



# IDÉES

## “A quoi sert aujourd’hui un corps d’homme ?”

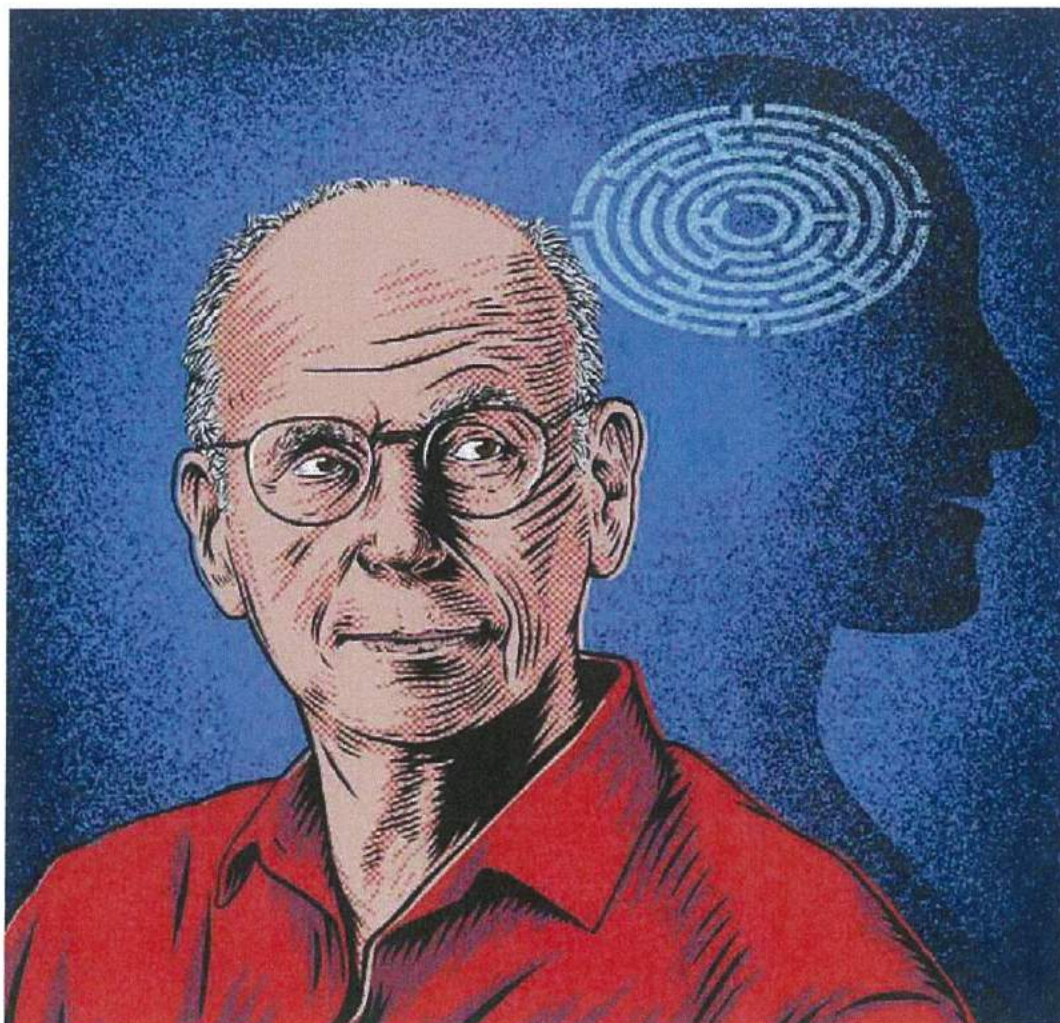
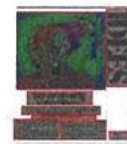
*Dans “Des âmes et des saisons” (Odile Jacob), **Boris Cyrulnik** raconte comment hormones et culture tissent nos convictions intimes et notre identité sexuelle. Entretien avec le célèbre neurologue*

Propos recueillis par **VÉRONIQUE RADIER**

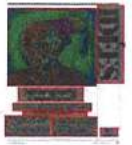
**Malgré ce que nous savons sur le fonctionnement de notre cerveau, pourquoi avons-nous l’illusion de penser indépendamment de lui et de notre corps?**

Nous sommes intimement convaincus de voir la réalité, alors que nous n’en percevons qu’une représentation, sélectionnée et façonnée par notre cerveau. Quelques cas, bien connus des neurologues, l’illustrent de façon frappante : si notre cerveau est endommagé, ce qui nous paraît évident peut soudain changer sans que cela ne nous trouble aucunement. Il arrive qu’une minuscule lésion ou une tumeur dans certaines zones vous rendent tout objet invisible dès qu’il est en mouvement, ou bien vous persuadent qu’un sosie s’est substitué à votre femme, ou même que votre propre main, au bout de votre bras, appartient à quelqu’un d’autre. Pour autant, les liens entre cerveau et pensée ne procèdent pas d’un simple ➔➔

**SOMMAIRE**  
p. 62  
Pourquoi lire ?







► déterminisme. Non seulement toutes les atteintes cérébrales n'entraînent pas des troubles aussi spécifiques, mais, parfois, d'importantes blessures semblent sans conséquence, car chaque cerveau est unique, sculpté en permanence par son environnement.

***Vous parlez d'une danse continue entre l'esprit et la chair.***

L'éther de l'âme et la matière du corps, la nature et le social, dansent ensemble dès notre vie intra-utérine. Lorsqu'une mère est émue par la violence de son mari, ou par exemple souffre de l'isolement, de la précarité, elle sécrète des hormones du stress, comme le cortisol. Le bébé, qui déglutit 4 ou 5 litres de liquide amniotique par jour, avale ainsi des substances toxiques qui nuisent à son développement cérébral, comme le pédiatre Shaul Harel, à Tel Aviv, a été le premier à le filmer en neuro-imagerie. Heureusement, le bouillonnement des neurones, des synapses, est alors tel que dès que la mère est sécurisée, le bébé entame sa reconstruction cérébrale. L'imprégnation chimique constitue la première couche des interactions entre le cerveau et son environnement, ce que le psychologue Urie Bronfenbrenner appelle son système psycho-écologique. La deuxième, c'est l'affectif : les bras de la mère mais aussi ceux du père interviennent bien plus tôt que ne l'avait supposé la psychanalyse. Enfin vient tout l'environnement culturel et social.

***Le langage est au cœur de ce dispositif, capable de forger discrètement des convictions que nous croyons intimes...***

Les mots possèdent un pouvoir affectif bien plus qu'informatif. Ils déclenchent des émotions avant d'être des contenus de pensée. Ceux qui nous sont souvent répétés, les plus chargés d'intensité, de valeurs positives ou négatives, s'impriment et suscitent des sentiments que nous éprouvons physiquement, chimiquement, dans notre cerveau. Ils organisent le monde à travers des récits qui façonnent nos représentations depuis l'enfance. Nous avons l'illusion de raisonner par nous-mêmes alors que nous récitons bien souvent ce que pense notre groupe, ses préjugés. Nous tenons ces croyances pour des vérités, des évidences, c'est ce que Françoise Héritier appelait notre adhérence aveugle au monde. Seulement, nous nous voyons comme des êtres

de raison, parce qu'avec le langage nous donnons une apparence sensée à nos émotions, nous les rationalisons, comme l'a montré Ernest Jones, un ami de Freud.

