



Le

neuropsychiatre varois Boris Cyrulnik prévoit "une révolution culturelle" après la crise sanitaire. **Photo doc. Dominique Leriche**

Il en est convaincu: "La crise que nous traversons va conduire à une révolution culturelle." Mais avant d'évoquer avec lui les changements que "la guerre sanitaire" pourrait induire, à terme, dans notre société, Boris Cyrulnik, revient sur les conséquences de la situation actuelle, celle du confinement.

Neuropsychiatre varois et éthologue, il est en effet spécialiste des comportements humains dans leurs composantes animales, mais aussi de notre capacité à rebondir, à être résilient. D'abord grâce à l'autre et à nos échanges avec lui.

Avant de parler de ce qui pourrait ressortir de cette crise, parlons de la situation en cours: vous qui êtes éthologue, spécialiste des comportements animaux, incluant ceux des humains, expliquez-nous pourquoi le confinement peut nous transformer en "Lion en cage"?

Le confinement est une adaptation physique à une épidémie, mais qui mène à l'isolement, autrement dit, une grave altération psychique. Si on veut arrêter l'épidémie, on n'a pas le choix. Plus on se confine, plus on freine l'épidémie. Cependant, on se place en isolement sensoriel, on provoque des troubles psychiques graves. On sait maintenant que l'isolement sensoriel provoque des altérations cérébrales, des atrophies des deux lobes préfrontaux, ceux de l'anticipation, et du système limbique, qui contrôle la mémoire et les émotions. Ce qui provoque une hypertrophie de l'amygdale: la zone des émotions insupportables graves: désespoir, colère. En se protégeant du virus, on s'altère donc psychologiquement, neurologiquement. Pour autant, on n'est pas forcément confiné seul et, aujourd'hui, les moyens de maintenir le contact – téléphone, Internet, réseaux sociaux – sont nombreux... Oui. Mais en confinement, on ne fonctionne pas normalement. Quand on met des gens dans les expéditions antarctiques, par exemple, ou interstellaire, dès qu'ils sont isolés, la haine apparaît. Dans les sous-marins notamment, on voit très souvent des conflits énormes apparaître.

Après effectivement, si on veut lutter contre le confinement, il est nécessaire d'ouvrir le plus possible de téléphone, de Skype, de musique, de lecture, de rencontre comme on peut.

Est-ce l'enfermement en soi qui nous perturbe, voire nous angoisse, ou simplement son idée?

Y a les deux aspects. Un homme peut vivre seul biologiquement parce qu'il est adulte, mais pas psychologiquement: son cerveau s'éteint. Un bébé seul ne peut pas vivre : s'il n'y a pas un autre près de lui, il meurt. L'humain est une espèce très sociale : on a besoin d'un autre pour devenir nous-même et pour rester en paix.

Mais pour certains, le concept même de cet enfermement est dangereux. En effet, si on a une vulnérabilité tracée dans notre mémoire, à cause d'une maladie, d'un malheur dans la vie, celle-ci est réveillée par le confinement. Dans ce cas-là, on explose contre les autres ou contre nous-même s'il n'y a pas d'autre.

L'ensemble de cette crise sanitaire est angoissant, de la crainte de la maladie à l'enfermement, en passant l'aspect inconnu du contexte. Comme atténuer cette angoisse?

Il existe des tranquillisants naturels. L'action d'abord: le jogging, la marche. On l'a constaté par exemple avec les prisonniers isolés, qui tournent littéralement comme des lions en cage: ça leur permet de contrôler partiellement l'hyperémotion provoquée par le confinement. Un autre tranquillisant naturel, c'est l'affection: être sécurisé par quelqu'un qu'on aime bien. Si l'autre est pour nous une base de sécurité, on sera sécurisé par sa simple présence. Mais il faut bien avoir conscience que dans certaines familles, maltraitante notamment, l'autre est une base d'insécurité. Or, en confinement, l'enfant ne peut échapper à cette maltraitance, alors qu'en temps normal, lorsqu'il va à l'école, il peut trouver un tuteur de résilience.

Croyez-vous qu'il existe une sorte de délai pendant lequel ce confinement peut rester supportable... avant de ne plus l'être?

