

De la survie à la résilience : en quête d'identité et de sens

Des voies de (re)construction

- Marion Thorel -

INTRODUCTION

A partir de l'analyse de nombreux témoignages issus de groupes de parole aux sujets divers organisés par le CAIIP, il a été convenu d'en extraire un article retraçant les différentes voies de (re)construction tant psychique que corporelle évoquées par les survivant.e.s d'inceste et de pédocriminalité. Les violences vécues ont de trop nombreuses répercussions sur la santé mentale et physique de ces personnes : pour elles, « il n'est pas question de vivre mais de survivre ». Le poids de leur passé interfère avec la possibilité d'être pleinement dans le présent et de se projeter dans l'avenir : les sévices subis participent à une forme d'éclatement symbolique de soi, de son corps et de son identité. Pour autant, chacun.e a en soi cette force vitale, cette puissance ou pulsion de vie, que le Dr. Boris Cyrulnik (neuropsychiatre et écrivain) nomme « résilience » : même si survivre est déjà en soi-même un acte résilient, il est toujours possible de tendre vers un « mieux-être ». La résilience est définie en psychologie comme étant « la capacité à vivre, à se développer en dépit de l'adversité » : en d'autres termes, elle se réfère à l'adage bien connu « ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts ». C'est, selon Cyrulnik, la capacité humaine à pouvoir se (re)construire après un vécu traumatique, à rebondir et à créer « une nouvelle organisation psychique plus forte que l'ancienne ». Il n'est donc pas question d'effacer son passé mais de le supporter, de continuer de vivre : de « vivre avec » et de « penser la vie en termes de devenir et d'évolution ». Cet article a pour objectif de donner les bases du processus résilient et de la (re)construction psycho-corporelle après un vécu traumatique. Cette (re)construction passe essentiellement par la libération de sa parole, c'est-à-dire la mise en mots de son récit personnel, la création de sens que l'on veut donner à son histoire, ainsi qu'une (re)connexion à soi via une réconciliation corps et esprit. La résilience s'associe finalement à une quête d'identité et de sens : c'est ré-associer ce qui a été dissocié, ré-assembler ce qui a été éclaté et fragmenté ; c'est se (ré)approprier son récit, son corps et son identité v(i)olée et enfin (re)prendre pleinement la posture d'acteur.rice de son existence.

Du silence à la parole : les prémisses de la (re)construction

Les participant.e.s aux groupes du CAIP décrivent toutes et tous les bienfaits de « sortir du silence » dans un cadre bienveillant, non-jugeant et d'écoute réelle. Quand cette parole est accueillie comme il se doit, que ce soit dans les groupes de parole ou auprès de proches et/ou de professionnels de santé soutenant, parler des violences vécues et des souffrances relatives entraîne un « soulagement », un « apaisement », une « libération ». La parole est avant tout un acte symbolique constituant le premier pas vers l'acceptation et la (re)construction de son récit personnel et de sa propre identité. Elle permet une première mise à distance des maux du corps et de l'esprit : la mise en mots de son histoire et de ses traumatismes engage une extériorisation cathartique des souffrances psychiques et corporelles (« *Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime* » - Jacques Salomé, psychosociologue et écrivain). Il n'est pas rare que la parole entraîne la réduction de symptômes psychosomatiques chez nombre de personnes. Exprimer ses souffrances permet d'en prendre pleinement conscience, de les « rendre réelles », de les « clarifier », d'en évaluer les conséquences et les impacts sur ses propres comportements et/ou pensées, de prendre la mesure des effets psychosomatiques et, ainsi, de commencer à pouvoir s'extraire des croyances et des schémas de pensées intériorisés. Parler, c'est également produire du sens sur son propre vécu : c'est le (re)créer, le (re)construire et se le (ré)approprier. C'est pourquoi la parole est l'outil de la psychologie clinique (psychanalyse, psychothérapie) et est considérée comme un acte essentiel, car c'est par son biais que se comprend, se découvre et se construit le sujet humain. Parler, finalement, c'est (re)devenir acteur.ice de son existence en lui (re)donnant son sens propre.

