

Vicky Vanborre

Psychiatre
Hôpital de la Conception
Marseille

Les ressources relationnelles, un moteur de vie

Lorsqu'un événement est traumatisant pour un individu, ce dernier traverse une expérience singulière de rupture dans la continuité de son existence. Il se retrouve figé au temps du trauma. Ce « corps étranger interne » prend beaucoup de place dans son espace psychique et son appartenance à la communauté des êtres vivants est menacée.

Les manifestations du traumatisme prennent la forme d'un trouble de l'existence chez l'individu qui voit ses rapports à soi, aux autres et au monde modifiés, bouleversés. Les troubles post-traumatiques traduisent la difficulté pour la personne de métamorphoser cette expérience traumatique qui reste un non-sens, une réalité brute chargée émotionnellement. Le sujet peut se trouver alors en difficulté pour s'extraire seul de cette situation de crise psychique entre désorganisation et réorganisation.

Au fil de nos rencontres avec des personnes psychotraumatisées, dans le cadre de travaux de recueil de témoignages auprès des victimes des attentats du 13 novembre 2015 à Paris¹, nous avons constaté que si la personne est traumatisée, elle ne l'est pas de façon inéluctable. Cette dynamique de reconstruction est explorée par le concept de « résilience² » et constitue un message d'espoir important pour ces individus.

Comment dépasser l'expérience traumatique ?

Quand nous observons les conditions qui permettent à un individu de reprendre un développement après avoir été confronté à une expérience traumatique, il est important d'envisager l'être humain dans ses rapports non seulement à soi, mais aussi aux autres et au monde, dans une approche intégrative. Il est également nécessaire de prendre en compte le rôle de l'environnement social et affectif de la personne, ainsi que le contexte sociétal dans le devenir psychique de cette expérience traumatique.

« Le travail de reconstruction après un trauma est certes individuel, mais il doit passer par le relationnel, comme base de sécurité et de partage »

Au fil de notre travail avec des individus psychotraumatisés, nous avons été frappés par l'importance de l'étayage relationnel pour pouvoir traverser cette expérience. Nous comprenons pourquoi le soutien social est reconnu comme un véritable facteur protecteur face au développement des

troubles post-traumatiques³. Le travail de reconstruction après un trauma est certes individuel, mais il doit passer par le relationnel comme base de sécurité et de partage.

La résilience est envisagée comme un processus multifactoriel engageant tous les sujets qui vont être en relation avec la personne bouleversée. Chacun joue un rôle non substituable et il est important de travailler ensemble et de penser l'accompagnement des personnes psychotraumatisées de façon individuelle et collective. Dans cette idée, l'attention portée aux blessés psychiques devrait dépendre de la responsabilité de chacun.

Mais comment les ressources relationnelles peuvent-elles jouer un rôle de catalyseur essentiel permettant à l'individu affecté de prendre le chemin de la résilience, du rétablissement, de la reconstruction après avoir éprouvé les bouleversements profonds que l'expérience traumatique a provoqués chez lui ?

Comment les relations humaines peuvent-elles devenir un moteur de résilience ?

La périphérie affective

La périphérie affective est définie par Patrick Clervoy comme : « un maillage de l'ensemble des relations sociales de la victime. Elle est constituée par sa famille, ses relations amicales et professionnelles proches. Ce maillage fonctionne comme un tissu de relations, à la fois souple, élastique et résistant⁴ ». La capacité de soutien de cette périphérie affective se traduit par la solidarité qui peut se mettre en place autour de la personne bouleversée.

C'est grâce à cette périphérie affective que le sujet va pouvoir se sécuriser, trouver du réconfort et se restaurer sur le plan narcissique. Cette solidarité est un puissant facteur d'aide aux personnes psychotraumatisées. L'autre pourra aider la personne fragilisée à mobiliser ses ressources individuelles, ses capacités et ses soutiens.

La réhumanisation de l'individu psychotraumatisé

Nous envisageons l'être humain comme un être de relation par essence, et l'expérience traumatique, comme une situation critique qui menace ou détruit l'activité de liaison tant au niveau individuel – sous forme de déliaison psychique – qu'au niveau intersubjectif – sous forme de menace de rupture des liens sociaux. Nous considérons alors que les relations

¹ Vanborre, V. (2016). *De la mort en face au retour dans la vie : penser l'accompagnement des personnes ayant subi une expérience traumatique. Étude qualitative prospective à propos de l'expérience vécue par 11 individus directement exposés aux attentats du 13 novembre 2015 à Paris* (Thèse de doctorat en médecine, sous la dir. d'Aurélien Tinland, Aix-Marseille Université).

² Anaut, M. (2015). *Psychologie de la résilience*. Paris : Armand Colin.

³ Qi, W., Gevonden, M. et Shalev, A. (2016). Prevention of post-traumatic stress disorder after trauma: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 18(2), 20.

⁴ Clervoy, P. et Lemoine, P. (2016). *Traumatismes et blessures psychiques*. Paris : Lavoisier.

intersubjectives sont indispensables au retour dans la vie du sujet « chosifié » par le traumatisme, et que c'est par la restauration des liens interpersonnels que celui-ci retrouvera sa place au sein de la communauté des êtres vivants en étant repositionné comme être parlant et pensant. C'est dans la relation avec les autres êtres vivants que l'humanité de la personne va pouvoir être restaurée ou maintenue.

Comment la périphérie affective devient-elle soutenante ?

