

# COMMENT CONSTRUIRE UNE INTERDÉPENDANCE POSITIVE





Vivre son interdépendance de manière positive, c'est tirer de la force de son appartenance à un groupe tout en y apportant sa propre pierre... comme dans cette pyramide humaine bâtie lors d'une fête traditionnelle de la ville de Tarragone, en Espagne!

- Peut-être sommes-nous allés trop loin dans notre quête d'indépendance :
- les recherches indiquent plutôt que le bonheur passe par une acceptation joyeuse de nos dépendances mutuelles...

Par **Christophe André**, médecin psychiatre.



©Shutterstock.com / Jose Arcos Aguilar

# V

ous connaissez sans doute ce proverbe africain : « Tout seul on va plus vite, mais ensemble, on va plus loin. » L'idée est belle, mais est-elle juste ? Autrement dit, l'interdépendance permet-elle vraiment d'aller plus loin en matière d'intelligence, de performance, de bonheur ? Et si c'est le cas, pourquoi n'est-elle pas devenue une valeur centrale des sociétés humaines, surtout mondialisées ? Essayons de comprendre ensemble...

## TOUS (INTER)DÉPENDANTS

Comme son nom l'indique, l'interdépendance désigne la somme de tous les liens de dépendances croisées existant entre les humains. Nous sommes tous interdépendants, c'est évident dès notre naissance. Le bébé dépend de ses parents, il leur doit sa survie. Mais les parents dépendent eux aussi de leur bébé : jadis pour leur future survie physique (quand le sort des personnes âgées était lié à celui de leur progéniture devenue adulte), mais aussi, aujourd'hui, pour leur survie psychique : que leur enfant meure ou leur soit retiré, et les voilà désespérés.

L'intérêt du concept d'interdépendance (par rapport à celui de solidarité, par exemple) est ainsi qu'il nous rappelle que les liens sont à double sens et que, même lorsque nous n'en avons pas conscience, nous dépendons des autres et de notre environnement : si vous observez votre existence, votre personnalité, vos accomplissements, et si vous ne voyez pas tout ce qui a contribué à les bâtir en dehors de vous, c'est que vous avez mal regardé !

## COMMENT CONSTRUIRE UNE INTERDÉPENDANCE POSITIVE

••• Visibles ou invisibles, les liens d'interdépendance semblent donc une règle, et une obligation. En fait, nous sommes interdépendants car nous sommes vulnérables, mal équipés biologiquement pour exister en tant qu'individus solitaires : singes nus, sans griffes, sans crocs, sans cornes, sans carapaces, de force musculaire limitée... Tant que nous sommes seuls, nos chances de survie sont maigres ; mais ensemble, en tribu, en groupe organisé et collaboratif, tout change. Contrairement à ce qu'affirmerait un darwinisme mal compris, la «loi de la jungle», qui nous a permis de survivre en milieu hostile, n'est donc pas la compétition mais la collaboration. Montesquieu, déjà, qualifiait l'être humain d'animal social...

## CALIBRÉS POUR VIVRE ENSEMBLE

La conscience de notre interdépendance semble profondément inscrite dans nos circuits cérébraux, qui intègrent des mécanismes de «récompense» aux comportements altruistes, sous forme de ressentis émotionnels agréables. Aider autrui sans attente de réciprocité immédiate représente en apparence un comportement coûteux en temps et en énergie pour un individu, mais il est suivi d'un sentiment de bien-être chez la plupart des humains, ainsi que d'un vécu cognitif de cohérence («c'est normal de s'entraider»). Alors que les comportements égoïstes (ne pas aider, ne pas donner) sont associés à des émotions inconfortables (culpabilité, honte, colère), nécessitant des justifications cognitives («ils ne le méritent pas mon aide, ils n'en ont pas vraiment besoin, ils pourraient se débrouiller seuls...»).