Ceci étant, parler est aussi et surtout un acte particulièrement courageux : car il s'agit de s'extraire de la domination du silence et de l'emprise si bien ficelée des auteur.e.s des violences ; c'est lever le voile sur un tabou trop largement partagé, et affronter la honte et la culpabilité profondément ancrées en soi ; c'est également se confronter à ses peurs les plus profondes, à savoir « ne pas être écouté.e et cru.e » et/ou « être rejeté.e et abandonné.e ». Tous les témoignages analysés évoquent ces angoisses spécifiques à la victimisation. Trop souvent, malheureusement, ces peurs se trouvent être justifiées quand les survivant.e.s délivrent leur parole à des proches et/ou professionnels qui ne prennent pas la mesure de la charge traumatique de telles violences, voire les minimisent ou les nient. Leur parole est donc trop souvent mal accueillie, ce qui entraîne généralement une victimisation secondaire, c'est-à-dire un vécu traumatique accentuant les traumatismes initiaux ainsi que les sentiments de honte et de culpabilité.

Depuis quelques années, on peut observer une forme d'injonction à la parole à l'encontre des victimes de violences, pouvant être ressentie comme une pression à parler et/ou à déposer plainte. Mais il y a là une différence importante à noter : la parole ne peut être bénéfique que lorsqu'elle sous-tend une élaboration, une volonté d'introspection et de compréhension ; une parole simplement narrative (ex. raconter les faits bruts) peut avoir des effets néfastes. Parler, oui, c'est nécessaire ; mais encore faut-il que cette parole soit reçue, entendue et accompagnée dans son élaboration ! C'est pourquoi une réelle écoute, bienveillante et empathique, est primordiale, car ce n'est que dans de telles conditions que la parole peut se libérer pleinement et ouvrir la voie à un « mieux-être ». En cela, les groupes de parole organisés par le CAIIP sont, de façon unanime, perçus comme « salvateurs » : ils permettent ainsi de sortir à la fois du silence et de la solitude, dans un cadre de confiance, de bienveillance et de non-jugement par l'écoute mutuelle et l'entraide. La parole, ici, aide tant à se libérer soi-même qu'à libérer les autres, car, par émulation positive, la parole de l'un.e incite l'autre à s'exprimer.

Se (re)connecter à soi et son corps : les déterminants de la (re)construction

Se (re)connecter à soi : se placer au centre de ses priorités

La (re)construction psychique passe nécessairement par une (re)connexion à soi et à son corps. Il est par conséquent essentiel de prendre soin de soi et de cultiver un certain égoïsme permettant de « se choisir soi avant les autres » et de se protéger. La majorité des participant.e.s évoquent une grande difficulté à se faire passer au premier plan, parfois jusqu'à s'en oublier soi-même (ex. « je préfère m'occuper des autres », « j'ai tendance à m'oublier totalement ») Les témoignages mettent en évidence une « incapacité » à « savoir poser ses limites », voire même à « les reconnaître », à « en prendre conscience » (ex. « je ne sais pas / j'ai peur de dire non », « je ne sais pas respecter mes limites »). Il en ressort une problématique centrale liée à la question des limites, très souvent associée aux conséquences de telles violences : parce qu'elles ont lieu dans l'enfance et/ou adolescence, elles portent atteinte à une identité psycho-corporelle en pleine construction et interviennent dans son développement en y inscrivant des blessures profondes qui peuvent rendre floue la définition de soi et de ses limites. C'est pourquoi, suivant ce qui a été dit au sein des groupes de parole, l'un des déterminants de la (re)construction est l'affirmation de soi : c'est-à-dire prendre le temps, en acceptant son rythme propre, d'apprendre qui l'on est, de s'accepter soi et son histoire personnelle, de se respecter et de s'écouter afin de pouvoir

