

Notes de « Le murmure des fantômes »

De Boris Cyrulnik – 18 février 2008

Relevées par Jacques Sanna

Le lien et le sens, 2 mots qui permettent la résilience.

Hans Andersen (les contes d'Andersen) a rencontré ces 2 piliers de la résilience qui lui ont permis de construire une vie passionnante.

Hans Andersen est né dans la prostitution de sa mère, la folie de ses parents, la mort, l'orphelinage précoce, la misère domestique, la violence sociale. 2 braises de résiliences ont ravivé son âme : l'attachement à quelques femmes a réparé l'estime de l'enfant délabré (**le lien**) et un contexte culturel de récits étranges où la langue des marécages a fait surgir des gnomes, des lutins, des fées, des sorcières, des elfes, des marchandes d'allumettes ... Ces contes lui permettaient de métamorphoser les crapauds en princes, la boue en or, la souffrance en œuvre d'art (**le sens**).

La résilience n'est pas une recette du bonheur, **c'est une stratégie de lutte** contre le malheur qui permet d'arracher du plaisir à vivre, malgré le murmure des fantômes au fond de sa mémoire.

Nous ne pouvons **parler de résilience** que s'il y a eu un **traumatisme** suivi de la reprise d'un type de développement, une déchirure raccommodée.

Ce (ou ces) traumatisme **s'inscrit dans la mémoire** et reste dans la vie d'un sujet comme un fantôme dans un château.

On en veut pas à la pierre contre laquelle on se cogne, on a mal, c'est tout. Mais quand le coup provient d'une personne avec qui on a établi une **relation affective**, après avoir enduré le « coup », on souffre une 2^{ème} fois de sa représentation.

Il y a **traumatisme** que s'il y a eu effraction, si la surprise cataclysmique ou parfois insidieuse submerge le sujet, le bouscule et l'embarque dans un torrent, une direction où il aurait voulu ne pas aller.

Le + tôt possible il faut donner sens à l'effraction pour ne pas rester dans cet état confus où l'on ne peut rien décider parce qu'on ne comprend rien.

Nous sommes **façonnés par le réel** qui nous entoure mais nous n'en prenons pas conscience.

L'empreinte du réel se trace dans notre mémoire sans que nous puissions nous en rendre compte, sans faire événement. Nous apprenons à **aimer à notre insu**, sans même savoir de quelle manière nous aimons.(28)

Les hommes font parler les choses grâce(ou à cause) à leur histoire.

Dom à 18 ans fut arrêté par la gestapo. Déporté à Ravensbrück, il raconte l'effrayante torture que peut infliger un groupe humain hiérarchisé par des rapports de violences. Il apprend à fouiller dans les boîtes à ordures proches des cabanes de SS. Ce qui lui permet de survivre jusqu'à la libération. Si faible après son rapatriement, sa mère le soutient pour aller à la consultation médicale. En passant près d'une poubelle, le jeune Dom ramasse quelques cerises encore mangeables et les avale. Les passants dégoûtés lui font la morale, le traitent de cochon, exigent un peu de dignité ... Dom a du mal à comprendre comment un comportement qui lui a permis de survivre, a pu devenir en quelques semaines une source de mépris ...

L'objet « ordure » est devenu pour Dom un **signifiant d'espoir**. Allez faire comprendre ça à un obsédé de propreté pour qui le même *objet* signifie la souillure !

Dans les 2 cas, *l'objet* est devenu **saillant**. Il émerge du monde à cause de la sensibilité préférentielle des 2 observateurs.

Pour l'un, il signifie « espoir de vivre », pour l'autre il annonce « la mort par pourriture ».(31)
 Une **carence affective** peut constituer un manque sans provoquer de sentiment de perte(**chez un enfant de – de 6ans**).

