du réconfort. Les relations d'attachement sont asymétriques, basées sur la dépendance de l'enfant envers l'adulte responsable de lui. À la lumière des travaux de Stern (2004) et Trevarthen (2003), l'activation (plus tardive) du système affiliatif pourrait résulter de la mise en jeu précoce (dès les premiers jours de vie) de l'intersubjectivité en synergie avec le système d'attachement.

Romain Dugravier, Nicole Guédeney et Anne-Sophie Mintz : attachement et liens d'amitié ⁵
Dans *Enfances & Psy* 2006/2 (n° 31),

⁵ Le système de *caregiving* consiste en l'ensemble des comportements des parents pour se rapprocher de l'enfant et le réconforter quand ils s'aperçoivent que l'enfant est stressé. Deux dimensions du *caregiving* sont particulièrement importantes : la sensibilité (*sensitivity*), qui est la capacité à percevoir et interpréter

3) l'attachement aide à l'estime de soi et à la confiance dans la vie

Les interactions liées à l'attachement sont organisées autour du fait de s'attendre à recevoir protection, réconfort, encouragement et soutien d'une figure d'attachement en période de besoin ; cette protection ou ce soutien sont essentiels parce qu'ils permettent à la personne de restaurer son équilibre émotionnel et de reprendre un comportement efficace dans un environnement social et physique plus large (Mikulincer et Shaver, 2009). On comprend donc comment elles représentent une des composantes développementales de base de l'estime de soi du sujet. Cette construction de l'estime de soi commence ainsi dès la première année, pendant la période de la mémoire procédurale : cette construction initiale est donc totalement automatique, en dehors de la conscience. Elle peut persister jusqu'à l'âge adulte sous une forme étrangement non évoluée : dès que la personne sera soumise à un contexte qui réveille les modèles de travail les plus anciens et, qui en dehors de ce contexte sont plus ou moins accessibles. Elle peut témoigner d'une qualité d'estime de soi nettement différente de celle habituellement accessible. Un parent, très bien intégré socialement et professionnellement avec de lourdes responsabilités, racontait ainsi une scène où il s'était retrouvé dans un contexte qui lui rappelait ses expériences précoces d'apprentissage sans droit à l'erreur auprès d'une mère aimante mais très exigeante et dure. Dans ce contexte particulier où il était moins performant, face à une figure d'autorité réputée comme peu bienveillante, il avait senti sa confiance en lui et en ses compétences propres ainsi qu'en l'indulgence des autres, balayée, effacée avant même d'en avoir pris conscience et il s'était retrouvé parlant d'une voix de petit garçon, s'excusant et perdant tous ses moyens, ne cherchant plus qu'à désarmer une réaction potentielle qui ne pourrait être que terrifiante⁶

Nicole Guédénéy Les racines de l'estime de soi : apports de la théorie de l'attachement

III) attachement et détachement dans les relations affectives

1) la configuration paisible du sentiment d'amitié par rapport à la fièvre de la passion

Bien qu'on ait pris l'habitude, dans le monde scientifique, de limiter l'usage du concept d'attachement aux liens qui unissent le petit à sa mère, il est clair qu'une fois adulte il continuera à tisser des liens, en particulier avec les congénères de son groupe : qu'est-ce donc que l'amitié sinon une forme d'attachement ? Si l'attachement fait de l'être aimé un être à part que l'on aime retrouver et dont l'éloignement ou la perte nous attriste, l'amitié qui liait Montaigne et la Boétie exprimait bien l'attachement qu'ils avaient l'un pour l'autre. Voici un extrait des *Essais* qui illustre à merveille ces liens entre adultes, car Montaigne y distingue d'une manière très claire l'amour passion de l'amitié : « C'est un feu téméraire et volage, ondoyant et divers, feu de fièvre, subject à accès et remises, et qui ne nous tint qu'à un coing. En l'amitié, c'est une chaleur générale et universelle, tempérée au demeurant et égale, une chaleur constante et rassise, toute douceur et polissage, qui n'a rien d'aspre et de poignant... Si on me presse de dire pourquoi je l'aplanis, je sens que cela ne se peut exprimer qu'en

correctement les signaux émis par l'enfant et aussi la capacité à répondre rapidement de manière adéquate (*responsiveness*). Selon Booth-Laforce et coll. (2005), c'est à travers l'expérience d'une relation avec un *caregiver* sensible et répondant à la demande que l'enfant apprend aussi la réciprocité dans les interactions, une orientation prosociale/empathique, et un ensemble de compétences sociales spécifiques qui peuvent être utilisées au-delà des relations familiales. L'enfant sécurisé peut utiliser le *caregiver* comme base de sécurité pour explorer, ceci incluant l'exploration des relations avec les pairs. De telles explorations permettent à l'enfant d'être capable de développer des capacités d'interagir et par exemple de jouer avec ses pairs. Ainsi, l'enfant qui a des *caregivers* de bonne qualité peut former des attentes positives des relations et peut, par la suite, développer les compétences nécessaires pour s'intégrer, de façon adaptée, dans son environnement social.