progressivement exprimer ses pensées, ses émotions et ses désirs aux autres sans culpabilité et en se faisant pleinement confiance. Prendre soin de soi, finalement, c'est avant tout tendre vers l'acceptation de son vécu et de soi-même, l'écoute de « son enfant intérieur », l'affirmation et le respect de ses besoins personnels (ex. « s'isoler si besoin », « se donner le droit de pleurer », « dire non », « prendre du temps pour soi », « faire des choses qui font du bien », « ne pas se soumettre aux désirs des autres »). Cette affirmation de soi relève à la fois d'une (re)connexion à soi et d'une protection de soi : il est essentiel de se (re)placer au centre de ses préoccupations et priorités personnelles et d'être à l'écoute de ses réels besoins, et ainsi poser des actes en ce sens. Certain.e.s, par exemple, rompent avec « des liens toxiques », des proches et/ou une famille non-soutenants ; d'autres ont « changé de lieu de vie » et vivent une « renaissance ». Suivre ses désirs et besoins intimes, sans peur ni culpabilité, est une des clés de la (re)construction.

Se (re)connecter à soi via le corps

La (re)connexion à soi passe également par une (re)connexion à son corps. Les violences vécues entraînent généralement une dissociation corps-esprit : il s'agit dès lors de pacifier son rapport au corps et de se réconcilier avec. Il n'est jamais simple d'accepter ce corps « sali », lieu de « tant de souffrances ». Il est pourtant important de se rappeler que ce n'est pas le corps abusé qui est sale, c'est bien l'abus lui-même, et lui seul ! Ce corps a, en lui, une mémoire des actes subis, mais il n'en est pas responsable : il est possible de se créer et d'ancrer de nouveaux souvenirs. Pour ce faire, il faut être à l'écoute de son corps et des signaux qu'il envoie (ex. émotions, fatigue, anxiété), en accepter ses qualités, sa force et sa beauté et cesser de se focaliser sur ses « défauts », « ses salissures », « ses souffrances ». Il faut en prendre soin : tendre vers « une meilleure hygiène de vie », « prendre soin de sa santé physique, bien se soigner », « prendre du temps pour s'occuper de son corps », « se faire plaisir », « faire des activités qui font du bien » (ex. marche, méditation, lecture, musique, jardinage, sport). En prendre soin, c'est avant tout le (re)mobiliser, c'est-à-dire le (re)découvrir, le (ré)incarner et le laisser — et le faire — s'exprimer, exister.

Certaines activités sont propices à la (re)connexion avec son corps : il a été prouvé scientifiquement que des méthodes de relaxation et de méditation (ex. sophrologie, pleine conscience, body-scan, contemplation, visualisation, hypnose) ont de réels bienfaits à court et à long terme sur la gestion des émotions, la baisse des effets psychosomatiques, les problèmes de sommeil et les conduites addictives. Quant au sport, il est considéré par nombre de professionnels comme un « antidépresseur naturel ». Certain.e.s participant.e.s se sont mis.e.s, par exemple, à la

marche et/ou à la course, au yoga, à la danse, aux arts-martiaux (ex. self-défense) et rendent compte des bienfaits tant physiques que psychiques : pour l'un.e, c'est un « défouloir » ; pour l'autre, un moyen de « trouver un équilibre ». Bien sûr, tout le monde n'a pas la possibilité de faire du sport : il n'est pas tant question d'avoir une activité sportive en tant que telle, mais plutôt de ressentir pleinement son corps, et parfois il suffit de prendre conscience de ses sensations corporelles (ex. la chaleur du soleil sur son visage, la caresse du vent sur sa peau, sentir l'odeur de l'herbe fraîchement coupée). (Re)mobiliser son corps, c'est aussi se focaliser sur ses sensations en ayant conscience des petits plaisirs de la vie.

