

**Notes sur " De chair et d'âme "**  
**de Boris Cyrulnik 2006**  
 par Jacques Sanna – 21 août 2008

**Le déterminant de la vulnérabilité** a été détecté dans une région localisée sur le chromosome 17 où des allèles permettent l'association de 2 gènes ayant des emplacements identiques sur chaque chromosome. Les allèles façonnent des protéines cellulaires qui les entourent, en les dépliant ou en les torsadant, ce qui leur donne une forme particulière. Il s'ensuit que certains gènes, en façonnant des protéines longues, leur permettent de transporter beaucoup de **sérotonine**(5-HTT Long) alors que d'autres deviendront de petits transporteur de sérotonine(5-HTT Short).

**La sérotonine** joue 1 rôle majeur dans l'humeur gaie ou dépressive. En quantité suffisante, elle favorise la transmission synaptique et stimule les désirs, la motricité, le traitement des fonctions cognitives, la vivacité des apprentissages. Elle peut modifier l'appétit, régulariser les stades du sommeil lent et augmenter les sécrétions neuro-endocriniennes...(25.26)

... lors de privations affectives, la présence d'un congénère sécurisant, chez certains singes, permet une reprise des activités d'explorations et de jeux. Chez d'autres, ils ne parviennent pas à réenclencher 1 processus de maturation. Il a été constaté que les rhésus qui bénéficient le plus d'une présence sécurisante et dynamisante sont les gros transporteur de sérotonine(ceux qui génétiquement possèdent 1 long allèle 5-HTT).

**Les court –5HTT, petits transporteurs de sérotonine, ont du mal à récupérer...**  
(33)

... Tout cela veut dire qu'**1 déterminant génétique**, même puissant, n'est pas forcément prédicteur de pathologie biologique ou psychologique puisque l'articulation des gènes entre eux, puis avec le milieu écologique, puis avec les circonstances de l'existence prend des formes variables de résilience ou d'aggravation, **selon les conjugaisons**. Cela explique qu'1 processus, adaptatif à 1 moment, devienne désadaptatif à 1 autre.(43)

... lorsque **l'hémisphère droit** était anesthésié, les malades ne percevaient le monde qu'avec leur hémisphère gauche. Ils devenaient alors inactifs et rigoureux. Lorsque **l'hémisphère gauche** était endormi, leur perception du monde était au contraire connotée de fortes émotion tristes. Le goût du monde n'est pas le même selon l'hémisphère qui traite la manière d'être : lucide et peu affectif pour l'hémisphère gauche(qui gère toute la partie droite du corps – JS), celui qui parle ; facile à émouvoir et même à déprimer pour l'hémisphère droit(qui gère la partie gauche du corps – JS), celui qui ressent... la neurologie nous suggère que c'est souvent notre manière de percevoir le monde qui lui donne 1 goût de bonheur ou de malheur.(56)

... Quand 1 organisme est privé de sucre depuis longtemps, le manque intérieur rend ses récepteurs hypersensibles à toutes molécules de glucide qu'il perçoit dans son milieu extérieur avec une acuité stupéfiante. Son système nerveux, aiguisé par le manque, perçoit le moindre signal de sucre et met en mouvement le corps.

Nous, humain, éprouvons cette réaction quand nous avons soif. Le manque d'eau intérieur nous met en mouvement, et la satisfaction de ce besoin provoque 1 grand plaisir. C'est **la satisfaction du manque** qui déclenche le bonheur du régal, car la même eau, + tard, quand nous serons rassasiés, provoquera une sensation de répulsion. Même raisonnement pour le sel, le sommeil, la présence humaine ou l'affection.(57.58)

**Dopamine** : Neurotransmetteur impliqué dans les mouvements, les émotions et la peur. Son manque, au cours de maladies génétiques, d'accidents cérébraux ou d'isolement relationnel, ralentit les mouvements, engourdit les émotions et ne donne plus rien à penser.(59)

