

Notes retenues de la lecture de « Parler d'amour au bord du gouffre »

De Boris Cyrulnik le 20 avril 2008

Par Jacques Sanna oct 2010

Il est, dans ce livre beaucoup question d'affirmations, que Boris lance, sûrement de par son expérience et ces larges connaissances empiriques(JS). Le surinvestissement de capacités enfouies, la mise en cause du regard social et la conjugaison des styles affectifs constituent le thème de ce livre.(17)

On vit, on vit et les faits s'accumulent, mais ce n'est que lorsque le temps nous permet de nous retourner sur nous-même(*ou lorsque nous décidons de faire une pause introspective, ou quand la vie nous y contraint - JS*) que l'on saisit enfin vers quoi notre existence tendait... Quand l'enfance s'éteint, on en fait 1 récit et quand la vie se meurt, on découvre pourquoi il a fallu la vivre.(27)

La tendance à se faire le récit de ce qui nous est arrivé constitue 1 facteur de résilience à condition de donner sens à ce qui s'est passé et d'en faire 1 remaniement affectif.(30)

Dés l'instant où **le système nerveux** de l'être vivant peut faire revenir une information perçue dans le passé et y répondre, on peut parler de **représentations sensorielles**. Cette mémoire attribue à l'objet perçu une émotion qui provoque l'attraction ou la fuite selon l'apprentissage d'informations passées.(34)

Le sens donne 1 bonheur durable et transmissible alors que le plaisir solitaire dure le temps d'un éclair. Mais quand le plaisir s'accouple avec le sens, la vie vaut la peine de casser des cailloux.(37)

+ les conditions d'existence s'améliorent, - chaque homme a besoin des autres.(38)

Le partage d'1 projet est nécessaire à la constitution d'1 sens. Mais pour provoquer une représentation qui donnera 1 sentiment de bonheur, il faut que ce projet soit durable et diversifié.(39)

La capacité de construire 1 discours qui donne accès à la maîtrise intime se met en place seulement entre 7 et 10 ans. Avant, on est soumis au contexte, comme les enfants qui éclatent de rire alors qu'ils ont encore les yeux pleins de larmes ou qui sont désespérés après une petite déception mais ressentent 1 grand bonheur en voyant 1 papillon qui volette.(43)

L'adolescence constitue une plaque tournante, 1 moment dans le cheminement de la vie où nos engagements dépendent de l'idée que l'on se fait de soi. C'est une période sensible(moment de la vie d'1 organisme qui devient particulièrement apte à certains apprentissage) où l'on place, + ou - avantageusement, le capital intellectuel, historique et affectif acquis au cours du développement. Mais c'est aussi 1 pari sur l'avenir et une possibilité de remaniement de l'image de soi, selon les personnes et les milieux que l'on rencontre à ce moment là.(55)

Il y a sur terre aujourd'hui(2004) 120 millions d'enfants abandonnés errant dans les rues, sans famille ni structure éducative.(68)

Lorsque la société dispose autour des « jeunes blessés » qlq structures culturelles stables, telles que des lieux d'étude, des clubs de rencontre ou des rêves à partager, on constate qu'1 grand nombre de ces « blessés de l'attachement » se sécurisent lentement et se laissent apprivoiser par l'autre sexe.(73)

Même quand le virage de l'adolescence a été correctement négocié, on peut se demander si les effets résilients sont durables ? On peut répondre que **dans la condition humaine, aucun effet n'est définitif**.(77)

... sa gentillesse envers sa mère n'était qu'une stratégie de désarmement de l'adversaire(sa mère - JS), et sa brutalité envers l'homme qu'elle aimait n'était qu'une réaction à l'angoisse que provoquait l'amour.(83)

1 enfant « gâté » peut apprendre une manière d'aimer qui explosera lors de son adolescence dans 1 comportement illogique. Cette malformation affective est attribuable à 1 manque d'affection aussi bien qu'à 1 excès.