***Avec la neuro-imagerie, on peut presque visualiser l'effet produit par les mots à l'intérieur de notre cerveau?***

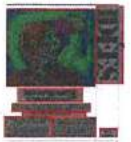
Une insulte nous fait rougir, une mauvaise nouvelle peut nous étourdir, une posture symbolique, comme se mettre à genoux, nous plonger dans une dimension métaphysique. La chair et l'esprit ne s'opposent pas comme le postulait Descartes. Sentant d'ailleurs là une difficulté, lui-même s'était gardé, en quelque sorte, une porte de sortie, faisant de la glande pinéale le point de jonction entre l'âme et le corps. Je pense que les astrocytes, ces cellules qui enveloppent le cerveau, jouent ce rôle. Les mots, provoquant une émotion, affectent leur perméabilité et modifient ainsi notre fonctionnement cérébral. Henri Gastaut, l'un des précurseurs de l'électroencéphalogramme, a enregistré les modifications du rythme électrique du cerveau causées par la prière chez des prêtres. La neuro-imagerie a permis d'observer les changements stupéfiants que provoquent – pour le meilleur et pour le pire – des discours ou des croyances dans les nappes de neurotransmetteurs. La foi protège des maladies, des blessures de la vie, mais, si l'on y entre trop, comme l'expliquait Michel Foucault, cela devient un système clos, délirant, coupé de la réalité sensible.

***Depuis l'aube de l'humanité, écrivez-vous, les croyances ont transformé notre espèce.***

L'homme, ou plutôt la dizaine d'espèces humaines, dont Sapiens, étaient déjà nées quand sont survenues les glaciations entraînant la disparition d'une grande partie de la végétation. L'hypothèse que je propose, suivant les travaux de plusieurs anthropologues dont Marylène Patou-Mathis, c'est que, faute de nourriture, les humains ont alors failli disparaître. Il a fallu que certains osent attaquer des espèces fortes et impressionnantes, comme les chevaux ou les antilopes, qu'ils choisissent la violence. Nous ne sommes pas l'espèce la plus vigoureuse : c'était une chasse collective, où tout le groupe faisait du bruit pour entraîner l'animal vers une falaise, une fosse piégée où il était ensuite tué à coups de lance ou d'autres armes.

***Et à partir du néolithique, la violence devient clai-***





**rement associée au genre masculin, à la virilité...**

Dès l'instant où il a fallu défendre des territoires, elle est devenue une valeur masculine. La violence a été héroïsée, pour encourager les hommes à tuer des animaux, des ennemis. Dans les cités-Etats assyriennes, lorsque les ressources venaient à manquer, on levait une armée, on galvanisait des bagarreurs et peut-être des bagarreuses – mais sans qu'elles soient mises en avant dans les récits –, pour partir piller les voisins. Au XIX<sup>e</sup> siècle, la violence a été survalorisée pour pourvoir aux besoins de l'industrie naissante. Je n'ai pas connu ces hommes qui suaient 90 heures par semaine, mais j'ai soigné des mineurs qui se tuaient encore à la tâche, devant charger quinze wagonnets chaque jour. Leurs conditions de travail étaient une telle torture physique qu'ils s'anesthésiaient avec du vin. Dans mon enfance, on apprenait aux garçons à se battre, leur répétant qu'ils devaient se préparer aux futures guerres. Aujourd'hui encore les violences sous toutes leurs formes, conjugale, délinquante, guerrière, sont à 80% le fait des hommes.

**Mais agissent-ils sous l'impulsion d'une agressivité due à la testostérone, comme le disent certains, ou sous l'effet des discours autour du masculin?**

La distinction inné-acquis est un non-sens. Oui, les hormones modifient probablement l'humeur, mais nous leur attribuons bien trop de signification. Chaque jour notre état de fatigue et bien d'autres choses affectent également notre état d'esprit... Cela n'explique pas pourquoi un homme serait ainsi et une femme autrement. La testostérone a tellement été idéologisée qu'on a même obligé une athlète féminine, dont le taux était jugé trop élevé, à prendre une anti-hormone, jusqu'au jour où l'on en a décelé de faibles taux chez des hommes hypermusclés. Si la biologie agit sur nous, notre corps est également modelé par nos valeurs. La voix des femmes, par exemple, devient plus grave à l'adolescence; si certaines parlent d'un ton aigu de petite fille, c'est par mimétisme culturel.

**La définition culturelle du genre, de la sexualité, est aujourd'hui en plein bouleversement, ce qui, expliquez-vous, fragilise les hommes.**

Aujourd'hui, à l'école, dans les études, les filles l'emportent de plus en plus. Cet épanouissement récent est très mal pris par certains hommes. Non diplômés, sans projets, ils se sentent remis en question, avec un taux de suicide élevé. Pendant des millénaires, leur virilité, leur agressivité ont été encouragées, célébrées; à quoi leur sert aujourd'hui d'avoir un corps d'homme? Désormais, quand un homme est violent, on appelle les secours, la police, nous sommes en train de changer de culture. Invité au Japon, j'ai été stupéfié d'y découvrir un inquiétant décrochage social d'un fort pourcentage de garçons. La sexualité, les relations avec les femmes leur si font peur qu'ils préfèrent s'isoler. Au Canada, des indices suggèrent l'apparition de ce même phénomène.

**Ce bouleversement culturel est-il en train de transformer notre sexualité et donc le devenir de notre espèce?**

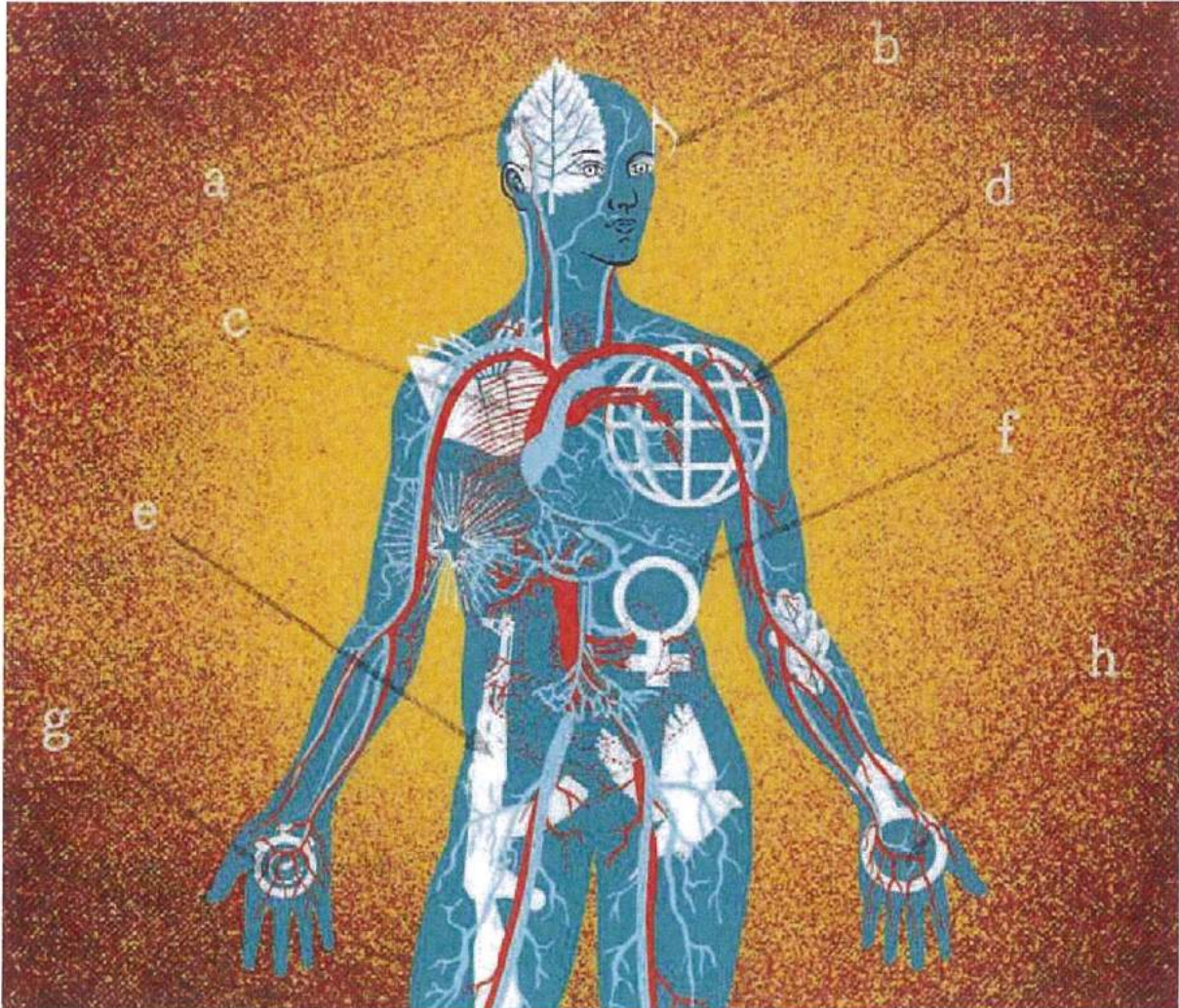
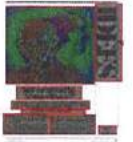
Très longtemps, le sexe a eu une fonction sacrée : mettre au monde des hommes pour honorer Dieu ou faire la guerre. Les mariages étaient arrangés par les familles; l'amour, l'attachement ou l'érotisme existaient mais n'étaient pas structurés par la société. La sexualité a aujourd'hui une fonction beaucoup plus relationnelle. Les rôles sociaux mais aussi l'anatomie se transforment. Les jeunes filles ont une puberté plus précoce, selon les milieux sociaux, et cela a bien sûr des conséquences sur leurs émotions. Les nouvelles relations homme-femme, qui sont un progrès dont nous pouvons être fiers, nous obligent aussi à trouver d'autres raisonnements. Pour qu'existe un rapport sexuel, il faut des rôles, des codes où chacun accomplit sa partie qui se différencie de celle de l'autre. Cela ne signifie en rien qu'un homme et une femme soient radicalement différents. Même dans la nature, le masculin et le féminin ne le sont pas. Freud, dans son premier travail à l'âge de 20 ans, a été chargé par Carl Claus de démontrer que les anguilles changeaient de sexe au cours de leur vie. Depuis, de nombreuses publications ont démontré que le sexe et son anatomie sont constamment soumis aux pressions du milieu. Ce que nous sommes est pétri de ce qui existe autour de nous, c'est une transaction qui se poursuit tout au long de la vie. Le milieu social, technologique, les discours, modifient profondément la façon dont on se sent homme ou femme, mais nous restons libres d'agir sur ce qui nous influence. ■



