

# Une société narcissique

## Réflexions sur le stress post-traumatique et ses effets

Par Béatrice Beauverd – Sociothérapeute et directrice du SAS

### Introduction :

Un profond malaise est perceptible dans toutes les populations occidentales, voire au-delà. Que se passe-t-il donc ? Pourquoi tant de violences gratuites, pourquoi tant d'insécurité ? La peur est omniprésente. Quelles sont les raisons profondes qui conduisent notre société et en particulier, notre économie, à l'implosion ?

**Sommes-nous à la veille d'une formidable explosion des sociétés occidentales** face à des fractures sociales de plus en plus profondes, et à des tensions qui deviennent insoutenables ?

Les sociologues qualifient notre société actuelle de narcissique.

1. De quoi s'agit-il ?
2. Comment devient-on narcissique ?
3. Comment peut-on sortir de là ?
4. Conclusion

### Témoignages et annexes

Ces thèmes seront à la base de notre réflexion.

#### 1. Une société narcissique : de quoi s'agit-il ?

**Une citation qui a plus de 150 ans, énoncée par le sociologue français Alexis de Tocqueville<sup>1</sup>, m'a profondément interpellée. « *Un peuple qui méprise son histoire est mûr pour la servitude* ».**

Que comprendre par cette affirmation ? Beaucoup pensent que nos circonstances de vie sont le résultat de la fatalité. Mais voilà qu'un homme, entre autres, il y a plus d'un siècle, lance un pavé dans la marre avec une affirmation des plus troublantes, qui induit une relation entre l'histoire d'un peuple et les événements présents. Alexis de Tocqueville n'est pas le premier venu. Cet écrivain historien est célèbre pour ses analyses de la Révolution française, de la démocratie américaine et de l'évolution des démocraties occidentales en général.

C'est en tant qu'assistante sociale et sociothérapeute que je souhaite aborder cette réflexion avec vous.

Dès mon plus jeune âge et aussi loin que je me souviens, les relations entre les êtres humains, le statut social des gens et le sens de l'histoire m'ont préoccupée.

Nous prendrons comme point d'ancrage à notre réflexion un excellent livre paru en 1993, *L'Ere du Vide*, qui fut le premier livre d'un sociologue français, Gilles Lipovetsky. Cet ouvrage dresse un portrait réaliste de la société occidentale, en exposant la construction des personnalités qui la composent.

---

<sup>1</sup> Alexis Henri Charles Clérel, vicomte de Tocqueville, né à Paris le 29 juillet 1805, mort à Cannes le 16 avril 1859, fut un penseur politique, historien et écrivain français.



Selon Gilles Lipovetsky<sup>2</sup>, *la personnalité narcissique aspire à un détachement émotionnel en raison des risques d'instabilité que connaissent de nos jours les relations personnelles. Avoir des relations interindividuelles, sans attachement profond, ne pas se sentir vulnérable, développer son indépendance affective, vivre seul, tel serait le profil de Narcisse.*

L'auteur aborde la question d'une société narcissique, égocentrique, centrée sur l'ego, le MOI. Je vous propose de regarder ensemble ce qui pourrait être à l'origine de cette construction de la personnalité, sachant qu'une société est la somme des gens qui la composent. Nous ajouterons à cette démarche un essai de réponse et une réflexion sur ce qui pourrait concerner l'Afrique ou, plus précisément, les Africains. Je ne suis pas sans savoir que l'Afrique est multiple, comme les individus le sont par essence.

Il est courant de dire que celles et ceux qui composent la société occidentale sont sujets aux dépressions, à l'angoisse existentielle et à des problèmes psychiques que le continent africain ne connaît pas. Ses habitants, malgré une pauvreté endémique, des conflits ethniques, une histoire marquée par différentes formes d'esclavage, ne souffrent pas de ces problèmes. Ils sont joyeux, hospitaliers et pleins de foi en l'avenir. Je mettrai un sérieux bémol à cette affirmation, ayant constaté chez nos amis africains, un profond découragement, un esprit abattu chez la plupart d'entre eux, lorsque j'ai pris la peine de m'arrêter et de les écouter. C'est plus de quatre-vingt femmes qui m'ont ouvert leur cœur, lors de deux voyages au Togo, en 2009. Que de déchirures, d'abus, et de maltraitements parmi elles.

Le sigle PTSD est l'abréviation de *Post-Traumatic Stress Disorder*, ce qui signifie en français *trouble ou syndrome du stress provoqué par un trauma*, le traumatisme étant l'impact du trauma. Cette définition n'est apparue qu'en 1997 pour désigner l'état ou le syndrome des soldats rentrés à la suite de la guerre du Vietnam. Aujourd'hui ce sont les jeunes rentrés d'Irak qui manifestent d'importants symptômes PTSD. Il a été admis que ce syndrome provenait des suites d'un conflit armé, pour ensuite et depuis quelques années le lier à des chocs violents tels les catastrophes naturelles, les actes de terrorismes, les crashes aériens, les vols à main armée, etc.

On pourrait alors se poser les questions suivantes : Ces affects sont-ils uniquement liés à des suites de conflits armés ou à des chocs importants comme ceux-là ? Ce trouble touche-t-il aussi des personnes de nations dites civilisées et sécurisées, que l'on pourrait qualifier de « **fragilisées** » ? Ou est-ce un problème plus général, lié à la condition humaine ?

## 2. Comment devient-on narcissique ?

Pour commencer, nous allons chercher à comprendre et à savoir comment se construit une personnalité et comment elle se développe, en examinant **les besoins fondamentaux de l'être humain**.

Permettez-moi d'aborder ce thème par une légère digression. Avez-vous déjà vu ou tenu entre vos mains une bouteille de jus de pommes ? « Certainement », me direz-vous. Si vous prenez cette bouteille et que vous la montrez tout à la ronde à un groupe de personnes en leur demandant ce qu'il y a sur son étiquette et quel en est le contenu, toutes pratiquement vous diront : « Une pomme ! » Si vous réitérez la question, elles répèteront : « Une pomme ! » Elles manifesteront un sentiment de surprise lorsque vous direz : « Qui veut croquer cette pomme ? ». Evidemment, puisqu'il s'agit de l'image d'une pomme coloriée sur papier et non d'une véritable pomme ! Le peintre Magritte a étonné plus d'une personne lorsqu'il nota en-dessous de son célèbre tableau d'une pipe, *ceci n'est pas une pipe*. Evidemment, puisqu'il s'agit d'une peinture !

