



Naufragés du sentiment de sécurité...

Audrey Platania-Maillot,
Psychologue - Centre Cogito'Z
4 mai 2020

Cette période si troublée résonne en chacun de nous. Par ricochet de doutes, de peurs, et de manque de visibilité sur l'avenir, elle vient ébranler un des sentiments les plus profonds et les plus essentiels à notre bien-être psychologique. Le sentiment interne de sécurité.

Finement pétri dans nos premières expériences de vie, ce sentiment est un des soubassements, des piliers de notre personnalité. Comment avancer envers et malgré cette nouvelle insécurité ? Comment retrouver au creux de nous-mêmes un sentiment de confiance en la vie dans ce contexte qui l'ébranle un peu plus chaque jour ?

Du confinement à une obscure liberté

Le confinement s'est imposé et a bouleversé nos vies bien rodées...

Et puis nous l'avons apprivoisé. A chacun sa vie. A chacun son confinement. Quel que soit notre âge, notre milieu de vie, nos contextes d'habitation... nous avons dû, en un temps accéléré, sortir des rails de nos automatismes pour réinventer le moindre détail de notre quotidien. Nos cerveaux ont surchauffé de devoir se contorsionner pour échafauder des solutions pour tout, pour nous, pour nos enfants, notre famille, notre travail...

Aujourd'hui, quel qu'il soit, nous le connaissons bien notre confinement, ses rouages, ses routines, nos habitudes reconstruites. Une pause. Une respiration. Et maintenant une nouvelle étape pointe son nez... Il va falloir se déconfiner.

Nouvelle oui, car ce ne sera ni la vie normale, ni la vie confinée, encore de nouvelles modalités inconnues à paramétrer pour tous... Notre flexibilité n'a jamais été autant sollicitée en si peu de temps. Nous sommes d'ailleurs, pour nombreux, vraiment fatigués à l'usure de notre adaptabilité. Et cette nouvelle étape est peut-être encore plus périlleuse que la précédente. Acrobatique même. Le flou est de mise. Aucune règle vraiment claire. Aucun repère vraiment cohérent. Nous devons nous déconfiner. D'accord. Mais pas trop. Mais quand même si. Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie... Bref le cadre de ce déconfinement est extrêmement confus, ce qui nous plonge tous dans des interrogations, des hésitations, des décisions à prendre, des choix à faire particulièrement difficiles et insécurisants.

Insécurisant. Oui. Le sentiment de sécurité est profondément relié à notre besoin de repères. Pouvoir prévoir, anticiper, pouvoir évoluer dans un environnement lisible et prévisible nous apaise, renforce notre sentiment de sécurité intérieur. Et aujourd'hui, les repères ont volé en éclat. Par ce manque de cadre et de directives claires, cohérentes et consistantes, nous nous sentons dépassés par tant de responsabilité à prendre pour notre vie, celle de nos enfants, celle des autres.

Cette situation ébranle considérablement notre sentiment de sécurité, et ce sont des angoisses et des peurs très archaïques qui s'agitent en nous. Angoisse de perdre, angoisse de séparation... Comment prendre le risque de se séparer, de repartir, de laisser nos enfants s'éloigner de la maison dans un contexte si insécurisant ?

Pour pouvoir se séparer, il faut être bien attaché. Attaché signifie sentir au creux de soi ce sentiment de sécurité intérieur. Ce sentiment qui nous permet de nous sentir protégé, rassuré, fondamentalement confiant dans la vie, dans le présent comme dans l'avenir. Le sentiment de sécurité est le berceau de la confiance qui nous permet de faire,

d'agir, de prendre le risque de se confronter à l'inconnu, de nous ouvrir aux autres, à de nouvelles expériences, à de nouvelles pensées.

Alors, comment aller de l'avant, lorsque notre sentiment de sécurité est autant fragilisé ?

Ambivalence, quand tu nous tiens...

Sortir ou rentrer ? Y aller ou rester chez Soi ? Prendre de nouveau le risque d'arpenter le monde ? Ce monde qui aujourd'hui s'est vêtu d'une nouvelle menace invisible qui alourdit un peu plus nos cœurs d'insécurité et de peurs. Ambivalence. Doutes. Nos émotions confuses embrouillent nos têtes et nous figent encore dans une sorte de sidération face à au nouveau challenge du déconfinement

« Remets-tu tes enfants à l'école ? », « Et toi, tu vas retourner travailler ? », « Penses-tu que nous allons pouvoir nous revoir sans crainte ? », « Pourrais-je, sans risque, te serrer dans mes bras ? »

L'amour est prise de risque.

