

# “Mais on est tous vulnérables!”

Entretien Aurore Vaucelle

**Vous êtes le parrain des journées Émergences à venir. Sur la puissance des liens. Une thématique à remettre au centre de nos vies, quand on sait comme les autres nous ont manqué à l'époque du confinement.**

L'épidémie du Covid a obligé les gouvernements à réaliser l'équivalent d'une situation expérimentale et qui a démontré à quel point se priver d'altérité pouvait créer une grave altération affective et neurologique. Même si, d'une certaine manière, l'éthologie animale avait prouvé depuis 60 ans à travers des expériences qu'un mammifère isolé connaît des problèmes de développement neurologiques. Mais ces notions n'entraient pas dans notre culture, car on était encore dans un modèle dualiste, où le corps était dissocié de l'âme. Dorénavant, grâce à la neuro-imagerie, on sait que le fait d'isoler un enfant ou un adolescent altère non seulement son cerveau mais son développement psychosocial.

**D'où l'utilité de mettre les liens au cœur de notre réflexion sur la société à venir. C'est le thème de ce week-end Émergences, même si on sent que cela n'est pas une priorité de nos sociétés modernes...**

Ça n'est pas dans l'esprit du moment, mais ça fait 60 ans qu'on en parle en science. Or, on ne peut plus contester qu'on a besoin d'altérité pour devenir nous-mêmes. En Europe, on est en train de payer, surtout les adolescents d'ailleurs, cette expérimentation tragique provoquée par le Covid.

**Vous vous êtes vous-même penché sur le “vivre ensemble” dans un ouvrage collectif intitulé “Imaginer le monde de demain”. Vous y écrivez: “Les progrès technologiques dont on profite tous stoppent l'empathie. Empathie qui est importante pour le ‘vivre ensemble’. Plus un enfant passe d'heures devant un écran, plus il arrête son processus d'empathie, cette aptitude à se décentrer de son monde mental pour éprouver le plaisir**

**et l'étonnement à visiter le monde mental de quelqu'un d'autre.” Peut-on oser dire qu'en matière de liens humains, c'était mieux avant?**

C'est la question des écrans, c'est la question des sciences modernes, c'est la question du travail moderne. On fragmente le savoir et on isole de plus en plus. Par exemple, l'écran méduse les enfants et les ados. Devant les écrans, ils acquièrent la passivité – ce n'est pas une relation. Dans une relation, on se parle, on se coupe la parole, on se répond. Les enfants, devant un écran, se taisent et n'apprennent rien. Les mamans ont tort d'obtenir la sagesse ou plutôt le silence des enfants en allumant leurs smartphones. Elles obtiennent leur silence au prix exorbitant d'une altération du développement. La consommation des écrans se fait aux dépens des apprentissages, et de l'effort

**“On doit apprendre à se contraindre. L'inhibition fait partie de la relation.”**



**Boris Cyrulnik**  
Psychanalyste, neuropsychiatre, et auteur

associé à ces apprentissages. Au cœur de tout cela, c'est la mise en place d'un sentiment qu'on nomme l'empathie. L'empathie est ce qui nous permet de moraliser “le vivre ensemble”. Mais quand il y a trop d'écrans, on n'apprend pas cette régulation.

**Le lien avec les autres, précisément, mérite un effort de notre part?**

De l'effort et du plaisir. C'est un effort, quand je dois apprendre à parler, pour être compris. Je dois aussi apprendre à me contraindre. L'inhibition fait partie de la relation. C'est un plaisir, l'effort, car, en échange, je peux gagner une bonne relation.

**On vous a aussi lu dans une interview dans “La Libre” au printemps, concernant votre ouvrage récent “Le Laboureur et les Mangeurs de vent”. Je saisis une phrase qui parle de l'importance du lien dans la construction individuelle. “Quand les mille premiers jours dans la vie d'un enfant sont bien réussis, 70% des enfants ont acquis ce que l'on appelle un ‘attachement-sécuré’. Ces enfants-là cultiveront un degré de liberté intérieure, ils accepteront ou non une**

**idée qui leur sera proposée, ils bénéficieront d'une souplesse de pensée, d'une capacité d'évaluer et de juger par l'estime de soi et la confiance qu'ils auront pu faire grandir en eux.” Le lien, c'est ce qui fait ni plus ni moins un bon citoyen?**