Par ailleurs, des personnes notent l'importance d' « avoir des contacts physiques », que ce soit dans le cadre de relations amoureuses et/ou amicales, pour se « réapproprier », « délimiter les contours de » son corps. Pour beaucoup, les contacts sont difficiles, voire impossibles. Ces difficultés sont d'ailleurs très récurrentes chez les survivant.e.s de telles violences. Le corps a pourtant besoin de toucher et d'être touché, dans les limites de ce qui est possible pour chacun.e, en toute sécurité et confiance : le toucher est l'un des cinq sens fondamentaux et permet une délimitation entre son corps et le monde extérieur. Parfois, une poignée de main suffit amplement. Renouer avec son corps, c'est prendre conscience de tous ses sens, de toutes les perceptions qui font le lien entre l'extérieur et l'intérieur de soi. Se concentrer sur son corps, par exemple sur sa respiration, c'est également un bon moyen de s'éloigner de l'agitation mentale, car il représente un véritable ancrage dans le moment présent.

Ré-associer le corps et l'esprit : des thérapies psycho-corporelles

Trop longtemps, nos sociétés occidentales ont dissocié le corps de l'esprit, le coeur de la raison, alors qu'ils sont indissociables. La philosophie et la médecine orientales, quant à elles, ont eu tendance à appréhender l'être humain de façon holistique, c'est-à-dire comme un tout. De nombreuses recherches et théories scientifiques récentes en psychologie et en neuro-bio-psychologie occidentales s'intéressent aux interrelations entre le corps et l'esprit en confirmant leur importance. De fait, de nombreuses pratiques thérapeutiques psycho-corporelles émergent en s'insérant dans une perspective holistique et intégrative (cf. ressources). Ce qu'il ressort globalement de ces théories et pratiques, dans le cadre d'une prise en charge de traumatismes, c'est qu'il est possible de modifier la charge émotionnelle de la mémoire traumatique, de reprogrammer les réseaux neuronaux et de s'engager sur la voie de la résilience via une (re)connexion à son corps et une réconciliation corps-esprit : par exemple, par le biais de thérapies brèves de reconsolidation

de la mémoire ou de libération émotionnelle (cf. ressources). Le corps, finalement, est à (re)placer comme étant un véritable allié dans la (re)construction psychique. Dans le cadre de l'inceste et de la pédocriminalité, les traumatismes sont complexes : par conséquent, il semble préférable de se tourner vers une prise en charge globale et intégrative, et de juxtaposer différentes méthodes thérapeutiques pour une meilleure efficacité et adaptation à ses besoins. Il existe de nombreuses pratiques différentes qui conviennent plus ou moins selon les personnes. Si l'accès à ces pratiques sont difficiles, on trouve un grand nombre de ressources sur internet (cf. ressources), même si la présence d'un.e thérapeute bienveillant.e et compétent.e est préférable.

De la création de sens à la création de soi : vers le « vivre avec » et le « mieux-être »

