

RÉSILIENCE ET COMBAT PRÉCISIONS D'UN EXPERT

La combativité, pour le militaire, suppose le risque de blessure, de traumatismes plus ou moins graves. L'individu doit alors se reconstruire et c'est un autre combat, individuel celui-là, qui commence. Le 28 janvier, à l'occasion de la remise des brevets de médecine navale à huit élèves de l'Institut de médecine navale du service de santé des armées (IMNSSA), le psychiatre Boris Cyrulnik a tenu une conférence ayant pour thème « Résilience et combat ».

→ Avant toute chose, M. Cyrulnik a rappelé ce que recouvre le concept de résilience. Après un traumatisme psychique qui laisse une blessure, la résilience est la capacité de la personne à continuer à vivre, mais différemment. La trace du traumatisme est présente mais cette blessure devient un nouvel organisateur du « moi ». Cette capacité à reprendre le dessus est plus aisée lorsque le traumatisme est lié à une catastrophe naturelle plutôt qu'à une catastrophe inter-humaine.

M. Cyrulnik prend comme exemple les soldats engagés au combat, qui peuvent avoir deux réactions différentes. Certains manifestent des troubles au moment de l'engagement. La peur principalement. Ceux-là, lorsqu'ils rentrent chez eux, arrivent à dépasser le syndrome traumatique. À l'inverse, ceux qui pendant le combat se sont montrés sereins, maîtres d'eux-mêmes, développent à leur retour plus de syndrome traumatique. L'intérêt est donc de comprendre pourquoi certains démarrent un syndrome traumatique et d'autres non. Ceux qui enclenchent leur processus de résilience ont quelque chose à nous apprendre et surtout peuvent apporter leur expérience pour en faire bénéficier le plus grand nombre. Il est intéressant de savoir comment ces soldats ont fait pour réussir à surmonter le traumatisme. Dans cette démarche, il faut distinguer le facteur de protection et le facteur de résilience. Un des facteurs de protection est le déni. Il est trompeur, car il ne permet pas d'affronter le problème. Dès lors, le syndrome traumatique démarre sournoisement, sans un mot.

Action, Affection, Mentalisation

Certains mécanismes permettent à la résilience de se mettre en place plus facilement. Ils se définissent en trois mots : Action, Affection, Mentalisation. Les individus ayant subi un traumatisme ont besoin d'action. Cela signifie qu'après une agression, une catastrophe naturelle, les protagonistes doivent être dans l'action, quelle qu'en soit la nature : démarche administrative, aide, déblaiement... Vient ensuite l'affection : il faut comprendre affect, c'est-à-dire être entouré. M. Cyrulnik cite l'exemple du partage d'une tasse de



LE PSYCHIATRE
BORIS CYRULNIK
LORS DE LA
CONFÉRENCE DU
28 JANVIER DERNIER
SUR LA RÉSILIENCE
ET LE COMBAT.

café. Cette notion amène la personne traumatisée à être entourée, à se sentir en sécurité. Enfin la mentalisation, c'est-à-dire la création d'un monde mental d'images et de mots qui est possible par le biais des rituels. Ces rituels, qui sont d'ailleurs très présents dans la Marine, ont une fonction tranquillisante et apportent le sentiment d'appartenance. Là encore, la Marine a développé un fort sentiment d'appartenance par le biais de signes distinctifs, de tics verbaux par exemple, qui permettent de reconnaître un sous-marinier, un aéro ou encore un surfaciel. Ces comportements créent le sentiment de familiarité et donc de sécurité. Ils concourent à la mentalisation qui peut être maîtrisée par le récit verbal ou écrit. Ce récit du traumatisme diminue les séquelles et les risques de syndrome post-traumatique. Le fait de pouvoir partager son

traumatisme par l'écrit ou le verbe ne l'efface pas mais concourt à maîtriser sa représentation et à donner du sens à ce qui est arrivé. Boris Cyrulnik cite l'exemple de Bernard Feldman, psychologue israélien, qui a mis en place au sein de l'armée israélienne des lieux d'écriture et de paroles. De ce fait, les problèmes psychologiques apparaissent moindres au sein de cette armée.

Avant, Pendant, Après pour évaluer les facteurs de résilience

Avant, deux mots : attachement-secure, mentalisation. Un attachement-secure, c'est l'individu qui est entouré et se sent donc en sécurité. Mentalisation : avoir dans la tête un monde de beauté, un refuge qui permet de moins souffrir de l'horreur de la situation. L'exemple le plus significatif est celui des prisonniers dans les camps japonais. Ceux qui s'en sortaient le mieux étaient les

adeptes de la poésie car ils avaient dans la tête « un monde de beauté » que personne ne pouvait leur prendre.

Pendant : Si je suis entouré par des camarades qui sont des bases de sécurité, je vais souffrir mais je tiendrais mieux le coup. Une structure dans l'agression permet de mieux démarrer la résilience.

Après l'engagement, le mot clé est soutien. Notamment par la mise en place de lieu de parole ou d'écriture.

En évaluant ces facteurs, on a donc les moyens de prédire la résilience. Mais si la prédictibilité de résilience d'un groupe est possible, la prédictibilité de résilience d'un individu reste en revanche très difficile.

Et M. Cyrulnik de conclure : « Je pense qu'avant mon exposé vos idées étaient claires, j'espère que maintenant elles sont confuses. » □

LV INGRID PARROT