<sup>2</sup> Gilles Lipovetsky, *L'Ere du Vide*, p.109 Ed. Gallimard, 1993



Nous avons tous reçu des messages ou images mentales que nous avons enregistrés comme des acquis au cours d'expériences personnelles, positives ou négatives, et qui agissent en nous comme des filtres. Ces messages s'inscrivent entre nous et la réalité. Ils se construisent en nous à différents âges de la vie, par le biais d'événements particuliers liés à notre relation avec nos proches : père, mère, frères et sœurs, enseignants, environnement etc. Avons-nous vérifié si, par exemple, ce que nous savons et ce que nous pensons de nous-mêmes et des autres est véritable, juste et vrai ? Pour la plupart d'entre nous, la réponse sera « non » !

La construction de notre personnalité passe par l'acquisition de connaissances au niveau cognitif, c'est-à-dire par l'intelligence et la raison. Il est important de remarquer que l'intelligence n'est pas seule à enregistrer des connaissances. Notre âme (ou psychisme) est elle aussi porteuse de souvenirs.<sup>1</sup> Les premiers souvenirs d'un être humain s'acquièrent dès sa naissance, mais pas seulement. Notre expérience au SAS nous montre que, dès sa conception, l'enfant enregistre des souvenirs. Leur impact est d'autant plus grand que l'enfant n'a aucune connaissance pour confronter les informations qu'il reçoit, aucun recul, ni moyen de vérifier si ce que son inconscient enregistre est exact.

Pour revenir à notre expérience de l'étiquette de la bouteille de jus de pommes, il est intéressant de noter que le mot « *image* » vient du grec « *eidôlon* » qui signifie « idole ».

Lorsqu'il nous est parlé d'idoles, nous pensons d'emblée à celles dont nous avons le souvenir, en bois taillé, en pierre ou en métal, représentant une figure, souvent peinte, sans penser à la racine du mot. **Une idole est une représentation de quelque chose. C'est donc une image que l'on se fait de la chose en question et qui la représente.** Un représentant d'une maison de cosmétiques, par exemple, a été investi d'un rôle lié à son mandat, donné par la maison en question. Il n'est plus lui-même, il est *l'envoyé de cette maison*, il la représente, sans être lui-même la maison. De même un représentant de la loi revêt un uniforme qui lui confère une autorité. Une frêle jeune femme ne pourra arrêter un camion de 40 tonnes qu'à condition d'être revêtue de l'habit qui lui donne son identité de policière. Elle peut manifester une autorité certaine, grâce à ce qu'elle porte comme vêtement et à l'image qu'elle renvoie. Elle reste pourtant une frêle jeune femme.

**A partir du moment où nous prenons une image pour une réalité, elle peut nous rendre aveugle à la réalité ! Aveugle, « sou-mis » (mis dessous) et esclave de l'image !** En prenant une bouteille sur laquelle figure une belle pomme dessinée et dont l'étiquette affiche « *Pur jus de pommes* », nous partirons du principe que cette bouteille contient effectivement du jus de pommes. Nous en verserons alors un verre et le boirons, sans vérifier son contenu, ni le bien-fondé de l'illustration sur l'étiquette. Il est pourtant piquant de constater que, légalement, la mention « pur jus de pommes » est autorisée jusqu'à 10 % d'adjonction d'eau ! Beaucoup ne le savent pas et croient donc boire du jus de pommes pur à 100 %. L'étiquette ne dit donc pas toute la vérité ! Rassurons-nous cependant, la loi prévoit des sécurités pour la protection des consommateurs, en obligeant les fabricants à sceller les bouchons de bouteilles à la fabrication et à mentionner la composition du breuvage sur l'étiquette. Malheureusement, il n'en est pas ainsi dans beaucoup de secteurs de notre vie ! Il peut nous arriver, par exemple, de nous retrouver face à des personnes que nous pensons connaître ou à de parfaits inconnus, susceptibles d'exercer une forte influence sur nous, à notre insu ! Médecins, responsables d'entreprises, d'ateliers, hommes politiques, journalistes et même notre conjoint ! Où trouverons-nous alors la sécurité ? Qui pourra nous la garantir ?

Revenons à notre sujet : la construction de la personnalité narcissique.

Pour mieux comprendre le sens des syndromes post-traumatiques, permettez-moi de rappeler brièvement en quoi consistent les besoins fondamentaux de l'être humain.

Echelle de Maslow

### 1. besoins d'ordre physiologique (d'un toit sur la tête, de nourriture, de vêtements, etc.)



2. **besoin de sécurité** (d'amour)
3. **besoin de reconnaissance et d'appartenance sociale** (de relations)
4. **besoin d'estime et de réalisation** (d'être considéré, de réussir)
5. **besoin de sens** (de savoir le pourquoi des choses)

Comment une personne se construit-elle ? De quoi est-elle constituée ?

Il est courant de dire que l'humain est constitué d'un corps, d'une âme et d'un esprit. J'ajouterai, d'une raison, c'est-à-dire d'une intelligence. Cette quatrième partie peut être comprise avec l'âme. Cependant, pour bien saisir mon propos, il est plus simple de séparer le conscient de l'inconscient.

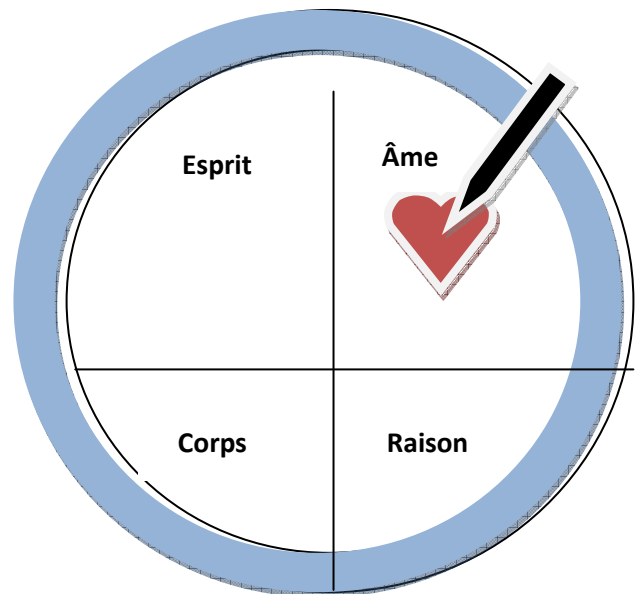
1. **Le corps** - le physique - le physiologique, notre habitacle ;
2. **L'esprit** - le spirituel, ce qui nous relie à la recherche de sens ;
3. **L'âme** - le psychisme, le cœur, le siège de nos émotions ;
4. **L'intellect** - notre « disque dur », notre capacité à digérer et à traduire des informations qui arrivent sous forme d'émotions par les sentiments.