L'excès d'affection n'est pas une pléthore(démasure), au contraire même, c'est une prison qui provoque une sorte de carence. 1 tel engourdissement n'est pas très différent de la privation affective qu'éprouvent les enfants abandonnés. Ladite pléthore crée 1 appauvrissement, car l'abondance des stimulation provoque une monotonie sensorielle qui endort l'âme et empêche le désir.(84)

Le manque d'affection(d'amour - JS) désespère et tue le sens à vivre, mais la prison affective assoupit et démolit le plaisir d'explorer...(85)

Le « comment » du **comportement parental**, leur manière de toucher, de sourire, d'attirer ou de repousser, façonne le développement de l'enfant + que le « pourquoi », qui a entraîné l'isolement ou la fusion affective. Des « pourquoi » opposés peuvent provoquer 1 même « comment » : « j'ai honte de détester mon enfant alors je vais énormément m'en occuper » compose 1 même univers sensoriel que : « je ne me sens bien qu'en m'occupant de mon enfant » ou : « je vais tout lui donner, moi qui n'ai rien reçu ». dans tous ces cas, le monde sensoriel qui tutorise le développement de l'enfant est altéré.

Pour relancer **1 processus de résilience** chez ces enfants déchirés par 1 traumatisme insidieux, il faut agir sur l'enfant autant que sur son entourage. Sécuriser la mère afin qu'elle utilise 1 autre outil que son enfant pour se rassurer. Impliquer le mari en lui demandant de participer aux travaux quotidiens... « il peut donc y avoir bon espoir non seulement d'aider ceux qui ont grandi dans l'insécurité, mais d'éviter que cela se transmette à d'autres »(John Bowlby, *attachement et perte, tome II, Séparation, angoisse et colère, Paris PUF 1978, p.323*).(91.92)

Tous les ados maltraiteurs que nous avons rencontrés n'avaient pas eu l'occasion d'expérimenter « **l'effet séparateur** ». arrivés à l'âge de l'appétence sexuelle, ils vivaient dans 1 monde curieusement structuré où ils avaient à faire 1 choix insupportable, entre 1 milieu familial qui les protégeait jusqu'à la nausée et une aventure sociale qui les effrayait jusqu'à la paralysie anxieuse. Le surgissement du désir sexuel oblige les jeunes à quitter leurs parents sous peine d'éprouver des angoisses terrifiantes.

Mais quand, autour des mères, la culture a disposé 1 père, une famille, 1 quartier et une société pour éloigner le jeune en l'invitant à poursuivre son développement et à tenter une aventure au-dehors de sa famille d'origine, la prison affective n'a jamais eu la possibilité de se construire. Ainsi, **séparé et individualisé**, l'ado peut continuer à aimer sa mère tranquillement, d'1 attachement dépourvu d'appétence sexuelle, tout en apprenant à aimer une autre femme d'une autre manière.

Même cheminement pour une adolescente qui, grâce à ce même processus d'éloignement, de **séparation-individualisation**, n'aura pas la possibilité de penser que son père la désire ou que sa mère l'empêche d'aimer qlqu'1 d'autre.(99.100)

(JS)**Les non-dits, le manque de communication de SON histoire à SOI :**

20 ans + tard, Honorine et José ont découvert que le comportement envahissant de leurs parents était la conséquence de leur propre histoire... « ...Elle voulait tellement mon bonheur qu'elle ne m'a jamais parlé de son histoire douloureuse, en voulant trop me protéger, elle m'a tout gâché... tout caché(lapsus). ».(101)

Ce qui caractérise les 1^{ers} stades de la construction de **la personnalité d'Adolf Hitler**, c'est le cafouillage de ses origines. Neponemuk son grand-père, était aussi le grand-père de Klara sa mère. Alois, son père, douanier respecté, avait eu une vie privée particulièrement désordonnée avec 3 épouses dont l'une était + riche et + âgée que lui, et 2 autres étaient de la génération de ses filles. Pour qu'Alois puisse épouser Klara, il fallu une dispense ecclésiastique car ils étaient cousins germains. « Longtemps après leur mariage, Klara ne peut se défaire de l'habitude de l'appeler *oncle* ».

Cet enchevêtrement des structures de parenté, cette « **généalogie incestueuse** », avait probablement créé dans l'esprit du petit Adolf une représentation cafouilleuse, mal individualisée. Le foyer de ses 1^{ères} années baignait dans la douleur de la mort des enfants. Adolf, 4^{ème} enfant de Klara, fut le 1^{er} à survivre. Après lui, la mort emporta encore 1 jeune frère. Alois brutalisait Klara et les enfants mais restait peu à la maison car sa famille ne l'intéressait guère.

