

Rencontre n°47,

le **mardi 26 juin 2012,**

À 20h, à la salle chorale à Semécourt



Nos liens d'attachement au service de la fidélité

Les paroles d'une chanson populaire accompagnent cette réflexion sur la fidélité revisitée par la connaissance des neurosciences.

Voici les paroles écrites en 1971 par Charles Trenet surnommé *le fou chantant*.

Fidèle, fidèle je suis resté fidèle
A des choses sans importance pour
vous
Un soir d'été, le vol d'une hirondelle
Un sourire d'enfant, en rendez-vous
Fidèle, fidèle je suis resté fidèle
A des riens qui pour moi font un tout
Un vieux toutou, une boîte d'aquarelle
Le port de La Nouvelle au mois
d'août.

Fidèle, fidèle je suis resté fidèle
A des lieux et des amis très doux :
Un drôle d'Albert et sa sœur en
dentelles
Un castillet tout neuf, un Canigou.
Une rue de Béziers, une tante Emilie
Une maman partant pour Budapest
Ma vieille maison avec sa tonnellerie
Et près de la gendarmerie, les express.

Fidèle, fidèle je suis resté fidèle
Au souvenir d'un soir à Montauban

Candides ardeurs, nos cœurs je me
rappelle
S'étaient donnés si jeunes sur un vieux
banc
J'étais parti dans la nuit des vacances
Plus léger qu'un elfe au petit jour
Mais à présent à présent quand j'y
pense
Je pleure toujours mon premier amour.

Fidèle, fidèle pourquoi rester fidèle
Quand tout change et s'en va sans
regrets
Quand on est seul debout sur la
passerelle
Devant tel ou tel monde qui disparaît
Quand on regarde tous les bateaux qui
sombrent
Emportant les choses qu'on espérait
Quand on sait bien que l'on n'est plus
qu'une ombre
Fidèle à d'autres ombres à jamais

Les jeunes fiancés avaient réuni familles et amis dans une abbatale pour la célébration de leur mariage. Dans cet environnement chaleureux, dans un silence où chacun semblait retenir son souffle, j'ai écouté les futurs époux se donner le sacrement de mariage : « Moi... je te reçois comme époux et je te promets de t'aimer fidèlement tout au long de notre vie » a dit haut et fort la jeune femme, tandis que le jeune homme soufflait dans le micro : « Moi, ... je te reçois comme épouse et je te promets de t'aimer fidèlement tout au long de notre vie. »

Alors que la cérémonie se poursuivait dans l'allégresse des chants de joie, parmi un léger brouhaha des invités détendus et bavardant entre eux au moment de la quête, je me suis mise à méditer ce qui venait d'être dit : « *T'aimer fidèlement* » ... Dans leur préparation, les futurs mariés ont été sensibilisés au fait que la fidélité est l'un des quatre piliers du mariage catholique. Comment la fidélité qu'ils se promettent aujourd'hui, eux et tous ceux qui font ce pas, va les aider à faire évoluer leur amour au fil de la vie ? C'est dans un monde de consommation qui exacerbe le désir de changement qu'ils promettent de s'aimer fidèlement tout au long de leur vie, pour soixante ou soixante-dix ans peut-être ! Dans quoi puiseront-ils la force de la fidélité à l'engagement pris ? Où trouveront-ils les ingrédients nécessaires pour préserver cette fidélité ?

Ceux qui sont mariés depuis de nombreuses années savent que les deux conjoints ne marchent pas au même rythme, qu'un jour un conjoint « n'est plus celui qu'il était », qu'il heurte parfois par ses réactions, et que la fidélité s'entretient au prix de récurrentes remises en question personnelles.

Dans l'Évangile, il y a un récit qui met en scène Jésus et un groupe de personnes. Elles sont confrontées à un moment décisif entre fidélité et rupture. Ce récit a quelque chose à dire à ceux qui hésitent à demeurer fidèle ou à partir quand un choix s'impose.

Bonne Nouvelle, d'après Jean 6,60-69 :

Jésus avait dit dans la synagogue de Capharnaüm : « *Celui qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle.* » *Beaucoup de ses disciples, qui avaient entendu, s'écrièrent : « Ce qu'il dit là est intolérable, on ne peut pas continuer à l'écouter ! » Jésus connaissait par lui-même ces récriminations des disciples. Il leur dit : « Cela vous heurte ? Et quand vous verrez le Fils de l'homme monter là où il était auparavant ?... C'est l'esprit qui fait vivre, la chair n'est capable de rien. Les paroles que je vous ai dites sont esprit et elles sont vie. Mais il y en a parmi vous qui ne croient pas.* » *Jésus savait en effet depuis le commencement qui étaient ceux qui ne croyaient pas, et celui qui le livrerait. Il ajouta : « Voilà pourquoi je vous ai dit que personne ne peut venir à moi si cela ne lui est pas donné par le Père.* » *à partir de ce moment, beaucoup de disciples s'en allèrent et cessèrent de marcher avec lui. Alors Jésus dit aux Douze : « Voulez-vous partir, vous aussi ? » Simon-Pierre lui répondit : « Seigneur, vers qui pourrions-nous aller ? Tu as les paroles de la vie éternelle. Quant à nous, nous croyons, et nous savons que tu es le Saint, le saint de Dieu.* »