### **Sexe et mémoire.**

... **L'analgésie** d'1 homme possédé par la peur ou la passion se transforme vite en **euphorie**... l'alerte stimule la sécrétion de **sérotonine** et d'**opioïdes** naturels qui restent dans le corps après, la forte émotion – JS, et provoquent l'**euphorie**... Ce couplage de, **l'émotion forte** – JS, et de **l'euphorie**, l'oxymoron du bonheur et du malheur, explique pourquoi tant de « morts d'ennui » prennent de grands risques pour se faire vivre 1 peu et pourquoi certains « casseurs » cherchent la bagarre afin de créer qlqs évènements euphorisants dans leur triste existence.(63)

... **L'aptitude au retrait et à l'évitement**, imprégnée dès les 1<sup>ers</sup> mois, crée avec 1 parent maltraitant 1 lien particulier où l'enfant s'attache à une base d'insécurité. Il lui suffit, dès lors de percevoir cette figure d'attachement insécurisante pour que son hémisphère droit alerté provoque la sécrétion des hormones du stress, dont les effets biologiques modifient le développement somatique. La réduction du volume de l'hippocampe se voit nettement au scanner. Le gyrus temporal augmenté explique les difficultés de l'enfant à maîtriser son affectivité, puisque **le dérèglement du cerveau des émotions entraîne des modifications endocriniennes** telles que la chute des hormones de croissance et des hormones sexuelles. Ce manque hormonal explique la morphologie du nanisme affectif : les enfants restent petits(au-dessous de la taille que génétiquement ils auraient dû avoir), ils associent une froideur affective avec des explosions surprises de haine ou d'amour. Dans ce cas, ce n'est pas une tumeur ou une lésion qui altère leur cerveau des émotions, **c'est l'histoire parentale qui, troublant le parent, trouble le développement organique de son enfant**.(64.65)

### **Les mots liés à l'émotion(JS) :**

... L'altération de la mémoire à cause d'une blessure cérébrale n'est pas irrémédiable car il suffit d'entraîner le blessé à faire le récit écrit ou parlé de ce qui lui est arrivé pour que progressivement, mot à mot, émotion après émotion, il reconstruise une mémoire verbale après l'accident. C'est pourquoi 1 blessé cérébral ou **1 écorché relationnel, abandonné à sa solitude, évolue spontanément vers l'agonie psychique**. Sans émotions intimes et sans jalons extérieurs, familiaux ou sociaux, la mémoire reste vide. Pour la remplir, il faut qu'une relation stimule l'amygdale rhinencéphalique, gare de triage neurologique des émotions qui facilite la mémoire des images et des mots.(66)

**Les séparations maternelles inévitables et nécessaires** peuvent devenir toxiques quand elles provoquent une inondation de **corticoïdes**(hormones corticosurrénales)...

Quand elles sont répétées et durent + de 3 heures, les sécrétions des hormones du stress(**cortisol et ACTH**) sont très augmentées. A l'opposé, de courtes séparations suivies du plaisir des retrouvailles ont 1 effets d'accoutumance qui ne provoque plus cette réaction biologique...

Ces expérimentations biologiques et éthologiques invitent + que jamais à renoncer aux causalités uniques et à intégrer des données de nature différentes et pourtant coordonnées. Une mère stressée communique à se filles une aptitude à réagir par des émotions intenses aux évènements. Une petite fille rendue émotionnelle par l'émotion de sa mère répond à chaque séparation par une inondation de cortisol et d'ACTH qui épuise son organisme et altère les cellules nerveuses de l'hippocampe, support de la mémoire : la petite apprend moins bien car sa mère a été stressée avant sa naissance.(68.69)

La simple anatomie étaié cette idée : **les cheminements neuronaux qui véhiculent les avertissements de la douleur côtoient les informations du plaisir.**

Nos mots nous font croire que ces domaines sont opposés alors qu'ils sont voisins dans le corps et dans le cortex... 1 corps où toute information serait circuitée vers le malheur ne permettrait pas d'en prendre conscience(**évidemment puisqu'il n'y aurait pas de différence avec autre chose...** JS). 1 milieu où il n'y aurait que du bonheur mènerait au sentiment de vide, de non-bonheur(**là, ce serait à approfondir !!!! JS**).(70.71)

... **Le système nerveux** constitue, sur le fil du rasoir, l'aiguillage qui permet, pour 1 rien, pour 1 mot, pour une rencontre, **de passer d'une sensation douloureuse au sentiment de bonheur, de l'angoisse à l'extase comme chez les mystiques**, du désespoir à l'éclat de rire comme on s'en offusque parfois lors des enterrements...