“CE QUE  
NOUS  
SOMMES  
EST PÉTRI  
DE CE QUI  
EXISTE  
AUTOUR  
DE NOUS,  
C’EST UNE  
TRANSACTION  
QUI SE  
POURSUIT  
TOUT  
AU LONG  
DE LA VIE.”

Neuropsychiatre,  
BORIS  
CYRULNIK  
est l'auteur de très  
nombreux ouvrages,  
souvent des  
best-sellers, dont  
« les Nourritures  
affectives » (1993) ou  
« De chair et d'âme »  
(2006), publiés chez  
Odile Jacob. Paraît  
cette semaine chez  
le même éditeur :  
« Des âmes et des  
saisons. Psycho-  
écologie ».







L'IDÉE

PROPOS RECUEILLIS PAR  
 CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

# “Tout notre environnement sculpte notre cerveau”

Dans son nouvel essai, **Boris Cyrulnik** développe son observation de l'écopsychologie : tout ce qui nous entoure nous façonne, in utero et jusqu'à notre mort. Aujourd'hui, enfants de Mai 68 et du Covid, qui sommes-nous devenus ?

**Psychologies : La façon dont notre environnement nous façonne est une question que vous aviez déjà évoquée...**

**B.C. :** En effet, je l'avais expliqué dans mon livre *Mémoire de singe et paroles d'homme* (Pluriel) en 1982, mais cela n'avait pas été entendu. Aujourd'hui, je propose un raisonnement psychocéologique autour de l'individu. Au cours de notre évolution, des couches se développent, comme un oignon. La première, c'est la « pelure » biologique - quand nous sommes dans le ventre de notre mère. Les premières

divisions cellulaires sont soumises aux pressions biologiques du milieu. Notre premier habitat, c'est l'utérus. La deuxième « pelure », c'est l'affectivité, bien plus importante qu'on le pensait. On constate scientifiquement aujourd'hui que c'est un déterminant majeur. La troisième, c'est le récit familial, collectif, social. L'enjeu du livre est donc le suivant : abandonnons le raisonnement cartésien - une cause, un effet - et entraînons-nous à raisonner en « pelure d'oignon ». Revenons un peu en arrière : l'individu - qui est différent de la personne - est

soumis à un déterminant génétique. Il est rare que la rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde donne naissance à un hippopotame ! Mais ce déterminant est immédiatement « tutorisé » par les trois « pelures d'oignon » : biologique, affective et verbale. Il va donc être sculpté, modifié.

**Ce sont donc ces trois facteurs qui nous façonnent ?**

**B.C. :** Exactement. L'environnement ne cesse de changer, même l'environnement utérin. Par exemple, les mères d'aujourd'hui ne sont plus les mêmes qu'il y a cinquante ans, et sûrement pas les mêmes que madame Néandertal ou Cro-Magnon. Aujourd'hui, elles sont plus âgées, elles mettent au monde leur premier enfant à 31 ans en moyenne. Diplômées, elles participent à la vie sociale. Par ailleurs, on sait

ERIC GARANT/PIRESCO





aujourd'hui que les bébés portés par des mères stressées présentent des altérations cognitives. Le stress de la mère – que ce soit par sa propre histoire, la présence d'un compagnon violent ou l'absence de compagnon, la précarité sociale, etc. – a des conséquences sur le cerveau du bébé. Le cortisol et les catécholamines finissent par franchir la barrière du placenta et par imprégner le liquide amniotique. C'est maintenant apparent en neuro-imagerie. C'est pour cela qu'il faut renoncer aux causalités linéaires. Et vite ajouter que le bouillonnement des neurones durant les petites années est tel qu'il suffit de « re-sécuriser » la mère pour que le bébé reprenne son développement en vingt-quatre à quarante-huit heures. C'est la définition de la résilience, et c'est une découverte majeure des dix dernières années.

**BORIS CYRULNIK**

Neuropsychiatre et directeur d'enseignement à l'université de Toulon et à l'université de Mons, en Belgique, il a été le premier en France à organiser des groupes de recherche sur la résilience et des congrès internationaux sur ce sujet. Il est l'auteur de multiples succès, dont *Un merveilleux malheur* (Odile Jacob "Poche"), *Sous le signe du lien* (Pluriel) et *La nuit, j'écrirai des soleils* (Odile Jacob).

**Vous évoquez aussi l'influence de l'environnement physique dans le développement de notre cerveau : les matériaux, la pollution...**

**B.C. :** C'est une part importante de l'écopsvchologie. On sait par exemple que, dans l'alimentation et dans les

plastiques utilisés pour fabriquer les biberons, il y a des hormones, des leurres endocriniens qui modifient la division des cellules et qui participent déjà au démarrage de la constitution d'un individu (au sens biologique). Les filles qui ont été exposées aux leurres endocriniens présentent des pubertés très précoces, vers 8-10 ans. Le climat exerce aussi une influence : dans l'Himalaya ou les pays de haute montagne, les bébés sont beaucoup plus petits et ont une puberté très retardée, vers l'âge de 20 ans.