L'attachement n'existe qu'avec sa double face, l'angoisse de perdre.

Prendre le risque d'aimer, de s'engager, d'ouvrir nos portes à l'autre, à l'inconnu, nous fait depuis toujours trembler de cette inévitable insécurité. Nous dévoiler, nous rendre visible dans toutes nos vulnérabilités. Notre cœur est ambivalent entre le désir de la relation à l'autre et le besoin de nous en protéger. Ce sentiment n'a jamais été si palpable qu'aujourd'hui.

Et puis là, nous avons appris. Appris à nous méfier, à nous cloîtrer. Nous avons été sommé de cette leçon, tous les jours ressassés : ne vous approchez plus des autres ! Gardez vos distances ! Toute personne devient menace potentielle, porteuse de ce virus qui peut vous tuer. Vous êtes vous-même devenu dangereux. Vous pouvez causer la mort de ceux que vous aimez ! Comme des enfants, nous avons écouté, nos cœurs se sont imprégné de ces règles vitales : L'autre est une menace. Pour vivre, restons cachés, restons masqués...

Pourtant, en restant attentif aux murmures de nos émotions, notre cœur nous parle un autre langage. Il n'en peut plus, nous dit-il. Il se meurt de cet enfermement. Il étouffe de cette distance. Ces murmures devenant par moments des brûlures, des blessures que nous ressentons dans nos ventres noués, sur notre peau desséchée. Besoin vital de sentir l'autre, d'embrasser nos amis, de serrer notre famille. Désir charnel de retrouver les baisers, les câlins, les caresses, les poignées de main, les tapotis amicaux sur nos épaules, la douceur d'un geste qui effleure notre main.

L'amour et le désir de l'autre n'ont jamais été si ambivalents. Allons-nous pouvoir nous laisser aller à l'autre sans angoisse ? Puis-je vraiment te faire confiance ? Dans tes bras, suis-je vraiment en sécurité ? Et suis-je suffisamment bienveillant pour toi ou vais-je te faire du mal ?

Nous rejouons de manière improbable toutes nos angoisses d'attachement et de séparation...

Attachement, une question de survie

En 1930, l'éthologue Konrad Lorenz découvrait le phénomène de l'empreinte dans le règne animal. Dès sa naissance, le petit animal crée une empreinte, c'est-à-dire un lien affectif profond avec le premier objet mobile présent dans son champ visuel. Cette empreinte est irréversible : l'objet mobile qui aura attiré son attention deviendra l'objet d'un attachement primal indélébile. L'empreinte est indispensable à sa survie et à son développement. Un gage de sécurité, de protection et de médiateur d'apprentissage pour assurer sa vie et son développement.

Harlow, sur les bases de cette découverte, a mené une expérience très connue auprès de macaques et a montré que l'empreinte, c'est-à-dire ce besoin profond de lien affectif, chez l'animal était même primaire et prioritaire. Le macaque cherche à se nourrir mais revient systématiquement vers l'objet qui lui apporte réconfort, réassurance et sécurité affective.

Les théories d'attachement dont Winnicott, Bowlby et Ainsworth sont les pionniers, sont directement dans la lignée des travaux de ces éthologues audacieux. Bowlby étant le premier à avoir théorisé chez le petit homme que l'amour est notre première nourriture vitale.

Les théories de l'attachement nous enseignent que, dans notre toute petite enfance, les liens avec les personnes qui ont pris soin de nous (souvent nos parents, nos figures d'attachement) vont avoir une importance déterminante sur notre sentiment de sécurité interne et sur notre capacité, ou non, de nous lancer dans le vaste monde, avec l'élan vital qui va avec.

La qualité du lien que nous entretenons les uns avec les autres est désormais désigné comme la composante centrale de notre santé psychologique, physique, de notre longévité et de notre bonheur de vivre. Ni l'argent, ni les conditions de vie, ni le succès professionnel ou personnel n'ont d'incidences aussi importantes que la force et la profondeur du lien, de l'amour, de l'attachement qui nous lie aux autres, les plus ou moins proches, famille ou non. La qualité du lien. L'attachement détermine notre sentiment de sécurité interne.

