

LE CANAL PSY · PSYCHOÉDUCATION

Aimer comme on a appris

Pourquoi l'insécurité peut ressembler à de l'amour, et comment défaire ce qu'on a appris

Daniela Silva Moura · Psychologue clinicienne

Avant de commencer

Ce livret n'est pas un manuel de plus sur l'amour. C'est une tentative de comprendre une chose étrange, et pourtant très répandue : pourquoi des personnes lucides, intelligentes, capables de tout analyser, choisissent parfois, en amour, précisément ce qui va les faire souffrir. Non par bêtise. Non par goût de la douleur. Mais parce qu'elles aiment comme elles ont appris à aimer.

Ce que vous allez lire ne cherche pas à vous corriger. Il cherche à vous rendre lisible à vous-même. Car il y a une règle simple, et étonnamment fiable : ce qu'on parvient à nommer, on cesse peu à peu de le subir.

Prenez votre temps. Rien ici n'est à faire vite. Certaines pages proposent un court espace pour écrire : servez-vous-en si le cœur vous en dit, laissez-le vide sinon. C'est votre livret.

Sommaire

Avant de commencer	2
01 · On ne choisit pas où l'on apprend à aimer	3
02 · Comment un climat devient une carte	4
03 · Pourquoi l'insécurité prend le goût de l'amour	5
04 · Pourquoi on reproduit, encore et encore	7
05 · Comment cela se traduit, au quotidien.....	9
06 · Ce qui a été appris peut être réappris	10
Pour refermer.....	12

On ne choisit pas où l'on apprend à aimer

Commençons par le vrai début. Nous venons au monde avec un besoin de lien câblé dans le corps. Ce n'est pas un caprice affectif ni une faiblesse de caractère : c'est un système biologique, au même titre que la faim ou la soif. **Bowlby**, le père de la théorie de l'attachement, l'avait compris : pour un tout petit, être relié à celui qui prend soin de lui n'est pas un luxe, c'est une question de survie.

Mais voici le point que l'on oublie presque toujours. L'enfant ne choisit pas la personne à qui il va s'attacher. Il s'attache à celle qu'il a. Et il fait avec, quel que soit ce « avec ».

Alors il s'ajuste. Un enfant dont le parent est fiable, présent, prévisible, apprend une chose très simple : quand j'ai besoin, on répond. Il devient sûr. Un enfant dont le parent est là un jour, absent le lendemain, apprend une autre leçon : pour être vu, il faut amplifier, insister, ne jamais lâcher. Un enfant dont le parent se dérobe ou se ferme quand il approche apprend l'inverse : mieux vaut ne rien demander, se suffire à soi-même. Et l'enfant pour qui la personne censée le rassurer est aussi celle qui l'effraie apprend la chose la plus douloureuse de toutes : que la source du réconfort et la source de la peur peuvent être une seule et même personne.

Aucune de ces stratégies n'est un défaut de fabrication. Ce sont des solutions intelligentes, trouvées par un tout petit, avec les moyens du bord, pour garder disponible le seul lien qu'il avait. Un enfant qui apprend à s'effacer pour ne pas déranger un parent débordé n'est pas « cassé » : il fait, remarquablement bien, ce qu'il faut pour rester en lien. Le drame n'est pas la stratégie. C'est qu'elle ne restera pas une stratégie.

À RETENIR

- Le style d'attachement n'est pas un défaut : c'est la meilleure solution qu'un enfant a trouvée pour rester relié à qui il pouvait.
- Sûr, anxieux, évitant, désorganisé : autant de manières intelligentes de s'ajuster, non des tares.
- Le problème n'est pas la stratégie, mais qu'elle survive, intacte, à l'enfance qui l'avait rendue nécessaire.

Comment un climat devient une carte

Ces solutions, l'enfant ne les range pas dans un tiroir en grandissant. Elles se figent. Elles deviennent des cartes : une manière de lire le monde, les autres, et surtout soi-même, qui tourne en arrière-plan pour le restant de la vie, souvent sans qu'on en ait la moindre conscience.

C'est ici qu'interviennent ce que **Young** a nommé les schémas précoces. L'idée est simple : un climat qui se répète, année après année, finit par se cristalliser en une croyance profonde sur soi et sur les autres. Le sentiment récurrent d'être abandonné devient la conviction qu'« on finit toujours par me quitter ». Le manque de tendresse devient « mes besoins n'intéressent personne ». Les critiques répétées deviennent « il y a quelque chose qui cloche chez moi ». La méfiance, l'exigence, la honte : autant de schémas qui se déposent, couche après couche, comme un sédiment.