**L'âme** est le siège de notre identité et de notre affectivité. C'est d'elle que partent nos capacités à nouer des relations, à aimer, mais aussi à haïr... L'âme est notre personnalité. Dans les temps anciens, il était courant de dire qu'une agglomération était composée de 500 âmes. Aujourd'hui on dirait qu'elle est peuplée de 500 habitants.

Comment une violence s'inscrit-elle au niveau des quatre parties de notre être que nous venons d'évoquer ? Un traumatisme, une violence ne se développe pas seulement sur un champ de bataille ou dans un pays en guerre... Voici l'exemple d'une situation concrète, toute simple, entendue au SAS et qui peut se passer au quotidien dans une famille normale :

- Septième d'une famille d'intellectuels, le petit Louis voulait tout naturellement prendre part aux conversations familiales. Face à l'immaturité de l'enfant, les parents réagissent en lui disant brutalement : « *Chaque fois que tu ouvres la bouche, c'est pour dire une bêtise* ».

Cette affirmation provoque l'effet d'un coup de couteau chez l'enfant, lui brisant le cœur. Un immense sentiment de honte l'envahit face à ses frères et sœurs, et face à ses parents. Un sentiment violent de culpabilité et d'insécurité le saisit car il ne sait pas en quoi ses questions sont *bêtes*. L'enfant finit par développer un fort sentiment de rejet et une très mauvaise estime de lui-même. A trente-cinq ans, il n'a toujours pas de formation professionnelle, ni de travail stable.



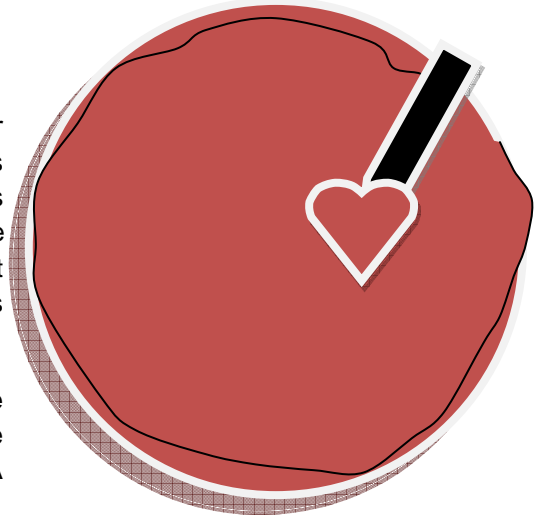
Le résultat de ses liens brisés : **LA PEUR paralysante**. Le lien de confiance avec ceux qui donnaient un sens à sa vie, c'est à dire ses parents, a été anéanti. La honte, la culpabilité, la mauvaise estime de soi vont le conduire à tout essayer pour se faire accepter pour retrouver le lien et ne pas être détruit. Soit il dominera la situation en rassemblant toute son énergie pour y parvenir, soit il s'y soumettra et tombera dans la dépression et jettera l'éponge. Il sera continuellement indécis, ne sachant pas si ce qu'il fait ou ce qu'il dit est bien ou mal. Ces comportements sont parfaitement normaux en ce qu'ils manifestent les conséquences d'un cœur brisé. La peur est au centre du problème. La peur de déplaire et l'angoisse du

rejet paralysent. Les frustrations peuvent conduire une personne à devenir violente, voire très violente (ponctuellement et sans raisons apparentes) contre elle-même et/ou contre les autres. Elle continuera vraisemblablement à développer d'autres fonctionnements, destructeurs dans leur grande majorité, en réaction à ses peurs.

Il est intéressant de remarquer que pour l'Occident :

**La peur - les peurs** - n'ont plus d'objet depuis la chute du mur de Berlin. Le monde d'avant était partagé en deux parties, les communistes à l'Est, et les capitalistes à l'Ouest. Les uns avaient peur des autres, les « *ennemis* » étaient dans une sphère déterminée et limitée, et tout (ou presque) était clairement défini. Les habitants de la planète savaient de quoi ils devaient avoir peur et pourquoi ils en avaient peur.

**Depuis la chute du mur de Berlin, le 9 novembre 1989, le monde a basculé.** Cet événement a provoqué la fin de la guerre froide entre l'Est et l'Ouest, et schématiquement, entre les USA et l'URSS, entre le communisme et le libéralisme.



La chute a été perçue comme un événement circonstancié et apparemment heureux ; elle marquait la fin des goulags, entre autres. Pourtant, elle a entraîné une onde de choc dans le monde occidental qui n'en a pris conscience que très progressivement. Alain Minc<sup>3</sup> le décrit avec justesse. **Auparavant, la peur, nos peurs, avaient un objet.** Aujourd'hui, elles n'en ont plus. La peur individuelle est devenue centrale, centrée sur elle-même. Elle a pu s'établir parce que les peurs extérieures ont presque toutes été abolies... : la peur du communisme, d'une guerre, de la mort, etc. Remarquez que les morts sont souvent rapidement enterrés et, dans la plus stricte intimité de la famille ; la mort n'est presque plus visible. Notre confort, nos assurances de toutes sortes, la sécurité sociale, les progrès de la médecine, la ponctualité des trains et la solidité (certes, relative) de nos voitures... ont fait que, pour la société occidentale, les peurs extérieures ont tellement été atténuées qu'elles ne sont plus à redouter. Cet état de fait a permis aux peurs *intérieures* de faire surface ces trente dernières années, donnant ainsi aux individus la possibilité de s'écouter, d'être conscients de leur ressenti et de se rendre compte que, pour la plupart, ils ne vivaient pas, *ils survivaient*. Sans objet, la question lancinante du sens fait surface. Le problème numéro un de l'Occident, c'est la dépression, et elle n'est pas sans causes. Les psychiatres sont débordés ! Lorsqu'une personne lutte pour sa survie, cela lui demande toute son énergie. Elle lutte déjà contre l'anéantissement. Si elle prend l'espace-temps pour s'écouter, elle a l'impression de perdre pied, de couler...