Le seul bonheur de Klara fut Adolf qu'elle a surinvesti...(104)

Répéter ou se libérer :

Cette réflexion sur l'antirésilience(histoire d'Adolf) illustre le phénomène de la répétition que constatent les psychanalystes. A l'inverse, **le processus de résilience** consiste à ne pas se soumettre aux discours des contextes familiaux, institutionnels ou culturels(ou médicaux - JS) qui prophétisent le malheur...

La compulsion de répétition est 1 constat clinique fréquent où certaines personnes ne cessent de reproduire la situation qui les fait souffrir, comme si une force les poussait vers ce processus illogique(énergie psychique bloquée sur ce choc émotionnel - JS)...**Le psychotraumatisme** se caractérise par une permanence des images d'effroi qui, le jour, envahissent la conscience et, la nuit, reviennent dans les cauchemars. Le temps s'arrête puisque le blessé éprouve sans cesse l'horreur, comme si cela venait d'arriver.(106.107)

La notion de pulsion de mort :

Freud aurait-il théorisé sa propre dépression ? Ne pouvant échapper à toutes ces souffrances, il voyait des répétitions partout. Elles étaient réelles bien sûr : la guerre, la mort de ses enfants, les suicides de psychanalystes, les échecs thérapeutiques, son cabinet vide... Freud, probablement, s'est défendu contre son désespoir en théorisant abusivement, en généralisant sa vérité d'une période cruelle pour lui.

Ce qui ne veut pas dire que la répétition n'existe pas, mais que l'on pourrait la comprendre autrement et, dans une optique de résilience, ne pas s'y soumettre.(109)

De gestes en gestes, **le réel sensoriel s'imprègne** dans la mémoire du petit et lui apprend à attendre certains comportements qui viendront des figures d'attachements.

Une mère rendue malheureuse par son histoire, son mari ou son contexte social, **émettra une sensorialité de femme déprimée** : visage peu expressif, absence de jeux corporel, regards détournés, verbalité morne. Dans 1 tel « **bain sensoriel** » qui traduit le monde mental de la mère, le bébé apprend à réagir par des comportements de retrait.

Dés la fin de la 1^{ère} année, il lui suffit de percevoir cette figure d'attachement malheureuse pour qu'il attende des interactions de mère triste. Le bébé ne réagit pas seulement à ce qu'il perçoit, il répond à ce qu'il guette, il anticipe ce qu'il a appris.

Dés la 3^{ème} année, le petit, arrivant à l'âge de l'empathie, devient capable de répondre aux représentations qu'il se fait des images du monde mental de sa mère, de ses motivations, de ses intentions et même de ses croyances...(111)

Travaillés par nos mémoires, nous travaillons nos mémoires :

D'1 côté, **la mémoire déclarative**, explicite, repose sur les structures cérébrales temporales et hippocampiques de la parole et de la mémoire. Cette aptitude neurologique rend le sujet capable(**consciemment** donc - JS) d'aller chercher dans son passé les éléments d'images qui composent le sentiment de soi et d'en faire 1 récit.

D'1 autre côté, **la mémoire implicite** n'est **pas accessible à la conscience** car elle est simplement tracée, « frayée(traversée) », a dit Freud, dans le cortex associatif autour de la zone du langage et dans le cerveau temporal droit.

Des expériences préverbales imprègnent dans le cerveau une sensibilité préférentielle qui ne peut pas devenir consciente car on ne se rend pas compte que l'on perçoit préférentiellement 1 type de monde : on y croit puisque nous le voyons.

Il ne peut s'agir de l'inconscient refoulé conflictuel des psychanalystes, mais, cette empreinte qui influence la vie émotionnelle qu'1 individu, en sélectionnant 1 type d'information, évoque plutôt **le « roc biologique de l'inconscient »**, qui peut agir par surprise sous forme d'échantillons, d'ambassadeurs de l'inconscient, lors des rêves, des lapsus ou des actes manqués...

Une relation intime, amicale ou psychologique peut faire évoluer la représentation qu'une personne se fait

d'elle-même. Ce travail des représentations verbales permet de remanier, parfois de fond en comble, l'image de soi et la manière de s'engager dans la vie affective et sociale : « le récit est l'instrument par lequel l'individu cherche à forcer son destin ».

