

Edito

par Le Comité de rédaction



Le Monde Sens & Santé, dédiait son récent numéro à la puissance des liens. Nous, Comité de rédaction, partageons l'article « Exister, c'est être relié » écrit par la journaliste Véronique Châtel !

Nous avons besoin de liens avec les autres. Tout le monde l'affirme. Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, qui rappelle qu'un cerveau sain ne s'active pas sans interconnexions et s'éteint sans contacts avec les autres ; la chercheuse Véronique Aubergé, dont le robot social a mis en évidence notre insatiable appétence pour les relations humaines ; le gériatre, Gilles Berrut qui a remarqué que l'isolement social favorisait la dépression et l'anxiété... Sans oublier toutes les études scientifiques qui ont identifié l'impact délétère d'une solitude subie sur le bon fonctionnement des organes.

Puissance des liens, donc.

Mais de quoi sont-ils faits ? De gènes, d'origines communes, de rituels et de valeurs lorsqu'ils sont familiaux et riches en rencontres intergénérationnelles et autres cousinades. De complicité, de confiance et d'affection lorsqu'ils sont amicaux et amoureux. Et aussi de cordialité, de solidarité, de sympathie avec chaque être humain vers qui nous faisons un pas et vers qui nous tendons un fil.

En présence d'une personne avec qui nous avons tissé des liens, le moral revient, les yeux s'illuminent et l'envie d'en découdre avec la vie, aussi. «La pente est perçue comme moins raide, comme si une proximité relationnelle nous donnait plus de courage et d'énergie pour faire face aux défis », observe la psychologue Rebecca Shankland. Des scientifiques viennent de détecter que plus le lien entre des personnes est fort et plus leurs cerveaux se synchronisent en se calant sur la même fréquence. Ressource incroyable lorsqu'il s'agit de coopérer ! Si seulement nous en avions davantage conscience... Nous passerions moins de temps à nous éviter les uns les autres, les yeux rivés sur nos smartphones, les oreilles pleines de sons pour recouvrir le bruit des autres ! Nous ne nous envisagerions pas d'abord comme une source de dérangements et d'agacements.

Comment créer des liens humains dans un monde de plus en plus numérisé et quand aborder l'autre, ne serait-ce que pour lui demander notre chemin, est vécu comme une agression ?

Edito



En commençant par dire «bonjour», y compris aux inconnus, témoignent des néoruraux qui ont réussi à se reconstituer un réseau social en plein champ, ou ils sont venus chercher la tranquillité.

Et en apprenant à mieux communiquer. Car, ainsi que le regrette le spécialiste de communication non violente Thomas d'Ansembourg, l'être humain déploie des efforts dans toutes sortes de domaines mais pas dans celui du relationnel. Or bien fonctionner avec les autres n'est pas inné. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour s'ouvrir à l'altérité. Et c'est tant mieux, car exister, c'est être relié.

Véronique Châtel, journaliste
Le Monde Sens & Santé (Hors-série- N°11- 2024)

