

Le corps n'oublie rien, surtout pas un traumatisme

Sevin Rey • Le 22 novembre 2018 [Lefigaro.fr/madame](https://www.lefigaro.fr/madame).

Interview - Le psychiatre américain et spécialiste du syndrome post-traumatique, Bessel van der Kolk donne les clés pour réparer le corps après un traumatisme, lorsque la connexion esprit-corps est rompue.

«Je suis devenu ce que je suis aujourd'hui à l'âge de 12 ans, par un jour glacial et nuageux de 1975.» Le psychiatre américain Bessel van der Kolk a choisi une citation extraite du roman *Les cerfs-volants de Kaboul* de Khaled Hosseini pour commencer son livre *Le corps n'oublie rien – Le cerveau, l'esprit, le corps dans la guérison du traumatisme* (1). Car il est ainsi, le traumatisme. Il scinde la vie de la victime en deux, en un «avant» et un «après». Plus rien ne sera pareil et eux, les survivants, ne seront jamais comme les autres.

Guerre, viol, violences conjugales, attentat... Le stress qui suit un trauma s'imprime non seulement dans le cerveau, mais aussi dans le corps des victimes, selon Bessel van der Kolk. Spécialiste éminent du traumatisme, l'auteur a travaillé avec les vétérans de la guerre du Vietnam, mais aussi avec des enfants ou des femmes victimes de violences. Pendant quarante ans, il a observé les comportements et les cerveaux de ses patients au sein du Trauma Center à Boston (États-Unis). Son livre, traduit en 15 langues et vendu à 3 millions d'exemplaires, retrace son parcours passionnant et donne les clés pour guérir cerveau, esprit et corps.

Lorsque l'on parle de traumatisme, on pense à des catastrophes comme un viol, une guerre, un attentat, mais selon vous, d'autres événements plus courants sont responsables de souvenirs traumatiques. Quels sont-ils ?

Bessel van der Kolk.- Après la guerre du Vietnam, nous avons défini le traumatisme comme un événement qui sort de l'expérience humaine ordinaire, mais au fur et à mesure de nos recherches, nous avons effectivement réalisé que le traumatisme était partout. Le plus commun étant les violences familiales ; pour une femme ou un homme ce sont les coups portés par leur partenaire, pour un enfant c'est la violence des parents envers lui ou entre eux. Des millions de personnes dans le monde souffrent de traumatismes. On ne peut pas se faire battre par la personne que l'on aime et faire comme si de rien était. C'est aussi extrêmement terrifiant pour un enfant de voir les personnes qu'il aime s'agresser mutuellement. Savoir que ses parents peuvent le protéger et qu'ils sont eux-mêmes hors de danger représente la base de sa sécurité. L'absence de cette base a des conséquences neurobiologiques et psychologiques non négligeables.

On en sait davantage sur les effets du stress post-traumatique sur le mental et sur le cerveau, car tout ne peut être vu sur une IRM cérébrale. Nous avons cependant pu observer un fonctionnement différent de l'amygdale, que j'appelle le «détecteur de fumée» du cerveau. Chez les traumatisés, ce dernier est toujours en activité, en permanence à la recherche de choses terribles qui peuvent arriver. Ceci rend les personnes traumatisées très douées pour détecter les dangers, mais les empêche de voir autre chose que ces derniers. Le traumatisme affecte également le système de filtre du cerveau. Quand ce système qui lui permet d'être sélectif est endommagé, on devient extrêmement réactif et dépassé par des choses sans importance. Les autres nous disent «ce n'est rien, ne fais pas attention», mais ces phrases n'ont aucun effet. La troisième partie atteinte est le cortex préfrontal médian, le siège de la conscience de soi. Pour tenter de faire barrage aux sensations terrifiantes, cette partie du cerveau qui permet de savoir ce qu'il se passe dans le corps s'éteint. On ne sait plus ce qu'on ressent et il devient très difficile d'être conscient de ce qui est bon ou mauvais pour soi ou de prendre une décision.

Vous dites également que les personnes traumatisées reproduisent sans cesse le traumatisme dans leur corps et leur esprit...

Effectivement, ceci a d'abord été montré par le psychiatre français Pierre Janet. Ce dernier a observé qu'après avoir été traumatisés, les gens ne cessaient de reproduire automatiquement certaines actions, émotions et sensations liées au traumatisme. Ils le revivaient en permanence et agissaient en conséquence. Cela les rendait incapables de passer à autre chose. Nous avons observé le même fonctionnement à la suite de la guerre du Vietnam. Les soldats ne pouvaient faire la distinction entre le passé et le présent. Et même quand les traumatismes datent de l'enfance et qu'ils sont enfouis, on a des réflexes automatiques qui nous font réagir sous le coup du trauma sans que l'on comprenne. Ainsi si une personne a été violée, elle va agir avec ses futurs partenaires comme s'ils tentaient de la violer, même si ce souvenir n'est pas conscient.

