

**Shankland, R. et André, C. (2020). *Ces liens qui nous font vivre. Éloge de l'interdépendance*. Paris, France : Odile Jacob.**

Tout seul, on va plus vite, mais, ensemble, on va plus loin.  
(Proverbe africain, cité par les auteurs, p. 10).

Rébecca Shankland – auteure entre autres de *La psychologie positive*<sup>1</sup>, de *Les pouvoirs de la gratitude*<sup>2</sup> et de nombreux articles scientifiques – est professeure à l'Université Grenoble Alpes (France). Elle est déjà connue au Québec où elle fut la conférencière invitée au Colloque des professeurs de psychologie du réseau collégial (à Orford, en juin 2019). De plus, elle a été coordonnatrice du dossier spécial sur « La pleine conscience » dans la *Revue québécoise de psychologie* en 2014. Christophe André, psychiatre et psychothérapeute, est connu mondialement pour ses nombreuses publications, dont *L'estime de soi* (2011) et *Imparfaits, libres et heureux* (2014), les deux ouvrages chez Odile Jacob.

Le terme interdépendance « désigne simplement ce que chacun d'entre nous rencontre dans ses relations aux autres. Nous avons souvent besoin des autres pour nous sentir bien, pour avancer sur les projets qui comptent pour nous, et tout simplement pour survivre » (p. 11). Les auteurs se proposent donc d'examiner « les conditions qui permettent à l'interdépendance humaine de rester un élément constructif pour chacun d'entre nous et pour l'évolution de la société » (p. 12).

Dans ce livre, « nous nous intéresserons d'abord aux processus favorisant l'attachement, éclairés par les recherches actuelles, puis aux travaux portant sur les processus favorisant des comportements altruistes ajustés aux besoins des personnes impliquées dans une relation. Dans une troisième partie, nous explorerons les conditions favorisant les relations constructives. Enfin, nous terminerons par les pistes d'actions inspirées par les recherches permettant de cultiver des relations positives durables »  
(p. 22).

Je me propose simplement de présenter les principales idées en m'inspirant des « thèmes à méditer » offerts au lecteur à la fin de chacun des chapitres plutôt consistants. Ces propositions concrètes se basent sur une abondante littérature. En effet, les auteurs ont effectué une synthèse impressionnante portant sur la science des relations humaines. C'est donc

- 
1. Cet ouvrage (publié en 2012, chez Dunod) a été présenté dans la *Revue québécoise de psychologie* (2013), 34(3), 219-221. Il a été réédité en 2014 et en 2019.
  2. Cet ouvrage (publié en 2016, chez Odile Jacob) a été présenté dans la *Revue québécoise de psychologie* (2017), 38(1), 299-301.

des résultats de recherches et d'expériences thérapeutiques que proviennent ces applications.

Chapitre 1. De l'attachement à l'autonomie :

- La chaleur humaine (physique et psychologique) fait partie des besoins humains fondamentaux, nécessaires et bénéfiques.
- Des liens chaleureux favorisent les apprentissages et le développement psychologique de l'enfant.
- Porter les bébés, ils se porteront mieux. Être proches de ses élèves, ils apprendront mieux.
- Pour rendre un enfant autonome, il faut le soutenir.
- Chez les adultes, le lien social contribue à la bonne santé physique et mentale.

Chapitre 2. Trouver le juste équilibre dans la relation (« interdépendance positive ») :

- Privilégier le « moment humain », ces petits instants consacrés à se rapprocher des autres.
- La peur du rejet est commune, mais la peur excessive peut être « travaillée » pour éviter la trop grande dépendance aux regards des autres.
- Apprendre à cultiver ses forces et demander de l'aide face à ses limites.
- Oser demander et aimer donner de l'aide; voilà l'interdépendance positive.
- Cultiver la bienveillance envers soi; ce n'est pas de l'autocomplaisance, c'est de « l'humanité partagée » même dans nos faiblesses.

Chapitre 3. Ce qui fonde l'interdépendance positive :

- Les liens sociaux sont indispensables à tous les humains, certains en ayant besoin plus que d'autres.
- La confiance est considérée comme le terreau nécessaire d'une interdépendance positive.
- Aider les enfants à comprendre leurs émotions et celles des autres fait partie du travail des parents.
- L'estime de soi qui provient de ses performances devrait se situer dans le cadre de l'interdépendance positive.
- Valoriser la coopération plutôt que l'esprit de compétition. Une saine compétition - dans le sport, par exemple - est également acceptable.

Chapitre 4. Cultiver des relations constructives durables :

- La présence attentive est une des clés des bonnes relations.
- Être flexible, c'est accepter d'être influencé et d'influencer; toujours l'interdépendance.

- La gratitude est agréable à ressentir pour la personne qui la reçoit et celle qui l'exprime.
- Dans un couple heureux, chacun reconnaît ce que l'autre lui apporte.
- Le bonheur<sup>3</sup>, ce n'est pas seulement vivre des moments de plaisir, il faut aussi leur donner du sens.

Tel que mentionné, ces considérations pratiques et utiles émergent d'une revue des écrits dont les références sont regroupées dans les *Notes* placées à la fin du livre. Ainsi le lecteur intéressé dispose de références récentes pour approfondir un thème qui l'intéresse ou examiner plus en détail une étude intrigante présentée brièvement par les auteurs.

Le lecteur averti, l'étudiant, l'enseignant aux différents niveaux, les parents, les couples et les personnes intéressées aux sciences humaines trouveront ici une somme de connaissances susceptibles d'alimenter leur méditation et d'inspirer leur conduite. Me basant sur mon expérience personnelle de lecteur, je peux dire que la lecture coule bien, que j'ai été happée par les théories et applications du début à la fin; bref, pour prendre une formule usée : le livre se lit comme un roman.

Dans notre vie quotidienne, prendre régulièrement conscience de toutes nos dépendances, les observer, nous en réjouir, est un exercice simple et fort; un exercice qui nous permet de nous sentir pleinement humains, de nous sentir heureux et solidaires. Et ça tombe bien : c'est lorsque nous nous sentons heureux et solidaires que nous pouvons accomplir les plus grandes choses. Ensemble bien sûr ... (p. 302).

Un livre à lire, que dire : à intégrer en soi.

**Léandre Bouffard<sup>4</sup>**  
Université de Sherbrooke

---

3. Pour plus d'information sur le bonheur, on pourra se référer à l'ouvrage de L. Bouffard 2019 : *Homo beatus. Petite somme sur la science du bonheur*. Paris, France : Éditions Persée.

4. Courriel de correspondance : leandrebouffard1939@yahoo.ca