Cela veut-il dire qu'il n'y avait pas de traumatismes précédemment, chez nos parents et nos grands-parents ? Que les gens n'étaient pas en souffrance ? Si, bien sûr. Ils n'étaient simplement pas **en situation d'écouter cette souffrance**, ni suffisamment en sécurité pour lui permettre de faire surface. Selon les statistiques officielles sur les abus sexuels déclarés en Suisse romande sur une période de dix ans<sup>4</sup>, auxquelles il convient d'ajouter les conséquences liées à la perte d'une grossesse chez les femmes

<sup>3</sup> Alain Minc - Le nouveau Moyen Age - 1993

<sup>4</sup> Août 1998- ATELIERS A VISEE THERAPEUTIQUE DANS LE CADRE DU SERVICE D'ACTION SOCIALE, Etude du sens de l'action – Evaluation après 6 mois de fonctionnement. /bb

et les survivants (le père et les enfants nés surtout après l'événement), une population d'environ 700.000 personnes nécessiterait des soins.

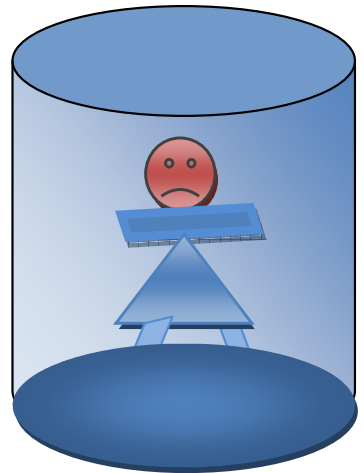
Ces données pourront peut-être nous éclairer sur ce qui se passe également en Afrique et notamment, sur le défi à relever dans les dix prochaines années ! Ce que j'ai vécu au Togo en janvier 2009, en recueillant le témoignage de plus de quatre-vingt femmes, me confirme la justesse de ce constat.

### Qu'est-ce qu'un stress post-traumatique ?

Pour mieux le comprendre, on peut se l'imaginer ainsi : L'émotion que l'on suppose être dans le contenant **Cœur**, est diffusée dans l'être entier, comme l'illustre ce dessin. Les quatre parties que sont l'esprit, l'intellect, le corps et les capacités relationnelles de la personne, ne sont pas atteintes de manière égale et régulière, tel que le dessin ci-contre semble l'indiquer. L'effet de l'émotion sera plus ou moins irrégulier et fluctuant, selon que la personne est touchée par un élément révélateur de sa propre problématique dans un domaine particulier, par exemple d'une peur qu'elle parvient à nommer. En revanche, si la crainte est diffuse, son effet se répercutera sur l'ensemble de ses capacités.

Le stress est lié « à l'écrasement, à la compression, à la mise en arrière des différentes composantes de la personne » et à l'effort « surhumain » qu'elle va devoir déployer pour continuer de rester en éveil (c'est à dire fonctionner), malgré cet écrasement, malgré le traumatisme.

**Le stress** chez les personnes soumises à des contraintes familiales ou professionnelles peut être illustré de la manière suivante : la personne stressée est comparable à une voiture dont le frein est tiré. Toutes nouvelles obligations telles que : *tu dois, il faut que... tout le monde le fait, que vont penser les gens*, sont des injonctions qui aggravent le stress, comme si la voiture, en plus des freins serrés, avait encore l'obligation de transporter une charge dans le coffre. Il n'est pas besoin de beaucoup d'imagination pour comprendre que la voiture va s'échauffer et que le moteur va prendre feu ! Pour l'être humain confronté à une telle situation, la pression des contraintes accumulées du stress post-traumatique et à de nouvelles obligations liées à une surcharge de travail, à des contraintes familiales ou à une rupture, le conduiront au **burnout**. Et le grand nombre de burnouts aujourd'hui, à tous les niveaux et dans tous les secteurs de la société, ne fait que valider ces observations que j'émetts depuis plus de trente ans.

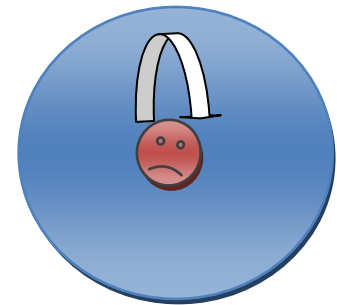


**Suite à un trauma**, la manière la plus habituelle de réagir est d'établir une distance « *sanitaire* » entre soi-même et l'autre ou entre soi-même et ce qui risquerait de nous « *blesser* ».

Cette attitude inconsciente de coupure avec l'autre va entraver fortement la croissance affective. La crainte d'être blessée à nouveau, la peur de subir de nouvelles souffrances ou d'être simplement considérée comme inadéquate, conduit la personne à l'isolement et à se méfier de toutes relations.

Cette attitude inconsciente de rupture avec l'autre va entraver fortement la croissance affective de l'enfant. Il restera immature au niveau affectif et dans ses capacités relationnelles. Tout son être émotionnel va être comme une bombe à retardement, de sorte que lorsque les émotions seront sollicitées, elles seront fortement exacerbées.

**La personne va centrer toute son attention sur elle-même.** Cette attitude sera « *contre-productive* » économiquement parlant puisque, d'une manière universelle, tout se construit à partir des relations et des liens qui relient les individus les uns aux autres. Une personne en situation d'enfermement et de contrainte sera en souffrance, ce qui la mènera à exploser ou à implorer sous une





pression extérieure.

