

La résilience

Ou comment surmonter un traumatisme

Le film-événement *Les chatouilles* met en scène l'histoire vraie d'une femme abusée pendant l'enfance, dont la parole s'est libérée à l'âge adulte. Il interroge la réalité de la pédophilie aujourd'hui, mais surtout cet incroyable processus qui offre aux résilients la chance de se reconstruire après avoir subi les pires violences. →

Texte:
Catherine
Erns

Le mot est au dictionnaire depuis très longtemps. Les agronomes parlaient de la résilience des sols quand après une inondation ou un incendie, la vie reprenait, mais différemment. Ils évoquaient aussi la résilience des fleurs quand l'environnement devenait toxique et que celles-ci s'adaptait et se développaient autrement. Mais c'est Boris Cyrulnik, le neuropsychiatre le plus connu en France et en Belgique, qui l'a mis à portée d'homme en réponse aux pires maux du siècle: guerres, violences, abus sexuels, longues maladies...

"C'est Emmy Werner qui a proposé d'adapter ce concept à la psychologie. Mais c'est moi et plusieurs groupes qui avons proposé de lancer les recherches pour travailler ce concept dans le domaine humain", explique-t-il. Depuis, il a signé 18 livres, vendus à 2,5 millions d'exemplaires. Le suivant sortira en avril. Avec cette même promesse à ceux qui ont connu le pire. Seule la résilience pourra les sortir de leur condition victimaire.

Le concept de résilience est une véritable révolution. Pourquoi, pendant longtemps, n'a-t-on pas considéré cette capacité chez les êtres humains?

BORIS CYRULNIK - Quand un enfant était altéré par un début difficile dans la vie, soit on disait qu'il avait une mauvaise tête, que c'était un gibier de potence et qu'il finirait en prison, ce qui arrivait souvent parce qu'on ne s'occupait pas de lui. Ou alors quand il naissait dans une mauvaise famille, on parlait de dégénérescence héréditaire, une théorie qu'on apprenait dans les facultés de médecine jusque dans les années 80. Donc on se soumettait au destin biologique. Et en ne s'occupant pas de ces enfants, on les condamnait.

Aujourd'hui, on voit qu'on peut se sortir du pire. Tout le monde peut y arriver?

C'est un processus évolutif. Il faut s'entraîner à renoncer aux causalités linéaires comme *"il est mauvais à l'école parce qu'il est débile, parce qu'il a une mauvaise tête"*. Ou *"voyez de quelle famille ou de quel quartier il vient"*. Il faut s'entraîner à raisonner en termes de construction incessante au cours de la vie, d'évolution sous l'effet des pressions du milieu. On sait maintenant que, dès la grossesse, dès les premiers stades des divisions

cellulaires, le milieu commence à gouverner le développement de l'enfant. C'est un nouveau mode de raisonnement systémique et non plus de lien de causalité.

Qu'est-ce qui se passe avant la naissance d'un enfant?

Dans l'utérus déjà, si le bébé est soumis à une intoxication ou à un stress vécu par la mère, il habite littéralement le malheur de celle-ci parce que les substances du stress maternel passent par le liquide amniotique. Le bébé en avale quatre ou cinq litres par jour. Dans ce cas-là, il faut sécuriser la maman de façon à ce que l'embryon puis le fœtus soient sécurisés. Et on voit qu'alors, la résilience se met en place très facilement. Si la mère est maltraitée, si le père est violent, s'il y a la guerre, s'il y a la précarité sociale, la mère est malheureuse et la niche sensorielle qui entoure le bébé est appauvrie ou stressante et le bébé se développe mal. Si on agit sur les parents, si on supprime la précarité sociale ou la guerre, l'enfant reprend très rapidement un développement résilient. Quand on a travaillé avec les enfants abandonnés à Toulon, on a remarqué que dès que l'enfant était sécurisé, en 24 à 48 heures, l'architecture de son sommeil se mettait en place et la résilience neuronale, la construction normale de son cerveau, démarrait la nuit même.

La résilience est donc un concept biologique avant même d'agir sur le plan psychologique...

