Document généré le 3 juin 2025 04:33

Spirale
Arts • Lettres • Sciences humaines

SPIRALE

« Notre histoire n'est pas un destin »

Le murmure des fantômes, de Boris Cyrulnik, Odile Jacob, 259 p.

Luc Labbé

Numéro 191, juillet–août 2003

URI : https://id.erudit.org/iderudit/18237ac

Aller au sommaire du numéro

Éditeur(s)

Spirale magazine culturel inc.

ISSN

0225-9044 (imprimé)
1923-3213 (numérique)

Découvrir la revue

Citer cet article

Labbé, L. (2003). « Notre histoire n'est pas un destin » / *Le murmure des fantômes*, de Boris Cyrulnik, Odile Jacob, 259 p. *Spirale*, (191), 44–45.

Tous droits réservés © Spirale magazine culturel inc., 2003

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/

érudit

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

https://www.erudit.org/fr/

« NOTRE HISTOIRE N'EST PAS UN DESTIN »

LE MURMURE DES FANTÔMES de Boris Cyrulnik
Odile Jacob, 259 p.

Tout à la fois neuropsychiatre, éthologue et psychanalyste, Boris Cyrulnik est l'un de ces rares chercheurs dont les travaux, sérieux sans être verbeux ni jargoneux, parviennent à intéresser un grand public. En France, où sa notoriété médiatique agace, on lui reproche d'emprunter ses idées à droite et à gauche, de n'avoir jamais rien découvert de vraiment nouveau. Mais quand bien même Cyrulnik ne serait qu'un simple vulgarisateur, il lui revient le mérite d'avoir fait le lien entre plusieurs disciplines dans une langue accrocheuse et évocatrice, à la fois scientifique et littéraire. Boris Cyrulnik compte parmi les pionniers de l'éthologie française, science qui étudie le comportement animal en milieu naturel, et l'un des premiers chercheurs à appliquer, oh ! scandale !, les méthodes d'observation et d'analyse éthologiques à l'espèce humaine. Cyrulnik a toujours refusé de se laisser enfermer dans les frontières étroites d'une spécialisation. Ses livres témoignent de la diversité de ses intérêts et de sa capacité extraordinaire à établir des ponts entre des disciplines jusqu'alors rigoureusement étanches : éthologie, psychanalyse, psychiatrie, observation clinique, critique littéraire, psychologie sociale et neurologie. Si les sciences humaines ressemblent à un véritable casse-tête dont les pièces s'éparpillent entre diverses chapelles, œuvrant trop souvent dans une complète ignorance les unes des autres, les travaux de Cyrulnik, résolument interdisciplinaires, parviennent à rapprocher plusieurs pièces de ce casse-tête dans un esprit de synthèse qui étonne autant par sa profondeur que par sa simplicité.

Dans son dernier livre, *Le murmure des fantômes*, Cyrulnik poursuit la recherche sur la résilience, amorcée dans ses deux précédents ouvrages, *Un merveilleux malheur* (2000) et *Les vilains petits canards* (2001).

Josée Pellerin, 2002, *Le monde selon John Fante*, impression numérique sur papier d'artiste Condor, 112 cm X 138 cm.

La résilience

La résilience est un concept emprunté par les sciences sociales à la physique des matériaux. Au départ, il décrit la capacité d'un matériau à reprendre sa forme initiale à la suite d'un choc. L'acier, par exemple, est un matériau particulièrement résilient, alors que le verre l'est beaucoup moins. Toutefois, l'intérêt du concept de résilience pour Cyrulnik va bien au-delà de cette analogie : « *Quand il est passé dans les sciences sociales, il a signifié la capacité à réussir, à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative.* » Le phénomène était connu des praticiens, mais avant Cyrulnik on se contentait d'en faire le constat, sans chercher à comprendre davantage les conditions psycho-sociales qui favorisent son émergence. La médecine et la psychiatrie ne s'intéressaient essentiellement qu'à la pathologie, laissant de côté l'analyse des capacités de résistance des individus. Pourquoi ne pas étudier ceux qui s'en sortent ? Cet étrange oubli se fonde en partie sur des préjugés tenaces à l'endroit des survivants : « *S'ils ne sont pas morts avec les autres, c'est qu'ils ont pactisé avec l'agresseur. Seules les victimes sont innocentes.* » Lorsqu'on dit, par exemple, qu'un père qui bat ses enfants a été un enfant battu, il faudrait ajouter que trente pour cent des enfants maltraités ne répéteront pourtant pas la violence de leurs parents et que ce pourcentage pourrait s'accroître si nous savions mieux aider ceux qui ont de la difficulté à s'en sortir. Il faudrait leur faire comprendre que « *notre histoire n'est pas un destin* ». Peut-être aurions-nous quelque chose à apprendre de ces enfants battus, de ces femmes violées, de ces individus qui ont vécu un traumatisme et sont parvenus malgré tout à reprendre leur vie en main ? « *En ce sens, la résilience constitue un processus naturel où ce que nous sommes à un moment donné doit obligatoirement se tricoter avec ses milieux écologiques, affectifs et verbaux.* »