C'est l'ambition de la résilience.(114.115)

S'entraîner psychiquement à acquérir de nouvelles habilités relationnelles, travailler sur l'histoire qui constitue notre identité, apprendre à se penser soi-même en d'autres termes et militer contre (pour établir une + grande clarté sur les causes et effets des transmissions transgénérationnelles - JS) les stéréotypes que la culture récite à propos des blessés, voilà ce qui résume l'engagement éthique de la résilience.(119)

Métaphysique de l'amour :

La stimulation saine d'1 cerveau doit éviter la sécurité totale qui engourdit la vie émotionnelle, autant que l'excès de stress qui, en atrophiant les circuits de l'émotion et de la mémoire, paralyse aussi la vie psychique. Comme le flux et le reflux, les battements du cœur et la respiration, c'est l'alternance qui rythme la vie et donne le sentiment d'exister. Ceci explique pourquoi, physiologiquement, nous sommes contraints de chercher des épreuves afin d'en triompher. (physiologiquement, nous sommes poussés à changer d'activité ou du moins, alterner des moments de repos et d'actions - JS).(128)

L'organisme, éveillé par 1 stress maîtrisable sécrète **l'ocytocine**, une substance euphorisante que l'on retrouve en grande quantité après l'acte sexuel, la grossesse, l'allaitement ou l'annonce d'une bonne nouvelle. Et même **les opioïdes**, petites molécules morphiniques, sont augmentées par une discussion agréable, 1 voisinage affectueux ou l'écoute d'une musique.

L'amoureux ne peut tout percevoir de l'autre, il en aperçoit que ce que l'autre montre et la part à laquelle son enfance l'a rendu sensible. C'est pourquoi, quand l'amant dit : « je ne pense qu'à elle », il ne parle que de lui, puisque son monde intime est rempli par l'image qu'il se fait d'elle.(129)

Nos **parades nuptiales** sont d'abord pré-verbales. Comme tous les êtres vivants, nous devons synchroniser nos émotions et ajuster nos corps bien avant l'accouplement.

L'éthologie de la conversation nous démontre que même au cours des échanges les + intellectuels, l'essentiel de ce que nous avons à dire est communiqué par notre corps, à notre insu.

Si nous devions empêcher les échanges paraverbaux(sans mots) en supprimant les postures, les gestes, les mimiques et les tremblements de la voix, nous ne pourrions rien comprendre car **la transmission par les mots représente à peine 35% du message !**

Contrairement à ce que récitent nos stéréotypes, ce sont les femmes qui déclenchent, presque toujours, la parade nuptiale du mâle humain.

Elles émettent 1 signal d'intérêt et de disponibilité, 1 regard appuyé, évident quand nous le percevons mais difficile à définir. Les hommes s'approchent rarement d'une femme qui ne les invite pas, sauf les violeurs ou ceux qui, à cause d'un trouble du développement affectif, **n'ont pas appris l'empathie** qui leur aurait permis l'harmonisation des désirs.(130.131)

« **Les flèches décochées par Cupidon** » ne frappent pas au hasard.

Les petits archers de l'amour ne visent que ceux et celles qui se proposent pour cibles.

Le hasard ne joue que parmi ceux qui se placent dans la trajectoire du trait et ne font pas le petit saut de côté qui suffirait à l'éviter. La raison pour laquelle on se rencontre, le mythe fondateur du couple devient ainsi 1 organisateur de la personnalité du couple, de son style relationnel et des engagements qui le caractérisent.(137)

Elle craignait l'existence, il souffrait de la perte : **ils firent donc 1 couple stable.**

Pour lui éviter la peur de vivre, il réglait les problèmes sociaux.

Elle lui permettait de ne pas souffrir de la perte en lui signifiant qu'elle serait toujours là. **S'étayant mutuellement**, ils firent de très bonnes études et eurent 4 enfants dont elle s'occupa très bien car ses petits lui offraient 1 alibi parfait pour éviter l'aventure sociale.

Quand à lui, petit à petit, profitant de la sécurité affective que lui garantissait sa femme, il acquit sur le tard l'attachement confiant que n'avait pu lui donner sa malheureuse mère.

C'est alors qu'enfin sécurisé et guéri par sa femme, il décida de la quitter.

Ces couples où chacun sert de thérapeute à l'autre ne sont pas rares. Ils sont respectables à condition que les partenaires puissent renégocier le contrat, car, si par malheur ils deviennent heureux, ils n'auront plus de raison de vivre ensemble.(143)

Mme Moidabor avait épousé M. El Dabor et tout le monde admirait ce couple tellement uni, jusqu'au jour où monsieur fit **1 lapsus tragique** : en soutenant que son couple n'avait aucun problème, il a dit : « ma femme et moi, on se respecte. **Elle, elle fait ce qu'elle veut. Et moi, je fais ce qu'elle veut.** » 1 long silence a suivi cette révélation involontaire. L'évolution affective est possible. **Le style affectif acquis dans l'enfance** est une tendance qui oriente les relations ultérieures, mais ce n'est pas une fatalité qui pétrifie l'amour.