Les seuils sont très différents selon le développement antérieur au confinement. Si on a eu un bon développement, avec des parents sécurisants, pas trop de traumatismes dans la vie, on va supporter le confinement et même devenir créatif. Mais si, avant le confinement, on a des traces de blessure passée, de maladie, d'isolement, de conflit, qu'on réussit plus ou moins à compenser dans la vie quotidienne parce qu'on travaille, parce qu'on a des amis, alors le confinement empêche cette ouverture créative et les traces du passé se remettent à saigner.

Avez-vous des clés pour faire face à cet enfermement?

Il faut lutter contre le confinement par l'art, l'écriture, la musique. Mais surtout par la parole, grâce aux moyens modernes comme Skype ou le téléphone. Mais attention, pas seulement par des messages écrits : il est nécessaire de parler ! La parole a une fonction sécurisante, qui permet d'établir des rencontres psychiques avec quelqu'un d'autre. Y compris quand on est confiné en famille : il est important de se parler beaucoup (sans trop se toucher pour ne pas prendre le risque de se contaminer), de se raconter des histoires.

À titre individuel, que peut-on retirer de cette période?

Le confinement est source d'ennui. Or l'ennui est un excellent stimulant de la créativité. On va devenir créatif. C'est très fréquent dans la condition humaine... Les virus les bactéries ont joué un rôle énorme dans la culture. Par exemple, la syphilis a fait des ravages énormes dans tout le romantisme occidental, la tuberculose a foutu en l'air des familles entières. Mais on constate que dans les sanatoriums, les tuberculeux étaient enfermés, avec la mort, mais aussi la créativité. Notre voisin de nuit mourrait et, en même temps, on faisait des bals, des pièces de théâtre... Beaucoup d'écrivains et de philosophes se sont aussi épanouis dans ces sanatoriums où on mourrait tous les jours!

Et à titre collectif? Pensez-vous que nous puissions en sortir grandi ou au contraire que nos pires travers sont susceptibles de se tailler... la part du lion?

La nature humaine est faite de merveille et d'horreur.

Quand le virus sera mort, parce que les virus finissent toujours par mourir, on aura beaucoup de morts (j'espère pas trop si on se confine bien), de dépressions, beaucoup de ruines de petite entreprises. Ce qui va nous amener à nous interroger sur notre culture d'avant le virus : une culture de la rentabilité individuelle, où on a oublié l'importance de la famille, de l'attachement au nom de la réussite personnelle. Or, après chaque catastrophe, on constate une recomposition des valeurs morales. Par exemple, après l'épidémie de peste du XIVe siècle, le servage a disparu. Avant il y en avait tant que les paysans étaient serfs. Deux ans après, pour faire redémarrer le pays, il a fallu les payer: la hiérarchie des valeurs morale n'était plus la même, un homme n'était plus une annexe de cheval ou de bœuf, mais un être humain qui se faisait payer pour son travail... Ça, c'est la merveille, la révolution culturelle que je prévois pour 2021.

Et l'horreur?

L'horreur, toujours dans l'exemple de la peste, lorsqu'elle est arrivée à Marseille en 1348, il y a eu très vite énormément de morts et les gens ont fui vers Aix et Manosque, emportant avec eux la maladie. Si bien que quelques jours après Aix et Manosque comptaient aussi beaucoup de morts. Là, les survivants ont encore fui, montant vers Avignon ou Valence. Et ainsi de suite. Deux ans plus tard, un Européen sur deux était mort. En fait, ces gens-là ont réagi comme hier (mardi, Ndlr) quand les Parisiens ont pris le train pour venir en province, transportant le virus avec eux.

Mais l'horreur, c'est aussi ce qui peu arriver ensuite. En guerre, lorsque l'ennemi est visible, on se regroupe, on peut le combattre, l'affronter. Mais lorsqu'il est invisible, c'est la rumeur qui prend place et on tombe vite dans la recherche de boucs émissaires. Chacun trouve le sien. Néanmoins, je fais le pari que cette crise nous permettra de tirer le meilleur de nous-même.

Mais comment faire pour que le positif prenne le pas sur le négatif ?

Les médias ont un rôle prépondérant à jouer. L'explication, qu'ils font bien, permet de lutter contre les rumeurs, de donner des conseils de protection, d'expliquer que lorsqu'on est confiné, il faut surtout parler, créer, s'occuper de nos enfants.

Et puis il y a l'humour, qui redevient un facteur de protection majeur. On voit des tas de jeunes qui ont des créativité extraordinaires. À mourir de rire, pas à mourir de virus!