Pour éprouver un tel sentiment(de perte) un enfant doit dépasser l'âge de 6 ou 7 ans.
 En dessous de cet âge, son appareil psychique ne s'est pas assez développé pour qu'il se représente cette mort, perte, départ ... **l'enfant de 6/7ans**, qui se représente cette mort absolue, ce vide définitif est pris par une angoisse qu'il peut combattre en appelant au-secours, en idéalisant la disparue ou encore en déniant la mort.(32)

Cela permet de comprendre pourquoi **les enfants qui se vident de leur vie**, parce qu'il y a du vide autour d'eux, se réaniment souvent en s'infligeant des souffrances(ils se tapent la tête, se mordent ...). La douleur fait revenir un peu de vie en eux.(33)

Quand un couple ne cesse de **maltraiter son petit**, qu'un adulte **escroque de la sexualité** à un enfant, quand la négligence **l'isole dans un placard**, les **troubles du développement** sont si importants qu'il faut séparer l'enfant pour le protéger.

- La séparation protège l'enfant mais ne soigne pas son traumatisme, c'est là un facteur de protection et pas de résilience qui inviterait l'enfant à reprendre son type de développement.
- Quand la séparation isole l'enfant pour le protéger, c'est là un 2^{ème} trauma. s'il garde le souvenir que ceux qui voulaient le protéger n'ont fait que l'agresser une 2^{ème} fois. Il peut dans ce cas, relativiser les sévices parentaux de façon à préserver l'image de parents gentils et surévaluer les agressions de ceux qui ont voulu le « protéger ».

(Cas d'Albert 8 ans p.39).

Permettre la résilience consiste à proposer un tuteur de développement à un blessé(traumatisé).
(Cas d'Estelle p.47).

L'empathie, cette aptitude à se mettre à la place de l'autre est certainement un facteur essentiel de la résilience.(57)

La narration(raconter une histoire) permet de recoudre les morceaux d'un Moi déchiré.

Pour amorcer un travail de résilience, nous aurons à éclairer à nouveau le monde et à lui redonner cohérence. Le sujet racontera une histoire sans révéler la partie blessée chez lui. Alors, il va raconter la partie qui est encore vivante en lui. **L'écouter**(sans relativiser, sans affaiblir ses révélations) ira dans le sens de sa reconstruction. A force de mettre en mots ce qui lui est arrivé, il va lentement éclairer la partie confuse, éclatée, de sa personnalité et cette « musculation verbale » va rétablir son être.

Partager un malheur c'est le revivre une 2^{ème} fois(et cela ne soulage pas ...), alors, « et sans entraîner ceux que j'aime(avec qui le blessé à un lien amical) dans mon propre chagrin, « l'histoire » que je vais raconter va rompre la fascination que j'ai pour la bête immonde(le trauma.), qui me médusait et m'entraînait vers la mort ».

Le sujet va ainsi souffler sur la braise de résilience que constitue la partie encore vivante de sa personne.(62.63)

Il n'y a qu'une seule solution pour soigner un traumatisé et apaiser son entourage :
comprendre.

Les enfants qui sont parvenus à devenir des adultes résilients sont ceux qui ont été aidés à donner un sens à leurs blessures.

Le travail de résilience a consisté à se souvenir des chocs pour en faire une représentation d'images, d'actions et de mots, afin d'**interpréter la déchirure**.(64)

Les enfants traumatisés, maltraités ou abandonnés **avant qu'ils aient acquis le pouvoir de la parole**(1 à 3 ans), ont tous un trouble de l'émotivité : ils sursautent au moindre bruit, expriment leur détresse à la moindre séparation, sont effrayés par toute nouveauté et cherchent à se glacer pour moins souffrir.

L'enfant s'adapte à la vision du monde qui a été imprégnée dans sa mémoire biologique et c'est à elle qu'il répond. Il réagit agressivement parce qu'il a été rendu craintif, ou bien fuit dans une sorte de « sauve-qui-peut » hyperactif.

La stratégie de résilience consisterait à apprendre à exprimer autrement son émotionnalité ; l'action coordonnée, l'expression comportementale, imagée ou verbale, de son monde intime entraînent à redevenir maître de ses émotions.

Un enfant agressé à **l'époque préverbale** ne pourra donc pas faire le même travail psychique qu'un enfant traumatisé à un moment où il peut effectuer un remaniement parolier.