Après 1 **isolement sensoriel** ou lorsqu'1 **enfant est abandonné et plus stimulé** par le monde extérieur, il se stimule lui-même par des balancements, des tournolements ou des auto agressions qui lui apportent 1 ersatz d'existence. Souffrir pour vivre 1 peu quand même. Puis la routine engourdit l'effet stimulant des souffrances. L'enfant devient indifférent, inerte, ni heureux, ni malheureux(**n'est-ce pas ça le nirvana, lorsque le mental est en phase avec ça ??? JS**)...

Une douleur chronique peut mener à la dépression, aussi sûrement qu'une dépression peut provoquer une douleur chronique, puisque la plaque tournante de ces informations se fait dans **l'aire cingulaire antérieure**.(72.73)

... Ce couplage d'opposés explique la possibilité organique de combattre la souffrance grâce à une psychothérapie ou sous l'effet d'1 nouveau projet d'existence...(74)

... Le plaisir et l'angoisse d'explorer l'inconnu augmentent le bonheur de retrouver le connu et de s'y attacher(et l'inverse aussi !! le plaisir et l'habitude de vivre dans le connu excite l'envie d'aller découvrir l'inconnu et de l'aimer... JS)...

... Le même processus se déroule **en psychanalyse** quand les changements de pensées provoqués par les interprétations du praticien étonnent le patient et le déroutent de ses habitudes intellectuelles, de ses ruminations. Le soulagement provoqué par cette distanciation l'attache au praticien.

Le transfert affectif, ce lien nouveau analysé lors des séances permet de mieux contrôler les répétitions anciennes.(76)

... En somme, **le travail de deuil** consiste à garder 1 lien avec l'être perdu en remaniant notre manière de l'aimer.(86)

... A **chaque anniversaire**, d'1 décès par ex., le simple fait de rappeler le défunt provoque **une émotion**. La perception d'1 objet(une personne – JS) ou d'un événement culturel qui évoque le disparu, suffit à provoquer des réactions émotionnelles dont on peut évaluer l'impact biologique : « [...] La mémoire de l'événement peut engendrer 1 stress post-traumatique, la réponse immunitaire peut se transformer en **allergie** et la réponse normale à la douleur se convertit en **douleur chronique**. »

Dans **les états de détresse** provoqués par une perte affective réelle ou par la représentation de cette perte, on note une chute des lymphocytes et une production d'anticorps qui expliquent l'allergie si fréquente dans ces cas.

L'augmentation du cortisol et des catécholamines alerte l'amygdale rhinencéphalique qui en est 1 récepteur privilégié. La moindre information est ressentie comme 1 danger...

Il ne s'agit pas de dire que le mariage protège de la grippe, mais de penser que la stabilité affective provoque une régularité des métabolismes que le veuvage déséquilibre. L'immunodépression, attribuable au stress et au chagrin, défend moins l'organisme contre les infections.(87.88)

Le rassemblement de ces données permet de dire que le couple a 1 effet protecteur contre la dépression et la maladie(tout dépend si les 2 sont bien ensemble ou pas... JS).(89)

... Tout ce qui peut vaincre la biologie de la souffrance provoquée par une perception ou une représentation apaise les patients et agit sur leur déficit en BDNF(substance qui nourrit les cellules du cerveau). L'atrophie est donc réversible car en agissant en n'importe quel point du système relationnel, sur la cellule nerveuse, sur la manière de « voir les choses », ou sur l'entourage, on relance la sécrétion de ce facteur nourricier du cerveau. Quand la narration redonne cohérence au monde bouleversé, quand la relation instaure 1 lien sécurisant, la synaptisation est relancée.