Absolument. Ces 70% d'enfants qui ont un attachement-sécuré, même

s'ils vivent une situation compliquée, se débrouillent. On observe les chiffres des consultations en pédopsychiatrie. Les 30% d'enfants qui n'ont pas reçu un attachement-sécuré représentent plus de 90% des consultations. D'où l'importance des mille premiers jours dans la vie d'un enfant. Et, attention, je ne dis pas que ce



# Santé et société

- La société actuelle fait la démonstration de clivages marqués.
- Le lien, en ce qu'il nous permet de faire société, n'est plus au centre des priorités.
- Avec le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, on ravive la puissance des liens. Aux journées Émergences, à Bruxelles, les 1<sup>er</sup> et 2 octobre.

serait la mère qui rate les mille premiers jours, ce serait plutôt le malheur de la mère (la violence conjugale, la précarité sociale...). Mais disons que cet enfant troublé n'apprend pas les rituels d'altérité. Il n'apprend pas le sens de l'autre.

Vous écrivez aussi : "Un ado qui fréquente

les écrans plus de trois heures par jour apprend à devenir pervers, c'est-à-dire ne pas s'intéresser au monde de l'autre, étant entendu que la définition de pervers est celui ou celle qui vit dans un monde centré sur lui-même." Cela veut dire que si on ne prend pas garde à l'importance du lien humain, on risque de fabriquer un monde de pervers ?

J'emploie le mot "pervers" au sens freudien du terme, c'est-à-dire quand il n'y a pas d'altérité pour un individu et que c'est son seul plaisir qui compte. Et cela arrive quand un individu n'a pas appris à vivre avec les autres. Lorsque les ados ont été isolés par les deux années de Covid, certes, ils ont moins souffert en se mettant devant les écrans, mais ils ont probablement court-circuité leurs cerveaux. D'ailleurs, certains ados connaissent des difficultés d'adaptation au retour de la vie normale. Il leur faudra plusieurs années pour faire ce qu'ils auraient fait en un an ou deux.

**Avoir besoin d'être lié aux autres, c'est par conséquent aussi créer de la vulnérabilité à l'égard du lien qu'on a avec les autres. Que répondriez-vous à ceux qui disent que créer du lien, c'est se rendre vulnérable ?**

C'est même très important, on est tous vulnérables ! Un bébé qui arrive au monde, il est vulnérable : il meurt si l'altérité n'est pas présente. Et on commence tous ainsi.

Même quand on a acquis l'attachement-sécuré, ce qui nous permet de nous socialiser, on reste vulnérable. On a tous l'expérience du deuil, de l'échec aussi ; cette vulnérabilité on peut la transformer en un bienfait, il faut apprendre à s'exprimer, On a besoin des autres

et on doit faire attention aux autres. Cette vulnérabilité est à la source de l'apprentissage des relations verbales, affectives, et culturelles. Les romans, les films racontent cela... Et d'ailleurs, je pense que la culture est un moyen de lutter contre la vulnérabilité qu'on a tous en soi.

**Le "vivre ensemble" est devenu un élément de langage du politique, il a perdu de son sens noble. Cette notion semble désormais nous dire : nous devons trouver des solutions pour cohabiter. Croyez-vous que les liens se disloquent ?**

Les politiques récupèrent toujours les notions philosophiques ou biologiques. Les politiques ont usé de cette expression "créer du lien", mais dans le clan. Dans le clan, on est bien, on est solidaires, sécurisés, on a les mêmes vêtements, les mêmes mots. Le clan est une préparation à l'amour du même, et à la haine du différent. Le politologue Jérôme Fourquet parle de "l'archipelisation" de la société. C'est un plaisir immédiat, le clan, c'est un processus archaïque de socialisation, et ça devient fulgurant avec les réseaux sociaux. Si on veut lutter contre ce "vivre ensemble" de clan, il est important de dire qu'il est agréable de faire l'effort de découvrir d'autres cultures et valeurs.

**Il y a une urgence à repositionner le lien au centre de nos réflexions, on revient à la notion d'effort. Le lien c'est quelque chose qui se travaille, donc ?**

C'est pour cela que j'emprunte la métaphore désormais entrée dans la culture : "On tisse, on tricote des liens." Notre culture technologique avait fragmenté le savoir et le lien. Mais, il faut y être attentif, c'est un effort physique. Et, dans les mois qui viennent, il faut qu'on change nos valeurs. Il faut faire l'effort

d'apprendre les autres cultures, les autres langues...

