

Christine Calonne

L'art
de la
résilience



RÉCITS ET TÉMOIGNAGES

ellipses

Blessures émotionnelles et traumatismes

L'étude ACE (*Adverse Childhood Experiences*) de Vincent Felitti et ses collègues (1998) a démontré l'impact des traumatismes sur la santé à l'âge adulte. Dans ces traumatismes, il a répertorié tout ce qui pouvait porter atteinte à la sécurité et à la stabilité de l'enfant.

Voici la liste des événements aversifs observés : violences physiques, abus sexuels, violences psychologiques, négligence émotionnelle, exposition à la violence familiale, consommation de substances psycho-actives au foyer, maladie mentale des membres du foyer, séparation des parents ou divorce difficile, incarcération d'un membre du foyer.

L'étude révèle que ces expériences familiales aversives sont fréquentes dans l'enfance (28 % d'abus physiques, 21 % d'abus sexuels). Beaucoup ont vécu une séparation difficile entre les parents ou une relation avec un parent souffrant de maladie mentale, de toxicomanie. Les ACE sont souvent cumulatives. Le nombre d'ACE est fortement associé aux comportements à risque pour la santé physique ou à des maladies mentales.

L'étude met en évidence les conséquences de tels traumatismes sur la santé : le tabagisme, l'abus d'alcool et de drogues, l'obésité, les maladies cardiaques ou pulmonaires, le cancer, le diabète, les maladies auto-immunes. Plus les traumatismes sont nombreux, plus le score ACE est élevé. Plus le score ACE est élevé, plus le système nerveux est atteint et la santé dégradée. Au niveau du système nerveux, on observe une difficulté à réguler les émotions, une hypersensibilité de l'amygdale (l'alarme du cerveau, détecteur du danger), par exemple. Au niveau de la santé, on observe plus de dépression, de tentatives de suicide, de maladies multiples.

Si nous avons vécu des expériences aversives durant l'enfance, il est difficile de tendre la main vers des personnes ressources, susceptibles d'apporter le sentiment de sécurité. Cela s'explique par l'enfermement dans l'état de figement et la dissociation du corps, car la contrainte et l'immobilisation subies font perdre tout espoir. Notre capacité de résilience est réduite par cette immobilisation et ce désespoir appris. Quels sont ces blessures émotionnelles et ces traumatismes ? Ce sont des expériences répétées de violences, de maltraitements psychologiques, physiques, sexuelles ou des négligences émotionnelles.

L'APSAC (*The American Professional Society on the Abuse of Children*) définit les maltraitements psychologiques plus précisément : rejet, mise sous terreur, humiliation, trahison, corruption et/ou exploitation et privation affective. La blessure de rejet par une figure d'attachement se manifeste par de la dévalorisation, des critiques, du mépris, de la moquerie face à l'expression des émotions ou des besoins de l'enfant. Le rejet engendre la honte de soi et une culpabilité excessive. La mise sous terreur se traduit par le retrait de l'amour ou des menaces d'abandon. Cela engendre une dépendance affective, l'oubli de soi. Terroriser un enfant l'isole des autres et favorise le repli sur soi, la fermeture du cœur comme protection pour survivre. Les humiliations créent une blessure de trahison chez l'enfant, car la personne censée le protéger atteint à son intégrité psychique. La méfiance rend difficile des relations stables et régulières, une bonne régulation des émotions. La blessure faite à l'animal de l'enfant, la destruction de ses jouets suscite également l'émotion de terreur et la perte de confiance en l'humain. La mise en danger, l'imposition d'objectifs irréalisables brise le lien de sécurité avec l'adulte. L'exploitation et/ou la corruption de l'enfant apparaît dans l'obligation de réaliser des tâches inappropriées pour son âge, une « parentification » de l'enfant, devenu parent du parent, une inhibition de ses capacités d'apprentissage. Le parent incite l'enfant à transgresser la loi, les règles, avec des comportements violents. Il encourage la prostitution, les addictions ou la pornographie. La privation affective par le parent se manifeste par le refus de satisfaire les besoins de tendresse, d'amour et d'affection. La figure d'attachement est indifférente à la souffrance de l'enfant. Cela se traduit par une absence de gestes ou de paroles réconfortantes. Le parent ne s'implique pas dans ses activités, ses soins ou son éducation.