Le couple amoureux, en tant que + petit système possible de groupe familial, constitue le lieu des interactions et le moment propice où l'on peut remanier ses apprentissages.

Le couple amoureux partage ce qu'il invente, il en profite ou il en souffre.(147.148)

Beaucoup de **coupeurs de parole** révèlent par ce comportement verbal qu'ils ne sont **pas attentifs à l'autre.** Ils répondent à la sensation que l'autre a déclenchée en eux, ils ne s'harmonisent pas avec leur partenaire. Ils coupent la parole par crainte d'être dominés, ou simplement parce qu'ils ne tiennent pas compte du monde mental que l'autre cherche à exprimer.(149)

Comprendre n'est pas soigner :

Dans une société où **les chamans** ont encore 1 rôle à jouer, comme en Sibérie, il y a peu de psychotraumatisme. Le réel est très dur, il inflige des expériences cruelles, mais à peine 1 membre est-il blessé, que le groupe, orchestré par le chaman, l'entoure et le réintègre **grâce à des rituels magiques**. Il s'agit de contrôler l'adversité au moyen de chants, de danses, de maquillages et de formules qui chassent le mauvais esprit et permettent au blessé de reprendre possession de son monde intime fracassé par l'accident.

Le trauma a existé dans le réel comme une blessure parfois grave, mais le traumatisme n'a pas eu le temps de se développer car la meurtrissure a été aussitôt pansée par l'entourage et intégré dans le mythe culturel.(156.157)

Souffrir et se construire :

L'enfant anxieux se sent mal dès qu'il lève la tête hors de ses livres, l'enfant maltraité ne reprend sa dignité qu'à l'école, l'enfant abandonné ne se sent aimé qu'au lycée, l'enfant d'immigré ne peut donner valeur à la souffrance de ses parents qu'en triomphant dans la société. Tous ces courages morbides expliquent leurs réussites sociales accompagnées de difficultés intimes.

Ces succès paradoxaux constituent 1 bénéfice secondaire de leurs défenses névrotiques. (Réajustement illusoire face au déséquilibre dû à la blessure - JS)

Ces adaptations(liées à la mémoire traumatique - JS) peuvent conduire à une réussite scolaire ou sociale, mais **ne peuvent être appelées résiliences**. Pour employer ce mot, il faudrait que le sujet ait réalisé 1 travail de remaniement émotionnel de l'idée qu'il se fait de sa blessure.

Or, ces réussites paradoxales qui ont « bénéficié » (de la répercussion de l'effet... - JS) du traumatisme, en s'y adaptant, n'en remanient pas la représentation.

Non seulement il ne s'agit pas d'une résilience, mais + tard, ce type de défense laisse resurgir la(blessure que l'on croyait avoir pansé - JS), **alors qu'elle était simplement évitée** (ou enfouie sous la croûte de l'oubli - JS).(168.169)

La manière d'aimer :

Ce n'est pas le contenu du monde intime de la mère qui passe dans l'enfant, c'est 1 fragment d'âme mis en forme verbale qui a constitué l'alentour sensoriel du petit et **lui a appris une manière d'aimer.**

Quand ces scénarios de comportements verbal se « routinisent » à une période de développement où l'enfant possède une hyper-mémoire biologique, ce « comment » de la parole maternelle tutorise les apprentissages affectifs de l'enfant.(171) - **(Comment te représentes-tu ta mère ? - JS) - (Comment la ressentais-tu ? - JS)**

Il est reconnu aujourd'hui(2004) que **l'état d'esprit des parents**, leur humeur, leur histoire, qui les rend gais ou tristes, et qui attribue une signification privée à chaque objet, à chaque événement, structure en même temps l'image qu'1 enfant se fait de lui-même.

L'intersubjectivité (communication entre 2 personnes considérée sur le plan de l'échange de contenus - Petit Larousse illustré 1997 - Echange d'idées non-objectives - JS) n'est pas une transmission de pensée et pourtant les représentations intimes de l'1 modifient la manière dont l'autre se sent.