**L'effet magique de la parole** s'explique par la biologie ! (voilà donc pourquoi la parole peut être si bonne !!! JS).(123)

**L'empathie** a d'abord désigné 1 processus de projection des sentiments humains sur le monde matériel avant qu'1 philosophe(Lipps Th.) n'étende sa signification à la connaissance d'autrui. Le simple fait pour 1 enfant d'imiter autrui provoque en lui 1 sentiment. Puis, avec la maturation, il différencie sa propre expérience de celle d'autrui et comprend qu'il y a 2 subjectivités différentes(2 mondes mentaux différents – JS) et associées. C'est ce développement qui a permis à Freud d'utiliser l'empathie pour en faire une condition de base de la cure analytique, 1 travail purement intellectuel de la connaissance d'autrui. Aujourd'hui, pour 1 grand nombre de psychanalystes, l'empathie est 1 processus affectif qui permet le partage d'une expérience psychique intime, **alors que les 2 subjectivités restent séparées**.(144)

... 1 être vivant qui ne souffrirait ni de douleur physique ni du chagrin d'1 manque n'aurait aucune raison de s'attacher ! Par « bonheur », 1 bébé humain souffre dès sa naissance. Quand il quitte l'eau du milieu amniotique qui était chauffé à 37°C, il a froid, il sèche, il est brutalisé par la nouvelle sensorialité qui l'entoure.

La lumière l'éblouit, les sons ne sont plus filtrés, on le cogne en le prenant puisqu'il ne baigne plus dans la suspension hydrostatique utérine, et il souffre dans sa poitrine lorsque ses poumons se déplissent pour respirer.

C'est alors que surgit une énorme enveloppe sensorielle qu'on appelle « **mère** ». Elle le réchauffe, l'entoure d'odeur, de touchers et de sonorités qu'il reconnaît car il les avait déjà perçues avant sa naissance. **Sauvé** ! Désormais, chaque fois qu'il devra endurer 1 petit malheur, le bébé sait que le même « objet »(personne – JS) sensoriel surviendra, lui permettant ainsi d'apprendre à espérer. En s'attachant à cet objet qui redonne le bien-être, il acquiert une aptitude à se sécuriser non seulement au contact d'1 réel sensoriel, mais aussi à la représentation préverbale de ce contact dont il attend l'apaisement. Pourrait-on apprendre à espérer des moments meilleurs si on ne les avait pas perdus ? Pourrait-on apprendre à aimer si l'on n'espérait pas qu'1 autre nous redonne des moments meilleurs ?(159.160)

De toute façon **l'empathie** doit s'arrêter parce qu'il y a toujours 1 moment où l'on ne parvient plus à se mettre à la place des autres. Ils sont trop loin, ces Aborigènes, ils sont trop nombreux ces chinois, ils sont bizarres, ces Martiens. Quand les représentations de l'autre sont impensables et que l'empathie ne peut aller + loin, le sujet devient autocentré puisque le monde de l'autre est inaccessible...

« **La projection** est 1 processus psychique intime qui se joue entre 2 organismes... c'est une opération par laquelle le sujet expulse de soi et localise dans l'autre, personne ou chose, des qualités, des sentiments, des désirs... » Quand il n'y a plus de différenciation entre soi et l'autre, parce qu'il n'y a pas d'autre ou car le sujet est fusionnel, il n'y a pas de place pour l'empathie. Le processus de projection devient alors inévitable et peut même être adaptatif dans 1 désert affectif. Il révèle **1 trouble du développement** quand le sujet ne se représentant pas le monde de l'autre lui attribue ses propres désirs d'amour ou de haine, de protection ou de persécution.(161)

... 2 méthodes rendent possible l'évaluation d'1 retard à **l'ontogenèse de l'empathie** : le décodage des émotions des autres et l'analyse des représentations d'1 enfant qui cherche à comprendre ce que l'autre voit, ce qu'il désire et ce qu'il croit.

