



Festival della Scienza/Wikimedia Commons

# Boris Cyrulnik

## Traumatisme et résilience

Ce neuropsychiatre s'est surtout fait connaître par ses travaux sur la résilience, un concept qu'il a su relayer en France auprès d'un large public.

**N**é en 1937 à Bordeaux de parents de confession juive, Boris Cyrulnik échappa de peu à la déportation lors d'une rafle organisée en 1944. Est-ce cette expérience traumatisante qui l'a amené à s'intéresser à la résilience\* ? Son cas personnel incarne en tout cas plutôt bien ce concept. Malgré ce passé douloureux, il a su s'imposer comme l'un des psys les plus populaires et les plus lus en France aujourd'hui. Au-delà de la médecine et des neurosciences, cet homme aux multiples facettes s'est aussi formé à la psychanalyse et à l'éthologie. Écrivain très prolifique, ses œuvres parlent de résilience, d'attachement, de psychologie animale, mais également de l'inceste, du suicide des enfants, de la honte ou de spiritualité. Il a aussi écrit plusieurs ouvrages autobiographiques : *Sauve-toi, la vie t'appelle, Je me souviens...*

### Rebondir après le traumatisme

L'histoire de la résilience débute dans les années 1960 avec une longue recherche

MARC OLANO

auprès d'un groupe de 700 enfants hawaïens, considérés «à risque» et suivis pendant 40 ans. La psychologue américaine Emmy Werner s'appuya sur cette recherche qui montra qu'un nombre important de ces enfants issus de milieux précaires ou ayant vécu des traumatismes dans leur enfance s'en sortaient plutôt bien à l'âge adulte. Répéter l'histoire familiale ne serait donc pas une fatalité, mais seulement le cas de quelques-uns. Comme l'a montré E. Werner, on peut être issu d'une famille instable, avoir été victime de violences, avoir manqué d'affection dans son enfance et parvenir quand même à construire une vie d'adulte stable et épanouissante. Mais pourquoi certains y arrivent et d'autres pas ?

Pour Cyrulnik, il existe un certain nombre de facteurs de protection qui rendent l'enfant plus résistant face aux aléas de la vie. Le tout premier est le lien d'attachement que le bébé va construire avec sa mère ou plus globalement son foyer familial. Les parents vont constituer ce que le neuropsychiatre appelle une «niche sensorielle» ou enveloppe affective pour l'enfant. Un bébé «sécure» va intégrer dans sa mémoire l'effet apaisant du lien qui le relie à ses parents. Il

pourra s'en saisir dans les moments difficiles. Ceux qui n'ont pas pu construire ce type de lien sécure auprès de leurs parents (environ un tiers des enfants selon Cyrulnik) pourront toutefois le faire plus tard en s'appuyant sur des «tuteurs de résilience» : des adultes qui joueront un rôle significatif dans leur vie (oncles ou tantes, grands-parents, instituteurs, psychologues, éducateurs ou moniteurs de sport...).

### Donner un sens au trauma

Cyrulnik distingue deux types d'événements auxquels peut être confronté l'enfant : l'épreuve et le trauma. Dans l'épreuve (lors de la perte d'un grand-parent par exemple), l'enfant est chamboulé, mais parvient à maintenir l'équilibre. Lors du trauma cependant (abus sexuels ou violences répétées, par exemple), son cerveau déraile. L'amygdale, le noyau émotionnel, flambe. La partie préfrontale et ses facultés d'anticipation s'éteignent. L'enfant est hébété, sidéré par le malheur. Chez les enfants «sécures» (*encadré p. 37*), l'assise affective permet de réguler les anomalies et de reprendre une activité cérébrale normale. C'est d'ailleurs ainsi que Cyrulnik

définit la résilience: la reprise d'un développement normal après un traumatisme. Mais, si la situation traumatique se prolonge, comme chez les enfants privés d'affection sur une longue période, le dysfonctionnement cérébral peut alors devenir structural. Dans ce cas, l'enfant ne parvient pas à sortir de l'expérience traumatisante dont le vécu se répète inlassablement. Pour briser ce cercle vicieux, il faut introduire un récit qui donne du sens à l'expérience vécue, affirme le neuropsychiatre. L'enfant aura besoin de s'appuyer sur des tuteurs de résilience qui vont entendre son récit et le valider. Si son témoignage n'est pas pris en considération (« c'est de ta faute », « tu l'as bien cherché... »), la résilience ne peut se mettre en place.

### L'école peut-elle favoriser la résilience ?

Parmi les enfants « insécures », certains vont pouvoir investir l'école et leur instituteur comme tuteurs de résilience. Selon Cyrulnik, le rythme scolaire est en soi un facteur sécurisant, car il donne à l'enfant des repères structurants. Par ailleurs, un temps d'accueil lors duquel l'enseignant discute avec les parents peut permettre de reconstruire une forme de « niche affective » dont l'enfant a été privé dans son enfance. Si l'accueil est trop brutal, le sentiment d'insécurité risque alors, au contraire, de se renforcer. Dans ce cas, certains enfants peuvent développer une haine de l'école, voire une phobie scolaire. Pour éviter cela, Cyrulnik suggère de repenser les modalités d'accueil à l'école maternelle, de former davantage les enseignants et les assistantes maternelles (atsem) aux théories de l'attachement, et de développer davantage d'activités sécurisantes (autour de la musique ou des contes, par exemple) avant de travailler sur les apprentissages.

Avec ses travaux sur la résilience, Cyrulnik est de ceux qui ont fait évoluer les mentalités sur la question de la répétition des violences familiales. En mettant l'accent sur les ressources dont dispose l'enfant pour changer le cours de sa vie, il a inspiré une vision plus optimiste et dynamique du développement posttraumatique. ●



Tantist276/Adobe

## Les controverses autour de la résilience

Si la résilience a globalement trouvé un vaste écho auprès du grand public, elle a aussi connu son lot de controverses. Les plus critiques des psychologues vont jusqu'à nier l'existence même du phénomène pourtant largement étayé par nombre de recherches aujourd'hui. D'autres se montrent quelque peu perplexes quant à l'étymologie du terme. Issue de la métallurgie, la résilience se définit par la résistance d'un élément physique au choc et à la déformation. Notre esprit peut-il être réduit à ce simple type de réflexe, s'interrogent alors certains psychologues. S'il s'agit d'une réaction en somme naturelle, à quoi sert donc le travail du psychologue ? Mais pour Boris Cyrulnik, la résilience n'est pas un simple réflexe. C'est avant tout un processus qu'on peut (ou non) favoriser dans un travail thérapeutique, d'où l'idée d'une « résilience assistée ». D'autres auteurs se sont interrogés sur les implications morales de ce concept. Serge Tisseron a notamment exprimé sa crainte d'une idéologie du bonheur où les résilients seraient mis sur un piédestal. D'autant plus que la résilience n'est pas forcément synonyme d'exemplarité, puisqu'on peut devenir résilient en se développant du côté de la perversion et de la psychopathie. Sur un plan politique, Samuel Rufat craint « un discours qui apparaît comme un instrument d'exercice du pouvoir », entre injonction de compétition et responsabilisation individuelle. La résilience serait, selon lui, l'incarnation de sociétés individualistes et néolibérales. Il évoque même une forme de « darwinisme social », soit l'idée d'une sélection naturelle à travers la résilience. Or, pour Cyrulnik, la résilience est tout le contraire du darwinisme qui consiste à sélectionner les plus forts au détriment des plus faibles. Elle permettrait, au contraire, de rendre les faibles plus forts. ● M.O.