

No 96

Juillet à septembre  
2023



## Editorial

Alain Charpilloz

*Ainsi, puisque nous avons un grand souverain sacrificateur qui a traversé les cieux, le Fils de Dieu, demeurons fermes dans la foi que nous professons.*

*Hébreux 4 : 14*

Alors que la plupart d'entre nous s'apprêtent à profiter de vacances, très certainement bien méritées, nous ne devons pas oublier toutes les personnes qui passent par des temps difficiles, soit dans leur vie personnelle, soit parce qu'elles traversent des épreuves suite à des catastrophes climatiques ou à la guerre.

Comment garder la foi en Jésus-Christ et l'espérance de son retour alors que nous recevons régulièrement des nouvelles alarmantes quant à l'avenir de notre terre ? Nous avons, plus que jamais, besoin de consolider cette espérance et notre foi en Notre Sauveur.

Pour cela, n'hésitez pas à vous inscrire sur notre site pour le séminaire que nous proposons avec Samuel Duval ou pour l'atelier de développement personnel chrétien organisé par l'Eglise Evangélique de Réveil de Duillier. (Pour toute information, écrivez à [info@eernyon.ch](mailto:info@eernyon.ch))

N'oubliez pas non plus la nouvelle volée de la formation à la relation d'aide chrétienne, qui commence en septembre. Les inscriptions se font sur notre site internet.

En ce début d'été, nous avons choisi de vous présenter la réflexion d'une participante à la formation à la relation d'aide chrétienne à propos d'un thème qui nous concerne toutes et tous : le lien d'attachement.

Pour cela, Marjory part de la chanson de Serge Lama, « Je suis malade », pour nous amener peu à peu au départ de Jésus-Christ et à la manière dont il a préparé ses disciples à se séparer de Lui.

Nous espérons que ce partage vous apportera un petit bout de réponse, si vous souffrez, vous-même, d'un sentiment d'abandon, d'une difficulté à vivre quand la personne que vous aimez est loin de vous, ou de la peine que vous avez à mettre de la distance avec votre enfant ou l'un de vos parents.

Pour terminer, nous prions pour que chacune et chacun d'entre nous puisse être fortifié dans sa foi afin de tenir ferme jusqu'à la fin.

Passez un très bel été.

Le lien d'attachement par Marjory Souchon

“Je suis malade”... la phrase tombe, simple, brute, vraie... si vraie qu'elle marque profondément la compositrice Alice Dona lorsqu'un soir de 1973 Serge Lama lui confie le désespoir de sa séparation amoureuse. Ainsi naît cette chanson française, reprise par de nombreux artistes au fil des années, comme si chacun voulait aussi crier cette douleur si violente... celle de l'abandon. Mais pourquoi donc l'abandon peut-il nous rendre « malade, complètement malade... » ?

C'est en 1969 que John Bowlby développe sa théorie de l'attachement selon laquelle l'attachement est un besoin primaire. Très jeune, le nourrisson identifie des figures d'attachement et met en place une stratégie pour obtenir de leur part le réconfort nécessaire en cas de « danger. » Ainsi, lorsque l'individu se sent menacé par l'extérieur, il active son système d'attachement pour obtenir de ses figures « rassurantes » la sécurité dont il a besoin. Selon la réponse reçue, il adapte ou renforce la stratégie qu'il a développée. Par exemple, vers 4-5 mois, un enfant va crier ou pleurer dès que sa mère quittera la pièce ; en fonction de sa réaction il apprendra si sa stratégie (ici pleurer) a été ou non efficace pour le protéger de l'abandon. Ainsi, l'enfant va tout au long de son développement apprendre et réadapter ses stratégies pour se sécuriser.

Les stratégies d'attachement ont été définies et affinées au fil des années et se répartissent en deux grandes familles : les stratégies organisées ou désorganisées. On parle de stratégie organisée lorsqu'il y a une constance dans la stratégie d'attachement. Dans la famille des stratégies organisées, il existe trois sous-catégories d'attachement : sécurisée, ambivalente/anxieuse et évitante. On parle d'attachement sécurisée lorsque l'enfant vit sans drame les mouvements de séparation et de retrouvailles. Dans un scénario ambivalent, l'enfant alterne rejet et désespoir lors de la séparation ou des retrouvailles. Enfin, un individu avec un système évitant évite l'attachement.