Oui. Et la résilience neuronale est en fait très facile à déclencher. Avant on disait que si c'était biologique, il n'y avait rien à faire alors que si c'était culturel, on pouvait agir. On se rend compte aujourd'hui que c'est exactement le contraire. Si c'est biologique, il suffit de sécuriser l'enfant pour déclencher un processus de reconstruction alors que si c'est culturel, on a beaucoup de travail à faire, de romans à écrire, d'essais philosophiques et psychologiques à publier et de pièces de théâtre à mettre au point pour modifier la culture. Lorsque l'enfant est agressé, déstructuré par des relations sexuelles pédophiles ou incestuelles qui le délabrent parce qu'il ne comprend pas ce qui lui arrive, la résilience à ce moment-là n'est plus biologique mais affective et culturelle. C'est beaucoup plus de travail parce qu'il faut modifier les représentations collectives. Pour agir sur la culture, il y a beaucoup de travail.

Sur quelles représentations collectives faudrait-il agir?

Il y a beaucoup d'hommes mais aussi des femmes qui sont pervers ou perversis et qui ne comprennent pas le mal qu'ils font à un enfant. Ils disent: "*Vous vous rendez compte, j'ai été condamné à la prison alors que je lui ai fait découvrir l'amour*". Oui, monsieur, oui, madame, mais elle avait huit ans, il avait dix ans. Là il y a un arrêt de l'empathie et de la représentation du monde mental des autres par carence éducative. Alors quand j'entends dire qu'un enfant victime de pédophile deviendra à son tour pédophile, c'est totalement faux. Ce qui provoque l'arrêt de l'empathie, c'est une carence éducative des parents et non pas un trauma lié à un acte pédophile. Tous les enfants victimes d'actes pédophiles ne deviennent pas pédophiles. C'est un crime de dire ça. C'est un crime de dire qu'un enfant maltraité deviendra maltraitant. J'ai eu beaucoup d'enfants en psychothérapie qui m'ont dit qu'ils avaient beaucoup plus été maltraités par cette phrase que par les coups de leur père ou l'agression sexuelle. En revanche, ce qui est →

→ vrai, c'est que ceux qui passent à l'acte pédophile ont eu un arrêt du développement de l'empathie par carence éducative ou socioculturelle.

L'éducation et la culture sont donc les solutions?

Oui. Les agresseurs ont en général grandi isolés, dans des structures familiales closes. Ils n'ont pas eu l'occasion d'apprendre à découvrir un autre monde mental que le leur. Donc l'empathie s'arrête. Seul leur plaisir compte. Et ils ne se rendent pas compte des dégâts qu'ils provoquent en passant à l'acte sexuel avec un enfant parce que pour eux, ce n'est pas une agression.

Comment les victimes peuvent-elles se réparer?

Il y a des associations qui aident. Eva Thomas le raconte dans son livre *Le sang des mots*. C'est un merveilleux livre d'une intelligence et d'une élégance extraordinaires où l'on voit une petite fille victime d'inceste qui a pu reprendre un bon développement dès l'instant où elle a été entourée par des femmes juristes, avocates. Elle a développé un comportement résilient en comprenant ce qui lui était arrivé. C'était d'autant plus important qu'elle a fait un procès à son père à une époque où le crime était prescrit et qu'elle a perdu. Grâce au combat de cette femme et des juristes qui l'ont entourée, on peut désormais faire un procès bien plus longtemps après. Donc cela a été utile. Elle, elle a pu se reconstruire psychologiquement. Je l'ai rencontrée. C'est une femme adorable, très vive, très gaie. Elle a joué un rôle très important pour prévenir et aider d'autres enfants.

Est-on tous capables de résilience ou certains se montrent-ils plus doués que d'autres?