**Vous parliez des récits, troisième cause de l'influence sur notre développement...**

**B.C. :** La chercheuse irlandaise Eleanor Maguire a montré comment la représentation modifie d'abord la fonction cérébrale, puis la structure cérébrale. « Notre existence sculpte >>





"TOUT NOTRE ENVIRONNEMENT SCULPTE NOTRE CERVEAU"

>> des cerveaux différents », écrit le neurologue canadien Mario Beauregard. Les récits qui entourent l'enfant ont donc une influence sur son cerveau. Il y a les bavardages quotidiens qui présentent le monde au bébé. Certains sont angoissants – « On ne va pas y arriver... » – et le bébé apprend l'angoisse. D'autres, au contraire, sécurisants : « La vie est agréable, pas toujours facile, mais on peut agir sur elle. »

**Cette « sculpture » se poursuit-elle toute notre vie ?**

**B.C. :** Oui. Dans les petites années, notre cerveau bouillonne. Il fabrique alors deux cent mille à trois cent mille synapses par minute. Entre le vingtième et le trentième mois, nous apprenons à parler. Quand nous vieillissons, cela bouillonne moins, nous avons du mal à acquérir de nouvelles connaissances ; mais nous pouvons continuer à progresser, à améliorer notre manière de voir le monde.

**Et les pères dans tout ça, où sont-ils ?**

**B.C. :** Pendant des millénaires, on a pensé que les pères n'avaient pas d'autre rôle que celui de reproducteur. Si la « petite graine » était de bonne qualité, l'enfant serait en bonne santé, sinon il serait le mauvais produit de cette mauvaise graine. C'est un raisonnement raciste et linéaire. L'écopsychologie le combat. On constate maintenant que le père intervient pendant la grossesse, en particulier en sécurisant la mère. Elisabeth Fivaz-Depeursinge, psychologue et professeure d'éthologie à Lausanne, montre que les parents qui

“Nous pouvons agir sur le milieu qui agit sur nous. C'est maintenant une responsabilité politique”

s'entendent bien organisent autour du bébé une niche sensorielle harmonieuse qui stimule ses développements. C'est l'entente affective de la mère et du père qui favorise le développement harmonieux du bébé.

**Et après la naissance ?**

**B.C. :** Elisabeth Fivaz-Depeursinge démontre que, dès le deuxième ou le troisième mois, le bébé apprend à reconnaître et à s'attacher à une autre figure, celle du père ou du deuxième parent, perçue par l'enfant comme proche de la mère et différenciée d'elle, comme l'ont montré Jean Le Camus<sup>1</sup> en France et Michael Lamb<sup>2</sup> en Suède. Cette figure est très importante, car elle ouvre le champ neurologique du bébé, son champ de conscience. Dans notre culture, le père, c'est celui qui a « fait le coup », si vous me permettez cette expression... Encore récemment, il n'intervenait que tardivement dans l'éducation de l'enfant. Les pères étaient des représentants napoléoniens de l'autorité. Dorénavant, ils sont davantage présents.

**Comment les modifications environnementales interviennent-elles dans l'évolution de notre esprit ?**

**B.C. :** Le monde moderne n'est pas un facteur de protection. C'est plutôt un facteur de vulnérabilité pour les

PSYCHOLOGIES  
 webconférence

**Boris Cyrulnik**

**Le jeudi 11 février à 20 heures**

« Notre cerveau est sans cesse transformé par notre environnement. » Vous avez envie d'en savoir plus ? Participez à notre visioconférence donnée par Boris Cyrulnik et animée par Christilla Pellé-Douél. Il nous expliquera en quoi tout ce qui nous entoure nous façonne, in utero et jusqu'à notre mort.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS SUR [BOUTIQUE.PSYCHOLOGIES.COM](http://BOUTIQUE.PSYCHOLOGIES.COM)





enfants que nous mettons au monde. L'équipe de la professeure Roskam<sup>3</sup>, à Louvain, travaille sur la question du paradoxe entre l'allongement de l'espérance de vie et l'amélioration générale des conditions de vie, l'avancée de la parité et l'augmentation du nombre de dépressions périnatales. Les suicides de femmes enceintes augmentent en flèche, ce qui était impensable autrefois. Notre société du sprint est un facteur de vulnérabilisation des femmes et des bébés, auquel on peut ajouter la dilution des liens familiaux (qui sont des niches de sécurité) et l'augmentation du nombre de mères seules.

**Vous soulignez aussi que les changements de notre environnement social et familial ont des conséquences jusque sur notre sexualité...**

**B.C. :** Les femmes ont des enfants plus tardivement (31 ans), les hommes aussi (35 ans). Tout le monde travaille, a une vie sociale et souhaite être parent à un âge plus avancé qu'il y a quarante ans. La signification de la parentalité a changé : la sexualité n'a plus pour fonction de mettre au monde des âmes pour adorer Dieu, travailler, faire la guerre. Avoir un enfant, c'est accomplir son désir, qu'on soit un couple hétérosexuel ou homosexuel, une femme seule ou un homme seul - même si c'est beaucoup plus rare. L'enfant est devenu un accomplissement personnel. Ces dernières années est apparu le phénomène des femmes qui ne veulent pas d'enfant et l'affirment, et des hommes qui ne veulent plus s'engager dans un couple et préfèrent rester céliba-

taires. Aux États-Unis, en 1991, 80 % des jeunes gens de 18 ans avaient eu des relations sexuelles. En 2017, ils n'étaient plus que 45 %. Au Japon, 34 % des femmes et des hommes âgés de 34 ans évitent toute rencontre sexuelle, préférant s'isoler. Le nombre d'hikikomoris - ces jeunes hommes qui ne sortent plus de chez eux - augmente et apparaît aux États-Unis, chez des hommes plus âgés, entre 40 et 60 ans, souvent chômeurs, déclassés.

**Ce que vous nous dites est assez effrayant. Voulez-vous suggérer que si notre environnement - au sens large, c'est-à-dire incluant également la nature - continue de se dégrader, notre santé mentale va elle aussi s'aggraver et l'humanité se modifier ?**

**B.C. :** Heureusement, la résilience neuronale est une réalité, de la naissance jusqu'à la fin de la vie. Les humains sont dotés d'une capacité de se réparer, de reprendre un bon développement à condition que leur environnement soit sécurisant. Nous pouvons agir sur le milieu qui agit sur nous. C'est maintenant une responsabilité politique. La maltraitance des femmes, en particulier durant la grossesse, doit absolument être combattue. Toute forme de violence, même verbale, est plus destructrice que ce que l'on croyait. Pour les bébés - c'est le travail qu'a rendu la Commission des mille jours<sup>4</sup> -, l'observation, la prise en charge rapide des enfants en situation insécurisante, l'école dès 3 ans, doivent aider à ériger un milieu sûr. À l'adolescence, des structures périsociales pourraient offrir un relais

permettant aux ados de quitter leur famille sans rompre les liens. Ce que nous sommes aujourd'hui n'est pas ce que nous serons demain : à l'occasion de la pandémie, nous avons compris que l'homme n'est pas au-dessus de la nature. Nos représentations se modifient. Les catastrophes sociales, écologiques, sont souvent l'occasion de changements. Rendez-vous dans trente ans. ■

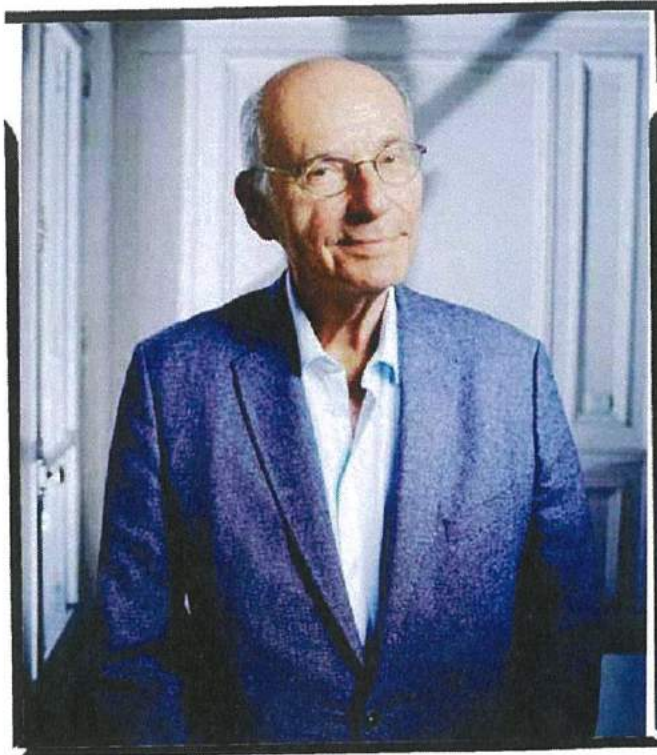
1. Jean Le Camus, professeur émérite de psychologie à l'université de Toulouse-II, auteur, notamment, d'*Un père pour grandir* (Robert Laffont).
2. Michael Lamb, professeur de psychologie à l'université de Cambridge, coauteur de *Tell Me What Happened* (Wiley, en anglais).
3. Isabelle Roskam est psychologue clinicienne et dirige une équipe de recherche à l'université de Louvain, en Belgique.
4. Commission de dix-huit experts, présidée par Boris Cyrulnik, sur l'importance des mille premiers jours de l'enfant.

