

De l'insignifiance à la résilience :
le rôle de l'autobiographie dans la quête de sens après les traumatismes

Marie ANAUT¹

Résumé :

L'effraction traumatique occasionne une perte de repères et de sens, ce qui contribue à la désorganisation psychique. Les processus psychiques de représentation et de symbolisation sont entravés, le temps semble suspendu à l'impensé de la situation. L'expérience traumatique confronte les personnes à l'insignifiance, plus rien ne semble avoir de sens. Or, la reconstruction psychique après une épreuve traumatique implique de retrouver du sens et d'inscrire l'expérience délétère dans la trajectoire de vie. Dans cette quête de sens, certaines personnes éprouvent le besoin de transmettre et de retravailler leurs expériences traumatiques à partir d'un écrit autobiographique. Au-delà du simple témoignage des souffrances endurées, ce procédé narratif peut devenir le support d'une reconstruction résiliente. Nous proposons d'analyser la démarche autobiographique chez des sujets ayant connu des situations traumatiques durant leur enfance et d'explorer comment l'écriture sur le récit de vie peut constituer un espace significatif d'élaboration et d'accompagnement du processus de résilience.

Mots clés : Autobiographie – Insignifiance - Résilience - Sens - Traumatisme psychique

***From insignificance to resilience: the role of autobiography in the search for meaning
after trauma***

Summary:

Traumatic psychic break-in causes a loss of landmarks and meaning, which contributes to psychic disorganization. The psychic processes of representation and symbolization are hampered, time seems suspended on the unthinkable of the situation. The traumatic experience confronts people with insignificance, nothing seems to make sense anymore. However psychic reconstruction after a traumatic ordeal involves finding meaning and inscribing the deleterious experience in the trajectory of life. In this quest for meaning, some people feel the need to share and rework their traumatic experiences with an autobiographical writing. Beyond the simple testimony of the suffering endured, this narrative process can become the support of a resilient reconstruction. We propose to analyze the autobiographical approach in individuals who have experienced traumatic situations during their childhood and to explore how writing one's own life story can constitute a significant space for the development and support of the resilience process.

¹ *Professeure d'université titulaire - Centre de Recherche en Psychopathologie et Psychologie Clinique,- Université Lumière Lyon 2, France - Tel : +33 (0)6 75 69 95 97*

Keywords: Autobiography – Insignificance - Resilience - Meaning - Psychic trauma

De la insignificancia a la resiliencia: el rol de la autobiografía en la búsqueda de significado después del trauma

Resumen:

El choque psíquico del trauma provoca una pérdida de hitos y de significado, lo que contribuye a la desorganización psíquica. Los procesos psíquicos de representación y simbolización se ven atascados, el tiempo parece suspendido en lo impensable de la situación. La experiencia traumática confronta a las personas con la insignificancia, ya nada parece tener significación. Pero la reconstrucción psíquica después de un evento traumático implica encontrar significado e inscribir la experiencia deletérea en la trayectoria de la vida. En esta búsqueda de sentido, algunas personas perciben la necesidad de transmitir y reelaborar sus experiencias traumáticas a partir de un escrito autobiográfico. Más allá del simple testimonio del sufrimiento vivido, este proceso narrativo puede convertirse en el soporte de una reconstrucción resiliente. Proponemos analizar el abordaje autobiográfico en sujetos que han vivido situaciones traumáticas durante su infancia y explorar cómo la escritura sobre la historia de vida puede constituir un espacio significativo para la elaboración y sostener el proceso de resiliencia.

Palabras clave : Autobiografía – Insignificancia - Resiliencia - Significado - Trauma psíquico

De l'insignifiance à la résilience :

le rôle de l'autobiographie dans la quête de sens après les traumatismes

Pour introduire le propos...

Depuis quelques décennies les recherches dans le domaine de la résilience se sont développées selon deux axes qui coexistent dans les applications de ce modèle sur les terrains cliniques, ce qui peut donner lieu à des définitions différenciées du processus de résilience. Ainsi, la résilience peut qualifier des individus qui se développent sans problèmes majeurs, alors qu'ils vivent dans des contextes « d'adversité chronique ». C'est le cas, par exemple des situations de maltraitance intrafamiliale, de violence sociale, de guerre, de handicap, ou encore de très grande précarité socio-économique. Ces contextes de vie, marqués par des facteurs de risque cumulés, ont fait l'objet des investigations initiées par les pionniers de l'approche de la résilience, dès les années 1970. Parmi les chercheurs qui ont jeté les bases de ce modèle de la résilience, nous trouvons surtout des anglo-saxons comme : Emmy Werner, James Anthony, Norman Garnezy, Michael Rutter.

