

La crise du verglas, panne extérieure ou panne intérieure

« L'homme est incapable d'affronter des événements catastrophiques et de leur survivre, s'il est privé d'un sentiment que quelqu'un s'intéresse à lui. » Cette citation de Bruno Bettelheim décrit bien l'importance de la sécurité intérieure, de ce sentiment que l'on compte vraiment pour quelqu'un, et par extension de l'importance du réseau social lorsque survient une crise ou un événement catastrophique.

La tempête de pluie verglaçante a touché tous les Québécois à des degrés divers. Pour certains, l'expérience a été traumatique, pour d'autres, elle a été l'occasion de constater leurs ressources personnelles, leur créativité et, pour tous, elle a permis de faire l'expérience d'une solidarité sociale et humaine assez exceptionnelle.

Nous aimerions présenter ici quelques réflexions personnelles sur la notion de traumatisme et les enjeux psychologiques d'un tel événement, à la lumière de la pensée de Bettelheim. Ce psychanalyste européen a beaucoup réfléchi, à partir de son expérience des camps de concentration, sur le phénomène de la survivance à des situations extrêmes de stress.

La quête de sens

Quand tout se déroule bien dans notre existence, on ne se pose pas beaucoup de questions sur le sens de la vie, sa finalité. Mais en période de détresse, on tente de donner un sens à l'expérience subie soit par nous, soit par les autres. Si la souffrance apparaît significative, alors on accepte la détresse. Nous avons, comme humains, la capacité de supporter beaucoup de douleur physique ou morale, si nous sommes assurés que l'expérience prendra fin, qu'on y survivra, que la situation est réversible. Seule la mort est absolue, irréversible, définitive; c'est pourquoi elle suscite une angoisse qui dépasse de beaucoup toutes les autres formes d'angoisse.

L'homme a essayé de composer avec cette réalité, soit en niant la mort, en s'y résignant ou en tentant de trouver un sens à la finitude de la vie. Les religions et la science ont tour à tour cherché à nier la mort, à en reculer l'échéance ou du moins à en adoucir les effets.

Nous avons besoin pour vivre d'une certaine dose d'illusions; nous avons besoin de croire que nos structures sociales nous protègent de la réalité de la mort en assurant le bien-être physique et psychologique des individus. Sur le plan intérieur, nous avons également besoin de nous protéger de l'angoisse de mort qui, pour beaucoup, prend la forme de l'angoisse de séparation ou la peur de l'abandon.

La tempête n'est pas que dehors

Les premières expériences de vie, si tout se passe bien à l'extérieur et dans la relation avec la

mère (ou son substitut), procurent généralement au bébé une sécurité intérieure suffisante : le monde extérieur est perçu comme accueillant, il y trouve réponse à ses besoins, malgré les frustrations inévitables, il a le sentiment d'être compris et important pour ses parents, il a des repères adéquats qui rendent la vie prévisible et sécurisante. Il peut, au cours de son développement, mettre en place des défenses adaptées et souples contre l'angoisse et ainsi faire face aux imprévus et au stress de la vie.

Si, par contre, les premières expériences de vie sont plus difficiles, que les parents sont inconsistants, absents physiquement ou psychologiquement, trop anxieux, violents ou que les circonstances extérieures viennent perturber le développement, comme des maladies, un décès, des conditions physiques très difficiles, l'individu devra alors mettre en place des défenses massives pour contrer des expériences internes de terreur, de vide, d'annihilation; ces défenses seront d'autant plus précaires qu'elles seront rigides.

Lorsqu'un stress intense survient plus tard dans la vie de l'individu, que les structures sociales n'offrent plus la sécurité habituelle et que les défenses psychologiques s'effondrent, l'individu est débordé par des angoisses de mort; il y a alors traumatisme.

Un traumatisme peut être causé par la perte réelle ou imaginaire d'un objet (personne ou situation qui représente une sécurité intérieure). Mais un événement extérieur dramatique porte en lui la potentialité de réveiller en écho, comme un domino, les traumatismes antérieurs non intégrés, non digérés si l'on peut dire.

On peut alors comprendre qu'un événement comme la tempête de pluie verglaçante ait eu sur les gens des effets très variés; tout dépend de l'histoire personnelle de chacun et de l'intégration de leurs expériences « traumatiques » à ce moment-là de leur vie.

La journée catastrophique du 9 janvier, au moment où tout s'effondrait, l'électricité, l'eau, l'essence, pourrait évoquer l'expérience du bébé avec une mère déprimée, une mère « noire », une mère qui n'a ni chaleur, ni nourriture, ni présence affective pour son petit, une mère sur qui on comptait d'emblée sans imaginer qu'elle puisse un jour nous faire défaut, de façon aussi imprévisible, une mère devenue soudainement sombre, froide, vidée, épuisée.

Quand la sécurité extérieure est menacée, l'individu doit, pour survivre, être capable de se rabattre sur une « bonne mère intérieure présente » lui permettant ainsi d'utiliser ses ressources pour faire face concrètement à la situation pénible. Dans bien des cas, on a vu comment la tempête de pluie verglaçante a permis une créativité tout à fait insoupçonnée, une débrouillardise exceptionnelle

Par
*Marie-Andrée
Linteau,*
psychologue

Référence bibliographique

BETTELHEIM, Bruno. *Survivre*. Éditions Robert Laffont, Paris, 1979.