Et voici la clé de toute cette généalogie. Ce n'est pas ce qui s'est passé qui fabrique le schéma. C'est ce que l'enfant en a **conclu**. Un enfant n'a pas les outils pour se dire : « mon père est distant parce qu'il porte ses propres blessures, cela ne parle pas de moi ». Cette phrase demande un recul que l'enfance n'a pas encore. Alors l'enfant raisonne dans la seule logique dont il dispose, une logique qui le place, lui, au centre de tout : si on ne s'occupe pas bien de moi, c'est qu'il doit y avoir une raison, et cette raison, c'est moi.

L'enfant, presque toujours, conclut quelque chose sur lui-même. C'est là que la blessure se change en identité. Voilà la généalogie, en une ligne : un climat qui se répète, une conclusion sur soi, un schéma, puis une carte du monde. On avance ensuite dans la vie en croyant lire la réalité, alors qu'on relit une carte tracée très tôt.

À RETENIR

- Un climat répété devient une croyance : le schéma est ce sédiment déposé par la répétition.
- Ce n'est pas l'événement qui blesse le plus durablement, mais la conclusion que l'enfant en tire sur lui-même.
- On croit lire le présent : souvent, on relit une carte ancienne.

Pourquoi l'insécurité prend le goût de l'amour

Voici le cœur de la question. Comment en vient-on à associer le manque, la tension, l'insécurité, à un sentiment d'amour, de sécurité, presque de foyer ? Comment ce qui devrait nous faire fuir devient-il précisément ce qui nous fait dire : « là, je me sens chez moi » ?

La réponse tient en une phrase. Le système nerveux ne calibre pas « sûr ». Il calibre « familier ». Pour un cerveau en développement, ce qui est prévisible **est** ce qui est sûr : savoir ce qui vient ensuite, même quand ce qui vient est douloureux, a toujours été moins dangereux que l'inconnu total. Le familier rassure, non parce qu'il est bon, mais parce qu'il est connu.

Alors l'enfant qui grandit dans l'insécurité apprend une équation. Amour égale vigilance. Amour égale mériter. Amour égale guetter, ne jamais être tout à fait sûr, tendre la main sans savoir si elle sera prise. Et cette équation ne se range pas dans la tête, là où l'on pourrait en discuter. Elle se dépose dans le corps, en sensation. Elle devient un goût.

Une image, pour le rendre concret. Imaginez quelqu'un qui a toujours eu soif, et à qui on n'aurait jamais servi que de l'eau de mer. Il a appris que « boire », ça a ce goût-là : salé, brûlant, un soulagement qui, en réalité, altère davantage. Devenu adulte, quand on lui tend enfin un verre d'eau douce, il le regarde avec méfiance. Ça manque de sel. Ça manque du frisson. Cette eau claire ne lui paraît pas être de l'eau : elle lui semble fade, plate, presque suspecte. Parce que ce n'est pas le goût qu'il a appris à appeler « boire ».

C'est exactement cela, le paradoxe. On ne confond pas l'insécurité et l'amour par erreur ou par manque de discernement. On les confond parce qu'ils ont été servis, très tôt, dans le même verre. La sécurité tranquille peut alors sembler ennuyeuse, tandis que l'instabilité, elle, paraît vibrante, vivante, « vraie ».

Il y a même une mécanique concrète là-dessous. Notre système d'alerte a appris tôt ce qui mérite d'être signalé et ce qu'on peut laisser passer. Un lien stable, disponible, constant, ne déclenche aucune alarme : pas de pic, pas de guet, pas d'électricité. Et le cerveau lit ce calme comme « il ne se passe rien d'important ». À l'inverse, un lien instable rallume toute la machinerie de la vigilance, et cette activation, il la traduit en « c'est intense, donc c'est important, donc c'est de l'amour ». L'intensité se déguise en profondeur.

À RETENIR

- Le système nerveux ne cherche pas ce qui est bon pour nous : il cherche ce qui lui est familier.
- Insécurité et amour se confondent parce qu'ils ont été servis, très tôt, dans le même verre.
- L'intensité n'est pas la profondeur. Le calme d'un lien sûr n'est pas du vide : c'est un goût qu'il faut réapprendre.

UN TEMPS POUR VOUS

Sans vous juger, essayez de formuler l'équation que vous avez apprise, enfant, sur l'amour. Complétez à votre manière : « Pour moi, aimer ou être aimé, cela a longtemps voulu dire... »

Pourquoi on reproduit, encore et encore

Reste la question qui fait le plus mal. Si tout cela nous coûte, pourquoi le rejouer ? Pourquoi retourner vers ce qui, à chaque fois, finit par blesser ? Il y a trois raisons, et aucune n'est du masochisme.