Pour qu'il y ait résilience, il faut qu'il y ait traumatisme « *suivi de la reprise d'un type de développement, une déchirure raccommodée. Il ne s'agit pas du développement normal puisque le traumatisme inscrit dans la mémoire fait désormais partie de l'histoire du sujet comme un fantôme qui l'accompagne* ». Or, même dans nos

sociétés occidentales relativement paisibles, il y a une forte proportion d'enfants (vingt-cinq pour cent) qui font l'expérience d'une déchirure traumatique avant l'âge de dix ans, alors *« qu'à la fin de son existence, un adulte sur deux aura subi cette brisure et finira sa vie cassé par le traumatisme... ou l'ayant transformé »*. Nous sommes donc plusieurs à vivre avec des spectres gardés sous clé dans un placard de notre mémoire ou à simplement survivre, plus ou moins endommagés par un passé cicatrisé, mais toujours sensible, car si résilience il y a, celle-ci n'est certes pas synonyme de bonheur.

Pour mieux comprendre comment certains individus arrivent à composer avec leur blessure, Cyrulnik en analyse à la fois l'impact immédiat sur ceux-ci et ses répercussions à long terme sur leur développement. Sa méthode s'appuie sur des observations répétées de type éthologique, à la fois comportementales et environnementales, observations pouvant se prolonger sur l'ensemble d'une vie. Il cherche à voir de quelle manière la blessure (choc, viol, agression, déportation, maltraitance, etc.) vient compromettre ou infléchir le développement d'un individu. Tout serait si simple si à *« chaque coup du sort correspondait un dégât que l'on peut évaluer »* et s'il existait des recettes bien calibrées pour chaque type d'éclopé. Chaque personne représente un cas d'espèce, car l'impact à long terme de la blessure ne dépend pas uniquement du sujet ou de la force du coup, mais aussi du contexte et de sa représentation. *« Pour qu'il y ait traumatisme, une personne doit avoir reçu deux coups. Le premier est constitué par la blessure. Le deuxième est constitué par la représentation de la blessure : l'idée que se fait de lui-même le blessé, à travers le regard des autres. »* Si l'entourage d'un enfant violé, par exemple, le considère avec mépris, le culpabilise, refuse d'entendre son témoignage ou banalise complètement l'événement, l'enfant sera à coup sûr traumatisé. Pour qu'il y ait résilience, encore faut-il que la culture en offre au blessé la possibilité. *« Or les coups les plus délabrants ne sont pas toujours les plus spectaculaires. Et la figuration du coup dans notre monde intérieur est une coproduction entre le récit que se construit le blessé et l'histoire qu'en fait son contexte culturel. »* Il en ressort qu'il ne suffit pas de panser la blessure, mais qu'il faut également agir sur l'entourage du blessé pour que celle-ci ne se transforme pas en traumatisme. Cela dit, il faut veiller à ne pas troubler davantage la personne traumatisée avec des actions bien intentionnées, mais maladroites et inappropriées, avec leur part d'automatismes, d'aveuglements idéologiques et de lourdeurs bureaucratiques.

Résilience et narrativité

Comment devient-on résilient ? *« Le cheminement le plus sain et le moins coûteux est constitué par la narrativité. »* Faire un récit de soi, se raconter, permet de donner un sens aux épreuves qui sont venues bouleverser notre vie, *« de reprendre en main l'émotion provoquée par le passé et le remanier pour en faire une représentation de soi intimement acceptable »*. Cette narration intime se construit autour de trois grandes sources : le récit que l'on se fait à soi-même, le récit que l'on fait aux autres et celui que les autres font de nous. *« Nous sommes tous coauteurs du discours intime des blessés de l'âme. Quand nous les faisons taire, nous les laissons agoniser dans la partie escarrifiée de leur moi, mais quand nous les écoutons comme si nous recevions une révélation, nous risquons de transformer leur récit en mythe. »* Nous devons donc leur offrir une oreille attentive, leur permettre de s'exprimer afin que la partie saine de leur personnalité intègre la blessure et reprenne son développement. La blessure, qui se cicatrisera peu à peu, aura sans doute modifié en profondeur la personnalité du sujet, mais sa douleur aura perdu son intolérable acuité. Elle *« se réduira, pour devenir plus tard, en prenant de la hauteur, une tache noire dans la mémoire, une motivation intime pour de nombreux engagements, une philosophie de l'existence »*.

