

Légitimité Séminaire 2023

Légitimité et attachement.

Alain Leu

Mon intervention emprunte beaucoup au texte de GUEDENEY (utilisée au séminaire 2011) (<https://www.cairn.info/revue-devenir-2011-2-page-129.htm>)

Je ne parlerai que du **sentiment de légitimité** qui est lié à l'appréciation, l'opinion qu'on porte sur soi-même. Sentiment qui a un impact fort sur nos émotions et comportements.

Si j'ai accepté de faire cet exposé, c'est que je me suis senti à peu près légitime pour le faire, ici, dans Traverses. Face à un aréopage de spécialistes, je ne me serai pas senti légitime. Il se pourrait que votre accueil renforce ou attaque mon sentiment car, comme tout sentiment, il s'agit de quelque chose de variable en fonction du contexte, de la place qu'on trouve, des enjeux narcissiques en jeu, des relations en cause. Cependant, ce sentiment, certes variable, comme je viens de le dire, repose sur une structure de soi plus ou moins solide, plus ou moins affirmée et c'est là mon sujet d'exposé : qu'est-ce qui nous permet d'acquérir cette solidité de « structure de base » ?

La commande consiste à envisager le fonctionnement du sentiment de légitimité en lien avec les théories de l'attachement. D'abord, je ferai un lien rapide entre les diverses théories de l'intersubjectivité (dont l'attachement fait partie) parce que cela nous éclaire sur notre approche intégrative.

Ces différentes théories de l'intersubjectivité disent toutes que les interactions précoces contribuent à mettre en place une structure de la personnalité qui détermine le « caractère », que nous avons ensuite tendance à conserver. *Le cerveau humain naît prématuré (à la naissance, il n'a que 25% de son volume), il se développe ensuite dans les interactions qui activent (ou pas) les gènes (c'est de l'épigénétique, approche intégrative)¹*

Attachement : les Modèles Internes Opérants. Ces MIOs sont l'organisation, sous forme de représentations, de l'histoire interactive des réponses des personnes significatives. Les MIOs construits initialement peuvent être revisités sous forme de nouvelles constructions mais ils ne sont pas effacés. **Ils peuvent être réactivés dès que le niveau de stress auquel est exposée la personne devient trop intense.**

Stern : les Représentations d'Interactions Généralisées. **La RIG** constitue selon Stern l'unité de base des MIOs (1997, p. 152)

Relations d'objet : les Relations d'Objet Intériorisées (les **ROI**)

Young : les Schémas Précoces Inadaptés (les **SPI**)

¹ Tout ce qui est écrit en italique fait référence à la posture intégrative.

Bourdieu : l'habitus

Pourquoi j'inclus l'habitus ? Parce que nos origines sociales s'imprègnent comme nos relations premières et mettent en place des fonctionnements inconscients aussi importants que les MIO ou les RIG. C'est un des problèmes de tous les transfuges par rapport à la légitimité. Dans l'habitus j'inclurai le genre qui pose beaucoup de problèmes de légitimité (ex : le rapport aux sciences, aux maths).

Toutes ces approches nous disent à peu près la même chose : le sentiment de légitimité, comme l'estime de soi, etc. sont des croyances liées au Soi. Dès les premiers mois, l'enfant utilise ce qu'il ressent (même de manière rudimentaire) pour construire sa propre réalité et décoder ses expériences. Les croyances et les sentiments à propos de son Soi font partie de ces éléments de construction. Tout comme l'estime de soi, le sentiment de légitimité médiatise nos perceptions et nos réactions. C'est à partir de cette structure du Soi que nous décodons ensuite la réalité qui nous entoure.

L'utilisation des RIG comme concept, correspond à une posture intégrative, car cela permet d'inclure toutes les autres approches. Avec un inconvénient : ce concept ne débouche pas sur une typologie facile d'utilisation comme le propose la théorie de l'attachement.

Pour se sentir une personne « légitime » il faudrait d'abord s'être senti une personne importante aux yeux de ceux qui nous ont élevés.

Les théories de l'attachement. (Petit rappel)

Les idées clés de BOWLBY :

L'humain (et d'abord le bébé) fonctionne à partir de 2 besoins, 2 systèmes : l'exploration (qui expose aux risques), l'attachement (qui procure la protection, la sécurité).