Juste avant ce discours, Jésus avait fait le miracle de la multiplication des pains et la foule voulait le couronner pour être roi. Maintenant, dans la synagogue à Capharnaüm, l'enseignement de Jésus heurte l'assemblée. Des disciples sont scandalisés par l'invitation de Jésus à manger sa chair et boire son sang ; ils sont scandalisés par la violence de ses paroles qui touchent à un interdit fondamental, tant anthropologique que religieux. Une crise déterminante se met en place, car le choix décisif d'être fidèles ou de quitter Jésus, s'impose. Jésus propose une adhésion complète, dans le partage de toute sa qualité de vie. Une adhésion qui requiert la confiance totale dans la foi en lui.

De même aujourd'hui, Jésus propose à chacun de le suivre, à aimer comme lui. Chacun est libre de sa réponse. « *Suivre Jésus est tellement exigeant que cela relève d'un engagement sans calcul, d'un amour sans réserve.* » (Michèle Clavier, la Croix, 24 mai 2012). Alors souvent, à cause de cette exigence ou de la pression sociale autour de nous, nous voulons « *nous en aller* ».

La fidélité à l'enseignement de Jésus se tisse avec trois autres liens, expérimentés au quotidien: **la fidélité dans la relation à une ou plusieurs personnes, la fidélité dans la relation à une ou des valeurs** (morale ou politique par exemple), et la **fidélité dans la relation à soi-même**.

L'Évangile éclaire nos comportements et réactions quand le doute, l'incompréhension ou la peur envahissent une relation.

Regardons d'abord le groupe des Douze. Les apôtres se demandent peut-être eux aussi, s'ils vont continuer à suivre le maître. Pierre se fait le porte-parole du groupe pour répondre à la question de Jésus. La réponse de Pierre n'est pas en « oui » ou « non » mais il la fait sous la forme d'une autre question qui révèle son honnêteté. Quand Pierre dit : « Vers où pourrions-nous aller ?... » il exprime peut-être le désarroi qui serait le leur s'ils partaient. Certes, les apôtres n'ont pas tout compris de l'enseignement reçu, mais ils sont sûrs d'une chose : **Jésus est une source de vie pour eux**, une vie nouvelle. Alors aussitôt Pierre franchit le pas de la foi en direction de Jésus. Il puise la force de la fidélité dans ce qui le nourrit de l'intérieur. Au nom du groupe, il la confirme dans ce moment crucial, en disant : « Tu as les paroles de la vie éternelle. » Pierre reconnaît dans sa déclaration, que son désir de fidélité se nourrit avec quelque chose qui le fait vivre de l'intérieur.

Nous côtoyons tant de couples qui se sont séparés, parce qu'à un moment donné quelque chose a fait qu'ils ne pouvaient plus être fidèles à leur promesse de mariage. Ailleurs, d'autres personnes reconnaissent qu'elles ont dû renoncer à la fidélité de leur engagement dans une association ou un groupe, parce qu'elles n'y retrouvaient plus les valeurs auxquelles elles adhéraient. Là où beaucoup savent vitaliser la fidélité, beaucoup aussi renoncent à la confirmer. La fidélité est totale ou n'est pas.

Alors la question se pose : **« comment s'engager sur l'avenir, à être fidèle d'une quelconque manière, sans renoncer à sa liberté » ?**

Certains scientifiques cherchent à prouver que la fidélité est une affaire de gènes. Mais à ce jour, les résultats ne sont pas convaincants. Par contre, **les neurosciences développent** une thèse qui nous intéresse ici. Elle repose sur la théorie de l'attachement, nous avons tous besoin d'une figure d'attachement : *« Cet attachement dénote que l'on perçoit une autre personne comme un havre sûr du point de vue émotionnel. »*

Autrement dit, l'enfant que nous étions, a reçu des messages affectifs de la part de ses premières figures de soin. Avec ces messages,

Qu'est-ce qui nous assure une relation vivante et engagée qui donne envie de rester fidèle ?

Nous venons de voir avec Pierre, que la fidélité a besoin de **confiance dans l'autre au futur**, besoin de paroles qui aident à l'évolution intérieure, d'ouverture d'esprit, d'une capacité à se remettre en question, de la maîtrise de soi...

Dans l'autre groupe, des disciples et certainement des simples auditeurs, trouvent les paroles de Jésus trop dures. L'évangéliste écrit qu'ils *« ne peuvent plus continuer à l'écouter. »* **Ils se ferment à ses paroles.** Ils ne peuvent plus entendre ce que Jésus dit, sans courir le risque de se laisser transformer. Alors, ils ont peur de franchir le pas de la confiance. À cause de leur probable attachement à la connaissance de leur religion, et de leur enfermement dans leurs certitudes, beaucoup de disciples prennent la liberté de ne plus le suivre : une cassure s'est produite.

l'enfant a construit son attachement de manière différente selon qu'il a perçu des **messages de sécurité ou d'insécurité affective**. Chaque forme d'attachement dicte les comportements adultes. *« Ces expériences de la première enfance, ainsi que celles tout au long de la vie qui viendront les renforcer, laissent une trace profonde sur la personnalité, les attitudes et le comportement d'un enfant, ainsi que de l'adulte qu'il deviendra. »*

Voyons en quoi cette théorie intéresse la fidélité conjugale, par exemple.