⁶ Le sujet adulte sécurisé peut reconnaître ses imperfections tout en gardant toujours une estime de lui et un sentiment de valeur. Surtout, son estime de Soi provient d'un regard intériorisé positif des autres et pas seulement de son niveau de compétences et de capacités. Nicole Guédénéy

respondant : Par ce que c'estoit luy ; par ce que c'estoit my. »⁷ Il suffit de lire les lignes où Montaigne exprime l'immense chagrin qu'il ressentit quand il apprit la mort de son ami pour se rendre compte de la place que cet homme tenait dans son cœur. Montaigne reprend ici une distinction qui était familière aux philosophes gréco-romains ; je pense du reste que les hommes ont su depuis longtemps faire la différence entre l'amour inspiré par la sexualité et l'affection. Dans un précédent essai, j'ai rappelé.⁸ que les Grecs distinguaient nettement l'amour-passion, *éros*, de l'amitié, *philia*. C Béata remarque, non sans humour, qu'« aujourd'hui tout le monde le sait : "l'amour dure trois ans." Que dire alors du couple de mes parents qui ont fêté leurs soixante ans de mariage et qui ne semblent pas s'en plaindre ?... Il peut y avoir sexualité sans amour et sans attachement, les exemples en sont nombreux autant dans la nature que dans les sociétés humaines ; il peut y avoir de l'attachement sans sexualité»⁹ René Misslin, *le comportement d'attachement* 2018

2) Vulnérabilités dans la configuration de l'amour

a) la dimension performative et le risque du malentendu

Est-ce également un performatif ?

« Aimer » n'est assurément pas un verbe performatif au même titre que « promettre » ou « ordonner » : il ne suffit pas de le prononcer à un moment donné pour établir mon amour, de la même façon que dire « je promets » suffit à établir la promesse. Pourtant, cet énoncé semble avoir quelque chose d'un performatif : en l'énonçant, on peut parfois créer, au moins partiellement, l'état de fait qui est censé être représenté. Sans aller jusqu'à affirmer, comme dans *la théorie de James-Lange**, que c'est l'expression qui crée l'émotion, il me semble que l'on peut susciter ou, du moins, renforcer notre sentiment amoureux en le déclarant. D'après La Rochefoucauld, il y a des gens qui n'auraient jamais été amoureux s'ils n'avaient entendu parler de l'amour. Peut-être certains ne seraient-ils jamais tombés amoureux s'ils n'avaient pas dit « Je t'aime ».

Dans quelle mesure la sincérité de cette déclaration détermine-t-elle sa valeur ?

Cette déclaration n'a de valeur que pour autant qu'elle soit sincère. Pour s'en assurer, le destinataire doit s'interroger sur les motifs qui ont pu inciter le locuteur à se déclarer, autres que le sentiment profond. Car la valeur de la déclaration ne tient pas seulement à sa sincérité, mais aussi au risque de l'illusion et à la prédictibilité. Un homme peut déclarer son amour en toute sincérité, mais s'il s'avère que l'aimée apparaissait alors dans une lumière flatteuse, que nous avons un peu trop bu, et que, le lendemain, tout paraît différent, alors cet énoncé n'était pas vrai. « Je t'aime » n'est pas simplement la création instantanée d'une émotion ; c'est un engagement sur le long terme, une prédiction. Il ne suffit pas que le locuteur soit sincère à tel moment précis pour que la prédiction s'accomplisse. Une déclaration d'amour, c'est avant tout un engagement. Le locuteur est censé éprouver davantage qu'une émotion éphémère ; il s'engage dans une relation durable. L'échec le plus cuisant, qui est aussi le plus fréquent, intervient quand les sentiments ne sont pas réciproques : on se dit « Je t'aime », mais chacun entend par là quelque chose de différent » ? *Réponse nuancée du philosophe américain John R. Searle* : philosophie magazine n°48

b) La contingence du scénario romantique propre à la modernité

Notre besoin d'amour ne serait donc pas inné, mais bien plutôt le produit de l'éducation ?