En bref, si la société est formée de personnalités narcissiques, la somme de tous ses individus la conduira à l'implosion ou à l'explosion ! Selon l'expérience acquise ces dernières années, je vois qu'un groupe d'individus se comporte généralement comme un corps, comme une seule personne, provoquant, dans un premier temps, l'implosion. L'ego conduit une personne, un groupe de personnes ou une société à se « gonfler », à se présenter en faisant de la surenchère, pour ensuite se « dégonfler » tel un ballon qui se vide du « vide », de l'air qu'il contient. L'étape suivante, sera la révolte face à cet état de fait. Il se passera un certain temps jusqu'à ce que la personne ou le groupe prenne conscience des dégâts collatéraux qui suivent l'attitude d'orgueil, de présomption, du « gonflement » artificiel, des pertes subies et des efforts énormes qui devront être consentis pour retrouver, si possible, ce qui a été perdu. La réalité de son impuissance, du vide béant, va conduire les individus et les sociétés à chercher des « sauveurs ». L'ego se retrouvera au centre et la peur servira de filtre de lecture de tout ce qui pourra paraître menaçant et dangereux à l'extérieur « du bocal ». Cette société se divisera alors en une infinité de cellules, des groupuscules dirigés par des personnalités en quête d'identité, de sécurité protectrice et de pouvoir, rassemblant des « suiveurs inconditionnels prêts à tout » pour aboutir, selon Jean-Pierre Graber, à de nouveaux féodalismes (sécurisants, mais qui enferment) dénués de liens entre eux, ou à l'affrontement. Progressivement, cette société s'effritera et se dissoudra. Ne faisant plus « corps » avec ses cellules, elle perdra toute sa force. Fragilisée, elle s'exposera à être envahie et engloutie par une autre forme de société, cédant aux fondamentalismes, n'opposant que peu de résistance puisqu'elle aura été vidée de sa force en perdant ses repères. C'est d'ailleurs ce que nous constatons aujourd'hui.

« *Malheur au pays dont le Roi est un enfant* », dit un texte de la Bible<sup>5</sup>. Si l'on rapproche ce passage de l'explication de l'enfermement narcissique, c'est-à-dire du bocal, ce texte s'éclaire d'un nouveau jour ! On comprend aisément qu'un « *gouvernant* » immature au niveau émotionnel et dont les attitudes et les principes de vie sont infantiles, puisse conduire son pays à la ruine, en prenant des décisions impulsives et émotionnelles, sans lien avec l'histoire, ni avec celle de sa population !

**Une société composée de personnalités narcissiques est donc une société immature, qui implose ou qui explose. Elle implose d'abord, puis elle explose. C'est une société qui, tôt ou tard, se dirige vers la destruction !**

**Le phénomène est mondial**<sup>6</sup>. La situation des familles n'a jamais été aussi dramatique : les pressions financières contraignent les parents à livrer leurs enfants à eux-mêmes, avec la télévision ou la rue pour seul baby-sitter, sans compter le nombre de familles éclatées où les échanges se réduisent au minimum. De ce fait, l'intelligence relationnelle ne peut se développer suffisamment puisque le cœur (ou l'âme) est laissé en friche... La formation du caractère, le caractère moral, l'aptitude aux relations sont laissés à l'abandon. La situation s'aggrave des dysfonctionnements de la génération précédente et le mal-être va en augmentant. Aujourd'hui, les rapports se limitent de plus en plus à des rapports élémentaires de survie, dont certains tendent même à la destruction. L'augmentation des suicides chez les jeunes<sup>7</sup>, l'explosion des cas d'autisme<sup>8</sup>, un nombre croissant de jeunes qui tuent leurs parents sont les conséquences de nos inconséquences, et le résultat de notre manque de connaissance. " Il suffit, par exemple, de réfléchir à l'image de la vie transmise aux jeunes par la société et l'Etat. Sous l'apparence de très bons motifs comme le confort et la liberté, les femmes enceintes ont accédé au « droit à l'avortement » qui est, en réalité, le droit de tuer ! Autrement dit, les adultes de notre société se sont donné le droit de tuer, la petite sœur ou le petit frère... Devant cette pratique admise et défendue, quel prix la vie peut-elle avoir aux yeux des jeunes

<sup>5</sup> Ecclésiaste 10:16 Malheur à toi, pays dont le roi est un enfant, et dont les princes mangent dès le matin !

<sup>6</sup> Daniel Goleman - *L'intelligence émotionnelle*, Ed. Laffont, 1997

<sup>7</sup> 130102 TV Suisse romande 20h15- La Suisse est leader Européen au niveau de la fréquence des suicides. 150 à 200 pers. par année se jettent sous un train.

<sup>8</sup> 131201 SKYnews Le département de la santé publique anglais signale qu'il y a trois fois plus de cas d'autisme que l'on pensait et que ça a augmenté énormément ces dernières années. Actuellement, on en signale 6 pour 1000.



génération ? Pouvons-nous ainsi fermer les yeux sur les conséquences des traumatismes consécutifs aux avortements ?

**Au niveau de la société.** Dans son livre prophétique *Les périls totalitaires en occident*<sup>9</sup>, Jean-Pierre Graber explique que la montée de nouveaux féodalismes fait de la peur son principal moteur. Dans l'économie, nous pouvons également retrouver la peur chez les entreprises : peur de la concurrence, besoin de maîtriser certains paramètres comme la performance ; elles se livrent à une compétition sans merci qui consiste à éliminer la concurrence par des rachats successifs, pour devenir des géants, sans filet, et provoquer l'effondrement actuel du système bancaire : une véritable implosion ! Le monde est réellement devenu un champ de bataille, non seulement au niveau des gouvernements, mais également au niveau des profits, de l'économie ! Les décisions sont prises, la plupart du temps, à court terme, en dépit de toute prudence et réflexion, de manière impulsive et émotionnelle, sans plus tenir compte de l'ancrage historique du pays. Le besoin de rapidité et de décisions immédiates correspond à une course contre la montre dont la peur est aussi le principal levier !