**À LIRE**

Boris Cyrulnik  
*Des âmes et des saisons*

**Des âmes et des saisons** de Boris Cyrulnik. Pourquoi n'est-ce pas la même chose de naître en France ou au Japon en 2020 ou en 1900 ? Certes, nous savons que les conditions de la vie de la mère ont une influence sur le bébé, mais l'essai de Boris Cyrulnik, qui s'inscrit au cœur de l'écopsychologie, nous apporte la preuve que notre environnement nous modèle tout au long de notre existence. Un ouvrage brillant et foisonnant (Odile Jacob, 304 p., 22,90 €).





COMMENT RÉAGIR,  
TROUVER UN NOUVEAU  
CAP DANS CETTE  
PÉRIODE DÉSORIENTÉE ?  
LE CÉLÈBRE  
NEUROPSYCHIATRE, QUI  
PUBLIE *DES ÂMES ET DES  
SAISONS* (CHEZ *ODILE  
JACOB*), PRÔNE UN  
VIRAGE INDISPENSABLE,  
UNE RENAISSANCE POUR  
RÉINVENTER NOTRE  
RELATION AVEC LA VIE,  
LA NATURE, LES AUTRES.

## BORIS CYRULNIK

### “La voie à laquelle je rêve”

**MADAME FIGARO.** – Votre nouveau livre fait l'éloge de la différence. Il nous rend unique, développant l'idée que chaque individu évolue en fonction des variations du milieu qui l'enveloppe. Or, le présent nous renvoie plutôt à une uniformité monochrome et à une déprime planétaire...

**BORIS CYRULNIK.** – C'est vrai, parce que le virus attaque la cellule et la condition du vivant, qui est plus universelle que la condition humaine. Sur le plan biologique, pourtant, ce virus n'est rien qu'un minuscule brin de gènes dont la structure chimique, quand elle entre dans les poumons, donne le Covid. Mais le virus ne produit pas la même chose chez un homme, une femme,

un jeune, un vieux, un diabétique, etc. Je développe dans mon livre un raisonnement écosystémique : nous sommes un élément de la nature. Avec la pandémie, nous avons dû comprendre que l'homme n'est pas au-dessus de la nature, ou supérieur aux animaux. Il est dans la nature. Mais chacun d'entre nous a aussi une manière particulière d'être un humain, sculpté par son milieu.

**L'épidémie crée une incertitude qu'on croyait passagère mais qui se fixe. Avec quels effets ?**

L'incertitude, ça n'est pas nouveau. Tout ce qui est vivant implique le changement. Que disait Darwin ? Que le monde vivant évolue. Pour les uns, c'est formidable. Pour d'autres, c'est la panique. Ils se disent : « Quoi ? Ce que je suis aujourd'hui, je ne le serai pas demain ? Ah mais vous m'angoissez avec votre incertitude ! » Certains cherchent un sauveur, un esprit totalitaire qui leur assure : « Voilà d'où vient le mal. » Moi, je dirais plutôt :

PAR VIVIANE CHOCAS

PHOTOS ÉA CREP/INSCO ET S. P.



## Newsrencontre

qu'il faut avoir peur des certitudes qui figent, et qu'on a tort de craindre l'incertitude. Elle est créatrice, à condition de travailler sur soi, de se détacher de soi pour essayer de se représenter le monde de l'autre.

Nous cherchons depuis des mois comment réagir, repartir. L'historien Patrick Boucheron avance que « réparer n'est pas restaurer »\*. Êtes-vous d'accord ?

Absolument. Aujourd'hui, il nous faut naître autrement. C'est la définition de la résilience, qui consiste à garder une trace de la blessure pour inventer autre chose. Beaucoup parlent d'une crise. Selon moi, le mot juste pour qualifier ce qui nous arrive est

« catastrophe », un mot qui étymologiquement dit coupure et virement, tournant. Il y en a eu beaucoup dans l'Histoire. Dans un premier temps, et on l'a vu avec le confinement, les violences familiales et conjugales explosent, car se pose la question : « Comment va-t-on vivre ensemble ? » Quand la violence et la brutalité sexuelle augmentent, c'est toujours le symptôme d'une défaillance socioculturelle. Il manque un cadre pour structurer la pulsion. Nous vivons dans un sprint consumériste qui a provoqué la dilution des liens, gommé les âmes et les saisons, provoqué une dérivatisation culturelle. On ne pense qu'à la réussite sociale. Mais après la catastrophe, le traumatisme pousse toujours à emprunter un chemin nouveau. Nous devons prendre un virage, or trois voies s'offrent à nous désormais.

### Lesquelles ?

On peut repartir comme avant, ne rien changer à l'économie, à l'hyperdéplacement et à l'hyperconsommation, et un siècle d'épidémies nous attend, avec un nouveau virus dans trois ans. On peut voter pour un dictateur qui nous escroquera en faisant croire qu'il a la solution et la vérité, cela existe déjà ici ou là. On peut enfin opter pour une nouvelle naissance, c'est la voie à laquelle je rêve. Nos atouts pour une renaissance sont la (re)découverte de la lenteur, l'accès au savoir pour tous et de nouvelles ententes de couples, où chacun fait sa part d'effort.

### Pourquoi ce besoin de lenteur ?

Dans les pays d'Europe du Nord, depuis une dizaine d'années, à l'école, on ne reçoit pas de notes avant l'âge de 11 ans, la lenteur des apprentissages et des acquis est respectée, elle favorise la maîtrise



Des âmes et des saisons, de Boris Cyrulnik, Editions Odile Jacob, 304 p., 22,90 €.

des émotions, la confiance en soi, l'estime de soi. Les suicides diminuent, les psychopathies aussi, l'illettrisme est en chute libre. Lors de mes voyages, j'ai été enchanté par la culture japonaise et effrayé par son école, qui tend à devenir une nouvelle forme de maltraitance. Les enfants y sont surstimulés, et les garçons, les premiers, décrochent en nombre. Devenus

de jeunes adultes, une part croissante d'entre eux se tient à l'écart de la sexualité, des femmes, du lien, s'enferme avec des écrans. On commence à voir ce phénomène au Québec, voire en France. On peut s'en inquiéter.

Vous êtes sévère avec le couple contemporain, ramené à « la rivalité mimétique », écrivez-vous...