La réponse est claire : les enfants qui se développent dans 1 **milieu appauvri par le manque d'amour autant que par l'excès** interprètent mal les mimiques faciales de ceux qui les entourent. Ils leur prêtent souvent des pensées, des croyances et des intentions qu'ils n'ont pas.(Cas de Sybellius 7 ans au Rwanda) ... Souvent **les psychotiques** réagissent ainsi, ils se tranquillisent grâce à une souffrance qui les oblige à se recentrer sur leur propre corps.(163)

... Sans en avoir l'intention, il établit avec son enfant adoré une **relation d'emprise** qui **le coupe des autres** et le soumet à son **amour exclusif**. Au moment où le surgissement de l'appétit sexuel fait appel à toute **l'empathie** du jeune qui cherche à percevoir sur le corps du désiré le moindre signal qui lui ferait comprendre sa disposition d'esprit à la sexualité, l'adolescent trop entouré qui n'a jamais appris à se décentrer de lui-même ne sait pas harmoniser ses désirs à ceux du partenaire espéré.(164.165)

### **Mille manière de se soucier d'1 autre.**

Quand 1 jeune dont **l'empathie** a été **malformée** devient parent, son enfant ne peut grandir qu'au contact de cette empathie altérée. **Une mère autocentrée** perçoit son enfant comme une ombre inquiétante. Le petit s'épanouit mal dans 1 milieu où l'affectivité est distante. Il arrive aussi qu'**1 parent au psychisme vidé par la mélancolie** ne parvienne à remplir son monde intime que grâce à cet enfant pour lequel il ressent 1 amour exclusif...(165)

... Quand celui qui a **perdu ses lobes frontaux** ne peut plus se représenter le temps, il ne répond plus aux représentations qu'il se fait des représentations des autres : il a perdu sa vie intérieure ! Quand on ne se représente plus le temps, on est prisonnier des stimulations du présent.(ne serait-ce pas moi ? JS). (170)

... Chez **les psychotiques** aussi les mimes sont mal décodés. **Les paranoïaques** interprètent souvent 1 sourire comme une marque de mépris ou 1 silence comme la preuve qu'on parlait d'eux. Ils sont prisonniers de leur propre interprétation et non pas du décodage qui leur permettrait de comprendre ce que le sourire ou le silence révèle du monde de l'autre. **Le psychotique** qui participe à une réunion et soudain se masturbe en public ne transgresse pas, ne s'amuse pas du malaise qu'il provoque, comme le ferait **1 psychopathe**. Il n'est simplement pas capable d'envisager ce que son comportement peut provoquer dans l'esprit des témoins...

Tenir compte de la perspective d'autrui nécessite l'intégrité du système nerveux, circuité lors des interactions précoces et activé par la présence d'1 autre que l'on désire rencontrer.(176.177)

... Cette absence de séparation qui empêche la distinction entre le soi et le non-soi existe aussi chez **les paranoïaques**, qui ne parviennent pas à se distinguer de leurs persécuteurs : « Il éprouve ce que j'éprouve, il pense ce que je pense, il croit ce que je croit. » Cette conviction est une évidence pour lui. Il sait bien ce qu'il sent et ce qu'il veut faire, il éprouve clairement ce qu'il attribue à l'autre.

Cette **non-distinction entre soi et les autres** explique pourquoi **les psychotiques** nous disent si souvent qu'il faut être fou pour ne pas croire en leur délire...(179)

**Le placebo**(qui plaît) possède 1 effet biologique au même titre que le **nocebo**(qui nuit). ... il suffit d'induire une croyance par 1 récit, par 1 film ou en donnant à la personne 1 placebo assaisonné de mots pour voir que cette stimulation alerte en priorité l'aire préfrontale qui inhibe les voies de la douleur et se connecte directement à la partie postérieure de l'aire cingulaire, celle dont la stimulation déclenche une sensation de bien-être et parfois d'euphorie. Cette croyance en **1 effet médicamenteux** ou en **une protection surnaturelle** n'est pas suffisante quand la douleur est extrême ou quand le sujet n'adhère pas à la suggestion, **mais elle parvient souvent à modifier l'intensité de la souffrance, parfois même de manière spectaculaire**.(181.182)

... **1 bébé génétiquement sain** acquiert, sous l'effet des pressions du milieu, une tendance à aiguiller les informations, préférentiellement vers une zone cérébrale qui provoque une sensation de souffrance, ou vers la zone voisine qui répond par une sensation euphorique.