Les traumatismes complexes peuvent être aussi liés à une maladie physique, mentale, de l'enfant ou du parent, un divorce violent entre les parents, une situation de guerre, une catastrophe naturelle, etc.

Ils sont aussi la conséquence d'une expérience d'abandon, de harcèlement moral, sexuel ou d'inceste. Vivre, seul, perdre un parent durant l'enfance, recevoir certains traitements médicaux qui immobilisent, subir une expérience fœtale douloureuse ou une naissance perturbée peut entraîner un vécu traumatique.

Les blessures émotionnelles n'impliquent pas nécessairement l'absence de secours, l'impuissance et la solitude subie dans les traumatismes complexes.

Lise Bourbeau dans *Les cinq blessures de l'âme*, évoque cinq blessures faites à l'enfant dans les premières années de sa vie : la blessure du rejet, de l'abandon, la trahison, l'humiliation et l'injustice. Ces blessures n'engendrent pas nécessairement des traumatismes, mais elles laissent des séquelles chez l'enfant. Elle décrit comment l'enfant, pour survivre, crée des masques, mécanismes de défense de l'ego. Ils permettent à l'enfant de se protéger au moment où il est blessé. Mais, par la suite, ces masques l'empêchent d'être lui-même, d'être au contact de ce qu'il ressent pour satisfaire ses besoins. Si l'enfant se sent rejeté, il ne se sent plus exister ou ne se donne plus le droit de vivre. En conséquence, il se replie sur lui-même, dans un monde imaginaire, dans le mental, fuit par des addictions. Il est très sensible, par la suite, à la critique, comme si elle remettait en question tout son être. Pour s'en protéger, il développe un perfectionnisme négatif (ne voir que ses erreurs, ses limites, ce qu'il n'a pas encore fait ou dit). La blessure de l'abandon survient si l'enfant ne s'est pas senti soutenu émotionnellement. Il recherche par la suite du soutien en attirant l'attention par sa présence et par l'expression de ses souffrances. Il renonce à ses projets s'il n'est pas soutenu et se fait prendre en charge. La blessure d'humiliation apparaît si l'enfant subit une répression dans l'expression de son plaisir de vivre ou des agressions sexuelles. La honte et la culpabilité le poussent ensuite au sacrifice de soi pour les autres, car la liberté d'être soi pourrait rappeler la peur d'avoir été réprimé dans son expression. Le dégoût de soi se manifeste par une tendance à se moquer de soi. La blessure de trahison s'exprime par le contrôle coercitif et la manipulation d'autrui suite à des mensonges, des manipulations de la part de la figure d'attachement dans l'enfance. La perte de confiance en l'autre a conditionné des comportements autoritaires, une recherche du pouvoir. La blessure d'injustice provient de la froideur du parent. Elle a bloqué sa sensibilité et a conditionné une attitude excessivement optimiste, toujours performante. Cela peut être confondu par les autres avec de l'insensibilité.

Les recherches en psycho-traumatologie ont démontré que la terreur paralyse l'organisme laissé seul, impuissant face à l'agresseur violent. Le figement et la dissociation du corps sont des mécanismes adaptatifs utiles quand l'agresseur est un parent plus fort que soi. Mais, les recherches en psychologie ont démontré que cela engendre des troubles de l'attachement. Le témoignage de Justin décrit ce trouble de l'attachement et les conséquences des traumatismes de son enfance.

Justin a consulté le psy de son école en secondaires, car il adoptait des comportements rebelles et autodestructeurs. Celui-ci l'a culpabilisé : « Quand on a un potentiel pareil, on fait autre chose ! ». Sa rébellion contre sa mère, à 14 ans, a entraîné des problèmes scolaires, alors qu'il était jusque-là studieux et soumis. Il a étudié à l'Académie royale des Beaux-Arts de Bruxelles, mais il n'a pas poursuivi l'université malgré un test de QI à 150. Plus tard, il a entrepris le *Master's Degree in Business Economics: Strategy & Entrepreneurship*, mais il a été très déçu du peu de satisfaction qu'il en tirait.