Le fait de disposer *a priori* d'un entourage bienveillant et soutenant ne semble pas suffisant pour permettre la reconstruction du sujet. En effet, si les liens humains sont nécessaires, c'est la *qualité* des relations interpersonnelles qui sera porteuse de germes de résilience. Ce n'est pas tant le nombre, mais *l'intensité* des relations qui compte pour la personne psychotraumatisée.

La personne étayante est *présente*, c'est-à-dire disponible le moment voulu, de façon constante, à l'écoute de l'autre, tout en faisant preuve de tact et de *patience*. Elle sera à côté, pas loin et suffisamment près afin qu'aussitôt que cette personne ressentira un désarroi, elle puisse trouver une présence qui la rassure. Il est important de tendre la main à la personne psychotraumatisée et de le faire de façon répétée dans le temps, afin de lutter contre le sentiment d'isolement et d'abandon qu'elle peut ressentir d'autant qu'elle peut être en difficulté pour prendre l'initiative d'aller vers l'autre et élaborer une demande d'aide.

Une personne soutenante offre des attitudes relationnelles positives et *flexibles*. Elle ne porte pas de jugement envers l'individu en souffrance, acceptant la personne comme elle se présente. Elle l'aide à sortir du silence qui règne sur la souffrance psychique engendrée par le traumatisme, offrant un espace de parole libre, tout en laissant au sujet psychotraumatisé la liberté de parler ou de se taire. La personne qui soutient saura faire preuve de délicatesse dans les échanges. Elle accompagne l'individu blessé avec modestie, mais ne se décourage pas face aux obstacles. La personne étayante se montre *bienveillante* et ouverte à accueillir l'autre tel qu'il est devant elle, ici et maintenant dans un échange empathique, compréhensif et plein d'affection.

Cette description de la personne soutenante présente la notion de « tuteur de résilience⁵ ». Cette figure facilite la reprise d'un nouveau développement chez la personne psychotraumatisée. Le « tuteur de résilience » peut-être toute personne qui va apporter aide, affection et estime à la personne blessée. Il agit spontanément avec son cœur et étaye le chemin de la reconstruction de soi en aidant la personne blessée à mobiliser ses ressources. Il lui montre qu'il croit en elle, ce qui lui permet à son tour de reprendre confiance en elle, tout en l'aidant à retrouver progressivement son autonomie.

Accompagner le sujet psychotraumatisé, c'est reconnaître la gravité de ce que la personne a vécu et l'aider à mobiliser ses ressources.

De quelles formes de soutien les personnes ont-elles besoin ?

Nicole Rasclé *et al.*⁶ proposent quatre types principaux de soutien.

Les auteurs distinguent ainsi :

- le *soutien émotionnel* apporte un sentiment de protection, de réassurance et d'amour dans les situations difficiles ;
- le *soutien d'estime* consiste à réassurer la personne à propos de ses compétences et de sa valeur ;
- le *soutien matériel et financier* implique une assistance directe comme un service matériel rendu qui soulage la personne, qu'elle soit demandeuse ou non ;
- le *soutien informatif* comprend les conseils dispensés par l'entourage.

Restauration de la parole

Lors du trauma, la personne expérimente la disparition de l'adresse de la parole qui accompagne la coupure d'avec la communauté humaine. Comment la victime peut-elle accéder aux représentations de l'expérience traumatique si elle n'est plus intimement assurée qu'un autre peut les entendre, les recevoir et y donner de l'importance ?

La parole est essentielle pour restaurer l'humanité de l'individu. Adresser un discours à l'autre, c'est revenir dans la communauté des êtres vivants. L'altérité permet de reconnaître cet autre dans sa valeur, dans la singularité des épreuves qu'il a endurées et permet de réinscrire à sa juste place tout survivant dans une humanité partagée. On ne peut parler que lorsqu'on a un lieu sûr où livrer cette parole.

Coconstruction d'un récit

Pour donner un sens à cette expérience du néant, il faut qu'il y ait un autre. En effet, pour nous engager dans le mouvement par lequel nous construisons des représentations de ce qui nous arrive, nous avons besoin d'être soutenus par un tiers.

La personne soutenante supportera de faire face à la souffrance et à la vulnérabilité de l'individu affecté pour lui permettre de se dégager de l'emprise du traumatisme. Celui qui étaye va devenir transitoirement la matrice psychique, le décrypteur de sens de celui qui blessé, ne pense plus. C'est dans la relation avec l'autre que la personne psychotraumatisée va pouvoir se remettre à penser. Ce travail de mentalisation passe nécessairement par une activité associative qui devra être fortement sollicitée chez le blessé, l'autre s'engageant de manière active et soutenante pour permettre le développement de ce processus de coconstruction du sens.

Ce travail de mentalisation aide à traduire les excitations liées au traumatisme en représentations communicables, en mettant des mots sur les éprouvés, les images et les émois ressentis, en leur conférant un sens. Ce processus permet à la personne de se saisir de son vécu en lui attribuant une signification, pour soi et pour les autres, communicable sous forme narrative.

La mise en récit est le point de départ d'une élaboration personnelle qui permet l'intégration de l'expérience hors du commun dans la trajectoire de vie du sujet. ▶

⁵ Cyrulnik, B. (2004). *Les vilains petits canards*. Paris : Odile Jacob.

⁶ Rasclé, N., Bruchon-Schweitzer, M. et Dantzer, R. (1994). *Le soutien social dans la relation stress-maladie. Introduction à la psychologie de la santé* (p.125-149). Paris : PUF.