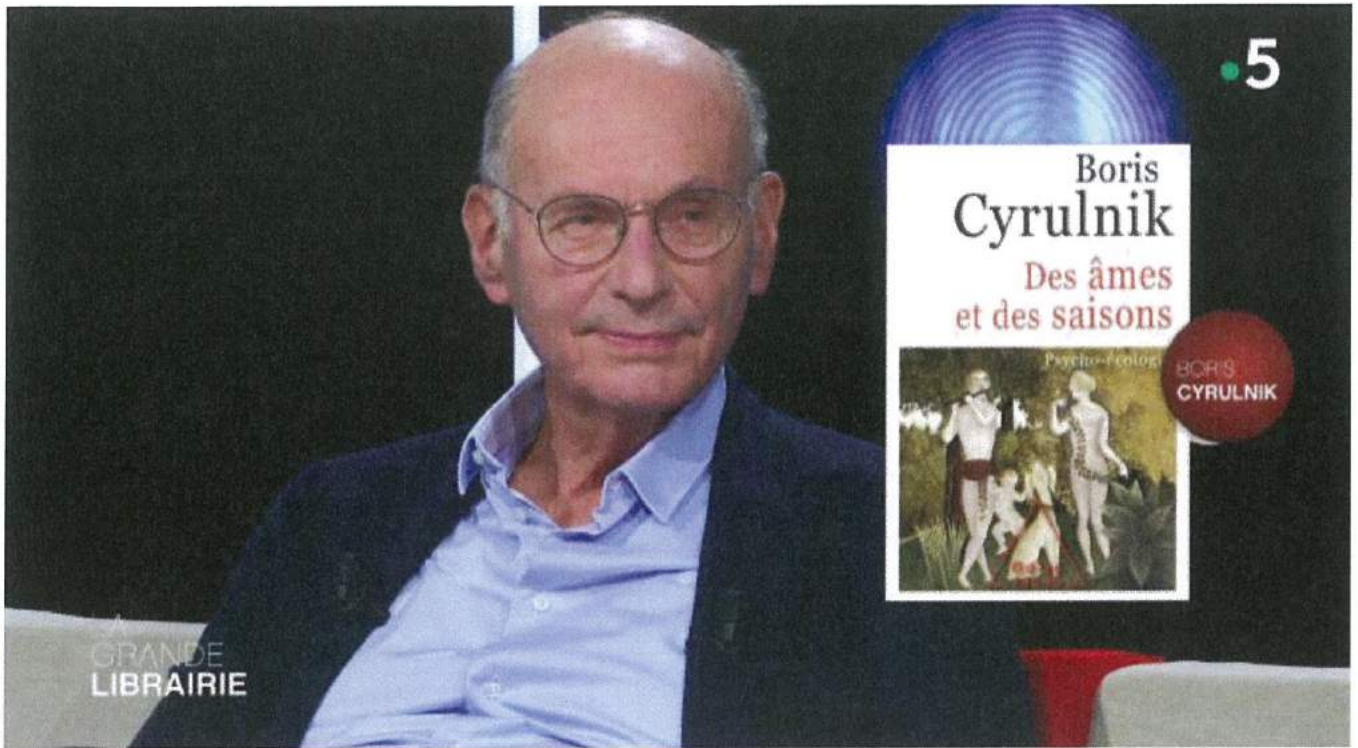
Ce n'est pas, je crois, de la sévérité. Quand j'étais gamin, le couple était contraint à la solidarité. Pas de caisse de retraite, pas de Sécurité sociale : une femme devait « tenir son mari », c'est-à-dire bien s'occuper de lui pour qu'il assume sa fonction d'outil social, faute de quoi il tombait malade et la famille ne mangeait plus. Aujourd'hui, on est en couple si on s'entend bien, sinon, pourquoi rester ensemble ? On signe un contrat affectif qui dure tant que dure l'affection. Des études montrent qu'un jeune de 20 ans en 2021 aura dans sa vie huit à dix métiers et formera trois ou quatre couples. L'attachement va changer, je ne dis pas disparaître, la rupture sera moins grave. Les femmes seront de plus en plus entrepreneuriales, indépendantes. On verra surgir des relations familiales, des organisations sociales et des récits culturels jamais pensés jusque-là.

### Qu'est-ce que vieillir pour vous ?

Je ne suis pas vieux, j'ai 84 ans ! J'attends encore ma crise de puberté. Plus sérieusement, la vieillesse est un effet secondaire de nos progrès sociaux et de civilisation. Un ami professeur me faisait remarquer que depuis que les Chinois sont passés à un communisme dit libéral, si on peut utiliser l'expression, les Ehpad sont apparus en Chine. Cela signifie qu'une fois qu'ils sont dégagés de la compétition sociale, inutiles, on transforme la vie des plus vieux en une vie sans valeur. C'est la rançon de notre accélération. Ce virus est aussi un symptôme de notre excès de vitesse. Et la domination qui a été une adaptation pour survivre ne produit aujourd'hui que du malheur. Mais la catastrophe est bien l'occasion de prendre de nouvelles directions. ♦

\* Dans « Télérama » du 8 janvier 2021.



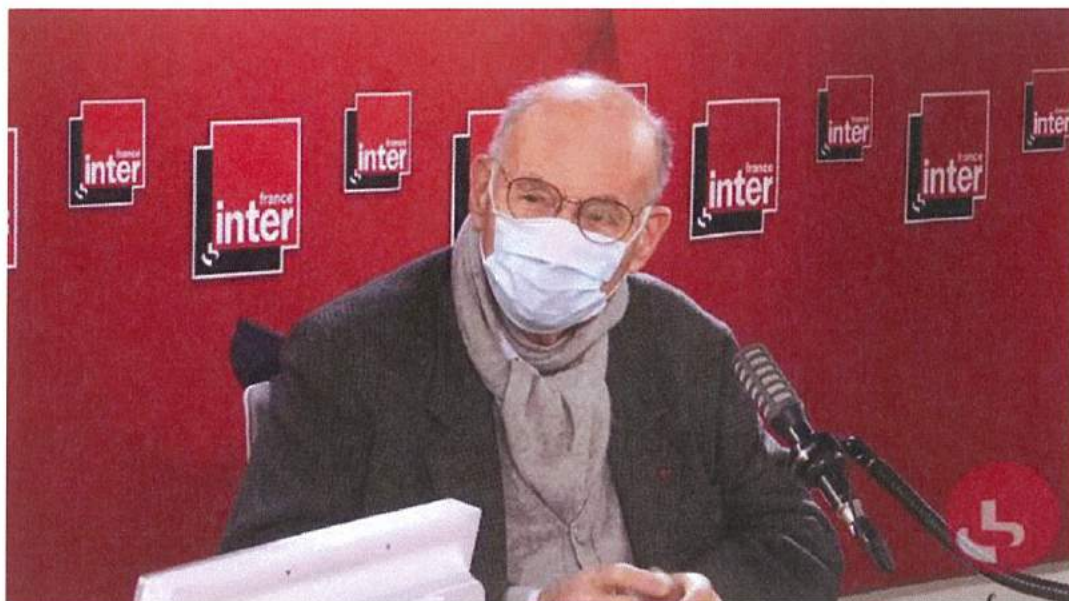






## Boris Cyrulnik : "Le confinement, c'est une immense agression psychique"

Eric Delvaux reçoit le neuropsychiatre Boris Cyrulnik à l'occasion de la sortie de son livre, "Des âmes et des saisons. Psycho-écologie" (Odile Jacob, 2020)



La neuro-imagerie permet aujourd'hui de mesurer l'impact de nos environnements affectifs ou naturels sur nos cerveaux. On sait maintenant qu'un cerveau seul s'atrophie ; un cerveau a besoin d'interactions avec l'autre pour se développer. Une présence est un stimulus cérébral.

"L'utérus, les bras de la mère, et la parole sont les trois milieux agissants sur notre état" explique Boris Cyrulnik.

"Insulter un enfant tous les jours finit par modifier son cerveau. La parole est une caresse, elle a une fonction affective bien plus qu'informative.", dit-il mais la "parole peut être aussi un piège".

"En parlant on crée un monde, merveilleux ou délirant. Les guerres aujourd'hui sont provoqués par des représentations provoquées par des récits".

La psycho-écologie nous dit qu'il faut arrêter de penser qu'une cause provoque un effet. "Nous devons penser éco-système".

"Tous ceux qui fabriquent des mots ont un rôle à jouer sur les milieux qui agissent sur nous."