La première : le familier appelle le familier. Sans le savoir, on est attiré par des partenaires qui parlent notre langue affective d'origine. Un radar intérieur repère, en quelques minutes, qui va rejouer la partition connue : qui sera un peu fuyant, un peu imprévisible, un peu à conquérir. L'inconnu sécure, lui, ne « matche » pas. Il n'y a rien à réparer, rien à mériter, rien à décrocher. Et donc, étrangement, rien qui accroche. On le trouve gentil. On le trouve fade. On passe à côté.

La deuxième : l'espoir secret de réparer. Dans la répétition se cache une promesse, jamais formulée mais très puissante : cette fois, je vais réussir. On rejoue la scène de l'enfance en espérant, cette fois, en obtenir la fin qu'on n'a pas eue. Si j'arrive à me faire aimer par quelqu'un de distant, de froid, d'indisponible, alors la vieille blessure sera enfin refermée. Le problème : on choisit ces personnes précisément pour leur incapacité à donner ce qu'on leur demande. On confie la guérison de la plaie à quelqu'un taillé pour la rouvrir.

La troisième : le schéma se confirme lui-même. Un schéma n'est jamais neutre. Il filtre ce qu'on perçoit, oriente ce qu'on choisit, et parfois façonne notre propre conduite de telle sorte qu'il provoque le résultat même qu'on redoute. Quelqu'un qui porte la peur de l'abandon peut se mettre à guetter, à tester, à s'accrocher au point de faire fuir l'autre. Et de conclure : « vous voyez, on finit toujours par me quitter ». Le schéma écrit la prophétie, puis la relit comme une preuve.

Une image résume tout cela. Enfant, on a appris à payer l'amour dans une certaine monnaie : se rendre utile, se rendre parfait, mériter sa place, guetter les signes, s'effacer pour ne pas déranger. Cette monnaie avait cours, à l'époque : c'était le seul moyen d'obtenir un peu de lien. Mais dans une relation saine et adulte, cette monnaie ne vaut plus rien. On tend un billet qui n'a plus cours, on paye et on paye encore, et l'on ne comprend pas pourquoi la caisse ne rend rien. Une grande part du chemin sera exactement cela : apprendre à changer de monnaie.

À RETENIR

- On ne reproduit pas par masochisme, mais parce que le familier attire, que l'on espère secrètement réparer, et que le schéma se confirme lui-même.
- On choisit souvent la personne la moins capable de donner ce qu'on lui demande.
- Guérir, c'est en partie apprendre à changer de monnaie : cesser de payer l'amour au tarif de l'enfance.

UN TEMPS POUR VOUS

Quelle est votre « monnaie » ? Dans quelles conduites payez-vous, encore aujourd'hui, pour mériter le lien : vous rendre indispensable, parfait, disponible à toute heure, silencieux sur vos besoins... ? Nommez-en une ou deux.

Comment cela se traduit, au quotidien

Tout ceci n'est pas qu'une affaire de vie amoureuse. Le schéma ne reste jamais sagement au vestiaire du privé. Dans le couple, il prend des visages qu'on reconnaît vite : celui qui a besoin d'être rassuré sans cesse et lit un silence comme un abandon ; celui qui, à mesure que le lien devient profond, se sent étouffer et a besoin de reprendre de la distance ; celui, enfin, qui alterne les deux, qui appelle et repousse, « viens, ne me quitte pas » un jour, « laisse-moi de l'air » le lendemain.

Mais cela déborde largement le couple. Au travail aussi, le schéma est à la manœuvre. Celui qui a appris à ne compter que sur lui excelle dans l'autonomie, se méfie de la dépendance, délègue mal. Celui qui a appris à mériter surperforme pour se rendre irremplaçable, et lit un courriel un peu sec comme un rejet personnel.

Il est un profil que je veux nommer, parce qu'il souffre souvent en silence : le haut potentiel qui a bâti toute une identité sur ce qu'on peut appeler la **confiance de faire**. Je suis capable, je performe, je résous, je comprends plus vite : voilà mon socle. Et cette confiance de faire, aussi réelle soit-elle, sert souvent à ne jamais avoir à éprouver celle qui manque : la **confiance d'être**. Ai-je de la valeur simplement parce que je suis là, sans rien produire, sans rien prouver ? La réussite devient alors une manière brillante, et épuisante, de ne jamais poser cette question.

Le signe que quelque chose cloche n'est presque jamais l'échec. Ces stratégies fonctionnent : elles produisent des vies impressionnantes, des carrières solides, des façades admirables. Le signe, c'est la fatigue. C'est l'épuisement au beau milieu de la réussite. C'est cette pièce magnifiquement meublée où, pourtant, personne n'habite tout à fait.