C'est à ces réactions que fait référence le titre de votre livre *Le corps n'oublie rien* ?

Le titre original de mon livre, *Le corps garde la trace (The body keeps the score)*, reflète mieux le mécanisme. On parle de «mémoire du corps», mais ce dernier n'en a pas. Il ne se rappelle pas des faits, mais garde l'empreinte d'un événement traumatique. Au même titre que le cerveau réagit aux sensations de faim, froid ou fatigue du corps, il réagit aux traces du traumatisme. Une personne violée dans son enfance peut par exemple ne plus rien ressentir dans sa vie sexuelle d'adulte et se demander pourquoi les autres ressentent des choses qui semblent si extraordinaires. Envahi par des sensations effrayantes, le corps envoie un signal au cerveau pour que ce dernier éteigne sa capacité de ressentir. Dans ce cas, la connexion esprit-corps est rompue.

C'est la raison pour laquelle vous dites que la thérapie par la parole ne suffit pas pour guérir d'un traumatisme ?

Parler ne suffit pas, mais c'est très important de le faire pour comprendre ce qui s'est passé, trouver les mots pour décrire son expérience. Je ne dis pas qu'explorer son monde intérieur n'est pas important, ça l'est. Mais savoir d'où viennent les choses ne les fait pas disparaître. Savoir pourquoi on se sent d'une certaine manière ne fait pas partir cette sensation. Cela permet de donner un sentiment de contrôle. Une fois que vous en êtes à ce stade, il faut ensuite calmer son corps, l'aider à se sentir en sécurité à être pleinement vivant dans le présent.

Comment fait-on ?

De plusieurs manières et pas forcément dans un cabinet de psychiatre. Quand j'ai rencontré Nelson Mandela lors de la Commission de la vérité et de réconciliation en Afrique du Sud, je lui ai demandé comment il était devenu aussi réfléchi. Il m'a répondu «Je crois que c'est la boxe. Ce sport m'a appris à savoir où est mon corps, comment le bouger, comment anticiper le mouvement des autres». Sa réponse m'a beaucoup marqué. Et effectivement il existe de nombreux moyens de calmer son corps, mais comme ils sont très éloignés de la psychologie, ils n'ont jamais été étudiés. Le tai-chi, le yoga, le tango, faire de la batterie en compagnie d'autres.... Tous les moyens qui permettent au corps de sentir en harmonie avec son entourage sont bons.

Vous intégrez le yoga à vos thérapies pour soigner le stress post-traumatique. Quels sont les bénéfices de la pratique dans ce cadre ?

Quand on fait du yoga, on apprend à faire attention à son monde intérieur et à ressentir son corps en toute sécurité. Cette pratique permet d'établir la connexion esprit-corps qui a été endommagée sous l'influence du traumatisme. Pour se libérer du poids du souvenir, il faut séparer les émotions des sensations. Lorsque l'on pratique le yoga, on s'autorise à sentir sa respiration et on se dit «c'est ma respiration, maintenant». Ainsi on sépare mémoire du passé et présent. Quand nous avons étudié le cerveau des personnes avant et après leur pratique de yoga, nous avons vu que la partie du cerveau qui permet la conscience de soi se modifie et permet de mieux recevoir les messages envoyés par le corps. Et je suis persuadé que l'on arrivera aux mêmes conclusions si on étudie le tai-chi ou le qi-qong.

Vous utilisez également la technique de l'EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing, désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires en français*). De quoi s'agit-il ?

L'EMDR consiste à demander à une personne de suivre du regard les doigts du thérapeute qui passent de droite à gauche devant ses yeux pendant qu'elle se remémore l'expérience traumatique. Pendant la pratique, la mémoire se calme et le patient se dit «oui cela m'est arrivé et cela m'est arrivé il y a très longtemps». Quand j'ai découvert cette technique, cela m'a fasciné. C'est très bizarre de bouger ses doigts devant un patient et cette chose bizarre fonctionnait. Après quinze ans de recherches, nous avons compris que les mouvements oculaires permettaient au corps d'intégrer les sensations. L'EMDR établit de nouveaux circuits dans le cerveau qui permettent de

prendre conscience que nous avons été victimes, et de placer l'événement dans le temps. On se dit alors «c'était moi et c'était moi il y a trente ans, ce n'est pas en train de se passer maintenant».

(1) *Le corps n'oublie rien*, Bessel van der Kolk, éditions Albin Michel, 27 euros.