Légende du visuel principal : Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik © Radio France /

### Les invités

- Boris Cyrulnik Neuropsychiatre et ethnologue



## L'ÉVÉNEMENT

## Cyrulnik : « Il y a une usure de l'âme »

QUELLE empreinte cette période de pandémie va-t-elle laisser sur nos vies ? Dans son livre *Des âmes et des saisons. Psycho-écologie*, publié chez Odile Jacob, le neuropsychiatre Boris Cyrulnik nous éclaire sur l'influence majeure de notre environnement sur le cerveau. Climat et géographie, violence et douceur, mots et émotions : il fait une démonstration passionnante de la manière dont tous ces « milieux » nous façonnent. Une boussole utile en période de bouleversements.

LE FIGARO. – Sentiment de répétition, incertitude...

Comment s'explique notre sentiment de lassitude actuel ?

Boris CYRULNIK. – Nous avons bien affronté le premier confinement. Toute une série de mécanismes de défense s'est mise en place. Les Français ont réagi par l'humour sur les réseaux sociaux, en organisant des rituels ou grâce à un engouement pour la cuisine... Aujourd'hui, ce n'est plus le cas. Nous sommes entrés dans une période d'engourdissement psychique provoqué par la répétition. Il y a une usure de l'âme. On en a tous assez. L'absence de certitude, c'est un autre phénomène. Darwin nous a appris que le vivant évolue et que les organismes s'adaptent. Cette idée comporte une part d'incertitude créatrice. Mais nous avons aussi besoin de certitudes pour nous gouverner. Nos parents, notre Dieu si on est croyant, nos rêves, nos aspirations sociales nous donnent une direction qui nous aide à supporter les épreuves. Un astronaute supportera par exemple très bien un confinement à bord d'une station spatiale car il vit une aventure ex-

traordinaire d'exploration, de découverte. Dans une période de chaos, d'incertitude, nous traversons une période périlleuse avec le risque de se reporter sur une figure de « sauveur », un dictateur qui dit savoir la vérité. C'est un mécanisme de défense qui s'exprime déjà avec le complotisme.

Couvre-feu, confinement, vie sociale réduite : ces mesures sanitaires influent intensément sur notre milieu. Ce repli laisse-t-il une empreinte sur notre cerveau ?

Rappelons que le confinement permet de nous protéger sur le plan physique. Sans les mesures de prudence sanitaires, il y aurait entre 600 000 et 700 000 morts en France d'ici l'extinction du virus. Mais le confinement est aussi une agression psychique intense. Un des premiers troubles psychiques s'est manifesté 48 heures après le premier confinement, c'était l'explosion des violences conjugales. Le manque d'interactions pose problème car on a besoin des autres pour être soi-même. Un être humain ne peut pas vivre seul. Son cerveau s'altère quand il n'est pas physiologiquement stimulé par la présence de l'autre. Utilisée en neurosciences, la neuro-imagerie a permis de montrer à quel point l'isolement affectif et sensoriel est une grande agression sur le cerveau : des atrophies des deux lobes bifrontaux







apparaissent, ainsi que des atrophies du système limbique, socle de la mémoire et des émotions.

**Vous rappelez que voir un spectacle, chanter, s'émerveiller ensemble crée un fort sentiment de communion. Aujourd'hui, c'est devenu quasiment impossible. Faut-il craindre que cette période de repli renforce l'individualisme ?**

Au contraire, pour se défendre, les humains cherchent un sentiment d'appartenance. Les anthropologues nous apprennent qu'à l'époque des *Homo sapiens*, il y a 300 000 à 200 000 ans, on vivait dans des groupes humains de 30 personnes en moyenne. Dans ces groupes, il était possible de se connaître - au sens étymologique du terme - de sentir, d'éprouver tous les membres du groupe. On retrouve cette nécessité, ce besoin fondamental de connaître l'autre en refaisant des petits groupes. La formation de « bandes » ou groupes était déjà une tendance avant le confinement, pour s'adapter au surnombre car on ne peut évidemment pas partager la même culture que des millions de personnes. Chez les adolescents, c'est un phénomène déjà bien connu avec les bandes de garçon et les petits groupes de « meilleures amies » chez les filles.

**La pandémie actuelle peut-elle faire évoluer notre hiérarchie des valeurs ? Dans votre livre, vous soulignez que cette hiérarchie des valeurs morales qui caractérisent une culture - l'ethos - dépend plus qu'on ne le croit de notre milieu... En URSS, avant l'accident nucléaire de Tchernobyl, le discours était complètement verrouillé par le régime communiste. La catastrophe a bouleversé l'ethos. L'explosion du réacteur a entraîné une explosion de critiques, un changement de culture. Aujourd'hui, on ne sait pas**

encore ce que la pandémie du Covid-19 va changer. Plusieurs scénarios sont possibles. Un retour à un monde d'hyperconsommation et d'hypercirculation favoriserait la propagation d'un nouveau virus comme le Covid-19 dans deux ou trois ans. Ce fut le cas durant les siècles des pestes. On peut aussi craindre qu'un chaos social, culturel, sanitaire et économique amène la tentation de voter pour un dictateur aux allures de sauveur. Il y a une troisième voie : se saisir de cet événement pour prendre une nouvelle direction qui nous mène à plus d'unité entre la terre et le monde du vivant.

Au XIV<sup>e</sup> siècle, après la peste de 1348, la culture a changé en quelques années. La Peste noire a tué 6 millions de personnes, près d'un Européen sur trois à l'époque. Les paysans, moins nombreux, ont pris plus d'importance. Ils ont arrêté d'être vendus avec la terre qu'ils cultivaient. Cette catastrophe a entraîné la disparition du servage.

**Nous sommes obligés de travailler ou d'étudier à distance, grâce aux écrans et aux outils numériques. Quel est l'impact sur notre manière d'appréhender le monde ?**

Les écrans engourdissent l'esprit. Ce n'est pas un stimulus. On croit apprendre devant un écran et on ne retient presque rien. Pour stimuler notre mémoire, nous avons besoin d'émotions. J'ai remarqué que les résultats de mes élèves étaient plus mauvais quand les cours étaient dispensés par Mooc (*une formation à distance en ligne, NDLR*). C'est pourquoi les étudiants ont raison de réclamer de retourner à l'université pour être stimulés. À l'université de Mons, en Belgique, des premières évaluations réalisées par correspondance montrent que les filles autant que les garçons sont touchés par le confinement. Entre 30 et 40 % de ces jeunes

dépriment. Une catastrophe adolescente est en train de se profiler. Les politiques vont devoir prendre en compte ce risque qui rend leurs choix encore plus complexes. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR A. L.



J.-C. MARMARA/LE FIGARO

**« Nous sommes tous épuisés par ce virus et cette crise. C'est très difficile humainement à vivre pour les Français. Le troisième confinement ne peut être que la toute dernière option »**

BRUNO LE MAIRE,  
MINISTRE DE L'ÉCONOMIE  
DANS UNE INTERVIEW À « MIDI LIBRE »,  
LE 22 JANVIER



**61 %**  
des 18-25 ans  
estiment que la crise  
sanitaire aura des  
« conséquences  
négatives sur leur  
santé mentale »

« Le manque  
d'interactions pose  
problème car on  
a besoin des autres  
pour être soi-même.  
Un être humain ne  
peut pas vivre seul »