Si nous considérons, par exemple, les syndromes consécutifs à certaines pertes de grossesses tels qu'ils sont mis en évidence par le professeur et pédo-psychiatre canadien Philipp Ney, nous pouvons comprendre leur impact potentiel sur une société. Entre autres, nous observons chez l'enfant qui naît suite à une perte de grossesse pendant la gestation (fausse couche ou avortement) ou à la mort d'un bébé à la naissance, la peur d'être anéanti. Cette peur se traduit par un sentiment diffus de non-droit de vivre. Ce sentiment deviendra central dans les attitudes que cette personne développera tout au long de sa croissance. Inconsciemment, un état dépressif pourrait s'ensuivre et se transformer en une rage de survivre pour échapper à l'anéantissement et prouver au monde entier qu'il est juste et bien qu'il vive. Une vengeance, en quelque sorte ! S'il s'agit d'un décideur qui a des pouvoirs dans la société, au gouvernement ou à la direction d'une entreprise, la plupart de ses décisions seront grandement influencées par son histoire de vie, c'est à dire par une lecture du monde liée à ses traumatismes. Comment pourra-t-il alors être sensible aux problèmes des ouvriers de son usine s'il est essentiellement préoccupé par sa propre survie ? Il licenciera sans état d'âme. On peut se demander, par exemple, quelle place cet homme pourra réserver aux femmes si, pour lui, les femmes sont *tueuses* ?

Des personnes abusées et éveillées sexuellement dans l'enfance recevront le message qu'aimer, c'est avoir des relations sexuelles. Elles pourront déjà, très jeunes, avoir des comportements sexuels à risque et même tomber dans la prostitution simplement parce qu'elles recherchent de l'affection et éprouvent le besoin de plaire. Les filles d'un père abuseur ou absent auront particulièrement tendance à développer ce type de comportement. A l'inverse, certaines refuseront les contacts physiques, estimant qu'aimer est risqué, que les relations sexuelles sont sales et douloureuses, et que l'homme est dangereux ! Etc. Toute la vie de la personne sera influencée par le traumatisme d'un abus. Toutes les perceptions seront filtrées par cette seule expérience, à laquelle s'ajouteront, comme une confirmation, toutes les expériences qu'elle va déclencher en lien avec ses propres souffrances.

L'exemple donné plus haut illustre à quel point un message comme « *Chaque fois que tu ouvres la bouche, c'est pour dire une bêtise* » peut, dans l'âme et le cœur d'un enfant, le conduire une fois devenu adulte, à douter de lui-même et de ses capacités. L'adulte pourra se retrouver paralysé dans ses possibilités d'apprentissage et manifester des frustrations qui le conduiront à la violence ; envers lui-même, d'abord, puis envers les autres ! La racine de cette violence **est** la frustration !

<sup>9</sup> Graber Jean-Pierre, *Les périls totalitaires en Occident*, La pensée universelle, 1983





Dans la vie au quotidien et dans notre pratique au SAS, nous avons découvert que la couleur de la peau et l'appartenance ethnique et culturelle, n'influent aucunement sur ce constat. Il s'agit d'un problème universel. Ces conséquences ne sont ni liées à nos conditions de vie, ni à nos connaissances, mais à notre nature même, à notre statut d'être humain. J'irai même plus loin en avançant qu'elles sont liées au fait d'avoir une âme puisque les animaux manifestent eux aussi des troubles PTSD. Cependant, l'objet de notre étude n'est pas d'examiner cet aspect des choses, ni de savoir si tous les vivants, bêtes et plantes, sont concernés par ce phénomène, mais de comprendre en quoi nous les êtres humains, quelle que soit notre couleur, sommes concernés.

Où peut-on trouver une réponse à ce flou identitaire ? Comment peut-on sortir de l'ambivalence déstabilisante et destructrice ?

Lorsqu'une personne abusée se tait, elle « se terre... ». Mais, la parole, le Verbe, lui permettra de se remettre en route, en lui redonnant la possibilité de vivre et non plus de survivre seulement<sup>10</sup> ! L'expression va progressivement susciter en elle de la joie et l'amener à redécouvrir qu'elle a de la valeur et qu'elle peut être aimée et aimer à son tour ! S'aimer d'abord elle-même, et aimer les autres ensuite. Loin d'être nouvelle, cette pratique existe depuis le début des temps. Il nous faut simplement la remettre en évidence ; et redécouvrir combien le regard de l'autre, le temps donné au partage, la mise en lumière de la réalité et la relation à l'autre peuvent être constructifs. C'est d'ailleurs à ce titre que la pratique de la Palabre africaine peut s'avérer d'une grande utilité car elle en est l'exemple vivant et concret.

**Les mots sont les poutres du monde !** Il faut envoyer des mots vers le ciel pour que le ciel ne nous tombe pas sur la tête. Selon la thèse des rabbins lituaniens de la fin du 19ème siècle, que cite Bernard-Henri Lévy<sup>11</sup>, qui dit encore, je cite : « De même pour le sujet (l'humain) ce sont ses poutres, ses piliers, sa colonne vertébrale ».

Changer la société ? C'est permettre le changement chez les individus qui la composent. Changer la société, c'est accepter soi-même de changer, en quittant la peur, le contrôle et les rapports de force ; en choisissant d'avoir un cœur entier qui se détourne de l'ambivalence et qui ne doute plus.

Ce que l'homme désire, c'est la Vie pleine, la vie totale, l'intensité dans l'être.

**Oskar Freysinger**, conseiller national valaisan bien connu (du parti UDC), l'a exprimé à merveille au téléjournal un vendredi soir de février 2008, après l'attentat contre un politicien suisse : « **Qu'est-ce qu'on a fait de faux pour en arriver là !?** » C'est la première fois que j'entendais un politicien se remettre publiquement en question ! Et ce, après avoir été lui-même victime d'une tentative d'incendie contre sa maison, en raison de son engagement politique ! Les politiciens en Suisse se déplacent encore librement, mangent à la cantine et prennent le bus comme tout le monde ! Mais cette pratique va-t-elle bientôt devoir changer ?

Devant la crise monétaire, il est légitime de se demander : « *Qu'avons-nous fait de faux pour en arriver là, que s'est-il véritablement passé ?* ».

La voiture d'un conseiller national incendiée en raison de son engagement politique, c'est du jamais vu en Suisse ! Comment dans ce petit pays propre et ordonné une chose pareille peut-elle arriver ? Un pays de consensus où les autorités sont là pour le bien du peuple, où tout se règle par consentement par pourparlers, et où le respect de la position de l'autre a toujours été de mise.

Nos autorités auront-elles la curiosité, voire l'audace et le courage de s'interroger sur ce qui sous-tend ces actes de violence ? Qu'avons-nous fait de faux pour en arriver là ? Cette question m'atteint profondément.