Ce n'est pas une question de don. C'est plutôt une question de construction. Ça dépend en fait de la façon dont on a acquis des facteurs de protection durant l'enfance. Si on a vécu dans un milieu sécurisant, bien protégé, on déclenchera alors un processus de résilience plus facile après l'agression sexuelle. Mais si, au contraire, on a été malheureux dans sa famille, si on a acquis des facteurs de vulnérabilité pendant l'enfance, on aura plus de mal à déclencher ce processus. Tout dépend aussi de la structure de l'acte sexuel. Si on est agressé par quelqu'un qu'on ne connaît pas mais qu'ensuite on est bien entouré par sa

famille, cela sera beaucoup plus facile que l'agression vient de la famille, comme dans plupart des cas malheureusement, et qu'on vulnérable.

Certains s'en sortent donc mieux que d'autres...

On n'a pas tous acquis les mêmes facteurs de protection avant et après le trauma. Et si on est agressé par son père ou par son oncle, on est agressé par quelqu'un dont on attendait la protection. Donc la trahison vient s'ajouter. Dans cette cascade d'agressions, la résilience sera plus difficile mais pas impossible. C'est comme pour les victimes de prêtres pédophiles. Il y a une trahison supplémentaire.

Peut-on considérer le concept de résilience comme un message d'espoir?

Oui, évidemment. Avant la résilience, peu de victimes s'en sortaient. Beaucoup restaient fracassées toute leur vie. Ça existe encore aujourd'hui. Au Proche-Orient, dans les cultures musulmanes, quand une femme est violée ou un enfant est victime d'inceste, ils sont chassés parce qu'on les considère comme souillés. Là, la résilience est à peine possible. Donc ça existe encore. En Occident, il n'y a pas longtemps encore, une femme agressée était honteuse d'avoir été agressée. Elle n'en parlait pas. Elle se repliait sur elle-même. L'agresseur n'avait pas honte parce qu'il ne se rendait pas compte de la violence qu'il infligeait. Aujourd'hui, grâce à la résilience, on comprend mieux, on travaille mieux. Et beaucoup de femmes s'en remettent. Il y a plusieurs associations de femmes victimes d'inceste qui m'ont invité à travailler avec elles. On constate que beaucoup de femmes se remettent à vivre bien après l'inceste. Mais ce n'est une bonne nouvelle qu'à condition que la culture et l'environnement familial nous laissent travailler. Or, ces deux instances sont douées pour nous coller des étiquettes qui empêchent la résilience. Par exemple, quand j'étais enfant, un enfant qui naissait hors mariage était appelé bâtard, méprisé, battu, giflé par ses copains d'école. Et ces enfants très entravés avaient du mal à déclencher un processus de résilience. Aujourd'hui, plus d'un enfant sur deux naît hors mariage et se développe extrêmement bien. Donc il faut agir sur la culture aussi.

La société elle-même doit-elle être résiliente?

Non. C'est un processus où tout le monde est engagé: l'enfant, l'agresseur et la société. Il n'y a

pas de causalité linéaire. Cela dépend de l'enfant, du stade où il a été agressé. Cela dépend de sa famille, si avant l'agression elle avait renforcé l'enfant ou l'avait vulnérabilisé. Cela dépend de la société si elle protège les victimes ou si elle les rejette. Et enfin, ça dépend de la culture. Prenez l'affaire Dutroux, par exemple. En Belgique, mais aussi ailleurs, elle a provoqué un tel scandale que les Belges et les politiciens ont mis en place un système éducatif de protection des enfants. Et il y a moins d'enfants agressés depuis lors. Là, c'est le déterminant sociétal, mais il y en a d'autres qui sont individuels, psychologiques, culturels.

Notre société est-elle mieux armée qu'avant pour permettre aux victimes de s'en sortir?

Oui, absolument. Après le Bataclan, qui a été un immense traumatisme, l'entourage, les pompiers, les policiers, les familles, les médecins, les associations, les écrits comme le livre *Vous n'aurez pas ma haine* d'Antoine Leiris, qui a perdu sa femme pendant les attentats, ont rendu possible le fait que, un an plus tard, la plupart des traces traumatiques aient été dépassées. C'est possible de s'en sortir à condition que tout le monde s'interroge et pas seulement la femme ou l'enfant qui a été agressé.

Un obstacle dont vous ne parlez pas, c'est le sentiment de culpabilité...