→ À lire, pour compléter le propos, "Imaginer le monde de demain", un ouvrage collectif avec Boris Cyrulnik, Jacques Attali, Luc Schuiten, Antoine Compagnon, André Comte-Sponville, Michel Serres... Aux éditions Maxima.

**"Le clan est une préparation à l'amour du même, et à la haine du différent."**

Boris Cyrulnik

## Journées Émergences, les détails

**Quand et où ?** Le 1<sup>er</sup> octobre, à l'Auditorium 2000 au Heysel, et le 2 octobre, à l'Auditoire K, sur le Campus du Solbosch.

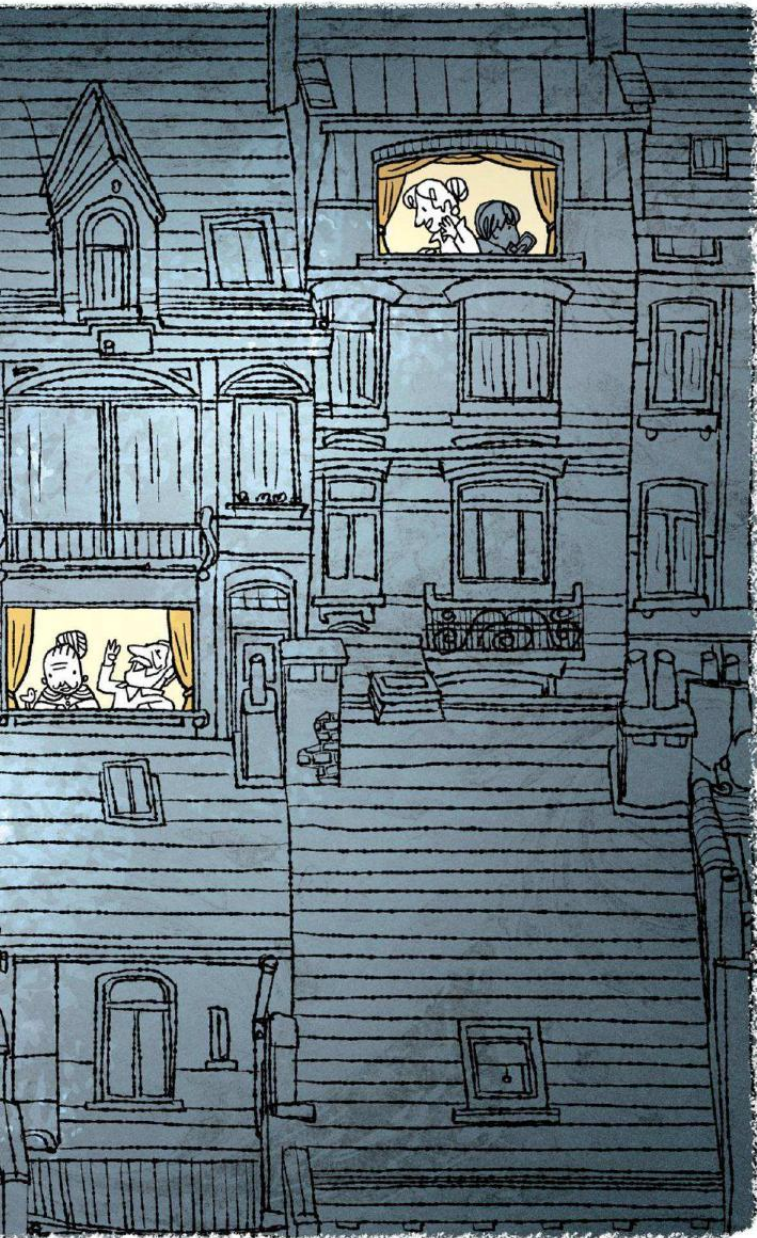
**Avec qui ?** Avec Matthieu Ricard, Rebecca Shankland, Christophe André, Fabienne Brugère, Catherine Le Bris, Laurent Bégue, Steven Laureys et Boris Cyrulnik et d'autres... Boris Cyrulnik, qui ne sera pas présent à Bruxelles, interviendra via Zoom pour le public.

**À noter :** il reste des places en distanciel, pour le samedi.

Et les conférences des journées Émergences seront traduites en langue des signes.

**Infos et rés. :**

[www.emergences.org/evements\\_pour\\_la\\_categorie/journees-emergences](http://www.emergences.org/evements_pour_la_categorie/journees-emergences)



SERGE DEHAES