Les recherches, notamment celles du Dr. Cyrulnik, décrivent deux facteurs fondamentaux de la résilience : d'un côté, le « besoin d'altérité », c'est-à-dire la nécessité d'aller vers les autres, d'être entourée par des personnes-ressources ainsi que de partager son vécu, et de l'autre, la posture d'« être créateur ». Cette dernière attitude recouvre « le refus d'être une victime passive », c'est-à-dire le besoin primordial de « devenir acteur.rice » de son histoire et de son devenir : il est ainsi question de (re)prendre le contrôle sur son vécu. Etre créateur.trice, c'est à la fois créer du sens vis-à-vis de son histoire — c'est-à-dire choisir le sens qu'on veut lui donner — et l'exprimer, le faire exister. Il est, par conséquent, un élément essentiel de la (re)construction psycho-corporelle : c'est le processus créatif, c'est-à-dire, dans ce cadre, le passage d'une forme de passivité (i.e. subir) à l'action (i.e. exprimer, créer). Les participant.e.s aux groupes de parole illustrent bien cette nécessité d'exprimer quelque chose de soi et de son histoire à travers la création et l'action ; car créer, toujours selon Cyrulnik, « c'est installer dans le monde quelque chose qui n'y était pas avant nous ». En cela, certain.e.s éprouvent le besoin d'exprimer leur monde intérieur via des pratiques artistiques (ex. arts plastiques, théâtre, écriture, musique), de militer pour des causes qui leur tiennent à coeur (ex. bénévolat, manifestations), de témoigner, par exemple dans un film sur l'inceste ou auprès de journalistes, ou encore de s'engager dans un processus judiciaire, à la fois pour être reconnu.e en tant que « victime / survivant.e », pour lever le tabou sur ces violences trop largement répandues et/ou « participer à l'augmentation du pourcentage de plaintes ». Toutes ces actions relèvent à la fois de l'expression de soi et de la création de soi faisant partie intégrante d'une quête de sens, d'identité et de résilience. Cette quête, laborieuse mais possible, tend vers l'acceptation de son vécu — « vivre avec » — nécessaire au « mieux être » : « c'est le combat d'une vie ! ».

RESSOURCES

- Quelques théories émergentes en psychologie

La **théorie polyvagale** (ou TPV) - Stephen Porges

Vidéo de présentation : https://www.youtube.com/watch?v=wQFZp_m0swI

IFS (Internal family system ou Système familial interne) - Richard Scharwtz

Site internet en anglais : <https://ifs-institute.com/>

Le modèle de l'**Intelligence Relationnelle** - François Le Doze

Site internet en français : <https://selftherapie.com/le-modele-intelligence-relationnelle/>

ISP (Integral Somatic Psychology ou Psychologie somatique intégrale) - Raja Selvam

Site internet en anglais : <https://integralsomaticpsychology.com/what-is-integral-somatic-psychology/>

Psychologie énergétique - Gary Craig

Site internet en français : <https://technique-eft.com/decouvrir-eft/psychologie-energetique-definition.html>

- Quelques pratiques thérapeutiques émergentes

EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing - Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires)

Site internet en français : <https://www.emdr-france.org/web/quest-therapie-emdr/>

L'hypnose thérapeutique

Vidéo de présentation par Evelyne Josse : <https://www.youtube.com/watch?v=g-j0eIVxeWE>

La **TSE** (technique des scénarios réparateurs) par l'hypnose et/ou EMDR

Site internet en français : <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article331>

EFT (Emotional freedom techniques - Techniques de libération émotionnelle) - Gary Craig

Site internet en français : <https://official-eft.com/>

Site internet en anglais : eftdownunder.com

L'IEP (Intention-based Energy Process ou Tapping de l'intention) - Steve Wells

Site internet en français : <https://eft-liberation.com/quest-ce-que-liep/>

Les **TRE** (Tension and trauma releasing exercices ou exercices de libération de la tension et du trauma) - David Berceci

Site internet en français : <https://www.mieux-etre.org/La-methode-TRE-Tension-and-Trauma-Releasing-Exercices-de-David-Berceci.html>

Site internet en anglais : traumapsyvention.com

- Autres ressources sur le psychotraumatisme

<http://www.resilience-psy.com/>

<http://traumapsy.com/>

<https://traumaprevention.com/>

- Exercices de méditation de pleine conscience

CD de Christophe André en libre accès : <https://www.youtube.com/watch?v=4ydIacTww90>

BIBLIOGRAPHIE

- La résilience

- Anaut, M. (2003). *La résilience, surmonter les traumatismes*, Paris : Nathan Université.
- Cyrulnik, B & Anaut, M (2014). *La résilience. De la recherche à la pratique*, Paris, Odile Jacob.
- Cyrulnik, B & Jorland, G. (2012). *Résilience. Connaissances de bases*. Paris, Odile Jacob
- Cyrulnik, B. & Seron, C (dir.) (2004). *La Résilience ou Comment renaître de sa souffrance*, éd. Fabert, collection « Penser le monde de l'enfant », Paris
- Fisher, J. (2019). *Dépasser la dissociation d'origine traumatique: soi fragmenté et aliénation interne*. De Boeck Supérieur.
- Manciaux, M. et al. (2001). *La résilience : résister et se construire*. Genève : Cahiers Médicaux Sociaux.

