

le grand entretien



Laurent Cerino/BEA

« Revenir au “business as usual”, ce sera provoquer d'autres catastrophes »

BORIS CYRULNIK
Neuropsychiatre

Son parcours

Neuropsychiatre au parcours atypique, devenu célèbre pour avoir popularisé le **concept de résilience** (capacité à renaître de sa souffrance), **Boris Cyrulnik** est lui-même un grand résilient : **né en 1937 à Bordeaux** dans une famille d'immigrés juifs d'Europe orientale, il perd très jeune son père et sa mère, tous deux morts en déportation, et ne doit son propre salut qu'à son **évasion** de la synagogue bordelaise où, **à la suite d'une rafle**, il a été parqué par les Allemands et la Gestapo française. **Conteur talentueux**, il est **l'auteur d'une trentaine d'ouvrages** dont beaucoup, publiés aux éditions Odile Jacob, ont pulvérisés les **records de ventes** : « Les Vilains Petits Canards » (2001), « Parler d'amour au bord du gouffre » (2004), « Autobiographie d'un épouvantail » (2008) ou, plus récemment, « Psychothérapie de Dieu » (2017).

Son actualité

Après avoir présidé, en 2018, les Assises de l'école maternelle, Boris Cyrulnik s'est vu confier par Emmanuel Macron, en septembre 2019, la présidence de la commission des 1.000 premiers jours de la vie de l'enfant, qui doit bientôt rendre ses travaux au président de la République. Son dernier essai, « La nuit j'écrirai des soleils » (Odile Jacob, 2019), est consacré aux pouvoirs de guérison que recèle l'écriture : « *La manque invite à la créativité. La perte invite à l'art, l'orphelinage invite au roman.* » A méditer en cette période de confinement...

Propos recueillis par **Yann Verdo**
@verdo1999

Pour le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, l'épisode que nous traversons n'est pas une crise, mais bien une catastrophe. Car nos habitudes et nos modes de vie en ressortiront profondément modifiés. « *Ce qui nous guette si nous en revenons au "business as usual", c'est que nous susciterons l'émergence d'autres virus* », affirme-t-il.

Du 17 mars au 11 mai voire au-delà, l'épidémie de Covid-19 aura obligé nos compatriotes à vivre confinés dans leur foyer pendant deux mois. Avec quelles conséquences sur leur santé psychique ?

Le confinement, qui est une protection physique, est en même temps une agression psychique. C'est un emprisonnement et, même si cette prison nous protège du virus, il constitue en tant que tel une épreuve. Neurologiquement, on ne peut pas vivre coupé des autres : un cerveau isolé s'éteint. En témoignent de nombreuses observations cliniques, comme celles faites sur les enfants des orphelins roumains de l'ère Ceausescu, qui étaient de véritables mouroirs : l'isolement sensoriel et affectif dont ces enfants ont été victimes leur a laissé des altérations cérébrales et psychologiques durables. Les adultes de tout âge qui se retrouvent seuls chez eux peuvent aussi subir de telles altérations si le confinement se prolonge trop longtemps et si, une fois cette période passée, ils ne sont pas entourés et soutenus. Cependant, nous ne sommes pas tous égaux face au confinement. Ceux qui, avant cette épreuve, avaient acquis des facteurs de protection, par exemple en pratiquant des activités favorisant le développement intérieur, s'en tireront bien et pourront même goûter aux plaisirs de la solitude. A l'inverse, ceux qui, précédemment, avaient acquis des facteurs de vulnérabilité, du fait d'une enfance difficile, de conflits familiaux ou d'une précarité sociale, risquent de beaucoup moins bien s'en sortir. Les crises d'angoisse, les bouffées délirantes et les hallucinations que finit toujours par produire un isolement sensoriel prolongé surviendront chez eux plus vite que chez les autres.

A ce poids du confinement s'ajoute celui, pour les familles endeuillées, de n'avoir pu prendre part aux obsèques de leur proche disparu. Comment vit-on cette privation ?