Quand la **déchirure est survenue avant l'apparition de la parole**, c'est **alentour** qu'il faudra réparer pour « recoudre » l'enfant. Si c'est **après la parole que la blessure survient**, c'est surtout sur la représentation de ce qui lui est arrivé qu'il faudra travailler.(65.66)

Dés l'âge de 18 mois, le développement du système nerveux rend capable de se faire un souvenir préverbal, une représentation d'image.(70)

Toute parole prétend mettre en lumière un morceau de réel. Mais en faisant cela, la parole transforme l'événement car elle vise à rendre clair qlq. chose qui sans en parler demeurerait dans l'ordre du confus ou de la perception sans représentation.

Dire, parler de ce qui s'est passé, c'est déjà l'interpréter, attribuer une signification au monde bouleversé.

En parlant, nous remettons en ordre, mais **nous interprétons aussi l'évènement**, ce qui peut lui donner mille directions différentes ...

Les souvenirs d'images de nos enfants apparaissent avant même qu'ils soient capables de parler. Ils sont d'une précision supérieure à celle des adultes, mais ils expriment le point de vue de l'enfant.

Chacun observant le monde depuis l'endroit où il se situe ne perçoit pas les mêmes images, or, toutes sont vraies(ex. en CNV du pommier vu de droite ou de gauche).(67)
(voir ex. du jeu des pirates p.67)

Si le souvenir du **trauma est clair**, c'est que l'événement a été saillant et que l'entourage en a parlé clairement.

Quand le **trauma est chronique**, l'événement est moins saillant(a – de relief) car il est engourdi par la quotidienneté et bien sûr, il n'y aura pas eu de claires compréhensions.(68.69)

L'enfant(vers 3 ans), pour la 1^{ère} fois de sa vie, commence à échapper au **façonnement parental**(programmation familiale) pour recevoir celui de **l'école** qui le **pétrit** + qu'on ne le croit.(75)

Un des + important phénomène du 20^{ème} siècle c'est **l'expansion de l'école**. A l'époque de **Jules Ferry**, les enfants entraient à l'école vers **7 ans** et la plupart la quittait vers leur 12^{ème} année.

En ce début de **21^{ème} siècle**, à **3 ans**, ils sont presque tous scolarisés et ils ne quitteront ce milieu, dans la + grande majorité, qu'entre 25 ou 30 ans !

L'éducation parentale, qui ne considère plus le dressage comme une méthode morale, transfère l'autorité sur l'école et l'Etat. Mais, **ce sont des liens d'attachement non sécurisés qui se tissent le + facilement dans ces institutions purement opératoires et centrées sur la fonction + que sur la relation.**(78)

L'enfant pourra surinvestir l'école, les études pour plaire à ses parents **ou** pour leur échapper.

Les tuteurs scolaires de la résilience...

Les enseignants ont bien + de pouvoir que ce qu'ils croient, mais ils n'ont pas le pouvoir qu'ils croient.(99) - **(cas de Marina p.98)**

C'est donc une **constellation**(une multitude) **de forces façonnantes** qui entoure l'enfant. Cet alentour change de forme à chaque évènements(arrivée d'un bébé, déménagement, remplacement d'un enseignant, malheur ou bonheur des parents ...) et peut modifier les tuteurs de développement(les programmations développementales de l'individu).

Ceci explique les étonnantes **variations psychiques chez 1 enfant** après un événement qui, dans 1 monde « d'adulte » a pu paraître anodin ...

Une tendance affective et comportementale peut devenir chez l'enfant une acquisition stable si le milieu est stable. Tout changement dans le système modifie la tendance et infléchit la trajectoire de son existence.(106.107)

Quand nos enfants entrent à l'école, dans 70% des cas, ils ont acquis un attachement serein qui fera de cet événement majeur 1 jeu d'exploration, 1 plaisir de découverte.

1 sur 3, insécurisé, parle peu, il se détache des autres(par peur de l'autre) et souffre sans rien dire(d'angoisse devant l'inconnu).