C'est **l'attachement** (à la mère, au père, à la nounou, ... JS) qui, par ses gestes, ses mimiques parfois minuscules et son style narratif, **véhicule la transmission et lui donne sa puissance**.

Les confirmations expérimentales sont nombreuses et l'on peut maintenant comprendre comment se fait **la transmission intergénérationnelle** d'une blessure ou de sa résilience.

La propagation des mondes mentaux est véhiculée par les rituels d'intégration entre une mère et son enfant. En fait, toute figure d'attachement a ce pouvoir : les pères, la fratrie, les amis et toute personne aimée peuvent modifier le style affectif de base, le renforcer ou l'annihiler (le détruire), selon la conjugaison des styles affectifs de chacun.

Quand 1 père parle de ses relations passées avec ses propres parents, il raconte en fait comment il a appris à aimer.

Ceci permet de prédire la manière dont il va entourer son futur enfant.

Cette bulle sensorielle de gestes, de sourires, et de musique verbale, baigne l'enfant dans une enveloppe de signifiants.

Ainsi se matérialise la partie perceptible de l'histoire paternelle qui s'imprègne dans la mémoire du petit. (174.175)

2 types de liens se transmettent puissamment :

- L'attachement sécure, où le petit se développe avec plaisir.
- L'attachement désorganisé où toute info provoque une détresse.

Les autres attachements se transmettent + faiblement car autour de l'enfant, le père, la grande sœur, une tante, 1 copain, d'école, 1 prêtre, 1 moniteur de sport..., proposent à l'enfant **1 autre « tissage » de lien affectifs qu'il peut agripper pour échapper à la « fatalité » de la transmission** (travail à peine conscient...).

L'affectivité (l'amour - JS) qu'une mère adresse à son enfant est toujours modifiée par le lien qu'elle tisse avec son mari (**pas si elle est authentique avec l'amour qu'elle lui donne - JS**). Même la routine des soins quotidiens est modifiée par ceux qui entourent la mère (!!! idem qu'entre parenthèse ci-dessus - JS) : « Pour aider une mère à révéler à elle-même sa capacité de maintien, il suffit de s'occuper d'elle d'une manière qui reconnaît la nature essentielle de la tâche. ». cette phrase de D.W. Winnicott (de la pédiatrie à la psychanalyse) me fait penser à cette dame qui avait été gravement maltraité par son père. Elle m'a expliqué qu'au moment précis où elle mettait son petit garçon au monde, elle a ressenti une violente bouffée d'angoisse car, elle a dit voir « son père entre ses jambes ».

Cet ex. illustre à quel point nous répondons à une perception présente (l'enfant entrain de naître) **par une représentation en soi, imprégnée dans la mémoire** (une enfance maltraitée). (176.177). Autre ex. pages 178 & 179.

La plupart du temps, la mère et l'enfant aiment quelqu'un(e) d'autre, ce qui empêche toute situation de « **capture affective** ». l'existence d'une **constellation** (d'une multitude) **d'attachements protège l'enfant**. A l'inverse, en cas de « capture affective », les mères confuses transmettent 1 attachement confus dans 90% des cas.

Les mères sécures, elles, ne transmettent l'attachement sécure que dans 75% des cas car le père peut marquer une empreinte moins favorable ou car une sœur ou 1 autre membre du groupe familial peut participer au tissage d'1 lien + difficile. En revanche, les mères insécures évitantes ou ambivalentes ne transmettent ce malaise relationnel que dans 50% des cas, parce que l'enfant, se sentant mal avec ce parent, cherche à se développer au contact d'1 autre. La transmission affective est une tendance qui peut se modifier si l'entourage organise autour du petit une enveloppe constituée de différents attachements.

L'enfant peut ainsi échapper au malheur d'1 parent.(150)

Transmission d'1 traumatisme d'âme à âme : (Histoire d'Irène et Lucie pages 181 à 184)

Le clivage(vivre avec une seule partie de soi) qui a préservé 1 bonheur immédiat a permis plus tard aux fantômes de revenir.(184)

Hélène, violée pendant des années par son père(qu'elle envoya en prison) au cours de jeux sexuels sadiques, publie 1 livre et se maria et eu 1 petit garçon.

Elle avait réussi à modifier la culture qui, grâce à elle, a découvert une agression sexuelle déniée(inceste), mais n'a pas eu le temps d'apprendre le respect aux passants qui certains lui demandaient dans la rue : « Ce petit, vous l'avez eu avec votre père ou avec votre mari ? ».