Extrêmement mal, et ce n'est pas nouveau. Songez aux pauvres mères ou épouses de soldats qui, durant la Première Guerre mondiale, recevaient une courte lettre de l'armée leur signifiant brutalement que leur fils ou leur époux était mort au combat. La pensée que, au moment où nous continuons à vivre notre vie de tous les jours, à nous distraire ou à nous amuser peut-être, l'être cher mourait seul dans son coin nous est intolérable. C'est à l'origine de ce que les psychanalystes nomment une culpabilité imaginaire (on n'est pas coupable, mais on se sent coupable), sans doute plus forte encore que la culpabilité réelle et engendrant à son tour des comportements expiatoires d'autopunition : on se met à rater ses examens, à ne pas se présenter à un entretien d'embauche, etc. Pour éviter ces formes pathologiques de deuil, je crois qu'il est nécessaire que nous inventions de nouveaux rituels funéraires, tenant compte des mesures de distanciation sociale mais nous permettant néanmoins d'être là pour dire adieu à celui ou celle que nous aimons. Ce ne serait que des substituts, des ersatz de funérailles normales, mais ce serait mieux que rien. Cela permettrait de limiter la casse sur le plan psychique. Et quand je vois sur Internet la créativité dont beaucoup font preuve en cette période exceptionnelle, je me dis que cette invention de nouveaux rituels n'a rien d'impossible.

Pour parler de la situation, vous réécritez le terme de crise et lui préférez celui de catastrophe. Pourquoi ?

Les mots ont un sens et il faut en tenir compte. Le mot « crise » nous vient du monde médical où il était employé pour désigner les attaques d'épilepsie : le propre de la crise c'est que, quand elle est passée, tout redevient comme avant. A l'inverse, « catastrophe » (du verbe grec strepho, qui signifie « tourner » et a donné katastrophé, « renversement ») désigne un bouleversement tel qu'« après » ne sera plus jamais comme « avant ». C'est le cas de cette pandémie ou, du moins, cela devrait l'être. Que des mesures soient prises pour faire redémarrer l'économie, oui, bien sûr ! L'économie doit redémarrer. Mais redémarrer comment et pourquoi ? Pour renouer avec l'hyperconsommation ? Pour nous remettre à manger trop de viande ? Alors qu'on sait, d'une part, que le nouveau coronavirus frappe préférentiellement les personnes obèses et, d'autre part, que pour produire toute cette viande il faut faire tourner, en Chine ou ailleurs, de gigantesques élevages indus-

triels, gros émetteurs de gaz à effet de serre ? Les mêmes causes produisent les mêmes effets. Ce qui nous guette si nous en revenons au « business as usual », c'est que nous susciterons l'émergence d'autres virus, contre lesquels nous serons tout aussi démunis qu'aujourd'hui face au SARS-CoV-2... Au début des années 1970, j'ai été témoin d'une catastrophe dite « naturelle », un gigantesque incendie qui a ravagé le massif du Cap-Sicié, en Provence. Avant, les montagnes étaient recouvertes de pins, qui poussent plus vite mais acidifient le sol. Quand les pins ont disparu dans les flammes, d'autres arbres et d'autres plantes (des chênes, des cistes...) les ont remplacés, les sols en ont été modifiés, les lapins et autres rongeurs ont pu à nouveau y trouver de quoi se nourrir et s'y sont remis à prospérer, ce qui par ricochet a

« Si on applaudit les soignants, c'est bien parce qu'on a conscience que le manque de moyens leur fait courir un risque qu'ils ne devraient pas courir. »

fait réapparaître les aigles, etc. Toute la flore et toute la faune ont changé. Ce que je veux dire à travers cet exemple, c'est que, après une catastrophe, la vie reprend, mais pas comme avant – ce qui constitue la définition même de la résilience.

Avant que la vie ne reprenne, il faut déjà que les soignants viennent à bout de l'épidémie actuelle. En 2018, une étude montrait que 50 % des médecins et près de 60 % des urgentistes (soit des taux largement supérieurs à la moyenne des autres secteurs) déclaraient souffrir d'un syndrome d'épuisement professionnel. Et c'était avant l'épidémie de Covid-19...

J'ai moi-même participé à des travaux sur le burn-out des soignants à l'hôpital de Toulouse. Ils montraient que le risque de burn-out variait selon les métiers : plus faible pour les métiers dont la composante technique est importante, plus élevé pour ceux

où c'est la composante relationnelle qui prime. Dans l'épidémie de coronavirus, les soignants ont certes des actes techniques à accomplir (lorsque les patients sont endormis et intubés avec un respirateur), mais la composante relationnelle, que ce soit avec les patients eux-mêmes ou avec leur famille, est primordiale. A cela s'ajoute le fait que les soignants, pas toujours suffisamment protégés à cause du manque de matériel, partent travailler tous les matins avec la peur au ventre et sont hantés par la perspective de contaminer leurs proches. Mais les pénuries de matériel ou d'effectifs sont, faut-il le rappeler, la résultante d'une politique qui, depuis au moins une trentaine d'années, a fait de l'hôpital une entreprise économique, astreinte aux mêmes impératifs de rentabilité que n'importe quelle autre entreprise économique. C'était déjà pour cette raison que, il y a vingt ans, j'avais démissionné de l'hôpital. Je me rappelle que nous devions, nous médecins, quand nous avions besoin de faire un scanner, demander préalablement une autorisation administrative. Les directeurs d'hôpital, qui étaient issus des écoles d'administration, y voyaient un moyen de contenir le nombre de scanners et, donc, de faire des économies.