L'aiguillage est aisé car ces 2 sentiments, apparemment opposés, [sont en fait circuités par des voies neuronales très proches](#).(183)

... **L'empathie** préverbale constitue probablement le point de départ d'1 style relationnel...(185)

**Le vieillissement normal** se caractérise, comme chez tous les êtres vivants, par 1 ralentissement moteur et 1 désintérêt graduel.(comme chez papa, 85 ans – JS)... les troubles mentaux sont de + en + fréquents : accès de confusion, désorientation dans l'espace et le temps...(191.192)

... Puisque vous êtes baleine, corbeau ou être humain, vous ne pouvez espérer qu'1 petit siècle au monde. C'est mieux que les souris ou les singes écureuils qui ne dépassent pas 3 ans ou que les mouches qui ne volent que 3 jours. La mort est génétiquement déterminée, ce qui ne veut pas dire que ce soit 1 destin inexorable puisque la biologie ne tient pas toujours ses promesses... **L'apoptose**(nbrs de divisions cellulaires qu'1 organisme ne peut pas dépasser, mais qu'il peut dépenser vite ou lentement), la chute des feuilles à l'automne, l'auto-destruction des cellules usées, malgré son déterminant génétique, varie selon le milieu écologique et social. Parfois, l'apoptose se dérègle, et les cellules exécutent en vingt ans le nombre de divisions cellulaires prévues pour cent ans, comme dans le **syndrome de Werner** où [les enfants deviennent des petits vieux dès l'âge de 10 ans](#).

Le + souvent, [c'est la modification de l'écologie et la manière de vivre au quotidien qui usent les organismes ou préservent le capital biologique](#).(194.195)

... l'âgé répond à une représentation sécurisante internalisée, imprégnée dans sa mémoire. Cela explique pourquoi les vieux qui retournent à **Dieu** sont + souvent ceux qui l'avaient fréquenté quand ils étaient enfants. Même ceux qui n'ont jamais connu Dieu et qui le rencontrent dans le grand âge éprouvent l'euphorie des retrouvailles. [Le psychisme a horreur du VIDE](#), alors, quand une personne âgée cherche à se représenter l'après-mort, elle éprouve une sorte de vertige au bord du gouffre et se sent apaisée dès qu'elle y place **Dieu**... (202.203)

Aucun de nos enfants ne croit en Dieu le jour de sa naissance(affirmation facile, comment le sait-il ?? JS). Lorsqu'il commence à parler et que son langage n'est encore que désignatif, il n'y pense toujours pas(ou ne s'en rappelle toujours pas !! JS). Ce n'est que lorsque son langage devient représentationnel qu'il devient capable de répondre à qlq chose de totalement absent : la mort. Avant l'âge de 6 ans, le mot « mort » évoque 1 pays lointain, 1 ailleurs céleste. Qlq années + tard, l'enfant se dit que la mort est 1 ailleurs non représentable car on ne peut pas en avoir l'expérience dans la vie(sauf dans les expériences proches de la mort, les NDE – JS). On ne peut que l'imaginer comme 1 **VIDE**, 1 ailleurs, 1 infini après la vie. Pour ne pas éprouver 1 vertige anxieux, **il faut alors remplir ce néant**.(217)

**La maladie d'Alzheimer** est une [maladie de femmes](#) puisque 80% des malades sont des femmes et 80% des aidantes aussi. Quand, dans une situation de conversation, une linguiste observe les interactions entre une femme et son mari souffrant de maladie d'Alzheimer, elle démontre clairement que **l'empathie** de l'aidante diminue les symptômes de son mari malade : elle lui donne la parole, se tait quand il tente de parler et l'accompagne par ses mimiques.(237)