Les neurosciences reconnaissent trois formes d'attachement : sécure, anxieux et évitant

L'« **attachement sécure** » se forme quand l'enfant à qui on accorde de la valeur, constate sur une base régulière et fiable que ceux qui sont les plus proches de lui sont une source de bien-être. La confiance qu'il développe, ainsi que la gratitude, l'affection, la tolérance et la clémence, font de lui un être optimiste, capable de nouer des relations épanouissantes. « *Les gens sécures voient leur partenaire comme étant de leur côté et s'attendent à ce qu'il/elle se comporte affectueusement et avec sincérité. Ils croient qu'un amour profond et intense peut durer longtemps, voire « jusqu'à ce que la mort nous sépare ».*

L'« **attachement anxieux** » concerne les enfants qui ont vécu des expériences inconstantes, c'est à dire que parfois la figure de soins s'occupait d'eux et en d'autres circonstances difficiles, les laissaient se débrouiller. « *Ce genre de parentage rend l'enfant anxieux, en partie parce qu'il est impossible de se détendre quand vous ignorez que si vous pouvez ou non dépendre de votre havre de sûreté.* » Devenus adultes, « *les gens du schème d'attachement anxieux, décrivent leurs relations amoureuses en termes d'obsession et de passion, d'attrance physique puissante, d'une prédisposition à tomber amoureux/se rapidement et sans trop de discernement. Parallèlement, ils caractérisent leurs amoureux/ses comme indignes*

de confiance et indisponibles ; ils font état d'épisodes de jalousie intense et de colère envers leurs partenaires et appréhendent le rejet et l'abandon. »

Enfin, il arrive que l'enfant qui a été repoussé par sa figure de soins, ne se sente pas assuré de l'amour des autres, à un point tel qu'il va maintenir une énorme distance affective entre lui-même et les autres ou renoncer aux autres sur le plan affectif et psychologique et préférer se débrouiller seul. Les personnes qui réagissent avec ce détachement émotionnel, présentent un « **attachement évitant** ». Elles se reconnaissent par cette description possible de leur profil : « *Du fait qu'une personne évitante sur le plan affectif ait besoin de se dérober aux éventuels problèmes dans une relation, elle ne donne pas suite aux conflits. Et parce qu'elle rejette systématiquement les demandes d'affection de son/sa partenaire, ses relations amoureuses sont généralement tumultueuses. ... Elle n'a nulle confiance en la bonne volonté des gens qui lui sont proches. Comme elle a supprimé son besoin des autres, elle peut ne pas voir les signes sincères d'affection ou de disponibilité émotionnelle.* »

(Extrait de *Entraîner votre esprit, transformer votre cerveau*, Sharon Begley, Editions Ariane 2008)

À l'aide de ces trois portraits, nous comprenons à quel point le formatage intérieur précoce influence le comportement relationnel. L'attachement dit anxieux et celui dit évitant, distillent du poison dans une relation et par conséquent ne la nourrissent pas de façon épanouissante. La fidélité à l'engagement s'en trouve mise à rude épreuve.

À quoi peut servir ce constat des neurosciences dans le thème de la fidélité ?

Quand nous savons que nous pouvons travailler sur l'empreinte laissée dans notre cerveau par les émotions ressenties ou vécues dans la petite enfance, alors nous devenons partie prenante de notre vie ; nous ne sommes plus tenus de subir les conséquences d'un attachement pathologique. La plasticité du cerveau dont parle la science, donne tort à ceux qui disent encore : « je suis comme ça et rien ne me changera. » C'est une chance qui s'offre à nous : pouvoir revisiter nos schémas d'enfance, y trouver les liens d'attachement qui nous ont construits et à partir de là, adapter nos comportements adultes à notre réalité ici et maintenant. Cette possibilité neuroscientifique nous invite à travailler sur nous-mêmes afin de nous connaître mieux et d'adopter un comportement adulte éthique et responsable. De ce fait, nous comprenons aussi en quoi fidélité et liberté ont à gagner avec cet éclairage scientifique.

Nos ruptures ou cassures ne se situent pas que dans l'ordre de la fatalité ; quelque part au fond de nous, nous avons les moyens de donner à la fidélité les ingrédients dont elle a besoin pour durer. Nous venons d'en découvrir au moins trois : **prendre la décision de rester fidèle ; regarder l'autre avec confiance dans ce qu'il est et dans ce qu'il sera ; savoir que l'autre est pour moi un havre sécure ...**

« *Je croyais que j'étais malheureuse dans ma relation avec lui, mais finalement j'étais malheureuse tout court* » m'a confié récemment une personne.

Reconnaître que ce qui fait souffrir dans une relation provient de l'intérieur de nous-même, marque une étape sur le chemin de la recherche de la fidélité à soi-même, de la fidélité aux autres et aux choses.