On parle de modèle d'attachement désorganisé lorsque l'individu alterne entre le modèle ambivalent et le modèle évitant, car aucune de ces deux stratégies n'est pour lui satisfaisante et il ne parvient pas à se sécuriser.

Nous avons tous un modèle d'attachement avec des réactions et des stratégies de repli plus ou moins marquées, et nous les activons lorsque nous nous sentons menacés, abandonnés ou dépassés par une situation. A l'âge adulte, ces mécanismes conduisent et influencent nos relations, en particulier dans le champ amoureux.

C'est ainsi qu'une séparation peut nous rendre « malade, complètement malade » car elle nous renvoie à nos angoisses d'enfance. S. Lama exprime bien cette souffrance dans sa chanson : « Je suis malade, complètement malade comme quand ma mère sortait le soir et qu'elle me laissait seul avec mon désespoir », et ceci active son attachement ambivalent : « ma vie cesse quand tu pars, je n'ai plus de vie et même mon lit se transforme en quai de gare ». Sans succès, il conclut avec un scénario évitant « Et j'ai le cœur complètement malade, cerné de barricades ... »

En tant que chrétienne, je me suis dit qu'une telle maladie ne pouvait pas menacer notre cœur sans que Jésus n'y propose un remède ou un chemin pour dépasser la douleur de la séparation.

Et si nous laissons loin l'insécurité de Serge Lama pour devenir... disciples de Jésus ?



Imaginez-vous dans la Jérusalem de l'époque comme l'un des douze (vous avez forcément un préféré !) Durant près de trois ans, vous avez fusionné sans réserve avec Jésus, vous avez tout quitté pour lui, l'avez suivi et vous avez appris à lui faire confiance face aux tempêtes, à la faim, aux démons... Souvent, vous avez trébuché mais toujours il a rattrapé le coup et vous a non seulement sécurisé mais fait grandir. Or voilà que depuis quelque temps, Jésus commence à parler d'un sujet qui vous préoccupe... un départ. Il ne cesse de faire des allusions à une séparation et c'est agaçant car vous ne comprenez rien, puisqu'il n'en parle qu'à demi-mot.

Un soir de Pâques, alors que vous vous préparez à faire un bon repas avec lui et vos amis, son ton devient grave et entre la soupe et le rôti, il lance : « Mes chers enfants, je suis encore avec vous mais plus pour longtemps. Vous me chercherez ; et ce que j'ai dit à tous, je vous le dis à vous aussi maintenant : vous ne pouvez pas aller là où je vais. » (Jn 13 :31-33) Et Jésus poursuit, impertur-

bable, il vous parle d'aimer les autres, mais là, vous sentez peut-être que tout se brouille en vous...

Si vous êtes Pierre, vous n'en êtes pas du tout à aimer les autres ! A cet instant, celui que vous aimez tant s'apprête à vous quitter. C'est la panique. Il faut réagir « Seigneur où vas-tu ? » ... Jésus vous dit que vous ne pouvez pas venir. C'est le rejet. Horreur !

Votre monde s'écroule. La douleur est trop forte, la peur vous envahit. Vite. Urgence. Il faut rester avec lui coûte que coûte. Vous perdez le contrôle de vous-même, vous déclarez que plus rien ne compte pour vous, même plus votre vie, tout plutôt que le perdre. Vous négociez. Il reste ferme. Il va partir... et sans vous.

C'est sur cette scène que s'ouvre Jean 14 et jusqu'en Jean 18, Jésus restera ferme... mais avec constance, amour et autorité bienveillante, il va accueillir le cœur du disciple terrorisé, l'équiper et le renvoyer vers l'extérieur.

Jésus accueille la douleur de son disciple. La blessure d'abandon, ce n'est pas du caprice ! C'est aussi douloureux qu'un accouchement et Jésus prend le temps d'entendre et panser les plaies des cœurs troublés. Tout au long des 3 chapitres, il reconnaît, répond, prie pour que cette séparation ne soit pas un déchirement, mais que l'unité, le lien sécurisant s'établisse. Un lien plein d'espérance, aussi infaillible que celui qui lie Jésus au Père et dans lequel le disciple peut désormais prendre place.

