

François GREFFIER

2<sup>ème</sup> année Educateur Technique Spécialisé



## Fiche de lecture

Titre de l'ouvrage : **Un merveilleux malheur**

Auteur : **Boris CYRULNIK**

Editions : **Odile Jacob**

Parution : **Mars 1999**

## Présentation de l'auteur :

**Boris Cyrulnik** né le 26 juillet 1937 à Bordeaux est un médecin, éthologue, neurologue et psychiatre.

Il découvre dans les années soixante, au terme de ses études de médecine, une toute nouvelle discipline, considérée alors comme scandaleuse : l'éthologie humaine. En plein questionnement, préférant à l'analyse la synthèse, il se lance dans cette science novatrice en complément de la psychiatrie, de la psychologie sociale, de la clinique, rejetant avec force l'idée de se spécialiser.

Pour lui, le mélange des genres, l'approche conjointe du corps et de l'esprit, de la parole et de la molécule, de l'homme et de l'animal est un parcours indispensable pour mener à une compréhension globale de la dimension humaine. Il travaille sur la biologie de l'affect, le pouvoir du langage, les signes du corps, applique à l'homme des méthodes d'études réservées jusqu'ici au milieu animal, parcourt le monde et crée un groupe transdisciplinaire de recherche en éthologie clinique à l'hôpital de Toulon-La-Seyne.

Son objectif est d'étudier le développement humain, la complexité des systèmes relationnels, l'influence du verbe, de l'inconscient et des signes de communication non verbaux sur la biologie et la construction psychologique d'un individu.

Il est membre du comité de parrainage de la Coordination française pour la Décennie de la culture de paix et de non-violence.

## Thème général du livre :

Dans ce livre l'auteur traite 2 concepts «la Résilience » et « l'Oxymoron ».

Il nous aide à en comprendre le sens à partir d'études scientifiques, de témoignages, de travaux de recherche d'auteurs, de psychologues, neurologues, etc... Il nous explique également dans quelles circonstances des phénomènes de résilience sont observés.

Pour mieux comprendre leurs sens voici tout d'abord comment l'auteur définit ces mots :

La **résilience** est « la capacité à réussir, à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comportent normalement le risque grave d'une issue négative».

**L'oxymoron** est une figure de rhétorique qui consiste à associer deux ternies antinomiques comme par exemple « l'obscur clarté » de Corneille. L'oxymoron fait apparaître le contraste de celui qui, recevant un grand coup, s'y adapte en se clivant.

## Synthèse et résumé du livre :

La société actuelle valorise les réussites sociales de personnes avec un passé et un parcours de vie parfois chaotique. Des événements nous détruisent tandis que d'autres nous transforment.

B. Cyrulnik nous dresse une liste d'exemples d'individus devenus résilients suite aux guerres de 1914-1918, de 1939-1945, des conflits en ex-Yougoslavie, de la guerre du Cambodge... Il note également la situation d'enfants orphelins, malades ou ayant connu des accidents, des violences physiques, sexuelles, psychologiques, de la maltraitance...

Il met en évidence que chaque être humain est confronté durant sa vie à un ou des traumatismes pouvant bloquer son développement. Ce traumatisme peut être brutal ou alors résulte d'un enchaînement d'évènements parfois refoulés. Il peut être alors difficile d'en trouver l'origine et de le soigner.

Si le débat a longtemps tourné autour des souffrances des personnes, B. Cyrulnik veut amener la réflexion sur le processus qui amène à la réparation car finalement on parle peu de ceux qui se reconstruisent bien malgré un même traumatisme.

Il met en évidence qu'un adulte ou un enfant vont vivre différemment le traumatisme. Il y a également l'état d'esprit dans lequel se trouve l'individu, l'entourage du moment qui va influencer sur la manière de se remettre d'une telle épreuve.

La façon dont la confidence d'un malheur ou d'un traumatisme est accueilli est déterminante pour le rétablissement de la personne. Le récit fait aussi part du fardeau que peut représenter un aveu, il peut détruire une relation ou au contraire la renforcer. Les conséquences pour l'entourage peuvent être aussi considérables, « il m'est interdit de me taire, il m'est impossible de parler », on imagine par exemple le retentissement du témoignage d'une victime d'inceste.

Boris Cyrulnik utilise, tout au long de son ouvrage, l'image du tricot et du maillage qui se fait, se défait et qui en gardant des imperfections continue de se construire. L'être humain serait ainsi en construction permanente, chaque rencontre peut être un virage qui influencera sa trajectoire intime ou sociale. Il garde le souvenir de son passé et l'utilise dans ses choix professionnels (choix du métier), affectifs (choix du conjoint) et sociaux. Ceux-ci peuvent servir également de base pour aider la personne à rentrer ou non dans un processus de résilience.

## Point de vue personnel et mis en lien avec ma pratique professionnelle :

Durant mon stage dans un Centre de Réadaptation Professionnelle, le concept de résilience m'a été présenté par un médecin. Celui-ci m'a conseillé la lecture d' *un merveilleux malheur*. Dans cet établissement, les personnes ayant subies un accident d'ordre privé ou professionnel voient leur vie bouleversée. Ils perdent parfois leur travail, leur place dans la famille, se retrouve changé, s'occuper des enfants (porté, accompagnement à l'école, etc..), l'entretien de la maison (jardinage, petits travaux, etc...) devient difficile voir impossible. Les dépressions, les ruptures avec le partenaire sont fréquentes mais certaines personnes rebondissent. Au lieu de se laisser abattre, elles font de leur problème un tremplin, une étape vers une autre vie. L'élément déclencheur peut être une phrase dite par un professionnel ou par un proche, une lecture qui fera « tilt » à son lecteur, une écoute psychologique... B. Cyrulnik dit que « la résilience se tricote avec mille déterminants qu'il faudra analyser, car certains sont probablement plus efficaces que d'autres. Le tissage du sentiment de soi semble un facteur capital de l'aptitude à la résilience ».

L'auteur cite à de nombreuses reprises la réussite de personnes ayant subies un évènement traumatisant durant leur vie, des écrivains issus de l'orphelinat, des juifs déportés devenus chefs d'entreprise après la guerre...

En cherchant des exemples de processus de résilience, il m'est venu de nombreux exemples comme le peintre H. Matisse. Contraint à rester alité pendant de longues semaines à la suite d'une crise d'appendicite, sa mère lui a offert une boîte de peinture pour s'occuper. Il découvre alors le plaisir de peindre et devient le peintre que l'on connaît.

Ce livre m'a fait réfléchir sur les conclusions parfois prises rapidement dans nos vies professionnelles ou de tous les jours. Il est facile de ranger les gens dans des cases, de se fier aux idées reçues ou à ce que l'on veut bien entendre. L'importance de l'écoute lors d'un récit de l'expression d'un malheur ou d'un traumatisme est primordiale, l'auteur le décrit parfaitement bien, « Vous qui avez tant souffert, dites-nous ce qui s'est passé. Mais vous n'avez le droit de dire ce que l'on veut entendre. » Les mots ont le pouvoir de détruire ou de relancer une personne. Il est important d'avoir un environnement laissant la possibilité de parler de ses problèmes sans jugement et de réfléchir au sens de nos propos.

Prendre conscience de la résilience, c'est prendre conscience du rôle que peut avoir notre action éducative. Par l'écoute des personnes ou le sens donné à notre activité on peut favoriser le processus de résilience si besoin. La personne pourra se servir du support travail comme d'appui et de base dans son cheminement en (re)trouvant une place sociale (avoir un travail), en ayant des relations avec les autres (avec les collègues et l'équipe éducative), etc...