Cette sensation, au creux de soi, que nous sommes solides. Une base de sécurité qui nous permettra, ou pas, d'aller avec courage, découvrir le vaste monde. Pour en affronter les dangers, nous sommes secrètement équipés.

L'attachement est le berceau de la curiosité. Le sentiment de sécurité est la base indispensable pour se risquer à sortir de nos zones de confort, à découvrir, à apprendre, à prendre le risque de se tromper, d'être trompé, à prendre le risque de recommencer.

Prendre le risque de se séparer...

Aujourd'hui, il va nous falloir un peu de temps pour retrouver ce sentiment de sécurité. Pour faire taire toutes ces voix tissées dans la peur.

Mais en réalité, nous n'avons pas le choix... Le corps ne ment jamais, disons-nous. C'est tellement vrai. Notre corps est mouvement. Ce mouvement nous ramène vers l'autre. Nous sommes des êtres incontestablement sociaux. Des êtres de liens. Nous devons aller vers ce lien qui lui seul est capable de nous apporter notre substance de vie, les hormones de notre véritable bonheur. Ce lien qui apaise, qui soulage, qui nous guérit. Ce lien, base fondamentale de la pyramide de nos besoins. Rappelons cette étude ancienne dans les orphelinats des pays l'est, dans lesquels des bébés se mouraient par manque de contact, de câlins, de chaleur humaine. Des centaines de nourrissons qui ont dépéri, non pas par manque de lait, mais par manque de bras pour les cajoler. L'hospitalisme de Spitz. Nous sommes toujours ces bébés au creux de nous-mêmes.

Nos capacités d'adaptation sont incroyables

Nous sommes toujours ces bébés, oui. Mais nous sommes bien heureusement mieux équipés qu'un nourrisson pour faire face au manque et à la dépression.

Inégaux dans nos ressources et nos fragilités, c'est une évidence. Certains sont en grande détresse. Certains ont plongé jour après jour dans des méandres de repli sur Soi, d'isolement, de sentiment de solitude abyssale. Il est urgent de les aider.

Pour les autres, ce virus les a peut-être plongés dans une sorte d'hospitalisme social, mais ils ont pu, ils ont su s'adapter. Merveilleux trésors de résilience, puissance extraordinaire de flexibilité, oui, une grande majorité se sont adaptée.

Passé le temps de la sidération, du choc, puis celui du stress de l'adaptation, nous avons reconstruit des repères, des routines de vie. Nombreux sont capables aujourd'hui de parler de myriades de bénéfiques secondaires, plus ou moins importants, que ce nouveau mode de vie leur a apporté. Et souvent (tout le temps ?) ces bénéfiques nous racontent encore des histoires de liens...

- Des liens resserrés avec nos familles proches. Une vie 24h/24h avec nos compagnons, nos compagnes, nos enfants. Des liens sans plus aucune contrainte de séparation. Presque comme une autorisation à la relation fusionnelle. Des liens qui s'étirent dans un « ensemble » sans limite de temps. Avoir ceux que l'on aime « sous la main » en continu, quelle expérience incroyable ! On se découvre sous tous les angles, et toutes ces coutures donnent encore plus de relief et de couleur à notre amour pour eux.

A nos conflits avec eux aussi... Nos liens ne sont jamais lisses. Des orages grondent, des tempêtes jalonnent aussi nos systèmes d'attachement. Pour certains plus que d'autres. Certaines « manière d'être ensemble » sont particulièrement tissées dans le conflit. Oui, le conflit est aussi une manière d'être attaché à l'autre. Les liens dans le conflit sont des liens aussi. Mais évidemment ce système d'attachement est plus âpre, plus dur, parfois si épuisant et douloureux à vivre au quotidien. Alors, nous nous étonnons... pourquoi rester en lien lorsque ce lien est conflit quotidien ? Justement parce que c'est un lien et que nous le connaissons. Les automatismes restent toujours plus confortables pour notre cerveau que l'inconnu et le changement. Le confinement a exacerbé toutes les couleurs de nos liens. La douceur, la bienveillance. Les conflits aussi.

