

La résilience, ou comment surmonter un traumatisme psychologique.

A partir du livre « Sauve-toi, la vie t'appelle », de Boris Cyrulnik

Nota : Boris Cyrulnik est devenu neuropsychiatre, et spécialiste de la « résilience », processus qui permet de situer définitivement dans le passé un événement traumatique, en l'assimilant. Ce n'est pas un hasard : il a vécu lui-même les étapes de ce progrès dans la vie psychologique. Il était un enfant Juif de 6 ans en 1940 à Bordeaux ; il a évité de peu la rafle, en s'évadant à temps ; a perdu ses parents ; a été caché de famille en orphelinats et isolé affectivement par ceux-mêmes qui le protégeaient en l'enfouissant ; n'a pas pu raconter son histoire à la Libération car personne de le croyait ; s'est réfugié dans la vie intellectuelle ; et a fini par surmonter tout cela des années après... parce que les gens étaient devenus capables de l'écouter. Il résume cela dans la formule « des muets parlent à des sourds » !

Il livre ici son auto-biographie narrée sous l'angle de l'étude du fonctionnement de la mémoire et de la construction de l'image de soi-même, confrontées à des événements traumatiques liés au voisinage de la mort.

C'est cette étude que je retiens ici, en laissant tomber les éléments historiques de sa vie personnelle. Seules les généralités m'intéressent. Mais rien ne vous empêche de lire sa vie qui les illustre de façon limpide.

Il y a deux naissances : la naissance physique, et la naissance de la conscience psychologique. Celle-ci a eu lieu pour moi à l'âge de six ans, quand la Gestapo est venue m'arrêter, et que la dame chez qui j'étais recueilli a dit : « Si vous le laissez vivre, on ne lui dira pas qu'il est Juif... » Sans savoir ce que c'était, j'ai pris conscience qu'il y avait quelque chose me constituant qu'il fallait taire pour pouvoir vivre ; ce quelque chose était dangereux pour Hitler, un homme que je ne connaissais même pas, au point que je devais être un criminel en herbe. L'homme qui a été planté dans mon âme à ce moment-là a orienté mon être : j'en ai déduit que les adultes n'étaient pas sérieux, et que la vie était passionnante ! On disait que j'étais bavard comme une pie, ayant le contact facile avec le premier venu : qui aurait pu soupçonner que je me cachais derrière ce bruit, que je parlais pour me taire ? Ma stratégie relationnelle était claire : bavarder pour amuser, faire diversion. Pour être libre, il suffit de se taire et d'agir sans s'expliquer. Cela allait caractériser mon existence à venir. Mais je ne me rendais pas compte qu'en me taisant sur moi-même, je donnais aux autres une étrange image de moi. Après la guerre, je n'ai eu le choix qu'entre l'hébétéude et le charivari. Tous les blessés de l'âme éprouvent l'effet protecteur du silence ; il leur faudra longtemps pour découvrir que cette légitime défense crée une relation particulière.

Certains événements se gravent en nous, d'autres pas du tout, selon le contexte affectif qui les entoure (l'amour que quelqu'un nous donne ou l'amour de nous-même à travers l'effort de survie gravent les détails en nous ; l'absence d'amour ne laisse pas de traces – il ne s'agit pas de la haine, mais de l'absence d'affection –). Nous sommes marqués par notre milieu, et notre liberté principale est de choisir notre milieu de vie, ou de le forger. Le contexte fait de nous ce que nous sommes... pour l'instant !

Le passé peut ressurgir et s'imposer à notre mémoire à tel ou tel détail insignifiant qui autorise le lien, l'évocation. On croit avoir oublié, c'est tout. Toutes les images mises en mémoire sont vraies ; c'est la recomposition qui arrange les souvenirs pour les rendre compréhensibles, et en faire une histoire ; parfois le fil tissé est réellement vrai, parfois il est un arrangement. Nous formons « la chimère de nous-mêmes » : chaque partie est vraie, mais leur mise en lien est une reconstitution intentionnelle, dont il faut petit à petit prendre conscience, afin de se re-situer dans le réel. Pas forcément le réel objectif, historique, mais le réel personnel, subjectif, en comprenant pourquoi nous avons bâti de telles associations d'images, d'idées, de sentiments.

Le fait de se souvenir est difficile ; il est même incertain : il nous semble que... C'est justement cette incertitude qui libère : elle permet de prendre de la distance, de ne pas vivre le souvenir comme inexorable, comme un cercle sans fin, et laisse la possibilité de le retoucher, de le remanier, de le préciser, de lui donner une interprétation, un sens, au regard du reste de notre histoire personnelle. Cela permet de s'échapper du traumatisme. La mémoire traumatique est caractérisée par des éléments très précis entourés d'un brouillard vague. Quand tout est trop clair, nous sommes soumis à la répétition, nous ne pouvons que réciter. C'est dans l'étonnement que nous éprouvons le plaisir d'élucider. La créativité nous donne un outil de résilience.