Que pensez-vous de ce nom de « héros » donné par le chef de l'Etat aux soignants ? ou des applaudissements quotidiens à 20 heures ?

C'est très sympathique que les gens applaudissent les soignants depuis leur fenêtre, mais ces manifestations spontanées sont aussi la preuve d'une désorganisation du système. Si on les applaudit, c'est bien parce qu'on a conscience que le manque de moyens leur fait courir un risque qu'ils ne devraient pas courir. Cela me rappelle ces jeunes conscrits qui, en 1914, n'avaient même pas le droit de vote et qu'on faisait monter dans les trains sous les vivats : on les applaudissait en héros, eux aussi, ce qui ne les empêchait pas de n'être que de la chair à canon. Quand on héroïse un individu ou un groupe d'individus, c'est bien souvent pour lui faire oublier qu'on l'envoie au casse-pipe.

L'éducation est un thème qui vous est cher. Quel regard portez-vous sur le téléenseignement ?

Le téléenseignement ne peut donner que de mauvais résultats. A l'Ecole nationale de la magistrature de Bordeaux, où j'ai enseigné, on a voulu mettre en place des MOOC. Et on s'est vite rendu compte que les étudiants

retenaient moins bien les cours via les MOOC. La raison en est parfaitement documentée sur le plan neurologique. Ce qui, dans le cerveau, active la mémoire, c'est l'émotion. Seul chez soi, en pyjama devant son écran, on n'a pas d'émotions. Tout le monde en a fait l'expérience : les meilleurs professeurs, ceux qui vous marquent à vie, sont ceux qui, en sus d'un certain contenu, vous ont transmis de l'émotion.

Vous avez popularisé le concept de résilience, qui a d'ailleurs été employé par Emmanuel Macron dans son allocution. Diriez-vous que, face à cette épidémie, notre nation se montre jusqu'ici plutôt résiliente ?

C'est encore un peut-être pour le dire... La résilience dépendra de deux facteurs. L'un est le soutien mutuel des uns envers les autres, la solidarité de tous. L'autre sera notre capacité, ou non, à inventer. Inventer une nouvelle culture, une nouvelle hiérarchie des valeurs, un nouvel ethos [ethos est un mot grec qui signifie le caractère habituel, la manière d'être, les habitudes d'une personne ou d'une collectivité, NDLR]. Il y aura forcément, à l'issue de cette période, un conflit entre ceux qui voudront en revenir à l'ancienne culture et l'ancien mode de vie, car ils en étaient les gagnants, et ceux qui voudront en changer. Pour en revenir à l'éducation, par exemple, va-t-on reprendre cet absurde sprint scolaire auquel nous contraignons jusqu'à aujourd'hui nos enfants, à commencer par les plus jeunes ? J'espère de tout cœur que non. Examinons les classements Pisa. D'année en année, deux groupes de pays les dominent. D'un côté, les pays du Sud-Est asiatique. De l'autre, ceux de l'Europe du Nord. Mais ces bons résultats ne sont pas du tout obtenus de la même manière. En Asie, la pression insensée exercée sur les enfants dès leur plus jeune âge se traduit, chez les filles, par une hausse du taux de suicide et, chez les garçons, par une augmentation de la prévalence de la psychopathie. C'est l'inverse que l'on observe dans les pays scandinaves, où le modèle éducatif favorise l'épanouissement de la personnalité de l'enfant. A nous de choisir vers lequel de ces deux modèles nous voulons nous tourner. Des réformes allant dans le bon sens ont déjà été engagées par l'actuel gouvernement en ce qui concerne la maternelle. Pour la période de vie qui précède l'entrée en maternelle, de 0 à 3 ans, la commission des 1.000 premiers jours, que j'ai présidée, devait remettre ses conclusions à l'Elysée le 17 avril. L'épidémie de Covid-19 nous a contraints à reporter. Nous verrons ce que le gouvernement fera de nos conclusions. Cela fera partie des indicateurs qui nous renseigneront sur notre volonté d'inventer ou pas une nouvelle culture. ■