La douleur du rejet social est aussi un argument indirect de notre nature profondément interdépendante : être mis à l'écart d'un groupe nous libère certes de tout effort social à accomplir, mais nous prive aussi des bénéfices liés à l'appartenance. Notre cerveau fait très vite le calcul : on perd alors bien plus qu'on ne gagne ! Même des rejets sociaux minimes entraînent un niveau de stress élevé, biologiquement mesurable, qui dégrade notre capacité à nous maîtriser et notre estime de soi : on contrôle alors moins la quantité de ce qu'on mange, on évite de se regarder dans un miroir... C'est ce qu'on constate dans des expériences de psychologie sociale, où l'on indique aux participants qu'un groupe d'inconnus à qui ils viennent de se présenter ne les a pas appréciés – une information certes peu agréable, mais qui n'est suivie d'aucune perte de statut ni d'argent, et concerne des personnes qu'ils ne reverront jamais.

De nombreuses autres études confirment l'importance d'une vie sociale épanouie pour

notre bien-être psychologique (voir l'article page 42). Sans être des preuves irréfutables, ces conséquences émotionnelles et cognitives jouent en faveur de la thèse d'un cerveau calibré pour l'interdépendance. Des données récentes suggèrent que cela passerait notamment par l'ocytocine, principal neurotransmetteur déclenchant des comportements d'affiliation et d'interaction, et dont l'influence serait amplifiée par la présence de valeurs culturelles promouvant la connexion aux autres.

## TROP LOIN DANS L'ÉMANCIPATION ?

Les sociétés traditionnelles, historiquement confrontées à plus d'adversité et d'incertitudes que la nôtre, et disposant de moins de moyens pour les affronter, étaient sans doute plus conscientes de la nécessité de la solidarité et de l'interdépendance. De ce fait, elles exigeaient une soumission de l'individu au groupe, étouffant volontiers toute forme d'aspiration individuelle. À partir du siècle des Lumières, on assista peu à peu à un affranchissement et une émancipation de l'individu. Légitime et nécessaire, ce mouvement a pourtant abouti à certaines dérives modernes dans les sociétés occidentales ou en voie d'occidentalisation. On y observe un développement important de l'individualisme, de l'égoïsme et du narcissisme, témoignant d'un oubli dangereux de l'interdépendance. Certes, il importe de ne pas sacrifier l'individuel au

## EN BREF

● Notre espèce a bâti son succès évolutif sur la collaboration, ce qui explique que notre cerveau soit calibré pour la vie sociale – et que nous ayons besoin d'un lien équilibré aux autres pour nous épanouir.

● Pourtant, la valeur cardinale de nos sociétés occidentales semble plutôt l'indépendance.

● Pour faire face aux défis de l'avenir, il est désormais préférable de favoriser une culture de l'interdépendance, en promouvant celle-ci à l'échelle sociétale mais aussi en exerçant les capacités émotionnelles adéquates : gratitude, bienveillance, admiration, compassion...

**L'éducation des enfants devrait avoir pour but de les faire passer non pas de la dépendance à l'indépendance mais de la dépendance à l'interdépendance !**

# QU'EST-CE QUE L'INTERDÉPENDANCE POSITIVE ?

**N**ous dépendons tous les uns des autres, c'est un fait. Mais il y a différentes façons, plus ou moins épanouissantes, de le vivre (voir ci-dessous). D'un côté, on peut y voir une faiblesse que l'on subit ou une contrainte que l'on intègre de manière calculée : on échange avec nos semblables par intérêt, en se montrant attentif à la réciprocité, comme dans le commerce ou la négociation. Mais

il est aussi possible de voir l'interdépendance comme un idéal, ou une valeur, et de la vivre de manière plus engagée, altruiste, au travers de comportements de solidarité, de générosité, adoptés sans attente de retour. C'est cette forme d'interdépendance qui se révèle « positive » et qui nous apporte de multiples bienfaits psychologiques.



## Dépendance

« Sans elle/lui/eux, je serais fichu(e)... »

### Description

Condition où l'on doit faire appel à autrui, de manière subie et non choisie. Inévitable mais problématique si elle est généralisée à l'ensemble de nos besoins et limitée à un petit nombre de personnes pouvant y pourvoir. La sécurité psychologique se paie alors d'une limitation perçue de liberté et de dignité (exemple des personnes âgées dépendantes, des personnes handicapées, de celles qui tombent dans la dépendance affective...).

