

Le corps n'oublie rien. Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme

Voilà un ouvrage que nous ne sommes pas près d'oublier, car non seulement le corps, lui, n'oublie rien, mais de plus, la démonstration que Van der Kolk nous propose de sa thèse est magistrale. Pour ce faire, ce spécialiste internationalement reconnu pour ses travaux sur le traumatisme, dès ses premières expériences de psychiatre confronté aux diverses formes de souffrances psychiques, s'étonne du peu de connaissances de ses maîtres et collègues sur les causes des problèmes à traiter. Et de nous inciter à travailler dans de multiples directions. Pour lui, trois nouvelles branches de la science rendent possibles l'accès aux étiologies des maladies incriminées : « les neurosciences qui étudient la manière dont le cerveau traite les processus mentaux, la psycho-pathologie du développement qui étudie l'impact des mauvaises expériences sur le développement de l'esprit et du cerveau, et la neurobiologie interpersonnelle qui étudie l'influence du comportement sur les émotions, la biologie et les attitudes de l'entourage ».

Il explicite en détail les mécanismes qui permettent de comprendre les différents niveaux concernés par les effets du traumatisme et en déduit des « philosophies de travail » intégrant de nombreuses approches complémentaires dans son approche des thérapeutiques proposées. Mais plutôt que de se restreindre à la seule question des traumatismes de guerres qu'il rencontre très tôt dans sa pratique, il étend avec juste raison ce mécanisme à de nombreuses autres occurrences, faisant de cette pathologie un nouveau concept applicable à de nombreux champs de la médecine : la violence conjugale, les mauvais traitements, les abus sexuels, la pauvreté/précarité sociale, ainsi que de nombreuses autres situations décrites dans le livre, qui deviennent ainsi des « formes cliniques » du traumatisme en situation anthropologique fondamentale (Laplanche). Et il en tire à la fois une combativité intellectuelle et pratique en faveur de la prévention qui force l'admiration, mais également des raisons de désespérer de ses contemporains, qu'il ne cache pas et que nous partageons avec lui.

« Notre société est de plus en plus sensibilisée au traumatisme. Chaque jour, un de mes collègues publie un nouveau rapport sur la façon dont il perturbe les rouages de l'esprit, du cerveau et du corps. (...) James Heckman a reçu un prix Nobel pour avoir montré les énormes bénéfices de l'aide précoce aux enfants de familles pauvres et dysfonctionnelles : davantage de scolarité et moins de criminalité, plus d'insertion professionnelle et moins de violence familiale et sociale...(...) « et pourtant », ajoute-t-il, « après avoir assisté à la veillée mortuaire d'une énième jeune victime de balles perdues dans un quartier sensible de Boston, et après avoir appris les dernières restrictions budgétaires des écoles des villes défavorisées, le désespoir me gagne. »

Van der Kolk est donc un médecin chercheur qui ne s'embarque pas dans l'utilisation de la science à des fins idéologiques, mais bien au contraire qui reprend à son compte toutes les grandes avancées scientifiques pour les rendre accessibles à ses patients et à ses lecteurs, tout en les resituant à leur place parmi beaucoup d'autres approches qu'il essaye de conjuguer selon une cohérence louable, et sans préjugés, pour mieux soigner les personnes ayant subi des traumatismes de diverses catégories.

« Les progrès des neurosciences nous ont aussi aidés à mieux comprendre comment le traumatisme altère le développement du cerveau, l'autorégulation, la capacité à rester concentré et à l'écoute des autres. (...) Nous avons appris que tout au long de la vie les expériences changent la structure et les fonctions du cerveau, et même affectent les gènes que nous transmettons à nos enfants. » Et plutôt que d'en déduire aussitôt que tous les autres savoirs sont donc désormais obsolètes, comme se laissent aller à le faire de trop nombreux neuroscientifiques actuels, il ouvre sur ce que ces constatations évidentes permettent d'articuler dans le soin et la prévention des traumatismes. «

L'homme est fondamentalement une créature sociale : son cerveau est conçu pour favoriser le travail et le jeu collectifs. (...) De nombreux problèmes psychiques qui vont de l'addiction aux conduites auto-destructrices, sont initialement des tentatives pour affronter des émotions rendues insupportables par un manque de soutien et de contact humains. »

Il est rassurant de trouver dans ce livre une possibilité de rendre complémentaires des savoirs et des approches différentes à propos du traumatisme, car cela donne une dimension paradigmatique à son message. Après avoir passé en revue de nombreuses méthodes thérapeutiques (psychothérapie psychanalytique, EMDR, neurofeedback, TCC, Théâtre,...) et nous avoir montré comment il les utilise au service de ses patients, non sans les avoir évalués d'un point de vue scientifique, il va même jusqu'à justifier l'intervention du Politique dans le champ du médical, notamment au niveau de la prévention : « J'aime à croire que, le jour où notre société se concentrera sur les besoins des enfants, toutes les formes de soutien familial, -une politique qui reste controversée aux Etats Unis-, en viendront peu à peu à paraître, non seulement désirables mais faisables. » Car, « nous savons non seulement traiter le traumatisme, mais aussi comment le prévenir. »

Inutile de dire que je recommande ce livre à toutes les personnes qui sont en charge de la souffrance psychique de leurs contemporains, car en alliant les avancées des sciences avec la profondeur des psychopathologies intersubjectives, il rend un fieffé service non seulement aux traumatisés dont il est le spécialiste, mais aussi à tous les psychistes intéressés par la défense de l'humain dans les métiers de la relation.