Il tournait en boucle au début de sa psychothérapie, car il répétait sans cesse les mêmes comportements de survie sans en prendre conscience. Il ne disposait pas des éléments de compréhension et d'action nécessaires pour changer d'état. Il restait prisonnier de l'emprise conjugale qui le paralysait. Il s'observait dysfonctionner, car il était coupé de son corps. Son intelligence à haut potentiel favorisait le recours au mental pour chercher des solutions, en mode résolution de problèmes. Durant sa psychothérapie, l'observation de ses états de survie, la reconnexion au corps, à ses ressources l'a aidé à changer d'état. Il a pu se libérer de l'emprise conjugale.

Justin a souffert de maltraitements psychologiques, verbales et physiques de la part de sa mère durant son enfance. Celle-ci avait une emprise sur lui, semblable à celle que son propre père avait eue sur elle dans son enfance. Elle utilisait le père de Justin pour mettre à exécution les menaces de violence physique par des coups de cravache. Il a souffert du même type de relation dans sa vie conjugale.

Les personnes à qui il a demandé de l'aide l'ont culpabilisé de son état et ont contribué à aggraver l'anesthésie émotionnelle consécutive à ses traumatismes.

Il a reçu des neuroleptiques pour le calmer, alors qu'il avait besoin de comprendre son état et d'apprendre à réguler ses émotions. L'alcool et les neuroleptiques ont aggravé la coupure avec le corps et l'emprise que son ex-femme avait sur lui pendant des années.

Justin décrit son ex-femme autoritaire, dominante comme sa mère. Il ressent un sentiment de honte d'avoir été dominé par sa mère et son ex. Celle-ci recourait aux mêmes méthodes que sa mère pour maintenir son pouvoir : culpabiliser Justin pour son QI de 150 ou pour son hypersensibilité, le dévaloriser, l'isoler, mentir, saboter ses projets. Mais, en public, elle faisait ses louanges. Elle lui a imposé la rénovation de la maison, plutôt que l'encourager à entreprendre le master qu'il rêvait de réaliser. Il la percevait en compétition avec lui, envieuse de son intelligence et de ses capacités. Il avait l'impression qu'elle préférerait qu'il reste sous diplômé pour maintenir son pouvoir sur lui. Il m'a décrit quelles attitudes similaires elle a adoptées pour dominer leur fils. Celui-ci souhaitait devenir ferronnier, alors qu'elle avait des projets différents pour lui. Elle demandait l'avis de Justin sur le comportement à adopter face à leur fils sans tenir compte de sa réponse. Elle engendrait ainsi des conflits violents et sans solutions, car elle ne manifestait aucune écoute. Il a pris conscience de certaines réactions violentes de sa part suite à ce harcèlement et a adopté à nouveau les mécanismes de soumission développés dans son enfance avec sa mère. Dépendant d'elle sur le plan affectif, il ne décodaient pas les signaux de danger et de manipulation. Par exemple, elle lui envoyait 60 sms sur une soirée pour le contrôler s'il sortait.

Une partie de lui reproduisait le sabotage de sa mère et de sa femme. Par exemple, il n'a pas terminé son mémoire de master en sciences économiques en se convainquant que cela n'en valait pas la peine. Cette « rébellion » contre l'organisation et ce « je m'en fous » était finalement une forme d'auto-sabotage.

En réalité, il avait tellement peur de ne pas être parfait qu'il abandonnait. Il avait le syndrome de l'imposteur, de l'usurpateur. Paradoxalement, il a pu remettre de l'ordre dans un service administratif public, mais ses chefs ne l'ont pas soutenu et il a été harcelé. Par la suite, il croyait qu'en faisant ce qu'il devait faire, il allait être à nouveau harcelé. Au lieu de s'affirmer et de poser ses limites fermement, il se justifiait. Loyal envers sa hiérarchie, il acceptait trop de responsabilités, jusqu'à oublier ses besoins. Il n'a pas été soutenu, mais il n'a jamais pu se soutenir lui-même, car sa mère, durant son enfance, ne lui donnait pas de légitimité.