À RETENIR

- Le schéma se traduit dans le couple (réassurance, distance, va-et-vient) comme au travail (hyper-autonomie, surperformance, lecture des signes en rejet).
- Chez les hauts potentiels, la confiance de faire masque souvent un manque de confiance d'être.
- Le signal d'alarme n'est pas l'échec : c'est l'épuisement au milieu de la réussite.

Ce qui a été appris peut être réappris

Voici ce que je tiens le plus à vous laisser. Un style d'attachement n'est pas un destin. Les cartes ont été tracées tôt, oui : mais elles peuvent être redessinées. On parle même, en recherche, de sécurité **acquise** : ces personnes qui, sans avoir connu une enfance sécurisée, ont reconstruit à l'âge adulte un attachement stable. Elles sont la preuve vivante que ce qui a été appris peut être réappris. L'insécurité n'était pas votre nature : c'était votre apprentissage. Et un apprentissage, ça se refait.

Comment ? Pas par la seule volonté ni par la seule lucidité, sinon les personnes les plus intelligentes s'en seraient déjà sorties. Plutôt par trois leviers.

Nommer. Mettre un mot précis sur ce qui se passe désamorce, littéralement, une partie de l'alarme intérieure : on sait aujourd'hui que labelliser une émotion, l'appeler par son nom, apaise l'activité de la zone du cerveau qui sonne l'alerte. Nommer n'est donc pas anodin : c'est déjà réguler. Quand vous parvenez à dire « tiens, voilà mon schéma d'abandon qui parle », vous créez un petit espace entre vous et la réaction. Et dans cet espace, pour la première fois, un choix devient possible.

Réhabituer le corps. Le système nerveux a appris l'insécurité par répétition ; il ne la désapprend pas autrement. Il faut des expériences répétées d'un lien qui **reste**. C'est pourquoi un lien sûr peut, au début, sembler fade : il faut le temps que le corps réapprenne que « calme » ne veut pas dire « vide », que « disponible » ne veut pas dire « sans intérêt ». Il faut, littéralement, réapprendre le goût de l'eau douce. Cela ne se fait pas en un jour, mais en mille petits soirs ordinaires où l'autre est simplement là.

Distinguer le déclencheur de la vérité. Quand le calme vous ennueie, quand le disponible vous laisse froid, quand vous vous surprenez à repartir vers ce qui fait mal : ce n'est pas votre boussole qui parle, c'est votre carte d'enfance. Vous avez le droit de la remercier, parce qu'elle vous a protégé jadis, et de décider, aujourd'hui, de ne plus la suivre les yeux fermés.

Un dernier mot, important. Lorsque ces schémas sont anciens, profonds, noués à des blessures lourdes, ce travail ne se fait pas seul. Des approches existent, faites exactement pour cela : la thérapie des schémas, l'ACT, l'EMDR. Elles s'accompagnent. On ne rouvre pas une plaie ancienne dans son salon, un soir, tout seul : on le fait dans un cadre, avec quelqu'un dont c'est le métier de tenir la corde pendant qu'on descend.

À RETENIR

- L'attachement n'est pas un destin : la sécurité peut s'acquérir à l'âge adulte.
- Trois leviers : nommer (ce qu'on nomme, on le régule), réhabituer le corps au lien qui reste, distinguer le déclencheur de la vérité.
- Les schémas profonds se retravaillent accompagné, jamais seul : thérapie des schémas, ACT, EMDR.

UN TEMPS POUR VOUS

Un entraînement doux, pour cette semaine. Lorsqu'une réaction forte vous saisit dans un lien, essayez de la nommer en une phrase, sans la juger : « Là, c'est ma peur de... qui parle. » Notez ci-dessous une situation récente où vous auriez pu le faire.

Pour refermer

S'il ne fallait retenir qu'une phrase, ce serait celle-ci. Vous n'êtes pas attiré par ce qui vous fait du mal. Vous êtes attiré par ce qui vous est **familier**. Et il se trouve que, pour vous, le familier a longtemps eu le goût du manque. Ce ne sont pas les mêmes choses. Cette distinction, à elle seule, est déjà le début de la liberté.

Ce que l'enfance a écrit, l'âge adulte a le droit de le récrire. Prenez soin de vous, et de vos liens.

Ce livret s'appuie sur la théorie de l'attachement (Bowlby, Ainsworth), la thérapie des schémas (Young) et les thérapies comportementales et cognitives contemporaines (ACT, TCD, EMDR). Il a une visée pédagogique et ne remplace pas un accompagnement individualisé.