Ce qu'a reçu l'enfant du traumatisme de sa mère a été modifié par l'impudeur de qlq promeneurs. Le lendemain de cette phrase, le petit garçon commençait à souffrir d'énurésie et de manifestation anxieuses.(187)

Interpréter ce qui est transmis :

Quand **la révélation d'un non-dit** se réalise à l'intérieur d'une relation de capture affective, le trauma est puissamment transmis comme nous l'a fait comprendre l'attachement excessif de la petite Lucie et d'Irène sa gouvernante.

En revanche, quand **la découverte des origines**(lire l'histoire de Bracinho p.190.191.192) se réalise grâce à des bribes culturelles d'images, de musiques, de récits ou de documents, c'est 1 plaisir d'archéologue qu'éprouve l'enfant.

Si 1 grand nombre de traumatisés éprouvent moins de difficultés à confier leurs souffrances à 1 manuscrit qu'à 1 proche, c'est parce que **l'écriture leur permet de maîtriser leur sentiment.**

Le sentiment de honte provoque le non-dit, le difficile à dire, l'allusion, la périphrase, le bredouillement, qui expliquent la fréquence des malentendus. Et tout silence, dans 1 contexte bruyant, attire l'attention, comme l'arrêt d'1 bruit de fond éveille la vigilance... **Il est stupéfiant d'entendre des enfants de traumatisés raconter qu'ils ont vu dans leurs cauchemars le trauma même que le parent croyait avoir caché.**(192.193)

« C'est à partir de choses entendues, souvent mal comprises, à partir d'allusions, soulignées ou non, de grimaces, de gestes, ponctués ou non de silences significatifs... Que chacun d'entre nous fabrique les représentations des évènements de sa préhistoire... »(A de Mijolla, *Préhistoire de famille*, Paris PUF 2004 p.150).(203)

Le clivage du parent blessé qui s'est efforcé de ne donner que la partie claire de sa personnalité, pour protéger l'enfant, lui a transmis à son insu 1 attachement ambivalent (d'un côté l'enfant se sent bien avec ce parent, d'un autre il ne sait pas pourquoi il sent 1 malaise - JS).

Cette manière d'aimer ambivalente « se structurerait à partir de conflits parentaux non résolus et conduisant l'adulte à investir l'enfant pour combler 1 manque d'affectif ». (J. Lighezzolo, C. de Tychev, *La Résilience. Se re-construire après le traumatisme*, Paris In Press 2004 p.72).

Ces jeunes parents traumatisés par la guerre ont voulu vite se marier pour se remettre à vivre et vite avoir des enfants pour les aimer et leur donner tout le bonheur dont ils avaient été privés. Ce mécanisme de défense adaptatif a protégé les parents et transmis à leurs enfants 1 attachement ambivalent qui n'a évolué qu'à leur adolescence. (206)

Il suffit de qlq secondes pour planter 1 enfant qui se développera pendant les années que son parent consacre à se réparer. Le petit vient au monde au moment où ses parents blessés aspirent à renaître, à revenir à la vie après une agonie psychique.

Mais l'enfant ne trouve autour de lui que des « **tuteurs de développement altérés** » par la meurtrissure parentale.

C'est là qu'il doit apprendre à vivre. (207)

Presque toujours, c'est, pour les parents, leur milieu familial ou culturel qui empêche la suture de résilience.

Comment dire à 1 enfant qu'il est né d'1 inceste ? La famille se tait pour protéger **le petit** qui **se développe alors en plein brouillard psychique.** (208.209)

Les prophètes de malheur ne mentent pas quand ils disent qu'un enfant maltraité deviendra 1 parent maltraitant ou qu'une victime d'inceste deviendra 1 abuseur sexuel. Ils décrivent simplement la situation provoquée par une **pensée collective** qui, pensant que les enfants traumatisés sont voués à la répétition du malheur, les abandonne, en les soumettant ainsi à la répétition. **Mais, quand nous changeons le monde intime de la mère, nous changeons le milieu sensoriel dont elle enveloppe son bébé, et quand nous l'aidons à chasser son fantôme, elle propose à l'enfant 1 milieu sécurisant.** (211)

Parler du passé pour éviter son retour :

On ne peut pas dire qu'une agression subie dans l'enfance soit l'unique prédateur des comportements parentaux puisque le parent blessé peut devenir intrusif ou effacé, surprotecteur ou détaché, sombre ou joyeux selon la manière dont évolue sa représentation du trauma. et **c'est là que se trouve la force de la résilience.** (221)

L'écriture résiliente consiste à renouer 1 lien avec 1 disparu et non pas à ruminer la souffrance passée.