Si, chaque fois que l'enfant est en détresse, les personnes qui l'élèvent ont répondu de manière adéquate (c'est-à-dire rapidement et avec la volonté de répondre de manière sensible avec réconfort et consolation) à ses besoins d'attachement, l'enfant développe 2 images

- Une image de l'autre comme digne de confiance, disponible, sur qui on peut compter pour être aidé, soutenu, trouver des solutions.
- Une image de soi complémentaire, c'est-à-dire un Soi digne d'intérêt, ayant de la valeur, digne d'amour, puisque, même en situation de détresse on a toujours répondu à l'enfant qui s'est senti reconnu. Il développe ainsi un sentiment d'efficacité personnelle puisque tous ses signaux ont reçu une réponse rapide et adaptée. (On peut faire le lien avec Simone Landry : le bébé a du pouvoir – le pouvoir par exemple de réveiller ses parents en pleine nuit- il ne se pose pas la question, il est a priori « légitime » pour exercer ce pouvoir, à condition que les parents l'acceptent)

Si cela a bien fonctionné, l'enfant va utiliser sa figure d'attachement comme base de sécurité. Lorsque son système d'attachement n'est pas activé, il s'élançait vers l'exploration, car il sait qu'en cas de besoin, il peut revenir vers sa figure d'attachement qui devient alors un havre de sécurité. Il peut donc se permettre d'explorer, de prendre des risques, car il « sait » qu'il sera « secouru » en cas de besoin. **L'exploration dans la théorie de l'attachement est définie comme un autre système comportemental** qui contribue au développement des ressources propres du sujet. Ce système permet à l'enfant d'apprendre les compétences nécessaires pour améliorer ses chances de survie. Il s'agit en particulier de développer son sentiment de capacité à compter sur soi et sur ses ressources propres.

C'est ainsi qu'il va développer diverses compétences, entre autres se sentir légitime pour occuper une place, garder de l'estime de soi même en cas d'échec.

Nous savons tous qu'éprouver un sentiment d'illégitimité joue un rôle sur la vulnérabilité, peut entraîner des atteintes narcissiques, un sentiment de honte, des comportements de retrait, d'effacement. **Celui qui s'est construit une base suffisante de sécurité** pourra prendre des risques car il pourra trouver du soutien pour se relégitimer. Il pourra vivre l'incertitude ou les difficultés comme un défi et non comme une menace. **Celui qui vit dans l'insécurité** peut tenter de compenser cet état par une maîtrise du sujet abordé par une préparation méticuleuse pour se sentir légitime mais cela repose uniquement sur les capacités intrinsèques de la personne alors que la sécurité de l'exploration repose sur une dimension interpersonnelle.

La légitimité que nous pouvons tenter de maintenir quand tout ne va pas bien, semble bien en grande partie liée à la question de la régulation des émotions négatives, qui est au cœur de la théorie de l'attachement.

La régulation des émotions négatives est d'abord un phénomène interpersonnel construit dans la petite enfance (Cf. les MIOs et les RIG) et ne devient que secondairement intrapsychique, liée aussi aux compétences propres acquises progressivement par la personne. Si la régulation des émotions négatives chez l'adulte semble donc une capacité individuelle, elle repose cependant sur cette première base de construction interpersonnelle : elle n'est pas uniquement la propriété de l'individu mais est en partie liée aux réactions des personnes importantes. (On retrouve ici la posture des courants intersubjectifs et en particulier de la psychologie du Soi : le Soi, c'est la personne en relation).

La structuration au cours de la petite enfance en lien avec les soins parentaux (le caregiving)

Le caregiving constitue une des dimensions des soins parentaux, c'est-à-dire la réponse aux besoins d'attachement du bébé et à ses besoins d'exploration.

Caregiving sécurisant

Les études de suivi confirment toutes, le lien prédictif entre sécurité de l'attachement chez l'enfant et une meilleure estime de soi, de meilleures réalisations cognitives et une meilleure intégration sociale, toutes dimensions en lien avec le sentiment de légitimité et cela tout au long de la vie.

