

Introduction

« Pourquoi je n'arrive pas à changer ? » ou sa variante « Comment est-ce possible que je retombe toujours dans mes travers dans mes relations avec les autres et avec moi-même ? » : c'est pour répondre à ces questions qui me sont souvent posées par ceux que j'accompagne que je souhaite aujourd'hui transmettre ce que j'ai compris des blessures relationnelles et des voies de libération. Cette compréhension, toujours en cours, je la dois beaucoup à toutes celles et ceux qui me font confiance en apportant dans l'espace de nos rencontres leurs petits et grands accrocs de la vie, anciens et récents. Ensemble nous détricotons ces pelotes parfois très emmêlées ou peu accessibles. Je suis toujours troublée et émue de constater que des bouts de laine du patient font souvent écho aux miens et sont universels.

Tout autant que les livres et formations que j'ai pu lire et suivre, mes patients m'enseignent sans le savoir la complexité et la délicatesse de la vie psychique. À mon tour, à travers ce livre, j'aimerais transmettre ce que j'ai compris de ces blessures du lien que nous avons pour la plupart vécues pendant l'enfance et que nous répétons malgré nous pendant notre vie. Cette répétition cesse le jour où nous pouvons enfin les accueillir pleinement, éventuellement les comprendre mentalement, et ainsi les soigner pour vivre une vie plus sereine et épanouissante.

L'attachement : une base pour donner du sens à nos fonctionnements

Les principes de l'attachement, théorisés par John Bowlby, psychiatre britannique, et développés par une lignée de chercheuses et chercheurs passionnés et passionnants, sont une source à la fois claire et accessible mais aussi précise et subtile pour expliquer les blessures psychiques d'hier et d'aujourd'hui. L'attachement s'intéresse en effet à nos liens de proximité et de soutien avec nos proches, nos parents en premier lieu pendant l'enfance, puis avec notre conjoint(e), nos ami(e)s proches ou encore nos enfants à l'âge adulte. Selon la qualité des relations vécues avec nos parents nous avons développé pendant l'enfance une certaine façon d'être au monde, d'être avec les autres et d'être avec soi-même, émotionnellement. Ces façons de fonctionner sont appelées *styles d'attachement*. Lorsque nous avons grandi dans un environnement familial sécurisant avec peu d'événements traumatiques et surtout où nos émotions étaient nommées et accompagnées et notre personnalité reconnue et soutenue, nous avons eu plus de chances d'avoir développé un style d'attachement dit sécurisé.

Aujourd'hui quatre styles d'attachement différents sont distingués : sécurisé, anxieux, évitant et désorganisé. Les trois derniers sont les attachements dits insécures. Si vous lisez ce livre, il est fort probable que votre style d'attachement soit insécure, ou du moins l'ait été dans le passé, et que vous apparteniez désormais à la catégorie des sécurés acquis sur laquelle je reviendrai. Les personnes avec un style d'attachement sécurisé dit inné s'intéressent en effet moins à la question de l'attachement. Quand nous avons vécu une enfance compliquée et en ressentons encore les conséquences, nous nous

intéressons naturellement à la question de l'attachement car elle apporte des éclairages et des pistes de mieux-être.

Découvrir l'attachement, les différents styles d'attachement et les mécanismes sous-jacents est en effet apaisant. Une nouvelle vision de nous-même et des autres émerge et nous mettons alors du sens sur ce qui parfois n'en avait pas. Mais au début cela peut être très remuant ! Il est en effet parfois difficile voire douloureux d'ouvrir les yeux sur nos propres fonctionnements ou sur ceux de nos proches. Nous comprenons enfin pourquoi nous avons répété tel ou tel comportement dans notre vie, que ce soit en amour, en amitié ou au travail, et ce malgré la bonne volonté, la compréhension intellectuelle des choses ou encore les bons conseils des uns et des autres. Comprendre aussi pourquoi notre conjoint(e) ou nos enfants agissent ainsi avec nous est également source d'apaisement intérieur et d'améliorations relationnelles. Après avoir détaillé les caractéristiques de chaque style d'attachement, dans le quotidien, la vie amoureuse et familiale, avec des exemples de situations où vous reconnaîtrez vous-même ou vos proches, nous verrons donc ensemble les schémas émotionnels et mentaux qui existent derrière ces comportements et qu'il est essentiel de bien comprendre et évaluer pour pouvoir peu à peu les assouplir et les changer.

Les trois voies de guérison des blessures d'attachement

Le changement est probablement ce que vous recherchez si vous lisez ces lignes. Changer vos réactions (que vous jugez peut-être trop émotionnelles ou que d'autres jugent disproportionnées ou à

l'inverse inexistantes), changer vos représentations de vous-même, gagner en confiance en soi (en amour par exemple), ou encore changer votre vision des hommes ou des femmes que vous savez héritée de votre histoire mais qui persiste et vous gâche la vie parfois, etc., tous ces changements sont possibles et le travail sur soi, la thérapie notamment, œuvre à cela. Le processus prend du temps et exige de développer sa persévérance et de s'engager dans les voies de guérison. J'entends par voies de guérison les trois axes sur lesquels il faut agir pour obtenir progressivement des changements profonds : le travail introspectif, les réalisations dites narcissiques et le développement de relations sécurisées.

Le travail sur soi

Nous pensons d'abord au fameux « travail sur soi » en lien avec une psychothérapie ou une introspection intensive. Bien sûr c'est une voie très aidante qui peut bouleverser positivement des trajectoires de vie. Un des objectifs de ce livre est de vous permettre d'avancer sur ce chemin de travail sur soi en apportant des clés de compréhension à vos modes de fonctionnement, à partager avec votre thérapeute ou vos confident(e)s de cœur.

Agir : les réalisations narcissiques

Mais avoir analysé longuement et dans tous les sens son histoire, ses parents, ses traumatismes et autres blessures de vie ne suffit pas à ce que le présent change. Il faut aussi œuvrer au changement par l'action et par le *faire*. Ainsi accomplir des choses qui nous tiennent à cœur, qu'elles soient en apparence anodines comme introduire un rituel de réveil corporel tous les matins ou bien plus exigeantes

comme trouver un métier qui nous passionne et l'exercer tous les jours, va contribuer à la guérison de nos blessures d'attachement. Par ces réalisations, dites narcissiques car elles viennent réparer nos blessures d'estime de soi, nous sécurisons peu à peu notre attachement insécurité de départ.

Développer des relations sécurées

Les relations sécurées avec nos intimes sont enfin une source ô combien puissante de guérison intérieure. Par le développement et l'approfondissement de liens de sécurité avec un(e) conjoint(e) ou des ami(e)s de cœur, nous réparons les parties de nous-même qui ont été blessées dans le lien. Par ces expériences relationnelles correctrices, nous apportons à nous-même et à l'enfant que nous avons été et qui vit toujours en nous ce que nous n'avons pas eu la chance de vivre avec nos parents ou nos figures d'attachement de l'enfance. Nous recréons ainsi dans le présent des liens d'attachement sécurés qui guérissent du passé.

L'attachement, bien plus qu'un champ de la psychologie, est une mine d'or pour mieux se comprendre, soi et les autres, pour mieux s'aimer, dans nos parts d'ombre et de lumière, et ainsi pour mieux vivre jour après jour cette incroyable aventure qu'est notre existence d'humain sur cette planète qui nous accueille le temps d'une vie. C'est avec joie et gratitude que je vous emmène dans ces explorations et expérimentations !