

Bonjour,

Pour continuer à lire cette newsletter et soutenir mon travail, vous pouvez contribuer à ma cagnotte Tipeee.



Soutenez-moi sur **tipeee**.com

La semaine dernière, nous avons parlé de l'intimité et cela m'amène naturellement à m'interroger aujourd'hui sur une catégorie spécifique de relations, celles qui sont formées par les liens du sang.

Il y a quelques années, une de mes amies m'expliquait que le jour où elle avait rencontré sa nièce pour la première fois, elle avait vu dans son petit visage le témoignage des gènes qu'elles partageaient et que cela l'avait instantanément remplie d'un amour inconditionnel pour cette petite personne. J'avoue que sur le moment, cela m'avait un peu décontenancée parce que je ne voyais pas pourquoi le fait d'avoir des ancêtres communs pouvaient automatiquement provoquer cette sorte d'amour filial. Puis avec le recul, je me suis dit que dans son cas, le *storgê* (et non pas *philia* puisque ce dernier s'applique à l'amitié) des grecs était également (et peut-être surtout) le fruit du souvenir des bons moments passés en famille (la petite était la fille de sa sœur).

Je m'interroge depuis longtemps sur cette sorte de liens. Qu'ont-ils de plus que les autres ? Et qu'arrive-t-il aux personnes, qui comme moi, ont dû se construire sans ou avec des liens du sang déficitaires ? Au nom de quoi ces relations seraient-elles plus fortes que les autres ? Et si ces liens sont malsains et provoquent de la souffrance, comment s'en défaire ?

Que de questions donc qui n'appellent pas de réponse uniforme. Comme souvent chez les êtres humains, nos conceptions sont fortement empreintes de nos expériences sensibles. Les familles et les liens particuliers qui sont tissés en leur sein (de parent à enfant et vice versa, entre frères et sœurs, avec les cousin-es plus ou moins éloigné-es, les grands-parents...) sont toujours des occasions d'observation et d'étude importants pour moi.

Et ce qui m'a toujours étonnée, c'est d'assister parfois à des scènes de violences (physiques ou verbales) insensées entre deux personnes d'une même famille sans que cela entame leur capacité à continuer à se fréquenter... voire même à s'aimer profondément. Mais pourquoi donc supporter ça ? Il arrive que ces épisodes soient contrebalancés par des moments de partage et de joie mais pas toujours.

J'ai souvent entendu que dire d'une famille qu'elle est dysfonctionnelle est un pléonisme (enfin, les psys disent ça) et je crois que c'est vrai. Chaque personne doit faire face à la sienne avec ses propres traumatismes (dont certains sont provoqués par ce dysfonctionnement) mais cahin-caha, ça tient (enfin dans la plupart des familles, c'est ce qui se passe).

Deux éléments au moins participent à ce que les avantages compensent les désavantages. Plus que la durée de la relation (même si souvent, les membres de notre famille biologique sont les personnes que l'on connaît depuis le plus longtemps), c'est semble-t-il l'attachement construit au cours de la petite enfance qui contribue à souder de manière quasi indestructible la relation qui nous lie à ces personnes particulières. Et donc, en fonction de la stabilité, de la maturité, de la chaleur, de la tendresse... des individus qui nous entourent à ce moment-là, nous allons construire des formes d'attachement très diverses qui vont impacter durablement notre vie relationnelle ultérieure avec tous les humains que nous allons croiser sur notre route. Je vous renvoie pour approfondir ce point aux travaux fondateurs de [John Bowlby](#) et de toutes les chercheur·ses qui ont continué ses premières études. J'ai également fait [une brève vidéo sur le sujet](#).

L'autre élément important est l'intensité de notre peur du rejet. Les humains sont des animaux grégaires qui ont réussi à traverser les âges (à rester en vie suffisamment longtemps pour transmettre leur gènes) grâce au collectif. À une certaine époque (et encore aujourd'hui mais d'une autre manière), être exclu·e du groupe signifiait une mort certaine. En tant qu'espèce, nous avons donc évolué avec cette peur viscérale puisqu'elle a permis de nous protéger (c'est également le cas des bébés humains qui ne peuvent pas survivre seuls). Certain·es d'entre nous (pour des raisons liées à leur histoire personnelle) conservent vivace cette inquiétude tout au long de leur vie d'adulte, même s'ils et elles n'en ont pas toujours conscience, et sont prêt·es à tout pour ne pas avoir à ressentir cette exclusion. Cela les amène donc parfois à continuer d'entretenir des liens pathologiques avec des membres de leur clan familial.

Mais je voudrais toutefois vous alerter : il y a des situations où il faut sauver sa peau parce que ce qui se passe ne relève pas du dysfonctionnement banal mais bien de la maltraitance (physique et/ou psychologique) et que dans ce cas, il est important de distendre voire de couper les ponts définitivement avec ce qui fait souffrir. Et ça, c'est très dur à assumer, je sais.

Faites-vous aider par quelqu'un si c'est votre cas ; ça vaut vraiment le coup.

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie