

LES BLESSURES INTERIEURES (1^{ère} partie) : l'approche psychologique

Notre pèlerinage du 4 août dans le Périgord est un temps riche d'enseignement. Dans la salle du patronage Jeanne d'Arc de Montignac, Philippe Rayet a parlé des blessures intérieures. Pour cela, il s'est notamment inspiré du Docteur Janov, célèbre psychologue américain.

Quelle est la part réelle de liberté que nous avons lorsque nous posons un acte ? Comment se conjuguent la grâce divine, l'éducation, notre caractère ? Quel est l'apport essentiel de l'enseignement du Christ pour libérer l'homme de l'esclavage du péché ?

Nous avons tous des tempéraments différents où transparaisent parfois certains péchés sous formes de manques ou sous formes d'excès. Bien sûr, dans la mesure où nous sommes chrétiens, nous luttons pour devenir meilleurs. Mais pourquoi cela est-il si difficile ? Pourquoi retombons-nous toujours dans les mêmes travers ? Sommes-nous totalement responsables de nos faiblesses ? Comment faire pour nous améliorer ?

Les trois prédispositions de l'Homme : héréditaire, pré-natale, et la petite-enfance

Parmi les nombreuses lectures que j'ai faites cette année, j'ai été frappé par la clarté et la logique des ouvrages d'un grand psychologue américain, le Dr Arthur Janov, qui, en analysant les êtres humains, a découvert, d'une certaine façon, les dynamiques scientifiques de notre monde interne.

Le Dr Janov est l'auteur du *Cri primal*¹, paru en France dans les années 1970, de *Empreinte*², paru en 1983 et de nombreux autres ouvrages, dont le dernier : *Le corps se souvient*³. Le Dr Janov - je dois le dire - n'est pas chrétien, mais je pense que ses travaux peuvent éclairer notre réflexion sur le comportement de l'homme d'une manière toute particulière. Ce que j'ai aimé dans ses livres, c'est qu'il nous emmène loin - et même très loin - jusqu'au moment de notre conception... Et il nous montre que dès le sein de notre mère, certaines circonstances sont, en quelque sorte, à l'origine de certaines de nos attitudes d'aujourd'hui, de nos attirances, de nos intérêts, de nos faiblesses - de même qu'une bonne part de nos obsessions, de nos tendances ou de nos symptômes. Avec lui, c'est en quelque sorte un retour à l'origine que l'être humain est invité à faire.

Lorsqu'on nous dit par exemple: « Vous avez les beaux yeux de votre mère » ou « vous êtes un artiste comme votre grand-père », nous acceptons très volontiers ces compliments. Mais lorsqu'il s'agit d'une maladie ou de quelque défaut de nature héréditaire, alors nous criions à l'injustice... Comment Dieu, qui est bon, a-t-il pu permettre cela ? Mon but est aujourd'hui de vous montrer que tout en étant fils de Dieu, nous participons intimement de cette nature humaine commune à tous les hommes sans exception, et que ce que nous appelons nos « péchés » ne sont pas toujours des mystères : ils font partie intégrante de cette nature.

¹ Dr Arthur Janov, *Le cri primal*, « Champs », Editions Flammarion, 1975..

² Dr Arthur Janov, *Empreintes*, Coll. « Réponses », Editions Robert Laffont, 1983.

³ Dr Arthur Janov, *Le corps se souvient*, Editions du Rocher, 1997.

Dans la mesure où nous vivons ces péchés dans la corporalité - c'est à dire dans notre corps -, il me semble qu'ils n'en sont que plus étroitement liés à l'histoire de l'homme, à l'histoire de l'humanité. Et cette histoire, l'homme ne la vit pas seul. Il la vit avec ses semblables sous le regard de Dieu et avec Dieu. En fait, toute vie humaine ne commence jamais seule : elle résulte nécessairement de la rencontre de deux cellules, qui, en fusionnant, sont à l'origine de ce lent et merveilleux processus qu'est la « fabrication » d'un être humain. Et toute l'histoire de chacun d'entre nous commence par là.

N'est-il pas à la fois merveilleux et effrayant de se dire que dès le moment de la conception, la vie intra-utérine de l'enfant va influencer une bonne partie de sa personnalité future ? Vous allez sans doute me dire « C'est déjà assez lourd pour des parents d'être responsables de l'éducation de leurs enfants ! Est-ce qu'ils seraient aussi transmetteurs de ce qui s'est passé avant la naissance ? » Eh bien, oui, et c'est ce qu'explique le Dr Janov. Mais il ne s'agit pas de se culpabiliser pour autant, parce que si vous avez quelque responsabilité vis-à-vis de vos enfants, vos propres parents en ont aussi vis-à-vis de vous et vos grands-parents vis-à-vis de vos parents et ainsi de suite jusqu'aux origines...

Croyez-vous qu'un bébé non désiré est psychologiquement identique à un enfant attendu dans un foyer chrétien ?

Si l'être humain n'était qu'esprit, les choses seraient sans doute beaucoup plus simples. Mais l'être humain est aussi corps et psychisme, et ce corps et ce psychisme sont marqués par la faiblesse de la chair et par ses limita-

« J'ai le sentiment de n'avoir jamais été libre, réellement libre de choisir une voie ou l'autre. Ma nature était faible, j'étais sans caractère, lymphatique, me laissant séduire par la facilité et ayant des besoins qu'avait créés une vie qui, sans être luxueuse, était suffisamment douce pour que je ne prenne pas contact avec la réalité plus dure qui est le lot de beaucoup. Mais ce qui m'a surtout, je crois, enchaîné à une certaine façon de voir les choses, c'est l'éducation que j'ai reçue ».

Jacques Fesch, condamné à mort. Guillotiné le 1er octobre 1957
Lumière sur l'échafaud, Les Editions ouvrières, 1991, p. 23

« On consent au mal des années, rien n'arrive ! Sans s'en rendre compte notre liberté diminue, le corps s'affaiblit et la volonté s'atrophie. Les générations peuvent passer, elles transmettent toujours un peu plus de leur déchéance, jusqu'au jour où le mal devient tellement partie intégrante de l'être qu'il ne peut plus agir efficacement et qu'on se laisse emporter dans le tourbillon dévastateur. Et c'est là que se trouve la grâce ! Regarde la Bible, l'histoire des hommes et des peuples ! C'est toujours la même chose. Le temps n'existe pas et nous sommes tous solidaires les uns des autres. »

Jacques Fesch, lettre à sa belle-mère du 27 Juin 1957,
Cellule 18, Les Editions Ouvrières, 1991, p. 203

tions. En fait, pour résumer, on peut dire que tout agit sur tout - ce qui signifie que toute forme de stimulus ou d'influence ne laisse jamais un être humain identique à lui-même. Et cela dès le sein de sa mère. Dès notre conception, en effet, nous sommes soumis à trois sortes de prédispositions : il y a d'abord en nous les prédispositions génétiques que nous transmettent nos ancêtres, puisque nous sommes le résultat de toutes les générations antérieures à la nôtre. Ainsi, nous pouvons hériter d'un gène du daltonisme, par exemple, transmis par les femmes. Mais peut-être parviendra-t-on à identifier un jour un gène de l'alcoolisme ou de la gourmandise ou du mensonge... Est-ce à dire que nous devons nécessairement tomber dans ces travers ? Nous en reparlerons. Il y a ensuite les prédispositions dues à la vie intra-utérine, et enfin les prédispositions dues à la petite enfance. Je m'explique.

Croyez-vous qu'un bébé non désiré - résultat, par exemple, d'une pilule oubliée - puisse être psychologiquement identique à un enfant attendu dans un foyer chrétien ? Certainement pas ! D'aucuns croient que le fœtus ne ressent rien ou que nous ne pouvons pas nous souvenir de cette période de notre vie où nous ne parlions pas

encore (période pré-verbale) parce que nous n'avions pas les mots pour la mémoriser. En fait, ce ne sont pas des mots qu'enregistre le fœtus, ce sont des sensations, des sensations qui marquent son corps et son psychisme : sensations de bien-être, de douceur, de tiédeur mais aussi sensations de douleur ou d'angoisse. Lorsqu'une mère ne désire pas un enfant, le bébé peut ressentir une impression de rejet. Lorsqu'une mère est nerveuse ou déprimée, lorsqu'elle fume, boit ou prend des anti-dépresseurs ou des tranquillisants, ses modifications hormonales et sanguines peuvent avoir un effet sur le système nerveux de son enfant. On sait aussi que la nicotine, par exemple, peut être associée à une diminution du poids de naissance ; l'alcool à une augmentation du risque de cancer, plus tard, chez l'enfant. Des expériences réalisées sur des souris ont montré que le stress maternel modifie les concentrations d'hormones sexuelles mâles et femelles du fœtus. Ce stress peut donc être à l'origine d'un problème d'identité sexuelle. La mère ne l'aura pas voulu, l'enfant non plus, mais le problème, lui, sera là.

Et comment expliquer qu'un cancer du poumon puisse se déclarer chez un homme de la cinquantaine qui n'a jamais fumé de sa vie? Est-

ce le simple fait du hasard? Le Dr Janov répond que jamais rien n'est le fruit du hasard, et que cette maladie peut trouver tout simplement son origine dans les premières semaines suivant la conception... Prenons un autre cas : celui d'une maladie de Parkinson (associée à la mort des cellules cérébrales sécrétant la dopamine), qui se déclare chez un homme de soixante ans. Elle peut être attribuable à des traumatismes très précoces ayant endommagé les neurones dopaminergiques, et si toute sa vie la personne a fumé, bu, et s'est mal alimentée, et surtout si elle a subi du stress, son organisme a réagi en augmentant la production de dopamine et les réserves ont fini par s'épuiser. Vous voyez que rien n'arrive sans cause. Si vous attrapez un rhume, c'est que vous êtes sorti au froid ou qu'une personne porteuse d'un virus vous l'a aimablement transmis. Il n'y a pas de secret ! Je pense, en tout cas, que la recherche scientifique des années à venir apportera des éléments déterminants sur ce sujet.

Pensez-vous qu'un nouveau né soit que peu sensible et peu capable de comprendre son environnement?

Passons à présent au nouveau-né : beaucoup croient que le nouveau-né n'est guère plus qu'une petite boule peu sensible et peu capable de comprendre son environnement. Eh bien cela est encore faux ! Il semble, au contraire, qu'il soit doté d'une immense sensibilité - une sensibilité qu'il n'aura peut-être plus jamais par la suite. Et cela est logique : son corps, qui baigne dans un milieu protégé, se trouve d'un seul coup propulsé par une série de contractions dans un monde où il est d'abord balancé par les pieds la tête en bas, où il a chaud ou froid, où il a mal, où il a faim. Quelle expérience ! Comment voulez-vous que cela ne le marque pas? D'autant que tout ses sens

sont en éveil... Preuve en est qu'un bébé subissant une intervention chirurgicale a des réactions de stress cinq fois supérieures à celles d'un adulte dans la même situation - et je ne parlerai pas de celles du fœtus lors d'une interruption volontaire de grossesse. En fait, c'est la même chose avec les autres perturbations émotionnelles du bébé : il les traite toutes d'une manière identique.

Comment cela se passe-t-il ? C'est très simple : toute grave perturbation provoque chez le bébé un traumatisme - traumatisme qui est enregistré par son psychisme non seulement en tant que tel mais avec les circonstances dans lesquelles il a lieu et avec la réaction émotionnelle qui s'ensuit. Et cela forme un tout qui marque l'enfant comme au fer rouge. C'est pourquoi le souvenir de ce traumatisme - qu'il reste conscient ou non - continue de faire réagir celui qui l'a subi chaque fois que des circonstances identiques se présentent à lui : imaginez un bébé qui se ferait mordre par un chien dans un bois. Il risque, plus tard, non seulement d'avoir une phobie des chiens - et cela, il saura pourquoi - mais aussi de se sentir très mal à l'aise lorsqu'il sera dans une forêt, ou d'avoir une allergie à un pollen respiré au moment de la morsure, ou que sais-je encore. Mais là, il aura oublié les circonstances, et ses parents aussi...

Les rêves et cauchemars sont l'une des meilleures façons de comprendre les sensations vécues à la naissance

La foi, l'obéissance, la charité, l'espérance, la prudence, la tempérance, la justice, la force.

S'il en est ainsi des petits enfants, vous pouvez vous représenter ce que doit être le traumatisme de la naissance. A ce sujet, les rêves et les cauchemars sont l'une des

meilleures façons de comprendre comment les sensations de la naissance demeurent fixées dans notre organisme - sensations qui ne se manifesteraient pas si elles ne provenaient d'un circuit de mémoire - même si la réalité s'y trouve déformée. Je m'explique. Dans nos rêves, par exemple, nous avons parfois l'impression d'être asphyxiés, comprimés ou coincés dans un tunnel étroit, un puits ou un ascenseur. Eh bien ! Il peut s'agir du souvenir d'avoir été coincé dans la filière pelvienne. Vous savez que beaucoup d'enfants ne peuvent pas supporter l'obscurité de leur chambre et exigent une veilleuse. Ce peut être tout simplement leur « trauma » de naissance qui affleure à la surface. Il y a aussi le cauchemar où nous ne pouvons pas émettre un seul son, comme le bébé, dans l'utérus, qui ne peut pas crier. En fait, la fonction du rêve n'est pas de dire la vérité mais de la déguiser, car l'histoire réelle est trop souvent chargée de souffrance pour pouvoir être exprimée directement. C'est pourquoi pendant toute notre vie, nous pouvons souffrir dans nos rêves de sensations de la naissance sans le savoir.

En refusant toute aide, on interdit aux sentiments et à la souffrance de remonter

Dans la petite enfance, besoins inassouvis et souffrance peuvent eux aussi être à l'origine de types de comportements. Par exemple l'indépendance. En tant que trait de caractère, elle peut commencer dès la naissance si l'enfant a été réduit à ses propres moyens sans l'aide de la mère - soit qu'il en ait été privé, soit que sa mère l'ait rejeté. Cette absence d'aide, qui provoque nécessairement une souffrance, peut amener l'enfant à refuser de lui-même, par réaction, toute sorte de secours et à choisir très tôt de se débrouiller tout seul. Ce sentiment d'indépendance laissera une empreinte qui pourra influencer jusqu'à ses attitudes et

ses idées d'adulte. Et s'il a lui-même des enfants, il tiendra à ce que ces derniers apprennent eux aussi à devenir indépendants. Vous voyez à quel phénomène boule-de-neige tout cela peut conduire. En refusant toute aide, on interdit aux sentiments et à la souffrance de remonter. L'enfant qui déjoue son besoin d'aide derrière une barrière de rudesse risque de devenir plus tard un adulte exigeant et ingrat qui cache sa faiblesse derrière une façade de rigueur, et se met en colère si l'on tente de l'en faire sortir. Dans le cadre du travail, il se montrera incapable de supporter les ordres d'un supérieur. Sur le plan spirituel, il pourra avoir des affinités avec l'intégrisme. En fait, si cet adulte acceptait de voir la vérité en face, il prendrait conscience que depuis son enfance, il a lutté contre la peur de paraître faible aux yeux du monde et qu'il s'est édifié, petit à petit et de toute pièce, une superstructure au-dessus de son besoin pour transformer ce besoin en son contraire. A l'origine, il y a tout simplement un bébé que sa mère n'a pas voulu aider à naître.

A l'inverse, le fait d'avoir été bloqué à la naissance - s'il a fallu extraire le bébé de force, par exemple -, pourra provoquer chez l'adulte un sentiment de passivité qui le poussera à toujours attendre qu'on vienne le tirer d'un mauvais pas. Il épousera sans doute une personne plus dynamique que lui, susceptible de faire, dans le couple, le contrepoids, et, sur le plan spirituel, il attendra tout d'un directeur qui puisse décider à sa place. Enfin, quand le bébé n'est pas confié immédiatement à sa mère à sa naissance, un sentiment de solitude peut rester gravé en lui, et resurgir chez l'adulte sous forme de d'actes compulsifs - c'est à dire effectués de manière mécanique et quasiment inévitable : par exemple, une hyperactivité, une boulimie ou certains excès sexuels dans le but de combler ce vide. On pourrait aussi faire remonter à cet

événement certaines phobies comme la peur du vide, du noir, de l'altitude, la claustrophobie ou la phobie de l'abandon. Mais comment ce traumatisme reste-t-il en nous ? Le fœtus et le nouveau-né ne peuvent réagir à une menace que par leurs fonctions viscérales : le cœur bat plus vite, la pression sanguine augmente, la respiration s'accélère, etc. Le bébé de l'hyperactivité, de l'hyperémotivité remue beaucoup, pleure beaucoup. Trente ans plus tard, c'est sans doute cette même source d'énergie qui produira des insomnies, du surmenage. C'est sans doute cette même force qui poussera un individu à boire, à fumer ou à jouer, à avoir d'insatiables besoins sexuels, à se montrer tyrannique avec les autres, à ne pas supporter la contradiction, ou, dans le domaine spirituel, à poser des actes fondamentalistes.

Les expériences de notre enfance peuvent modeler nos intérêts, nos attirances, nos motivations, nos idées

Il y a aussi les traumatismes refoulés de la petite enfance : quand l'enfant a été négligé, ignoré, maltraité ou qu'il ne s'est pas senti aimé ; quand il a été involontairement témoin des relations sexuelles de ses parents, est tombé inopinément sur des revues ou des cassettes pornographiques, a été victime d'un pédophile ou d'un exhibitionniste, a subi des attouchements de la part d'un adulte ou a été blessé au cours d'un accident. La force d'un souvenir traumatisant - même s'il a été refoulé - demeure confinée dans l'organisme et tourne en rond dans les zones inférieures du cerveau, attaquant les points faibles du corps où s'en manifestent les symptômes. Les expériences de notre enfance sont en fait déterminantes car elles peuvent modeler jusqu'à nos intérêts, nos attirances, nos valeurs, nos motivations et nos idées. Il semble que la médecine actuelle s'attache encore trop à soigner les symptômes plu-

tôt que la personne elle-même, et les tonnes de médicaments qui sont vendus chaque année pour traiter allergies, dépressions nerveuses, angoisses, insomnies, nervosité, tics - et j'en passe - ne sont que des cache-misère qui atténuent des symptômes mais ne guérissent rien.

Comment se passe le phénomène de refoulement et la production de ces symptômes ?

En fait, le système humain n'est pas libéral : il ne connaît pas la pitié

Dès le ventre de sa mère et dans la petite enfance - période, nous l'avons vu, où l'être humain est le plus vulnérable - le bébé subit des traumatismes précoces liés à différentes causes. Ces traumatismes provoquent en lui une souffrance si grande que son corps réagit contre cette souffrance parce qu'il craint pour sa vie. Cette réaction ressemble beaucoup à celle du système immunitaire en cas d'infection : vous savez que lorsque nous avons une plaie qui commence à s'infecter, immédiatement nos globules blancs viennent défendre notre organisme et tenter de neutraliser l'infection. Dans le cas d'un traumatisme de la petite enfance, la souffrance stimule la production d'agents de refoulement qu'on appelle des endorphines : ce sont des analgésiques produits par le corps et destinés à atténuer la souffrance. Alors, au lieu de s'extérioriser chez le bébé, cette souffrance se voit refoulée et va se nicher au cœur même de son être. En fait, le système humain n'est pas libéral il ne connaît pas la pitié. Au nom de la survie de l'espèce, il préfère empêcher le bébé de souffrir et provoquer, en contrepartie, différents blocages qui pourront être à l'origine de tics, de pulsions violentes, d'obsessions, et toutes sortes de maladies qu'on qualifie de psycho-somatiques : allergies, eczémas, symptômes chroniques (c'est-à-dire qui reviennent périodiquement sans

pouvoir disparaître), dépressions, phobies, troubles de la personnalité, et même cancers. Mais ces symptômes, ce peut être aussi certains types de comportement vécus au quotidien comme une aversion ou un goût immodéré pour certains aliments ou certains types d'activité, des peurs irraisonnées : peur de l'eau, du feu, du noir, du vide ; des fantasmes sexuels involontaires, des désirs particuliers ou, tout simplement, les manifestations de ce qu'on appelle notre tempérament (hyperactivité, passivité, violence, mollesse, etc.)

Guérir les blessures intérieures en faisant ressentir la souffrance qui a été refoulée pendant la petite enfance

Le Dr Janov cite, dans l'un de ses livres, le cas de Marilyn Monroe pour montrer que rien à l'âge adulte ne peut vraiment parvenir à combler les manques d'amour de notre enfance. Même si l'on ne tarit pas d'éloges sur nous, nous serons toujours sensibles à la moindre critique si elle fait écho à un passé où l'on nous désapprouvait sans cesse. Dans notre cerveau, « hier » équivaut à « aujourd'hui », et les lunettes colorées que nous avons mises, hier, sur nos yeux pour éviter de souffrir continuent de nous masquer dans le présent la réalité des choses. Après bien des années de recherche, le Dr Janov affirme pouvoir guérir les blessures intérieures en faisant, certes, comme d'autres thérapeutes, revivre à ses patients les traumatismes de leur petite enfance, mais aussi et surtout en leur faisant ressentir cette souffrance qui a été trop vite refoulée et en la leur faisant dire, en la leur faisant exprimer. Il possède, en Californie, un centre qui fait faire aux patients ce travail sur eux-mêmes sous contrôle médical strict, mais il faut savoir que cela coûte très, très cher : 6.000 dollars (c'est à dire à peu près 40.000

francs) pour trois semaines de traitement sans compter le voyage

parler rejoint plus ou moins - vous l'avez sans doute remarqué - la notion de péché. L'orgueilleux, l'avare, l'envieux, le colérique, l'impur, le gourmand, le paresseux - pour ne citer que ceux là - ont certainement, chacun à sa manière, été victimes du type de traumatismes que je viens d'évoquer, et ils vivent à n'en pas douter avec un constant sentiment de manque. Ne

ni l'hébergement.

serait-ce pas là aussi la marque de cette faiblesse de la chair qu'on nomme péché originel? La marque de cette prédisposition à pécher que, depuis la Chute, porte le corps et le psychisme de tout homme ? Parallèlement aux conclusions du Dr Janov - qui est, en Amérique, l'un des leaders de la psychologie moderne -, j'aimerais à présent remonter quelque deux mille ans

A y bien réfléchir, pour nous, chrétiens, tout ce dont je viens de

en arrière et vous montrer que Notre-Seigneur Jésus-Christ, lui, n'a pas eu besoin d'un doctorat de psychologie pour donner à l'homme les moyens d'éviter les blessures, de sortir de l'asservissement de ses pulsions et d'être vraiment libre. Ce sera l'objet de ma deuxième partie.

◆ *Philippe RAYET*