La manière de parler, l'organisation de l'énoncé donneraient-elles à cette représentation le pouvoir de nous faire passer de la honte à la résilience ? « A l'âge de 7 ans, je me souviens que ma mère décida de nous entretenir **brèvement et sobrement** des dangers qu'elle avait traversés, je fus bientôt prise de cauchemars nocturnes.

Je voyais des Allemands bottés qui entraient dans la maison, fracassant tout et emmenant de force mes parents. J'ai pleuré en cachette, puis vers 12 ans, j'ai commencé à lire sur le sujet. J'étais marquée. »

Ce n'est pas le trauma réel qui se transmet, c'est le traumatisme, sa représentation. Dans ce cas, s'il est vrai que **nous percevons le monde que dans le miroir que nous dirigeons vers lui, pourquoi ne le déplacions-nous pas afin d'en modifier l'image ?** (et de cette manière, éviter de transmettre l'effet du traumatisme et le transcender, comme dans 1 conte -

JS)(223.224)

La manière d'en parler transmet le traumatisme :

Le clivage, mécanisme de légitime défense, adaptation à l'agression, ne permet pas encore la résilience mais protège de la souffrance le parent blessé ainsi que son enfant.

Si les enfants cachés n'avaient pas su tenir le secret de leur origines, ils auraient disparus et si, après la guerre, ils avaient dévoilé trop tôt leur part d'ombre, ils auraient transmis le traumatisme à leurs enfants. Les styles affectifs qui se transmettent le + facilement sont l'attachement sécure et le confus. Il s'agit d'une tendance et non pas d'une fatalité puisque la confusion n'est pas irrémédiable.

Il suffit d'aider les parents blessés à se réparer pour interrompre la transmission du traumatisme de la détresse. Il n'y a de transmission de traumatisme que lorsque la situation familiale ou le contexte culturel construisent des prisons affectives où le parent blessé, seul avec son enfant, transmet directement sa souffrance. **L'adulte ne communique son traumatisme(l'idée qu'il se fait de ce qui lui est arrivé) que dans une relation d'attachement fusionnel, coupée du monde.**(219.220)

Nous sommes loin des causalités linéaires où 1 agent provoque 1 effet qui s'aggraverait avec les générations. **Dans les théories de la résilience**, le sujet se trouve soumis à l'influence d'une constellation de déterminants où il se débat et va chercher intentionnellement les tuteurs le long desquels il pourra reprendre 1 développement.(235)

Il est impossible de ne pas transmettre, 1 simple corps à corps suffit, mais ce qui chemine entre les âmes peut transporter du bonheur autant que du malheur. **Quand le trauma provoque une ombre, les récits d'alentour peuvent en faire jaillir des crapauds ou des princesses. C'est ça la force des contes, l'espoir difficile de la résilience.**(238)

Conclusion :

La déchirure traumatique provoque une hébétude plutôt qu'une torture, au point que certains blessés donnent l'impression d'une étrange indifférence.(242)

La résilience est une 3^{ème} voie qui évite l'identification à l'agresseur autant qu'à l'agressé.

Dans 1 processus résilient, il s'agit de découvrir comment nous pouvons revenir à la vie sans répéter l'agression ni faire une carrière de victime, et de répondre à 2 questions :

Comment est-il possible d'espérer quand nous sommes désespéré ?

Les études sur l'attachement offrent une réponse.

Et, comment ai-je fais pour m'en sortir ?

Les recherches sur les récits intimes, familiaux et sociaux expliquent la manière de modifier la représentation des choses.

Si nous marchons trop tôt après 1 choc, nous aggravons la fracture, si nous parlons « à la va-vite » nous entretenons la déchirure. Mais, 1 jour, nous cesserons de vivre avec la mort et, pour retrouver 1 peu de bonheur, nous nous dégagerons de ce passé blessé.

Alors nous agissons, nous nous engageons, nous parlons d'autre chose, nous écrivons une histoire à la 3^{ème} personne afin de s'exprimer à la bonne distance, celle qui permet de dominer l'émotion et de reprendre possession de son monde intime.(244.245)