Cyrulnik distingue en outre trois grandes catégories de récit : le mensonge, la mythomanie et la rêverie. *« Le mensonge sert à masquer le réel pour s'en protéger, alors que la mythomanie sert à compenser le vide du réel pour combler un manque affectif. Elle répare, dans l'apparence, l'image de soi, fracassée. La rêverie, elle, donne forme à l'idéal de soi et provoque une appétence qui invite le rêveur à transformer sa vie à condition de rendre son rêve réel. »* Pour illustrer les impacts de tels récits, prenons l'exemple fictif d'un soldat ayant reçu une balle dans le pied en désertant, alors que ses compagnons sont morts sous ses yeux. De retour chez lui, le récit que le soldat fera de son expérience de guerre sera fortement influencé par le degré d'ouverture et d'empathie des auditeurs face à lui. Dans un milieu belliciste, magnifiant le sacrifice des héros, il devra mentir sur sa désertion et s'inventer quelques exploits guerriers qui forgeront de lui une image en parfait accord avec la mythologie véhiculée par le discours social. Notre déserteur se construira une façade de héros, mais n'en continuera pas moins à se considérer, intérieurement, comme un lâche. En revanche, si ce même soldat, de retour chez lui, trouve un milieu prêt à entendre son véritable témoignage, s'il sait qu'il peut parler sans risquer de perdre le lien affectif qui l'unit à ses interlocuteurs, le récit qu'il fera se conformera davantage à la réalité de son expérience. *« À force de chercher à comprendre, trouver les mots pour convaincre et faire des images qui évoquent la réalité, le blessé parvient à panser la blessure et à remanier la représentation du trauma. »* Ce remaniement prend du temps, il va sans dire. Cependant, grâce à lui, ce qui aurait pu être une blessure honteuse se voit transformé en un *« merveilleux malheur »*, voire même en acte de bravoure.

Concevoir la résilience en ne parlant que de l'individu, sans tenir compte du milieu, constitue une erreur fondamentale. *« On n'est pas plus ou moins résilient, comme si l'on possédait un catalogue de qualités : l'intelligence innée, la résistance au mal ou la molécule de l'humour. »* La résilience n'est donc pas un état, mais un processus. Ainsi, c'est moins l'individu qui est résilient *« que son évolution ou son historisation »*.

En guise de conclusion, j'aimerais faire une réflexion, aussi courte soit-elle, sur le suicide au Québec, dont les tristes records jettent un doute sérieux sur notre capacité collective à tracer des voies de résilience qui redonneraient espoir aux écorchés. Rappelons qu'au Québec, il y a quatre-vingts personnes par jour qui tentent de se suicider et quatre qui réussissent. Il s'agit de la première cause de décès chez les moins de trente ans. Or, malgré ces statistiques alarmantes qui placent notre province à la tête du peloton des pays industrialisés en matière de suicide, le sujet demeure largement tabou. Les journaux l'ont même chassé des faits divers : trop banal, et puis, il ne faut pas donner de mauvaises idées aux lecteurs... Les rubriques nécrologiques n'échappent pas à cette loi du silence : on y parle de *« malheureux accidents »*, en invitant les gens à faire des dons pour la recherche sur le cancer ou le sida, mais rarement pour la prévention contre le suicide. Les familles cachent autant qu'elles peuvent la honte que représente le suicide d'un des leurs. Il me semble évident que ce voile de silence ne sert personne, ni les proches des suicidés ni les suicidaires. Les proches, culpabilisés par le suicide, ne peuvent pas exprimer leur désarroi, alors que les suicidaires demeurent nombreux à croire qu'en se donnant la mort, ils libèrent leurs proches d'un fardeau. C'est ce qu'Émile Durkheim appelait à juste titre le *suicide altruiste*. Or, un père alcoolique, chômeur ou dépressif, par exemple, qui se tue pour ne pas exposer ses enfants à son problème, a tout à fait tort de penser que son sacrifice libérera sa famille d'un boulet, car il ne fera que l'enfoncer davantage.

Collectivement, que ce soit par fatalisme ou par crainte d'une contagion mimétique, on préfère garder le suicide tabou. Ce silence, comme l'enfer, est pavé de bonnes intentions, mais j'ai bien peur qu'il soit au contraire l'un des facteurs contribuant fortement à la croissance des suicides au Québec. *« Il y a des cultures où la résilience n'est pas pensable puisque l'organisation sociale ne la rend pas possible. »*

Luc Labbé