La personne isolée affectivement ou psychologiquement se raconte son histoire, pour la comprendre et l'intégrer, mais il ne la raconte pas à quelqu'un, tout simplement parce que son auditoire donne des marques de réserve ou de d'étonnement, qui l'empêche de dire. Le silence devient alors un refuge, une zone tranquille. On désire en parler simplement, mais est-ce seulement possible quand les gens n'acceptent pas ce langage ?

Si la vie n'était pas dure, accidentée, si elle était lisse et facile, il n'y aurait rien pour s'imprimer en notre mémoire, forger notre histoire par recompositions, et nous ne pourrions pas découvrir qui nous sommes...

La recomposition permet de forger un souvenir cohérent à partir de sources différentes, elle permet de boucher les trous, de tisser des liens logiques, de qualifier affectivement les événements. Dans une même situation, chacun se construit des souvenirs différents ! Notre représentation se fait en fonction de notre présent, du moment où on se souvient. La clé du passé, c'est donc notre présent ; et la clé de notre présent, c'est notre contexte affectif.

La mémoire traumatique ne permet pas la construction d'une représentation de soi sécurisante, car dès qu'on cherche un souvenir, le choc qui lui est lié ressurgit et s'impose à notre affectivité et brouille la pensée. C'est pourtant la recomposition qui permet de donner du sens à un réel qui était fou. La difficulté à vaincre est donc plus grande pour le traumatisé que pour l'homme normal qui se souvient.

La maturité précoce n'est pas un signe de bon développement ; la gravité est anormale chez un enfant. Les adultes se trompent quand ils croient que l'enfant a grandi trop vite : ce n'est pas de l'expérience, c'est une perte de vitalité. Le traumatisme (maladie, problème familial, choc existentiel) stimule des capacités inhabituelles chez un enfant ; c'est un refuge en soi-même ; une fuite du réel vers le monde des concepts. Ne jouant plus à explorer l'existence, ces enfants sont contraints à déchiffrer le monde. Mais la résilience est encore possible. Ses deux leviers sont : comprendre, et rêver.

Avoir survécu, avoir frôlé la mort, donne une assurance morbide : celle d'avoir connu la mort et d'en être revenu, d'être immortel, inatteignable, d'être un initié. Impossible d'en parler : les vivants ont peur des revenants.

Les soldats maniant bien le verbe sont moins sujets au traumatisme : ils peuvent évacuer les souvenirs en les extériorisant par des mots. Mais pour cela, il faut un auditoire, quelqu'un à qui le dire, sinon l'extériorisation n'aura pas lieu. C'est d'autant plus important que les traumatisés ont une claire mémoire des images perçues et une faible mémoire des mots entendus entourant l'événement. Ceux qui manient mal le verbe ont donc une prédisposition au trauma, de même que ceux qui n'ont pas été sécurisés affectivement. Mais, la guerre multipliant les micro-traumas et les enchaînant, on finit par devenir vulnérable quand même. Des traumatismes non-évacués vont être ruminés, et enfermer la personne dans la réminiscence du passé. Être forcé de se taire est peut-être une déchirure plus grave que le choc traumatique. Souffrir du réel n'est pas du tout la même chose que souffrir de la représentation de ce réel. Sur le coup, il faut faire vite, passer à l'acte plutôt que mentaliser ; on peut résoudre concrètement un problème technique sans en avoir compris théoriquement les rouages ; cela permet la survie, mais pas la vie qui doit durer ; cela s'appelle le

coping. La résilience, c'est quand il faudra affronter intérieurement ce qu'on a vécu, lui donner un sens qui permette un nouveau chemin de vie. Un enfant est sûr quand ses parents l'aiment et jouent avec lui ; qu'ils dégagent une impression de sécurité et de force par rapport aux agressions externes de la vie. Un bombardement ne crée pas de troubles psychiques : il produit des morts, des mutilés, des ruines ; c'est la désorganisation des liens sociaux qui provoquent les traumatismes.

Quand tous les traumatisés parlent en même temps, cela devient cacophonique : chacun donne sa représentation personnelle, qui diffère de celle de son compagnon. Alors, une voix s'impose ou une synthèse prend forme, et devient la version officielle, adoptée par tous ; mais c'est un mythe !

Écrire pour témoigner n'est pas une recette. Elle peut permettre aussi bien d'évacuer, que de fixer et d'emprisonner dans l'horreur.

