

LA GUERISON CHEZ BORIS CYRULNIK

Le thème de la guérison chez Boris Cyrulnik est profondément lié à son travail sur la résilience, un concept qu'il a popularisé en France. Pour Cyrulnik, la guérison ne signifie pas simplement "oublier" ou "effacer" les traumatismes, mais plutôt retrouver un sens à la vie malgré les blessures du passé.

La résilience : une guérison active

Cyrulnik définit la résilience comme :

« La capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité. »

Il insiste sur le fait que la résilience est un processus, pas un état fixe. La guérison implique une reconstruction personnelle après un choc émotionnel ou un traumatisme, souvent à travers les liens affectifs, les récits, et l'engagement dans le monde.

Guérir, c'est donner du sens

La parole, la narration de son histoire, permet de transformer le chaos intérieur en quelque chose de racontable. Cela aide à reprendre le contrôle de sa vie :

« Ce n'est pas l'événement qui détruit, c'est le sens qu'on lui donne. »

Les autres comme agents de guérison

Les relations humaines sont essentielles. L'environnement affectif, les rencontres, le soutien d'autrui peuvent réparer les failles créées par les traumatismes.

La culture et la sublimation

Art, musique, écriture, humour... Pour Cyrulnik, la culture permet aussi de transformer la douleur en expression. C'est une manière de substituer au cri un récit.

Guérison ≠ oubli

Il insiste sur le fait que guérir ne signifie pas oublier. Les traumatismes laissent des traces, mais on peut apprendre à vivre avec, à intégrer la douleur dans son histoire sans qu'elle nous détruise.