Jésus équipe son disciple par la foi en son retour et sa promesse, par le St Esprit qui console et ne laisse pas orphelin, par l'amour avec les autres et avec le Père, et par la prière. Prière qu'il nous encourage à faire au fil des circonstances insécurisantes et prière qu'Il fait pour nous auprès du Père.

Jésus envoie son disciple vers l'extérieur... car oui, le but d'un mécanisme d'attachement sain n'est pas de lier et menotter l'individu à sa figure d'attachement, mais de tisser un filet qui le sécurise pour qu'il s'élançe dans le monde. Au fil des chapitres, Jésus tisse ce filet à trois cordes, à savoir les liens de la trinité, l'unité entre le Père, le Fils et le St Esprit qui constitue notre filet de pro-

tection. Le filet étant maintenant tendu, Jésus envoie par la prière au Père : « Comme Tu m'as envoyé dans le monde, moi aussi je les y envoie. » Jn 17.18

Comment ce filet résiste-t-il à l'épreuve de la séparation de la Croix ?

Les disciples sont tellement en confiance qu'ils dorment ! Qu'il est loin Serge Lama et son désespoir quand « sa mère sortait le soir » ! Rien ne semble plus atteindre les disciples qui roupillent tranquillement et, comme nous l'avions vu dans un précédent bulletin, Jésus assure là où nous n'y arrivons pas : il part au calvaire tandis que nous nous reposons sur ce filet.

Au-delà de ce sommeil révélateur, je voulais m'arrêter à la conclusion des 4 évangiles. Comment l'histoire s'arrête-t-elle ? Là encore, à la fin des évangiles, la musique n'est pas

la même qu'à la fin de la chanson de S. Lama et Dieu merci !

Les évangiles synoptiques se concluent sur des scènes lumineuses remplies d'attachement sécurisant : rassurés par la présence continue de Dieu par l'Esprit Saint jusqu'au retour de Jésus, les disciples sont tournés vers l'extérieur et les autres.

L'évangile de Jean propose une fin plus intime, un dernier échange entre Pierre et Jésus qui me remplit de joie et d'espérance. A ce disciple auquel vous vous êtes peut-être identifié plus haut, Jésus adresse un message personnel. Regardez, c'est à ce disciple qui nous semble avoir eu le cœur le plus blessé, qui a eu le plus peur de perdre, que Jésus confie ce qui est le plus cher au sien : son Eglise.

Dans ce dernier échange, Jésus questionne son disciple et nous questionne aussi :

- Est-ce que tu m'aimes ?
- Est-ce que tu m'aimes au point que je sois ta figure d'attachement ?
- Est-ce que tu m'aimes au point que je sois ta première figure d'attachement ?

...oui ?

Alors... va...

...va aimer les autres comme ça, comme tu l'as maintenant appris.



**HORIZON 9**  
Centre de thérapie chrétienne

23, rue de Lyon  
CH 1201 GENÈVE

Téléphone : +41 (0) 22 344 72 00  
Fax : +41 (0) 22 344 65 50  
Mail : [therapie@horizon9.ch](mailto:therapie@horizon9.ch)  
CCP 12-19754-0  
IBAN CH41 0900 0000 1201 9754 0

*Au cœur de l'expérience humaine  
un chemin d'espérance*

**P.P.** CH- 1233  
Bernex

Poste CH SA

Retrouvez-nous  
sur Internet !  
[www.horizon9.ch](http://www.horizon9.ch)

Comme vous le savez certainement, les bulletins de versement changent. Nous essayons de pratiquer, dorénavant en les imprimant directement sur le bulletin. Pour ceux qui vont faire leurs paiements au guichet, nous vous invitons de le photocopier. Pour ceux qui souhaiteraient quand même en recevoir, nous vous prions de nous contacter, par mail : [therapie@horizon9.ch](mailto:therapie@horizon9.ch) ou par téléphone au 022 34472 00.

**Récépissé**

Compte / Payable à  
CH41 0900 0000 1201 9754 0  
HORIZON 9  
1200 Genève

Payable par (nom/adresse)

┌

└

Monnaie Montant  
CHF

┌

└

Point de dépôt

**Section paiement**



Monnaie Montant  
CHF

┌

└

Compte / Payable à  
CH41 0900 0000 1201 9754 0  
HORIZON 9  
1200 Genève

Payable par (nom/adresse)

┌

└

┌

└