Il y a eu un virage anthropologique vers 1985 où on a cessé de culpabiliser les victimes. Ça existe encore, mais beaucoup moins. Quand j'étais enfant, on disait régulièrement d'une femme violée qu'elle avait dû provoquer le viol. Et comme praticien, je voyais la victime devenir coupable et pas l'agresseur. Les victimes avaient intégré ces préceptes culpabilisateurs.

Il reste des traces de cela?

Oui, les survivants ont facilement tendance à culpabiliser même si, grâce à la résilience, il y a de moins en moins de contresens. Mais le concept de résilience reste nouveau et il faut encore l'expliquer. ✖

“On n’est pas résilient tout seul”

Pour beaucoup, le principe de résilience reste abstrait. Pourtant, ceux qui arrivent à l’appliquer parviennent à passer au-dessus des pires épreuves.

Texte:
**Thomas
Depicker**

Objectiver le concept de résilience est une tâche d’autant plus ardue que la manière de se l’approprier reste propre à chacun. “Il n’y a pas de technique établie, ce sont plutôt des actes spontanés guidés par la vie”, explique Jacques Lecomte, docteur en psychologie et auteur de *Guérir de son enfance*. “Deux aspects cohabitent: l’inter et l’intrapersonnel. Je dis souvent qu’on n’est pas résilient tout seul. L’aide des autres est primordiale, mais il n’existe pas de manuel.” Il dégage néanmoins plusieurs attributs fréquents du processus de résilience. “Une quête philosophique ou spirituelle émerge souvent. Beaucoup de personnes résilientes déclarent aussi avoir vu leur personnalité s’enrichir et appris des choses sur elles-mêmes.” Elles sont également nombreuses à extérioriser leur souffrance via l’art. “La créativité est importante. Quand un enfant maltraité ou traumatisé se réfugie dans un monde imaginaire, on estime que c’est une pathologie. Mais il développe cet univers pour se protéger. Il y a un paquet de résilients chez les étudiants des Beaux-Arts par exemple.” Enfin, les témoignages et les gestes d’altruisme sont autant de manières de vivre sa résilience à travers les autres. “On oppose parfois les actes égo- et hétérocentrés, mais c’est une erreur. Les personnes résilientes se baladent de l’un à l’autre sans contradiction.”

En 2011, Magali Mertens, jeune trentenaire bientôt maman, apprend qu’elle souffre d’un cancer. La nouvelle va bouleverser sa vision du monde et la mener sur le chemin de la résilience. Un concept qui,

depuis sa rémission, traverse son quotidien au point de créer l’ASBL Travail et cancer, qui interroge l’accompagnement post-maladie. “Une fois en rémission, on a tendance à se poser des questions. C’est inhérent à l’être humain que d’essayer de trouver un sens à ce qu’il se passe”, explique la jeune femme, qui emploie par ailleurs souvent l’expression “tant qu’à faire”. “Soit on se demande pourquoi cela nous est arrivé, et on n’en sort pas parce qu’il n’existe aucune réponse. Soit on essaie de comprendre comment transformer cette épreuve en force. Pour moi, il s’agit davantage de le voir comme un tremplin plutôt que comme un frein. J’ai donc décidé de créer cette ASBL pour aider les patients en rémission.” L’initiative n’étonne pas Jacques Lecomte. “De nombreuses associations ont été créées par des victimes ou par des proches de victimes. Le chemin de la résilience mène souvent à l’humanitaire. Aider les autres permet de s’aider soi-même.”

Tous deux s’accordent à dire que si la résilience est en chacun de nous, elle n’émanera pas de la même façon chez tout le monde. Magali évoque l’histoire de cette dame qui a presque arrêté de vivre à la mort de sa fille. “Très croyante, elle ne croyait soudainement plus en rien. Et puis un jour elle a rencontré des parents qui avaient connu la même horreur qu’elle. Les voyant discuter et sourire, elle s’est rendu compte qu’il était possible de surmonter cette épreuve. La résilience peut provenir de soi-même mais également d’une rencontre, d’un groupe de parole, d’une thérapie...” ✖