<sup>10</sup> Chercher sous Atelier Ecoute et Partage

<sup>11</sup> Bernard-Henri Lévy. Entretien du propos recueilli par Christophe Barbier - 14 février 2010 – L'Express p. 8



Ne suis-je pas solidaire de ce qui se passe dans mon pays ? Une société a la force de son maillon le plus faible. Où se trouve notre faiblesse actuelle ? Aurais-je ou non une part de responsabilité pour ce qui nous arrive ? Pourquoi ces actes de violence ? Pourquoi la Suisse est-elle en train de changer ? Pourquoi notre société occidentale est-elle en train de se transformer à un tel point ? Les pays qui nous entourent ne sont pas épargnés. Ils nous ont même précédés, me semble-t-il, dans ce que nous pourrions appeler des nouveaux modes de communication. « Je ne suis pas d'accord, alors, je brûle, je casse et je le fais savoir par des actes violents et visibles plutôt que par la parole ou par une action politique à long terme ».

Depuis quelques années, la presse relate des crimes de plus en plus sordides et des actes de vandalisme de plus en plus nombreux ; ainsi, des incivilités se produisent partout, dans les trains et les bus, dans la rue et dans les magasins, gratuitement. Dérive, dérapage ?

Un peuple qui a oublié son histoire est prêt pour la persécution. Serais-ce une forme de persécution ? Aurions-nous oublié quelque chose d'important de notre histoire ?

**L'homme est un être relationnel !** Et c'est dans la relation à l'altérité, la relation à l'autre, qu'il va trouver la vie. **La vie n'a de sens que dans la relation à l'autre** ; c'est ainsi qu'elle peut être porteuse de vie à son tour. C'est ça l'amour, c'est accueillir l'autre ! L'amour construit, l'amour édifie, l'amour porte des fruits ! Le couple, un homme et une femme, en sont l'image vivante ! **Si la construction narcissique de la personnalité conduit à la dépression et à la mort, c'est parce qu'elle est centrée sur elle-même.** C'est une vraie homosexualité ; elle impose, ne porte pas de fruits, se détruit. L'isolement conduit à la haine, de soi et des autres ; l'isolement tue ! Il tue non seulement la personne, mais son environnement aussi. L'égo-centrisme conduit à la stérilité, c'est un véritable trou noir qui engloutit tout ce qu'il reçoit !

### 3. Comment peut-on sortir de là ?

**Seule l'acceptation du réel permet d'accéder à la vérité, à l'essence et à la substance même du vivant et ouvre devant elle (l'acceptation) l'espérance d'une restauration, parce qu'elle s'appuie sur la vérité ! La vérité engendre la CONFIANCE. Sans confiance, la vie en société se gangrène et s'autodétruit, comme décrit ci-dessus.**

L'histoire de l'origine de l'homme illustrée dans la Genèse et symboliquement représentée par l'arbre de la connaissance du Bien et du Mal en donne un exemple probant !

L'être humain a-t-il la capacité requise pour distinguer entre le Bien et Mal ? Ce qui semble bien aujourd'hui peut s'avérer être néfaste demain ! De même, un jugement émis sur une personne peut s'avérer faux, surtout si nous la connaissons peu et si nous n'en restons qu'à son apparence. Nous la jugeons alors avec notre grille d'analyse, selon nos propres expériences passées !

La démonstration en est d'autant plus flagrante dans les relations interculturelles ! Chacun a un cliché, une image mentale sur ce que sont les Noirs..., sur ce que sont les Blancs ! Est-ce la vérité avec un V majuscule ou notre vérité ? Est-ce un moment de l'Histoire, de notre histoire ou un état de fait immuable ?

L'humain n'est pas Dieu ! L'homme a cédé à la tentation d'être son propre Dieu, ne serait-il pas en train d'en mourir !

**Ils ont fait du mensonge leur refuge.** La vie dans le *bocal* (*enfermement narcissique*) est une vie au rabais..., c'est un refuge, un refuge lié à des mensonges ! « Tu seras toujours abandonné, personne ne pourra t'aimer, tu n'as pas de valeur, de toute manière, tu n'y arriveras pas, etc. » répétés à la première personne du singulier... Je n'y arriverai pas... **C'est ainsi que nous nous jugeons ! En exerçant notre propre jugement, nous nous détruisons !**

Les tensions intérieures que provoque l'insécurité freinent, voire paralysent le potentiel créatif et les énergies de celui qui les subit. Cette insécurité, selon ce que j'ai pu observer, provient de



l'incapacité à dépasser l'image et l'apparence. **Il est certainement plausible, par la raison, de changer de comportement**, en prenant toutes les précautions possibles pour que l'image que nous percevons par la vue, l'ouïe, le toucher et la pensée corresponde à la réalité. Reprenons l'exemple du jus de pommes. En nous appuyant sur des vérifications successives, sur des lois, exigences et contrôles, nous pouvons avoir la quasi-certitude que dans une bouteille portant l'étiquette désignant le jus de pommes, nous trouverons effectivement du jus de pommes ! Bien que "rallongé" (officiellement) avec de l'eau !

Pourtant, dans les relations humaines, c'est plus complexe. Quelle personne peut affirmer qu'elle aura régulièrement le même comportement et qu'elle pensera toujours de la même manière ? C'est aléatoire et changeant ! Alors comment comprendre et améliorer le vecteur de la communication si indispensable à la relation, sans une clé nous permettant de fonctionner de manière régulière et stabilisée ?

Entrer dans sa vraie personnalité en sortant du bocal, c'est possible ! Sortir de l'esclavage de ses pensées, être libre dans son âme et dans son être intérieur, c'est possible ! **Il y a une bataille pour la vérité, dit Bernard-Henri Lévy<sup>12</sup>**. Rien n'est simple, c'est un combat.

**Une personne qui a peur fait peur. Une personne qui a mal fait mal. Une personne qui a peur d'être abandonnée va se mettre en situation d'abandon... Ce sont les rapports de force que nous découvrons dans nos sociétés, occidentales... et africaines ! Soit je me sou mets, soit je contraindrai l'autre à se soumettre à moi...**

**Est-il possible de sortir de ce cercle vicieux ?** Comment savoir quel chemin adopter pour se débarrasser de ce fonctionnement handicapant ? Comment se défaire des images qui provoquent la rupture de la relation ? Les chemins sont multiples, mais quel est le bon ?