### En pratique

Dans la dépendance, il semble qu'on reçoive mais qu'on donne peu. En réalité, il est rare que ces situations soient absolues. Les aidants reçoivent toujours quelque chose en retour de leur aide, ne serait-ce que le bonheur d'avoir aidé et donné.



## Codépendance

« Je suis trop fragile pour ne pas m'accrocher à autrui... »

### Description

Les personnes se sentent mutuellement dépendantes les unes des autres, mais le vivent comme une faiblesse, en se focalisant sur leurs manques.

### En pratique

C'est parce qu'on voit l'indépendance comme un idéal et un absolu que la codépendance nous semble un problème. Si on modifie son regard sur les situations de codépendance, en se réjouissant de ce qu'on y reçoit, en notant ce qu'on y donne et en multipliant les interlocuteurs, on peut évoluer vers l'interdépendance positive.



## Indépendance

« Dans certains domaines et à certains moments, je dois agir et décider seul(e)... »

### Description

Situation dans laquelle on peut se passer de l'aide d'autrui, et s'affranchir de son influence. Parfois nécessaire et possible, ponctuellement et dans des domaines précis.

### En pratique

Aucune aide ne veut pas dire aucun échange : par exemple, le jeune adulte qui devient indépendant financièrement de ses parents garde des liens forts avec eux.



## Interdépendance positive

« Grâce aux autres, ma vie est plus belle ; et grâce à moi, la leur aussi ! »

### Description

Les personnes se savent mutuellement dépendantes les unes des autres et le vivent comme une richesse. Elles ont conscience de leurs manques et de leurs limites, mais aussi de l'extension de leurs forces et de leurs capacités grâce aux liens aux autres.

### En pratique

L'interdépendance est une réalité qui existe quoi que nous pensions. C'est à nous de lui ouvrir notre regard, afin de la rendre « positive » en acceptant tout ce qu'elle nous apporte !



## COMMENT CONSTRUIRE UNE INTERDÉPENDANCE POSITIVE

## L'INTERDÉPENDANCE DANS LA CULTURE ET LA RELIGION

**T**outes les grandes religions, et les visions du monde ou systèmes philosophiques qui leur sont sous-jacents, ont fait le constat de l'interdépendance. C'est très explicite dans le bouddhisme, où le concept de « coproduction conditionnée » rappelle les liens étroits qui unissent toutes choses ici-bas, qu'elles soient vivantes ou inanimées. La feuille de papier sur laquelle vous lisez ce texte vient d'une chaîne infinie de causalités croisées : le papier vient d'un arbre, qui vient d'une graine, qui a pu se développer grâce à l'eau et la terre ; l'arbre a été abattu par des humains, puis transformé en papier, acheminé jusqu'à vous, d'autres humains ont écrit les mots que vous lisez, mais avant, ils ont appris à lire et à écrire grâce à d'autres personnes encore, etc. Et ce n'est pas une histoire à sens unique, car sans lectrices et lecteurs, toute cette chaîne disparaît, perdant sa raison d'être, et c'est une autre histoire qui s'écrirait alors, avec d'autres liens mutuels.

Dans le christianisme, l'interdépendance prend un visage plus centré sur l'être humain : puisque tous les humains sont à l'image de leur Dieu et sont ses créatures, ce qui touche un seul d'entre eux concerne aussi tous les autres, et Dieu lui-même. C'est pourquoi Jésus prononce ces mots célèbres : « En vérité je vous le dis, dans la mesure où vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait. » (Matthieu 25,34-40)

Dans la littérature, l'interdépendance a été magnifiquement chantée par le poète anglais John Donne en 1624 : « Nul homme n'est une île, un tout en soi ; chaque homme est part du continent, part du large... La mort de tout homme me diminue parce que je suis membre du genre humain. Aussi n'envoie jamais demander pour qui sonne le glas : il sonne pour toi. »

L'histoire ne manque pas, elle non plus, d'anecdotes rappelant la conscience de ces liens d'interdépendance. Ainsi, Adalbert, comte du Périgord, s'opposa en 996 au roi de France Hugues Capet en refusant de lever le siège de Tours. Le roi en colère lui adressa ce rappel à l'ordre féodal : « Qui t'a fait comte ? » Et Adalbert lui retourna avec insolence – et pertinence – la question : « Et toi, qui t'a fait roi ? » En effet, Capet, duc des Francs, avait été élu roi en 987 par une assemblée composée des grands barons du royaume. Mais les gouvernants n'aiment pas toujours qu'on leur rappelle leur dépendance aux autres : pour s'en affranchir, Capet s'empressa de fonder la dynastie des capétiens...