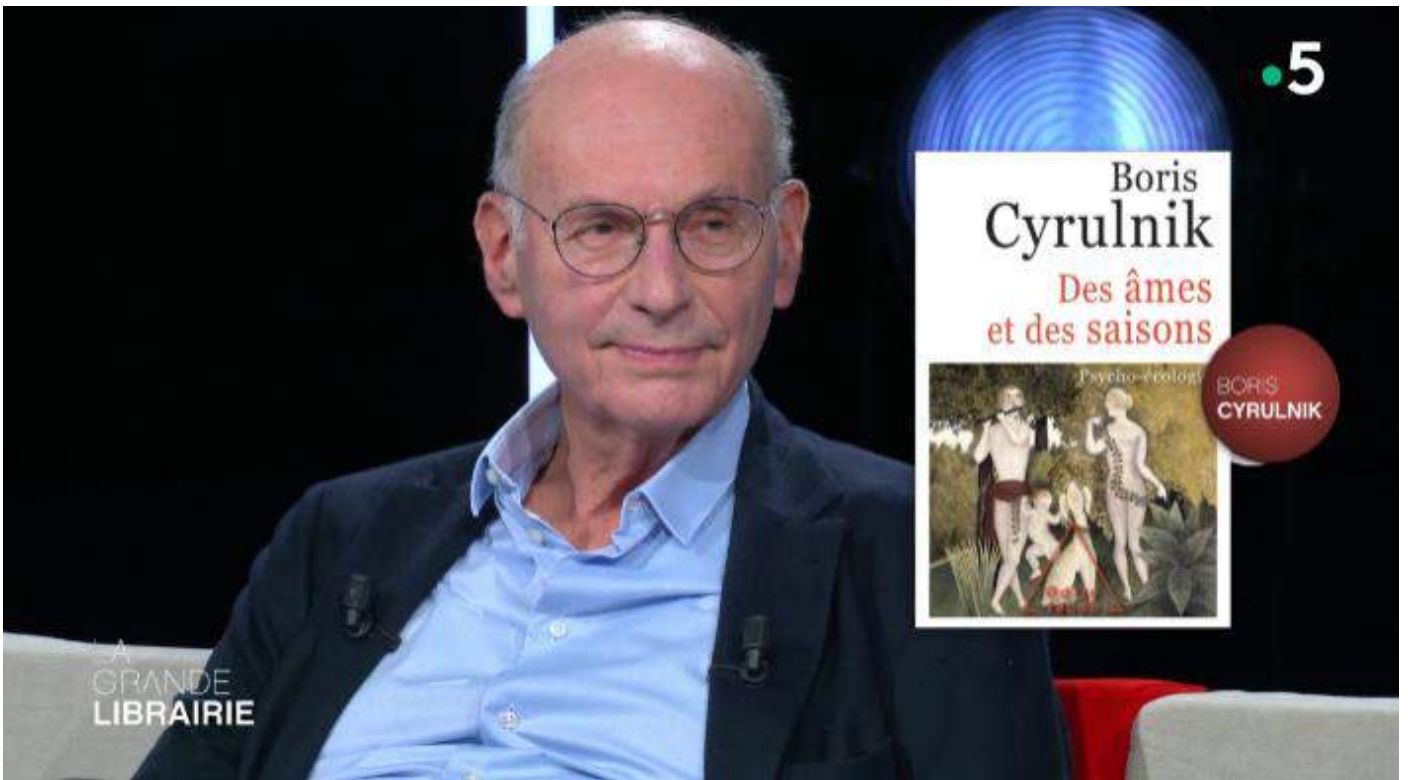
BORIS CYRULNIK



Le neuropsychiatre  
Boris Cyrulnik.  
F. BOUCHON/LE FIGARO







Ventes du 25 au 31 janvier

| Rang | Essai<br>Ean 13 | Titre  | Auteur                               | Editeur         | Préc | Nb / sem |
|------|-----------------|--|--------------------------------------|-----------------|------|----------|
| 01   | 9782738154118   | Des âmes et des saisons. Psycho-écologie   | Boris Cyrulnik                       | Odile Jacob     | 9    | 2        |
| 02   | 9782357661776   | Janvier 2015. Le procès  | Yannick Haenel et François Boucq     | Les Echappés    | 2    | 2        |
| 03   | 9782359252002   | Où suis-je ? Leçons du confinement à l'usage des terrestres  | Bruno Latour                         | La Découverte   | 15   | 2        |
| 04   | 9782370733481   | La Rencontre. Une philosophie  | Charles Pépin                        | Allary éd.      | 11   | 2        |
| 05   | 9782072942228   | De la démocratie en Pandémie. Santé, recherche, éducation  | Barbara Stiegler                     | Gallimard       | 4    | 3        |
| 06   | 9782213706122   | Une terre promise  | Barack Obama                         | Fayard          | 1    | 10       |
| 07   | 9782081457881   | Suis-je hypersensible ? Enquête sur un pouvoir méconnu   | Fabrice Midal                        | Flammarion/Ver  | 6    | 2        |
| 08   | 9782130733041   | Apocalypse cognitive   | Gérald Bronner                       | PUF             | 5    | 4        |
| 09   | 9782221247884   | Toujours plus. + = +   | Léna Situations                      | Robert Laffont  | 8    | 18       |
| 10   | 9791021044081   | Mémoires d'un juge trop indépendant. Boulin, Urba, Elf, Clearstream, Kerviel... 40 ans d'              | Renaud Van Ruyambeke                 | Tallandier      | 10   | 4        |
| 11   | 9782021482300   | Les Cahiers de l'avenir en commun (t. I). Démocratie et libertés. Vite, la 6 <sup>e</sup> République ! | Jean-Luc Mélenchon                   | Seuil           | -    | Entrée   |
| 12   | 9782213717265   | Histoires des médias. Des signaux de fumée aux réseaux sociaux, et après                               | Jacques Attali                       | Fayard          | -    | Entrée   |
| 13   | 9782246826019   | La Voyageuse de nuit   | Laure Adler                          | Grasset         | 14   | 19       |
| 14   | 9782226393562   | Arrêtez de vous priver !   | David Khayat                         | Albin Michel    | 3    | 3        |
| 15   | 9791032905371   | Emmanuel le hardi  | Alain Duhamel                        | L'Observatoire  | 7    | 3        |
| 16   | 9782226448439   | La France peut-elle tenir encore longtemps ?   | Agnès Verdier-Molinié                | Albin Michel    | -    | Entrée   |
| 17   | 9782072930430   | L'Ange et la bête. Mémoires provisoires  | Bruno Le Maire                       | Gallimard       | 12   | 3        |
| 18   | 9782501159562   | Dialogue sur notre nature humaine. L'unité dans la diversité   | Boris Cyrulnik et Edgar Morin        | Marabout        | -    | Entrée   |
| 19   | 9791037501226   | Femmes puissantes  | Léa Salamé                           | Les Arènes/Frar | -    | 19       |
| 20   | 9782213718330   | Les Tyrannies de l'épidémie  | Christophe Barbier                   | Fayard          | -    | Entrée   |
| 21   | 9782259264723   | Dictionnaire amoureux de l'inutile   | François et Valentin Morel           | Plon            | -    | 8        |
| 22   | 9791021046870   | Guerres invisibles : nos prochains défis géopolitiques   | Thomas Gomart                        | Tallandier      | -    | Entrée   |
| 23   | 9782226445605   | La Clé de votre énergie. 22 protocoles pour vous libérer émotionnellement                              | Natacha Calestrémé                   | Albin Michel    | -    | 23       |
| 24   | 9782749945545   | Fort comme un hypersensible  | Maurice Barthelemy et Charlotte Wils | Michel Lafon    | 13   | 2        |
| 25   | 9782080232762   | Sans alcool  | Claire Touzard                       | Flammarion      | 17   | 3        |
| 26   | 9782246820123   | À l'aube de la 6e extinction. Comment habiter la Terre   | Bruno David                          | Grasset         | 18   | 3        |
| 27   | 9782072858550   | Ci-gît l'amer. Guérir du ressentiment  | Cynthia Fleury                       | Gallimard       | -    | 16       |
| 28   | 9782021470079   | Un garçon comme vous et moi  | Ivan Jablonka                        | Seuil           | 16   | 2        |
| 29   | 9782355221224   | Sorcières. La puissance invaincue des femmes   | Mona Chollet                         | Zones           | -    | 114      |
| 30   | 9782226257017   | Sapiens. Une brève histoire de l'humanité  | Yuval Noah Harari                    | Albin Michel    | -    | 221      |