Je ne crois pas que l'amour – sous la forme que nous lui connaissons – soit apparu à l'âge de pierre. Il est le produit de nos fictions les plus récentes, de notre culture romantique contemporaine. Aux siècles précédents, le mariage d'amour était une exception. Les nobles se mariaient pour des raisons politiques, les autres pour des motifs économiques. La jeune fille

⁷ Essai tome 1

⁸ Le comportement hédonique ou la quête du plaisir

⁹ Au risque d'aimer

du village épousait le fermier voisin. Aujourd'hui, l'emprise de la culture romantique est telle que la frontière entre fiction et réalité est brouillée. Amoureux de l'amour, nous entretenons l'illusion qu'il est possible de vivre comme dans un film hollywoodien. C'est même la raison pour laquelle on se sépare : pour vivre une autre fiction !

Si l'amour est une fiction, est-il condamné à nous décevoir ?

Comme le disait le psychologue Robert Sternberg : « *En amour, nous suivons des scénarios.* » L'important n'est pas de partager les mêmes centres d'intérêt, mais d'obéir à la même dramaturgie. Quel est le rythme de mon film idéal ? Combien de personnages y interviennent ? Les enfants y ont-ils une place ? Peu importe que les tempéraments soient similaires : les couples doivent s'accorder sur leurs attentes.

Imaginons que je rencontre un partenaire qui aurait grandi dans les bois ou sur une autre planète : sera-t-il capable d'éprouver les mêmes sentiments que moi ?

Pas s'il n'a jamais été en contact avec des romans d'amour ou des comédies romantiques ! La vraie question serait plutôt : a-t-il bénéficié de l'amour de ses parents ? Si c'est le cas, son besoin d'affection sera très fort. Malgré cela, vous aurez des difficultés à construire une relation, car il risque d'avoir du mal à comprendre votre conception du couple ! Si Tarzan avait existé, il aurait sans doute pensé que l'amour consistait à rester assis l'un à côté de l'autre en se tenant la main. Il aurait peut-être eu une représentation analogue à celle des primates, dont on ne sait d'ailleurs pas s'ils peuvent aimer. Mais une chose est sûre : les singes ne connaissent pas la fiction. Le drame amoureux reste le propre de l'homme.

Romain Dugravier, Nicole Guédeney et Anne-Sophie Mintz *attachement et liens d'amitié*

IV) L'emprise de l'attachement nécessaire crée le besoin d'une illusion du bien : Pour vivre sans se sentir diminué on est poussé à déguiser cette nécessité comme un bien choisi par sa liberté.¹⁰

L'ouvrage¹¹ s'ouvre sur la thèse inédite selon laquelle la relation à une personne élue, la relation d'attachement en général, revêt deux modalités possibles. Ou bien nous nous rapportons à cet être parce que nous trouvons auprès de lui un certain bien, ou alors nous nous y rapportons car il nous est nécessaire. Ces deux modalités relationnelles sont imparfaites et ne correspondent pas à l'amitié idéale que définit par la suite Simone Weil.

Pour expliquer la différence existant entre le bien et la nécessité, qui de prime abord n'est pas évidente, Simone Weil donne plusieurs exemples. Ils ne sont paradoxalement pas d'abord empruntés au domaine des relations humaines mais au domaine de la relation de l'individu aux choses. Nous recherchons par exemple un bien, dit-elle, lorsque nous respirons le souffle de la mer, mais en lui-même le souffle de la mer ne nous est pas nécessaire. Nous recherchons par contre l'air, quel qu'il soit, air de la mer ou non, car il nous est nécessaire. Simone Weil veut nous montrer que la recherche du bien et la recherche du nécessaire sont deux choses distinctes, et que la recherche d'un bien peut entraîner une dépendance nécessaire, comme le plaisir créé par l'opium entraîne le besoin d'opium. Le bien correspond à l'agrément. Le besoin correspond à la nécessité vitale : « Est nécessaire à quelque degré tout ce dont la perte cause réellement une diminution d'énergie vitale ».

Simone Weil transpose son analyse du bien et de la nécessité sur le plan relationnel.

Une relation fondée uniquement sur le bien n'est pas l'amitié. Il n'y a pas d'antinomie à rechercher son bien propre en même temps que celui d'autrui, mais ce n'est pas ainsi que Simone Weil caractérise l'amitié. Elle se démarque ainsi d'Aristote pour qui l'amitié est la relation de bien qu'entretiennent des hommes semblables en vertu se souhaitant mutuellement

¹⁰ On ne s'attardera pas trop sur la logique du « tout ou rien », au fond de cette vision idéaliste, qui ne va pas dans le sens de nos précédentes réflexions sur l'empathie, la résonnance.