La personne adulte sécurisée peut reconnaître ses imperfections tout en gardant toujours une estime de lui et un sentiment de valeur. **Son sentiment de légitimité provient d'un regard intériorisé positif des autres et pas seulement de son niveau de compétences et de ses capacités. La personne sécurisée a un système d'estime de Soi équilibré, son sentiment de légitimité est ouvert à l'évaluation externe (le regard de l'autre) mais ne repose pas entièrement dessus.**

Caregiving insécurisant

Les enfants insécures ont un terrible sentiment d'être inefficaces dans leurs efforts pour obtenir ce dont ils ont besoin. Pire, ils peuvent avoir le sentiment qu'ils sont rejetés ou abandonnés. Ils peuvent alors construire un ensemble de représentations négatives sur eux-mêmes : ils ne sont pas dignes d'amour ou de respect. L'enfant qui ne ressent pas de sécurité dans ses attachements sent inévitablement que quelque chose ne va pas en lui. Il peut ainsi en venir « à se détester et à vouloir garder le secret de son imperfection face au monde entier ». **Il vit dans la honte. Il n'a aucune base de légitimité interne.**

Caregiving désorganisant

Les études actuelles montrent que cet attachement désorganisé est un marqueur d'extrême vulnérabilité, en particulier dans le domaine de l'estime de Soi et de la régulation émotionnelle.

Ces caregiving défailants produisent des typologies de personne : les styles évitants ou préoccupés

Dans les situations où il y a insécurité de l'attachement adulte (ce qu'on appelle très schématiquement **évitants ou préoccupés**), l'estime de Soi est précaire, la personne ne se sent pas légitime pour s'imposer, prendre sa place. En **cas de style préoccupé**, la légitimité est liée avant tout au regard positif et constamment posé sur la personne, par un tiers qui fait « Figure d'attachement » à laquelle il est accroché : si ce tiers n'est pas là ou s'il est critique, le sujet perd sa légitimité. Dans le **style évitant**, la validation externe n'a que peu d'impact ; la personne évitante fait de son mieux pour garder le contrôle et pour éviter coûte que coûte de prendre des risques : elle prépare, anticipe méticuleusement ; cette attitude menace plus qu'elle ne soutient la légitimité, qui repose dans ce cas sur les seules ressources propres du sujet.

Que faire ?

D'abord nuancer cette typologie, car nous sommes la plupart du temps « construit » sur un dosage subtil de ces différents types.

Cependant, l'estime de soi et en lien avec elle, le sentiment de légitimité construits de manière insécure pendant les premières années du développement peut persister jusqu'à l'âge adulte sous une forme étrangement non évoluée si le sujet n'a pas travaillé cette question ou compris son origine : **« le manque de légitimité garde la terrible charge du rejet parental que rien ne peut jamais annuler ».**

Ce qui va être aidant c'est de différencier la légitimité en contexte positif de la légitimité en contexte négatif. De faire l'expérience d'être légitimé par une, des personnes significatives. De différencier les composantes interpersonnelles et intrapersonnelles de son sentiment de légitimité. De prendre conscience de son style d'attachement et de comprendre comment il se répercute sur son sentiment de légitimité.

Cependant, la prise de conscience, comme les insights (que l'on, rencontre souvent au cours de nos formations) n'est qu'une première étape. Même s'il y a prise de conscience du fonctionnement, il se remet à fonctionner à l'identique (surtout dans les moments de stress) (c'est la compulsion de répétition – voir Freud « au-delà du principe de plaisir »- voir Lacan « la jouissance » à répéter même si cela fait souffrir). La seule prise de conscience risque d'amener vers ce que Conrad LECOMTE nommait « la fantaisie curative » (je n'en connais pas les sources) qui consiste à croire qu'une fois qu'il y a eu prise de conscience, tout est réglé définitivement. Il faudrait, comme le dit Paul DIEL (Symbolisme dans la mythologie grecque) à propos du sens du mythe de Thésée « garder la dépouille de la gorgone à sa ceinture » pour au quotidien, garder sous surveillance cette prise de conscience afin d'éviter de retomber dans des fonctionnements archaïques. (il s'agit là d'une approche comportementaliste qui vient en complément des approches Psychodynamiques centrées sur la prise de conscience). La neuropsychologie nous dit la même chose avec des concepts différents : les liens neuroniques qui se sont mis en place lors de la petite enfance (par répétition ou par traumatisme violent) restent des « autoroutes de fonctionnement » qui sont empruntés spontanément. Recréer de nouveaux chemins reste difficile et requiert du temps et de l'attention.