Durant tout son mariage, il ressentait une impuissance apprise semblable à celle qu'il avait éprouvée dans la relation à sa mère. Il se sentait de façon permanente en danger, la peur paralysant son thorax. Il a idéalisé son mariage, comme il a idéalisé sa mère, en

ne se rappelant que de bons moments. Sa mère divisait ses enfants. Elle récompensait la sœur de Justin si elle lui divulguait des informations sur lui.

Justin a souffert de ces traumatismes complexes et du stress chronique associé à eux à travers la compression de sa respiration dans la cage thoracique, le blocage de son bassin. Il s'est suradapté pour survivre en développant un « faux self », une apparence de perfection. Cela lui permettait de fuir la souffrance insupportable face à la maltraitance parentale. L'écrasement psychologique était visible à travers l'écrasement de sa cage thoracique, le voûtement de son dos et de ses épaules.

Il a pris la métaphore du *Joueur d'échecs* de S. Zweig pour me l'expliquer. Ce personnage fuyait la réalité des camps nazis. Comme le joueur, Justin fuyait dans l'hyperactivité mentale en élaborant de multiples projets, des plans dont il n'a jamais rien fait à cause de l'enfermement de l'emprise maternelle et conjugale. L'enfermement a rétracté son corps figé dans la terreur, paralysant sa respiration. Cet état inhibait sa capacité à agir, à s'affirmer. Il s'est recroquevillé sur lui-même, dans la soumission et la dissociation de son corps pour survivre. Cette violence subie dans l'enfance avait laissé des traces dans son système nerveux, dans sa relation à lui-même et aux autres. Il ne pouvait pas accepter le fait que ceux qui étaient censés le protéger l'avaient maltraité. Il prenait sur lui la responsabilité de ces violences. Il était miné par le sentiment de honte et par la culpabilité.

Ces violences invisibles sont encore minimisées dans la société actuelle. Le mépris culturel pour les victimes de traumatismes apparaît, par exemple, lorsqu'il s'agit de relations d'abus, d'emprise. Ce mépris se traduit par des jugements dévalorisants ou culpabilisants, tels que « Tu es vraiment bête de rester dans cette relation », « Si tu restes, c'est que tu le veux bien », « Tu lui donnes le pouvoir. C'est de ta faute », « Tu es naïve », « Ce n'est pas grave. Passe à autre chose. Il y a pire dans la vie ». Ou bien, certains intervenants sont trop silencieux et centrés sur l'autre, de sorte que la victime n'apprend pas à prendre du recul par rapport à ses états afin de les comprendre et les transformer. Ils croient que la parole du patient suffit à le soigner. En réalité, il y a de la peur derrière tout jugement. Celui-ci se traduit par de la minimisation, une banalisation, de la culpabilisation, une dévalorisation, une comparaison, de la colère ou de l'agacement. Par exemple, dire à la victime « Ce n'est pas grave », c'est une minimisation de son vécu (*100 questions/réponses sur le psychotrauma*, M. Hopchet et F. Detournay).

Ces comportements jugeants sont une façon de se protéger de la peur engendrée face aux traumatismes de la victime de traumas complexes. Une personne en état d'insécurité ressent de la peur et s'en protège si elle est confrontée à la peur de la victime. L'intervenant n'arrive pas à accueillir la peur de celle-ci pour ensuite l'apaiser.

Notre culture occidentale n'encourage pas l'empathie et la compréhension du vécu des victimes avec son culte de la domination et de la performance à tout prix, à court terme. Ce culte valorise l'individualisme, la compétition, le matérialisme. Il met l'accent sur le développement personnel pour être performant.