La personne qui écoute le traumatisé qui verbalise, si elle ne peut pas comprendre parce qu'elle n'a pas vécu et manque d'empathie, risque de ramener à soi, de comparer avec ses propres souffrances ; la blessure du traumatisé va alors s'incruster en lui, et il va devoir trouver en lui-même uniquement les solutions.

Un traumatisé ne choisit pas le silence : c'est son entourage qui le fait taire. Quand on revient d'outre-monde, avec quels mots l'expérience pourra se dire ? Le silence offre au survivant la seule issue possible. Quand rien de ce que l'on dit n'est entendu, quand tout ce que l'on dit est déformé, comment voulez-vous ne pas vous taire ? Après la guerre, on continue de se taire, pour ne partager avec les autres que ce qu'ils sont capables d'entendre. Elle est curieuse, cette culture qui reproche au blessé de ne pas avoir parlé, alors que c'est elle qui l'a fait taire. Les films, les romans, les pièces de théâtre, ne montraient que ce que la culture ambiante était capable d'entendre ; et ce sont ces œuvres de fiction qui permettent de ne plus être un monstre, un extra-terrestre ! Ces fictions sont elles aussi des représentations qui sont de volume affectif assimilable, préservant la pudeur du blessé et les yeux du spectateur. L'attitude de l'entourage devient compréhensive et signifie pour le blessé « nous aurions réagi comme toi ».

Se sont les certitudes qui ont créé les bûchers. Moins on a de connaissances, plus on a de certitudes. On recherche le climat sécurisant, l'euphorie et le sentiment de toute-puissance. Et on le cherche dans le discours unique, la mode s'imposant, le comportement stéréotypé, etc. On vit alors en utopie, mais si confortablement... Celui qui dénote est alors un empêchement de tourner en rond, un hérétique. En utopie, toute individuation est un acte de désolidarisation. L'expression personnelle devient alors un blasphème contre le bonheur collectif idéal (idéalisé). En échange de cette mise en conformité, nous sommes déresponsabilisés, et échappons à la culpabilité et à la honte. C'est donc au nom de l'humanité que, paradoxalement, on a pu commettre tous les crimes contre l'humanité. Parce que cette humanité était située au niveau utopique du collectif tandis que n'existent réellement que des personnes, des individualités qui doivent apprendre à se conjuguer...

Soyons très attentifs, car la tentation collectiviste existe en nous, et l'utopie est séduisante à notre pensée !

Le simple fait d'avoir une société qui puisse ou ne puisse pas entendre telle ou telle chose est la marque d'une dérive utopiste. Tous les cas particuliers doivent être intégrables dans une société globalement homogène. Globalement, pas parfaitement.

Il existe des tuteurs explicites de résilience (les psychologues, les éducateurs), qui s'imposent à la personne ; et des tuteurs implicites de résilience (artistes, sportifs, pairs), que la personne se choisit.

Notre vie s'infléchit au gré des amis et du milieu ambiant. Une vraie rencontre est une interaction de deux mondes intimes : chacun modifie l'autre. Chacun exprime une partie de la représentation qu'il se fait de soi, en fonction de ce qu'il peut en dire à son interlocuteur. Une même personne peut beaucoup parler dans un milieu et se taire dans un autre.

Raconter son passé douloureux sans le métamorphoser, c'est se plaindre. Il faut faire quelque chose de sa blessure. La mémoire traumatique est un souvenir qui refuse de rentrer dans un processus d'historisation : la mémoire surgit le jour de façon inopinée à telle évocation réelle ou symbolique, et hante les nuits de cauchemars identiques et répétés qui renforcent l'horreur ressentie. Le processus d'historisation est intentionnel : c'est confronter ses souvenirs à la réalité historique des faits, en recherchant des documents, provoquant des rencontres. Cela, non pour les aligner sur les faits objectifs, mais pour relire nos décalages et les comprendre et les expliquer, bref, les assumer.

La mémoire traumatique, qui repasse en boucle sur elle-même, est une mémoire figée, une mémoire morte. Or, le fait de devoir partager nos souvenirs avec quelqu'un qui a vécu les mêmes événements redonne de la vie à la mémoire, lui redonne son incertitude, sa flexibilité. On vit donc les choses autrement quand le milieu ambiant crée des lieux de parole.

En résumé :

Les deux facteurs de protection les plus précieux sont un contexte affectif stable et sécurisant, et la possibilité de verbaliser. La vie étant tout sauf lisse et droite, et en un sens tant mieux, les traumatismes nous assailliront. Il nous faudra les intégrer à notre histoire personnelle en recomposant nos souvenirs et en leur donnant du sens. Ensuite, il nous faudra les communiquer. Mais pour raconter, il faut au préalable apprendre à parler. Et savoir qu'avant de parler, il faut rendre les autres capables d'entendre. On peut aussi parfois trouver un terreau favorable dans un milieu ouvert à vous écouter sans réserves.