Pratiquement tous les **attachements insécures** et même une partie des **attachements sécurisés** sont traumatisés. Seul 1 enfant sur 2 vit la rentrée scolaire comme une aventure excitante.

Le jour de la rentrée, ils ont déjà acquis une **manière d'aimer** et appris tous les préjugés de leur famille(prog. Famil.). Leur façonnement se poursuivra sous l'effet conjugué des frères, des sœurs, des copains de quartier, de l'école ... (108/109)

Le cheminement le + sain et le – coûteux est constitué par la narrativité(le fait de parler).

Cette compétence au récit de soi est nécessaire pour se faire une image de sa propre personnalité. **Cependant**, il est certain que, ramener des souvenirs heureux du passé entre amis peut provoquer un retour de bonheur, mais une **attention est à garder** par rapport au fait que, **rappeler sans cesse des souvenirs douloureux**, des images tristes, être dans le rabâchage de récits conflictuels et d'en imaginer d'autres, provoque une déroutante émotion de « bienheureux chagrins » **et contribue à nourrir l'aspect négatif du malheur** ! (129)

Tout récit est un outil pour reconstruire son monde.

Certains, gravement blessés ou mal entourés, démissionnent et demeurent hébété, confus, soumis au passé. Ils ruminent la déchirure toujours vivante en eux. D'autres parviennent à la « création d'une histoire intérieure » nécessaire à la survie psychique. Le récit met en scène des faits réels dont la signification dépend de ceux qui en parlent.(131)

La + fade banalité porte en elle la semence d'un grand événement intérieur, à condition de proposer au blessé un lieu et une procédure où il pourra plonger à la recherche des souvenirs perdus. L'événement est ce que nous faisons de ce qui nous arrive : un désespoir ou une gloire. (132)

Si l'alentour est vide, le sujet restera prisonnier de son refuge et risquera de s'y enfermer, comme dans la mythomanie. S'il parvient à rencontrer une personne qui l'invite à faire l'effort de transformer sa rêverie en création, alors le blessé pourra construire **une passerelle de résilience**. (142)

Quand nous sommes précipités vers la **mort**, la défense urgente consiste à se débattre, même si parfois nous sommes tentés de nous laisser **glisser dans l'abîme**. Si nous nous laissons fasciner par cette ultime issue, nous devenons nihilistes(rien n'existe), privé de point d'attache, à la dérive sous les coups du réel. Alors que si nous affrontons l'absurde de la vie, avant que le **néant** s'impose en nous, nous pourrions **remplir ce rien** et **devenir créateurs**.(p144)

Dés 1 ans et demi un enfant commence à « **faire semblant** », il va pouvoir inventer un personnage qu'il fait vivre, un double imaginaire auquel il confie ses petits chagrins. C'est une fonction préverbale qu'il joue avec des mimiques, des gestes, des postures et des vocalités. Elle fournit à l'adulte la preuve que l'enfant a compris qu'un autre monde mental que le sien existe et qu'il tente d'agir sur lui par des scénarios imaginés.

Mais, pour que ce mécanisme de création d'un monde virtuel devienne efficace, il faut que l'autre(l'adulte ou le compagnon) réponde à ce faire-semblant par une réaction authentique, car l'enfant lui ne joue pas, il éprouve un sentiment « **pour de bon** ». (si ce n'est pas le cas, si l'enfant reste seul face à ses *fictions*, il reste prisonnier de ce qu'il invente et va vers la mythomanie(*croire aux histoires imaginaires inventées par soi-même, c'est aussi transformer la réalité*). (155)

« **Le mythomane** ment comme il respire, car, s'il ne mentait plus, il ne respirerait plus », il n'a pas d'autre vie(*et surtout pas d'autre moyen de défense*). (169)

La carence affective(manque d'attachements humains) est au cœur de ces fictions compensatrices(elles portent à un équilibre par rapport à un réel sombre, douloureux, vide). Elle est la cause principale de la mythomanie. (157)

Aucune fiction n'est inventée à partir de rien.