••• collectif... mais il importe tout autant de ne pas sacrifier le collectif à l'individuel !

Peut-être faut-il alors faire un peu machine arrière et promouvoir une culture de l'interdépendance. L'appellation « interdépendance positive » est même souvent utilisée, pour rappeler que la meilleure façon pour les humains de s'épanouir est d'accepter leur interdépendance, voire de la renforcer, au lieu de la nier ou de lutter contre elle.

Cela ne signifie pas défendre des échanges commerciaux à tout va : les épidémies comme la récente pandémie de Covid-19 pourraient

représenter un exemple de cas où une trop grande proximité est dangereuse. Il ne s'agit pas non plus de s'enfermer dans un conformisme étouffant, où les aspirations et besoins personnels de chacun s'effacent devant ceux du groupe. Une réelle culture de l'interdépendance suppose autant de savoir demander et recevoir que de savoir donner !

Autre écueil potentiel : la dépendance affective. Cette attitude existentielle consiste en un besoin excessif d'être soutenu, rassuré, accompagné, conseillé, apprécié... Elle s'exprime dans la vie de couple, mais aussi dans les relations amicales ou professionnelles : se sentir seul, décider seul, agir seul est alors source d'angoisses importantes. Cela s'accompagne bien sûr d'une faible estime de soi, et de comportements de soumission aux autres (tout subir plutôt qu'être seul). Lorsque ces attitudes sont constantes et généralisées, on parle de « personnalité dépendante », un trouble psychiatrique qui touche environ 1 à 2% de la population adulte. On est loin d'un attachement normal et constructif à autrui, dans lequel on se montre capable de supporter l'isolement transitoire (même si on est sociable), de décider seul (même si on aime recevoir des conseils), et de ne pas acheter par de la soumission l'affection ou l'approbation de notre entourage (même si on préfère s'entendre qu'être en conflit).

### PROMOUVOIR UNE CULTURE DE L'INTERDÉPENDANCE

Dans une culture promouvant les liens mutuels, l'idéal à poursuivre serait alors celui de l'autonomie, du grec *auto-nomos* (la « loi-de-soi »), qui peut être définie comme l'obéissance à la loi qu'on s'est prescrite ; et cette loi, si elle est bien pensée, intègre forcément la notion d'interdépendance. Tout comme la liberté d'une personne suppose de prendre en compte celle des autres, l'autonomie implique de prendre en compte l'interdépendance, mais aussi de lui ajouter ses propres initiatives et convictions, pour qu'elle soit basée sur l'interaction et non sur la sujétion. C'est au fond une évolution d'une dépendance subie vers une appartenance choisie. C'est la reconnaissance de nos interdépendances mutuelles, que l'on va accepter, utiliser et transcender pour en faire force plus que faiblesse. Rappelons à ce propos que de nombreuses études montrent qu'un attachement solide à des personnes de confiance dans la petite enfance semble être un garant de bonnes capacités d'autonomie ultérieure : il serait ainsi plus juste de considérer que l'éducation des enfants n'a pas pour but de les faire passer de la

dépendance à l'indépendance mais de la dépendance à l'interdépendance !

Plus généralement, c'est à toutes les échelles que se construit une culture de l'interdépendance. À celle de la société, d'abord : toute décision politique qui valoriserait ou revaloriserait les métiers du soin, de l'aide ou de l'éducation rappellerait à tous à quel point nous avons besoin les uns des autres, ce qui aboutirait probablement à un sentiment accru de bien-être collectif et de cohésion sociale. Au niveau de l'école : de nombreuses recherches ont montré qu'encourager la collaboration plutôt que la compétition bénéficie à tous les élèves, quel que soit leur niveau préalable, et ce sur les plans scolaires et émotionnels. À l'échelon individuel enfin : d'autres travaux soulignent qu'il est possible et souhaitable d'apprendre à développer les émotions sociales positives liées à l'interdépendance, comme l'admiration, la gratitude, la bienveillance et la compassion. Je vous propose quelques exercices pour cela, issus de pratiques méditatives ou de techniques de psychothérapie (voir l'encadré page 38).