¹¹ Simone Weil, *Amitié. L'art du bien aimer*

du bien. Pour Aristote, l'ami procède avec son ami comme l'homme de bien avec lui-même. L'autre est traité comme soi-même.

En revanche, il y a antinomie entre la relation de nécessité et la relation de bien : « Quand un être humain est à quelque degré nécessaire, on ne peut pas vouloir son bien, à moins de cesser de vouloir le sien propre. Là où il y a nécessité, il y a contrainte et domination ». L'être nécessaire nous est si indispensable que nous le conduisons à abdiquer un des plus grands biens, la liberté. Nous renonçons aussi à la nôtre car nous sommes en dépendance de ce dont nous avons besoin. L'un et l'autre des individus sont réifiés.

(...). Si nous laissons la liberté à autrui ou à nous-mêmes, nous conservons notre bien mais nous nous privons du nécessaire, ce qui peut arriver dans le sacrifice. Il n'y a donc aucune conciliation possible entre bien et nécessité. La nécessité veut la fusion, or la fusion est destructrice. Elle anéantit l'altérité. D'où le fait que, pour Simone Weil, une relation uniquement fondée sur la nécessité soit une chose « atroce », qu'elle ait cours ou qu'elle soit suspendue. La privation du nécessaire¹² conduit en effet à un amincissement de l'être. Elle atteint, pour le dire en usant de la terminologie spinozienne, le *conatus* de l'individu. Cela signifie que le fait d'être privé d'un individu auquel nous sommes liés par un fort attachement, cause la déperdition, nous dirions même la déréliction. La cessation de la relation est inconcevable pour l'une ou les deux parties. (..)

. Les tragédies aiment à dépeindre le lien de nécessité qui unit deux individus, et à jouer avec ce lien jusqu'à le déchirer. La nécessité est d'ailleurs l'essence du tragique.

Mais la relation nécessaire n'est pas toujours vécue douloureusement : « D'une manière tout à fait générale, il y a malheur toutes les fois que la nécessité, sous n'importe quelle forme, se fait sentir si durement que la dureté dépasse la capacité de mensonge de celui qui subit le choc ». Le propos demande interprétation. Selon Simone Weil, il existe un subterfuge non louable pour se soustraire à la douleur. Il consiste à déguiser la relation afin de masquer la nécessité par un bien qui n'est pas en réalité. Tant que le mensonge est maintenu la nécessité n'est pas éprouvée avec toute sa force. Mais lorsque le masque tombe, elle devient vivace. Simone Weil est très évasive sur la nature de ce mensonge. Il n'est dit nulle part s'il est adressé à autrui ou s'il s'agit d'une manière de se dissimuler à soi-même la réalité sous les apparences du bien pour ne pas être heurté par elle, d'une manière de se maintenir soi-même dans l'illusion. Il semble que cela puisse être les deux. Mentir correspond en tout cas à une manière de se protéger de l'âpreté du réel et de ses vicissitudes¹³.

Simone Weil, *Amitié. L'art du bien aimer*, Rivages Poche, Petite Bibliothèque, Paris, 2016. Lu par Florence Salvetti.

¹² La nécessité relie par exemple une mère à son enfant, l'amant à sa bien-aimée. Le caractère impérieux du lien de nécessité est sans doute le plus évident dans le premier exemple : l'enfant est nécessairement uni à sa mère car il n'est rien sans elle. Elle en est la cause nourricière, continuée. Le petit enfant meurt sans sa mère. Et la mère est nécessairement unie à son enfant, car la nature a introduit en elle le vif sentiment que cet être est le prolongement physique et spirituel d'elle-même

¹³ C'est l'effet subjectif du mensonge, c'est-à-dire la manière dont il dispose l'âme, qui intéresse l'auteur. D'où cette conclusion surprenante : « C'est pourquoi les êtres les plus purs sont les plus exposés au malheur ». Si le menteur pare la nécessité de faux biens pour ne pas la voir, celui qui ne ment pas, qui regarde la réalité nue, telle qu'elle est, vit douloureusement. « L'être pur », comme l'appelle Simone Weil, saisit le mal comme mal et cette saisie de front le rend vulnérable. (...). Pensons au prisonnier téméraire que décrit Platon au livre VII de la *République*, prisonnier qui se risque à sortir de l'ombre pour voir la lumière. La lumière du réel, nu et vrai, cause un douloureux éblouissement que ne connaissent pas ceux qui vivent dans le mensonge de la caverne
ibidem