Ce sont toujours des indices du réel qui alimentent l'imagination. Quand Joanne Rowling écrit **Harry Potter**, l'auteure elle-même a appartenu à ce monde où le réel était lamentable mais dont elle se protégeait en imaginant des crapauds, « *professeurs de défense contre les forces du mal* ». Dès l'âge de 6 ans, elle écrit sa 1^{ère} histoire intitulée *lapin* pour préserver sa petite sœur des blessures du réel. Et quand, à l'âge adulte, elle est encore une fois agressée par le réel, elle retrouve son *professeur de défense* qui lui conseille d'écrire un livre-fantaisie : *Harry Potter*

A chaque changement d'événement traumatique(*coup dur dans sa vie*) l'écriture d'*Harry Potter* changeait de direction. En fait, ces *histoires-fictives* ne sont pas fausses, elles permettaient à Joanne d'exprimer la métamorphose de ses douleurs en des récits magiques et socialement délicieux. (161)

L'existence de petits groupes de **jeunes âgés de 13 à 18 ans, hyperactifs et instables**, constituent un symptôme de notre société.

Il ne s'agit pas de la rébellion des adolescents qui s'opposent aux adultes, il s'agit plutôt d'un moyen d'expulser hors de soi une violence qui n'a pas été structurée par l'entourage. Cette « *violence de proximité* » s'apprend dès les 1^{ère} années, quand les petits garçons insultent leurs proches à un stade de développement où ils ne sont pas encore capables de se rendre compte des dégâts que leurs mots provoquent dans le psychisme des autres. Ivres de leur petite puissance, ils n'apprennent à établir de relation que par les mots qui blessent et les coups qui font mal.

C'est une **délinquance de plaisir** et non pas de survie.

Dans cette socialisation archaïque, les adultes se laissent dominer car ils n'ont pas su prendre leur place au cours du façonnement de la personnalité lors des premières années d'existence de ces enfants. (*loi du père, stade phallique 3 à 5 ans*) (179)

Au lieu de les menacer, en réponse à leurs provocations, au lieu de leur faire la morale, ce qui les fait bien rire, quelqu'un dit à ces jeunes : « je compte sur toi. »

Une métamorphose relationnelle, un changement de trajectoire existentielle s'ensuit régulièrement. L'engagement social et la rencontre affective stabilisent ces jeunes et donnent sens à leurs efforts. La loi est enfin intériorisée ... avec 15 ans de retard (*par rapport au stade phallique vers 3/4 ans*). (180)

Le **virage de la parole**, au cours de la 3^{ème} année avait été un moment extraordinaire, la découverte d'un nouveau monde que l'enfant devenait capable de créer uniquement en agitant la langue. Ce jeu fabuleux améliorait la relation du petit avec les êtres d'attachements et enrichissait le monde qu'ils partageaient avec eux.

Quand le feu du **désir sexuel** apparaît, lors de la puberté (*stade génital 12/20ans*), il provoque 1 autre virage, + difficile à négocier car il s'agit maintenant de s'appuyer sur les bases affectives imprégnées au cours des petites années, et d'acquérir une autre manière d'aimer.

La plupart du temps, quand tout se passe bien, après la crise l'adolescent garde l'attachement à ses parents. Puis, il devra apprendre à aimer son conjoint d'une autre manière, car celui-ci aura un double travail à faire : être l'objet du désir de son partenaire et devenir aussi l'objet de son lien affectif.

La **pulsion hormonale** joue un rôle déclencheur dans le surgissement de l'appétence sexuelle. La **testostérone** fait flamber les garçons et allume les filles (suivant le mode d'attachement mis en place précocement : épanouissement ou effondrement) . Pour donner à cette forme jaillissante une forme acceptable, il s'agit de s'engager avec nos manières d'aimer dans les circuits affectifs proposés par l'objet d'amour (partenaire) et par notre culture. (190.191)

Quand un milieu familial est défaillant, une structure de quartier, une manière de vivre dans 1 village, la création de circuits professionnels d'art, de sport ou de psychologie suffisent à planter **le germe d'un processus de résilience**. (196)

Toute notre existence nous nous engageons dans les événements avec le capital que notre histoire à imprégné en nous (prog. Diverses). (201)

C'est « **la négligence parentale** » qui semble avoir les conséquences les + désastreuses sur le développement socio-émotionnel de l'enfant et sur son développement cognitif.