- Des liens transcendés, retrouvés et transformés. Ce temps nous a permis de reprendre des contacts, de nourrir des relations, de prendre soin de ceux qui sont vraiment précieux. Certains ont même découvert de nouveaux liens, n'ont jamais été autant en lien ! Incroyable pouvoir de transcendance et quelle leçon de vie ! Presque un entraînement pour nos angoisses de mort. Nous avons appris que même si ceux que nous aimons ne sont plus là, plus sous nos yeux, coupés de leurs odeurs et de leurs enveloppes sensorielles, l'amour est toujours plus fort que leurs disparitions.

- Et puis des liens à Soi. Nous avons ouvert un espace en nous. Nous nous sommes trouvés, retrouvés. Nous avons cultivé, dompté, et même aimé ce temps en tête à tête avec nous-mêmes. Autre leçon de vie. Etre à l'écoute de soi-même. Faire le point sur nous-mêmes dans une qualité introspective douce et bienveillante. Observer le bal de nos pensées. Etre bien avec soi-même, prendre soin de nos émotions, de notre corps. Encore des leçons de vie.

Bourreau, mon amour

Pour tous ces bénéfiques secondaires, le déconfinement rime encore un peu plus avec ambivalence. Nous nous sommes si bien adaptés que nous avons appris à aimer notre confinement. Un peu comme dans le syndrome de Stockholm.

Un syndrome si mystérieux et encore mal expliqué par les psychologues, et pourtant qui atteint un grand nombre de personnes victimes d'agression, d'attentat, de violence conjugale ou de harcèlement professionnel. Un syndrome qui nous amène à éprouver tendresse et empathie pour notre bourreau, ce qui nous fige dans une impossibilité à nous en séparer.

Ce bourreau de confinement, nous avons appris quelque part à l'aimer... et maintenant qu'il faut nous en séparer, nous ne savons plus très bien ce que nous désirons vraiment. Notre bourreau laisse la place à nos angoisses. Vous pouvez sortir, mais dans la peur et l'insécurité car le virus est toujours là... Alors une part de nous-mêmes se raccroche au confinement. Il nous a enfermés, nous a dépouillés de notre liberté et pourtant il nous maintenait en sécurité et nous l'avons compris. Nous avons développé une forme d'affection pour ce confinement. Nous avons maintenant peur de le regretter. Comme des prisonniers, les portes de nos prisons vont s'ouvrir, mais nous ne savons pas si nous allons la franchir... en tout cas pas facilement. Pas le cœur léger et toujours en vigilance, prêt à retourner nous enfermer. Prisonnier de nos maisons, nous ne le voulons plus. Mais que voulons-nous ?

Quelle vie voulons-nous ? Non, pas celle-là, évidemment. Le mouvement nous attire vers le dehors, vers le monde, vers les autres. Mais celle d'avant nous angoisse. Nous ne voulons pas perdre tout ce que nous avons appris et gagné dans cette expérience hors du temps. Nous ne pouvons prendre le risque de sortir sans sentiment de sécurité solide...

Demain, qui es-tu ?

Et si tout était possible finalement ? Nous allons sortir masqués, mais nous n'avons jamais été autant démasqués qu'aujourd'hui ! Nous allons retrouver ce monde avec un nouveau regard. Plus juste, plus authentique, plus solidaire que jamais.

Beaucoup de nos masques sont tombés, nous sommes tous vulnérables. Une sorte d'égalité dans notre sentiment de fragilité. Et c'est précisément ce sentiment de vulnérabilité partagé qui nous rend plus forts et plus empathiques.

Qui que l'on soit, quoique l'on vive, aujourd'hui nous sommes tous des naufragés du sentiment de sécurité.

Toi qui trembles de remettre tes enfants à l'école, je ne te jugerai pas. Je ressens ce que tu peux ressentir.

Toi qui mettras toutes tes forces et ton courage à courir vers ce que tu aimes dès que ta porte sera ouverte, je pourrai te comprendre.

Toi qui veux fuir les conflits quotidiens qui t'harcèlent dans ton système d'attachement familial, qui risquera ta vie pour fuir, je t'aiderai.

Unis dans la vulnérabilité et l'insécurité. Dans la peur de se séparer et le désir impérieux de la liberté.

Unis dans l'ambivalence.