Pour reprendre la citation de Tocqueville en introduction de cet exposé, « **si un peuple ne connaît pas son histoire, n'a pas de racines, il est livré au gré des vents et des fantaisies du moment, il est prêt à se laisser asservir par ce qui, dans le passé a asservi ses ancêtres... ou à retomber dans ce qu'il avait vaincu, souvent (par) de hautes luttes !** »

Pour un individu, ne serait-ce pas pareil ? Ignorer l'histoire de l'humanité, l'histoire de sa famille ou sa propre histoire, ne serait-ce pas se laisser assujettir par des événements qui apparaissent aujourd'hui comme des fatalités, qui peut induire des orientations, des choix, des habitudes de vie qui mènent à penser « *C'est comme ça* » ou encore, des nouveautés qui inspirent : « *je suis fortement intéressé et attiré par telle chose, sans savoir pourquoi. A ma grande surprise, cette chose me mène à tomber dans un piège que j'aurais évité si j'avais connu l'histoire de ma famille* ».

**Ne pas connaître son histoire, c'est se laisser dominer par elle, d'une manière ou d'une autre. C'est inconsciemment garder en soi des habitudes de vie, des loyautés familiales et des choix de vie induits qui peuvent se révéler potentiellement destructeurs !**

Etre affranchi, c'est être libre. Une liberté, non pas au rabais ou superficielle, mais intérieure, profonde, joyeuse, vaste, qui permet des choix libres, consentis !

**Une société, un peuple, une nation, est la somme des individus qui la composent.** Un travail fait en profondeur par des individus sur eux-mêmes va permettre des changements au niveau individuel, familial, social dont l'impact atteindra toutes les sphères des activités humaines. C'est ce que croient le SAS et son équipe. Et c'est l'objectif que nous poursuivons.

<sup>12</sup> Bernard-Henri Lévy. Entretien du propos recueillis par Christophe Barbier - 14 février 2010 – L'Express p. 8



Combien d'Africains sont encore esclaves, liés par leur histoire. Cette réalité n'est peut-être pas visible au premier abord, mais elle l'est devenue grâce aux témoignages recueillis dans un climat de confiance. En effet, lors d'un récent voyage au Togo, j'ai eu le privilège de recevoir les confidences de nombreuses personnes, ce qui me confirme que ce pays n'est pas différent de l'Europe, ni du reste du monde. L'être humain est partout pareil, ses espoirs, comme ses souffrances. J'ai vu la potentialité du peuple togolais, son dynamisme et sa créativité. Je me réjouis de ce qu'en Afrique aussi, de plus en plus de personnes prennent conscience de leur besoin de s'éveiller au réel.

### Témoignage :

Une femme est venue au SAS criblée par un sentiment de pauvreté. Elle ne faisait rien d'autre que de travailler et se trouvait dans un état dépressif latent. Pas de lecture, pas de musique, pas d'amis, rien, que le travail et le repos. Lorsqu'elle a découvert sa véritable personnalité : enjouée, curieuse et gaie, elle a aussi découvert dans son « *génogramme*<sup>13</sup> », que la pauvreté était dans la famille depuis des générations ! Ce n'était pas SA personnalité, mais bien un héritage familial !

Des sentiments comme la honte, la culpabilité, le rejet, l'insécurité, le mépris de soi, la peur des autres sont peut-être invisibles à l'œil nu, mais ils colleront toujours à notre peau si nous ne les traitons pas. Ils deviendront partie intégrante de la personne et formeront « **son caractère** ». Ainsi, une personne sera classée comme peureuse, voire flegmatique, si par exemple, elle est paralysée par la crainte. Une autre sera classée comme colérique, alors que « **sa personnalité** » révélée par un travail en profondeur ressortira comme conciliante et paisible. Un examen approfondi de ses racines, de son histoire propre et de son histoire familiale seront pour elle un chemin de guérison qui lui permettra de vivre, libre de ses choix !

### Conclusion :

**Vous connaîtrez la vérité et la vérité vous rendra libre ! On ne naît pas libre, on le devient !**

### Annexe :

#### Le SAS propose un cursus à visée thérapeutique en 4 étapes.

- 1- D'abord, un travail en atelier de groupe ou en entretiens individuels. Cette étape va permettre de découvrir quels sont les messages reçus, de faire le deuil de certaines de ses espérances, de découvrir sa véritable personnalité. Un constat d'échec est le point de départ du chemin qui va conduire à la vie ! Ce chemin risque d'être douloureux et difficile, et de faire ressortir des colères, mais il est possible de le traverser !
- 2- La deuxième étape consistera à examiner ensemble les conséquences spirituelles des traumatismes qui font verrou à une pleine liberté.
- 3- On abordera ensuite un travail tout en douceur sur les parties brisées du cœur, qui demandent des soins spécifiques et une intégration au moi central. Martine Bühlmann, praticienne en restauration de l'âme, effectue ce travail magnifique depuis 2004, accompagnant les uns et les autres tout en délicatesse, en prenant son temps. Cette étape n'est pas sans douleurs, mais elle en vaut bien la peine.

<sup>13</sup> Le **génogramme** ou **génosociogramme** est essentiellement la représentation graphique schématique d'une famille, rassemblant sur un même schéma : les membres de celle-ci (le plus souvent sur deux ou trois générations), les liens qui les unissent, et les informations biomédicales et psychosociales qui s'y rattachent. Il est surtout connu du grand public depuis les travaux d'Anne Ancelin Schützenberger.



- 4- « **Une pratique de la Palabre** » sera ensuite proposée, en quatrième étape. Elle implique un processus d'apprentissage et de croissance par la pratique des relations, la découverte du normatif, les principes de loyauté, la fidélité, la persévérance, etc. Ce module de l'écoute à la formulation et à l'expression se fera sous la conduite de Barthélemy Badze, théologien et doctorant en éthique de l'Université de Fribourg (Suisse).

Voir d'autres rubriques sur le site web [www.lesas.ch](http://www.lesas.ch) pour plus d'informations.

©Lesas/bb/090320