Les enfants négligés sont les + abîmés. C'est eux qui mettent en place le – de défenses constructives.

Les enfants **maltraités physiquement** acquièrent une intensité émotionnelle qu'à l'adolescence ils auront du mal à maîtriser. Ils peuvent conserver l'élan d'aller vers les autres, cela aidera leur socialisation.

Les enfants **maltraités verbalement** fournissent la population des humiliés, de ceux dont l'estime de soi est écrasé. Parmi eux nous trouvons le + de résiliences imaginaires, mythique ou héroïque.(203)

Dans notre culture, il semble que le **nombre des enfants négligés** soit en plein accroissement (janvier 2003).

C'est une maltraitance difficile à observer car ces enfants ne sont ni battus, ni violés, ni abandonnés. Pourtant, l'absence de structure affective et sociale autour de l'enfant provoque des développements altérés.

Le contrôle émotionnel est mal appris, les figures d'attachements sécurisantes ne sont pas reconnues, toute nouveauté provoque une peur et pas 1 plaisir.

Alors, il se peut qu'à l'adolescence, l'intensité de l'appétit sexuel et l'énorme enjeu de l'aventure sociale provoquent **+ de paniques de douces rêveries.**(216.217)

Sans que ce soit intentionnel, 1 adolescent traumatisé sur 3 changera de style d'attachement et deviendra serein dans cette période difficile. Ce rapport pourra être amélioré quand nous comprendrons ce qui a permis à ces enfants blessés de devenir des ados épanouis.

2 mots peuvent expliquer cette évolution favorable : la thématization et l'ouverture.

Le 1^{er}, **thématiser** : ces enfants ont pu donner 1 sens à leur traumatisme. Le trauma, en thématization la vie du blessé, en change le sens, il devient un combat et plus un « ce n'est rien que ça ! ».

Le 2^{ème}, **ouverture** : même pour 1 ados n'ayant pas de trauma(et oui, ça existe !), le dégagement est nécessaire(sinon, risque d'étouffement par un climat incestueux).

Si l'ado, a peur du monde et si sa culture ne l'invite pas à l'aventure, il restera englué dans sa famille sans pouvoir s'en dégager.(220.221)

Quand son développement l'a rendu vulnérable, lorsque sa famille est en ruine à cause d'une maladie, d'un conflit grave ou d'une **immigration déchirante**, quand la société n'organise plus les barrières de sécurité ni les rites qui permettent de négocier le virage, l'ado, **peut mettre longtemps à prendre sa nouvelle place d'adulte.**

A cause de cette défaillance des structures familiales et culturelles, le jeune n'a pas pu utiliser l'irruption de l'appétence sexuelle pour quitter sa famille afin de poursuivre 1 autre type de développement.(224)

Lorsque ces jeunes ne sont pas structurés, la théâtralité de la **drogue** les aide à se faire une représentation d'eux-mêmes ... « *il m'arrive enfin qlq chose ..., j'ai trouvé de la drogue ... je sais comment me procurer de l'argent ... j'ai beaucoup de rencontre sexuelles ... je deviens enfin un sujet ...* » Dans le vide existentiel comme dans la pléthore(excès) affective il ne se passe rien.

La représentation de soi ne peut se construire. Tout événement est bon à prendre : la maladie qui donne sens et crée enfin des relations, les jeux de hasards qui érotisent le risque de perdre, les jeux de compétitions où nous découvrons ce que nous valons, ... Bref, tout événements extraordinaires.(2280229)

Comment voulez-vous redevenir humain quand on ne vous permet pas d'apprendre votre « **métier d'homme** » ? Mais quand, malgré la souffrance, un **désir est murmuré**, il suffit qu'un autre l'entende pour que **la braise reprenne flamme.**(236)