- La parole et ses bienfaits

- Salomé, J. (1991). *T'es toi quand tu parles*, Albin Michel
- Salomé, J. (1993, 2003). *Heureux qui communique*, Albin Michel
- Salomé J. (dir) (1996). *Communiquer pour vivre*, Albin Michel
- Salomé J. (1999). *Paroles à guérir*, Albin Michel, 1999
- Salomé, J. (2004). *Pour ne plus vivre sur la planète Taïre*, Albin Michel

- La réconciliation corps et esprit

- Selvam, R. (2004). *Trauma, Body, Energy and Spirituality*. Positive Health, 15-18.
- Selvam, R (2021). *The Practice of Embodying Emotions. A guide to improving cognitive, emotional and behavioral outcomes*. North Atlantic Books.
- Weill, A., & Van der Kolk, B. (2018). *Le Corps n'oublie rien: Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme*. Albin Michel.

- La méditation et ses bienfaits

- Quelques articles scientifiques en accès libre :

Dionne, F. *Cultiver les bienfaits de la méditation*. Association canadienne pour la santé mentale (pdf : https://www.cmirimouski.com/ressources/etre_bien_dans_sa_tete.pdf)

Dionne, F., & Blais, MC (2014). *Pleine conscience et douleur chronique : état actuel des connaissances*. Revue québécoise de psychologie, 35(2), 47-69.

Lazar, S.W. (2005). *Mindfulness research*. Dans K. Germer, R.D. Siegel & P.R. Fulton (Eds), *Mindfulness and psychotherapy* (pp 220–238). New York : Guilford.

Ricard, M., Lutz, A. & Davidson, R (2015). *Méditation, comment elle modifie le cerveau ? Les neurosciences explorent le cerveau des méditants. Et confirment les effets bénéfiques de ces très anciennes pratiques méditatives*. Revue Pour la Science, n°448

- Quelques ouvrages :

Kabat–Zinn, J. (2005). *Où tu vas, tu es : Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*. Paris : Édition J'ai lu.

Ricard, M (2003). *Plaidoyer pour le bonheur*, NiL Éditions, 2003.

- Le sport et ses bienfaits (articles scientifiques en accès libre)

Cailmail, S., Clémenti, T., Herrmann, P., Moret, P., Delsart, R. I., Bonnin, F., & Pellier, A. L. (2011). *Activité physique: Contextes et effets sur la santé*. Collection Expertise collective Inserm.

Doré, I., Pigeon, É., & Roberge, M. C. (2015). *Bouger pour être en bonne santé... mentale!*. Institut national de santé publique du Québec.

Poirel, E. (2017). *Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale*. Santé mentale au Québec, 42(1), 147-164.

- D'autres ouvrages sur ce thème

Byron, K (2016). *Aimer ce qui est*. Editions Synchronique.

Cyrulnik, B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Paris : Odile Jacob.

Cyrulnik, B. (2019). *La nuit, j'écrirai des soleils*, Paris, Odile Jacob, coll. «OJ-Psychologie»

Cyrulnik, B. (2006). *De chair et d'âme*, Paris, Odile Jacob

Cyrulnik, B. (2012). *Sauve-toi, la vie t'appelle*, Paris, Odile Jacob

Lançon, P. (2018). *Le lambeau*, Paris, Gallimard

Salomé, J (1993). *Contes à guérir, contes à grandir*, Albin Michel

Salomé, J (1999). *Le Courage d'être soi*, Éd. du Relié