De fait, l'univers de la psychothérapie, qui est toujours en lien étroit avec les sociétés dans lesquelles il se développe, a déjà intégré cette importance de l'interdépendance. Par exemple dans le domaine de l'estime de soi. Pendant longtemps, les thérapeutes ont eu tendance à organiser le travail sur l'estime de soi autour du renforcement des compétences et du sentiment de la valeur personnelle : on encourageait les patients à s'affirmer, à se remémorer et développer leurs points forts et leurs qualités. Aujourd'hui, après nombre de travaux scientifiques, on s'attache aussi à développer la conscience de l'interdépendance, en incitant les patients à ouvrir les yeux sur toutes les ressources, les aides, les présences et les bienveillances autour d'eux, dont le bon usage les rendra bien plus efficaces et heureux que le fait de ne s'appuyer que sur eux-mêmes. Les nouvelles clés d'une bonne estime de soi ne sont plus tant du côté de l'indépendance que de celui de l'appartenance, de la conscience apaisée mais non résignée de ses limites, de la demande d'aide plutôt que de la dissimulation de ses manques.

#### INTERDÉPENDANT AVEC TOUT LE MONDE VIVANT

L'interdépendance ne s'arrête pas aux frontières de l'humanité : l'événement politique et psychologique majeur de ces dernières décennies est peut-être l'émergence d'une conscience commune de nos liens étroits avec le monde vivant, d'une conscience écologique. Cette prise de conscience

# Les nouvelles clés d'une bonne estime de soi ne sont plus tant du côté de l'indépendance que de celui de l'appartenance

#### Bibliographie

**D. Jasielska et al.**, Happiness and hostile attributions in a crosscultural context: the importance of interdependence, *Journal of Happiness Studies*, en ligne le 25 janvier 2020.

**S. Luo et al.**, Resting-state brain network properties mediate the association between the oxytocin receptor gene and interdependence, *Social Neuroscience*, vol. 15, pp. 296-310, 2020.

**A. Aktipis et al.**, Understanding cooperation through fitness interdependence, *Nature Human Behaviour*, vol. 2, pp. 429-431, 2018.

**B. Balliet et al.**, Functional interdependence theory: an evolutionary account of social situations, *Personality and Social Psychology Review*, vol. 21, pp. 361-388, 2017.

s'est faite sous l'influence de plusieurs facteurs, dont l'urgence climatique et l'amélioration de nos connaissances sur les écosystèmes – songez à l'époque où l'on supprimait méthodiquement toute une chaîne alimentaire complexe, sans même s'en apercevoir, avec des insecticides toxiques. Jusqu'ici, la mondialisation a été celle des intérêts plutôt que des idéaux. Des changements de comportements sont désormais indispensables, le plus vite possible ; tous vont dans le sens de l'interdépendance – fraternelle, et non commerciale – et s'opposent aux narcissismes et égoïsmes (« mon pays d'abord ») clairement assumés de nombreux dirigeants politiques.

Il y a tout de même de bonnes nouvelles. Dont celle-ci : nous semblons avoir un amour inné pour la nature, qualifié de « biophilie », et cet amour favoriserait l'interdépendance. Les recherches montrent en effet que l'exposition régulière à la nature augmente les comportements coopératifs (et l'implication écologique) chez les humains. La grande croisade écologique qui s'annonce va donc aussi, sans doute, amplifier la conscience et la célébration de l'interdépendance. Vu la difficulté du chantier, on ne peut que s'en réjouir...

« L'indépendance fut toujours mon désir et la dépendance ma destinée », écrivait Alfred de Vigny, dans son *Journal d'un poète*. Comme si la dépendance était une chaîne qui nous retenait de déployer nos ailes d'individu libre. Son regard de poète n'avait pas perçu qu'entre les deux se trouvait probablement le vrai chemin de réalisation de l'être humain, qui est à la fois libre et dépendant des autres. C'est cette combinaison et ce fragile équilibre qui constituent l'interdépendance. ●