En réalité, la résilience passe par le lien social, un lien de sécurité, basé sur la bienveillance, l'empathie et le calme. Il favorise la coopération et la co-régulation du système nerveux. La résilience n'est pas un état de survie, mais un état de sécurité, selon Stephen Porges (*Théorie polyvagale et sentiment de sécurité*). Ce sentiment de sécurité est une condition pour accueillir les émotions et co-réguler autrui dans le lien familial ou social. Mais, beaucoup de personnes souffrent d'insécurité et s'en protègent à cause de ce contexte culturel. Il impose le contrôle des émotions et ne favorise pas la co-régulation du système nerveux.

L'individualisme ne permet pas d'être en état de sécurité, car la priorité est accordée aux performances, à la perfection pour être le meilleur. Le culte de la performance, présent dans notre culture, ne valorise pas la personne, ce qu'elle est. Il met l'accent sur ce qu'elle fait. Cela favorise l'identification à ses performances, au détriment de la connexion à soi, à ses émotions et à ses besoins. Le sujet soumis à la norme de la perfection est conditionné à nier sa vulnérabilité, ses limites. Cet état ne permet pas de s'aimer et d'aimer. Il oriente l'attention du sujet sur ce qu'il n'a pas fait, ce qu'il n'est pas, ce qu'il a commis comme erreur. Il conditionne à la comparaison, à l'envie et à la destruction des liens sociaux.

Ce culte instrumentalise l'être humain comme le rouage d'une machine sociale à performer. Cette instrumentalisation entraîne toute une série de violences et de négligences émotionnelles dans les familles, les couples, le monde professionnel, les communautés. Par exemple, il est plus facile de laisser de côté les enfants, collés à leurs écrans pendant des heures, pour terminer tranquillement une tâche domestique ou professionnelle. Cependant, le psychiatre, E. Contamin décrit comment une exposition prolongée et récurrente aux écrans favorise une perturbation du sommeil, du développement intellectuel et de la réussite scolaire. Cette dépendance réduit

les capacités de concentration, d'effort, d'imagination, les niveaux de langage. Par contre, elle augmente les risques d'obésité, de dépendance à des produits. Cela favorise des relations sexuelles précoces, vu les informations pornographiques accessibles aisément sur internet. Ces informations donnent une image perverse de la sexualité où l'autre est un objet à dominer et à consommer. Les jeux vidéo violents renforcent l'insécurité, augmentent les comportements destructeurs. Ils diminuent les capacités d'empathie, de bienveillance et de coopération (*Les 5 cercles de la résilience*).

Cette culture déshumanisée n'encourage pas des liens humains, sources de sécurité. Elle voit en l'humain une ressource, un produit de consommation, utile, puis jetable. Ce consumérisme entraîne des comportements dysfonctionnels.

Il engendre de plus en plus de perturbations du lien social et des écosystèmes.

Les recherches sur les troubles de l'attachement montrent que le trouble de l'attachement insécurité évitante est en hausse dans notre société (G. Persiaux, *Coupé des autres, coupé de soi*). Cela correspond à un évitement de la proximité, des émotions et des besoins fondamentaux. Les individus doivent nier leur vulnérabilité, leurs émotions, leurs besoins et leurs limites pour être performants.

La coupure avec le corps, la perte du lien de sécurité engendre une dérégulation des émotions, puisque le sujet évitant se dissocie de son corps pour contrôler ses émotions, comme une machine. C'est le conditionnement social de notre culture occidentale. Il favorise la suradaptation, le développement d'un « faux-self » au détriment du respect de soi et du rythme naturel de son corps. Déconnecté de lui-même, l'individu ne sait plus qui il est et quel est le sens à donner à son existence. Il ne sait plus se connecter aux autres, accéder à des ressources et à un sentiment de sécurité. L'envahissement par le numérique aggrave cet état de fait. La hausse importante du nombre de burn-out et de dépressions en est l'expression. De même, le mal-être, l'anxiété, la quête identitaire de nombreux jeunes sur la question du genre illustre également cette errance vers les horizons de la mort psychique.

Comment enrayer cette violence sociale, banalisée, minimisée ? Au cours du vingtième siècle, les sciences exactes ont observé le phénomène de résilience comme intrinsèquement relié à l'environnement. La résilience a été étudiée en écologie, par exemple, en observant la réaction des fleurs dans un environnement hostile. D'abord, elles se