Mais un second domaine d'approche de la résilience s'est développé en parallèle, avec une application à des personnes qui surmontent des traumatismes psychiques consécutifs à des événements survenus lors de leur parcours de vie. C'est le cas, par exemple, lorsque des individus (ou groupes d'individus) sont impactés par un accident, une agression physique, un attentat, une catastrophe naturelle, l'annonce d'une maladie létale, ou encore la perte traumatique d'un être cher. Dans ce cas, le déclenchement du processus de résilience est appréhendé comme subordonné à la survenue d'une épreuve traumatique. Un sujet sera considéré comme faisant preuve de résilience lorsqu'il parvient à se reconstruire après avoir surmonté un événement qui l'a confronté à l'éprouvé psychique de la mort. Différents chercheurs ont opté pour cette approche de la résilience en lien avec les psycho-traumatismes,

notamment depuis les années 1990. Parmi les chercheurs qui ont initié le développement de cet axe, nous pouvons citer les travaux de Boris Cyrulnik et de Michel Manciaux qui ont contribué à mettre en travail et à approfondir les bases du modèle de la résilience en lien avec les traumatismes. Dans cette perspective, comme l'a souligné Gérard Jorland (2012) « pour éviter que la notion de résilience ne sombre dans l'insignifiance », il convient de préciser que ce processus ne prend sens que lorsqu'il y a eu confrontation « au réel de la mort ».

Dans le cadre de cet article, nous avons centré notre réflexion sur une approche psychodynamique de la résilience, afin d'interroger les mécanismes qui régissent les récits autobiographiques et les écrits d'autofiction romancés, chez des sujets-auteurs qui ont connu des expériences traumatiques. La question centrale qui guide notre propos peut se formuler ainsi : *comment la démarche autobiographique peut-elle servir d'étayage au processus de résilience en contribuant à la recherche de sens ?* Précisons que nous nous intéresserons plus spécifiquement au rôle du récit de soi dans la quête de sens et de reconstruction chez des sujets ayant été confrontés à des situations traumatiques durant leur enfance.

Nous allons tout d'abord retracer brièvement les principaux contours des traumatismes psychiques, en rappelant les apports princeps de Freud et de Ferenczi mais aussi des approches plus contemporaines, avec notamment les travaux de Louis Crocq. Puis, nous aborderons plus en détail l'analyse de la démarche autobiographique, en explorant la narration de l'histoire de vie par l'écriture comme un étayage dans le cheminement vers la résilience.

Psycho-traumatismes et expériences de non-sens

Le terme de psycho-traumatisme est habituellement utilisé pour désigner l'impact intrapsychique d'un événement ayant des conséquences émotionnelles négatives qui imprègnent douloureusement l'existence d'une personne. Le traumatisme peut résulter d'un accident ou d'une agression subie par un individu, ou de sa confrontation à une situation de

catastrophe naturelle (inondation, tsunami, ouragan, incendie...), ou encore survenir lors du diagnostic d'une maladie létale, ou de la perte brutale d'un être cher, etc. Ces situations traumatogènes peuvent entraîner une détresse émotionnelle et une souffrance psychique d'intensité variable selon les sujets et les circonstances de leur vie au moment du traumatisme.

Dans la perspective freudienne, on considère qu'un traumatisme génère une intense angoisse qui provoque une effraction psychique et perturbe le fonctionnement habituel du moi. En effet, l'envahissement de l'angoisse submerge l'appareil psychique et entrave son travail de liaison, provoquant une désorganisation de la vie psychique, ce qui pourra se traduire par des symptômes de détresse. Ainsi, selon Sigmund Freud (1920) : « L'essence même d'une situation traumatique consiste en une expérience d'impuissance du Moi confronté à une accumulation d'excitations d'origine externe ou interne ». Pour Sandor Ferenczi (1933) le traumatisme psychique correspond à une « commotion psychique », qui provoque « un anéantissement du sentiment de soi, de la capacité de résister, d'agir et de penser en vue de se défendre ». Louis Crocq (1999) a proposé une description phénoménologique du trauma reposant sur trois dimensions : « l'aliénation traumatique, le bouleversement de la temporalité et le non-sens impliqué par les trauma ».

De nos jours, on admet que le traumatisme psychique peut résulter d'une atteinte à l'intégrité physique ou psychique qui provoque une détresse caractérisée par des émotions négatives (peur, terreur, effroi...) et des sentiments d'impuissance, d'humiliation, d'infériorité, de vulnérabilité, de non-sens. Ainsi, selon Louis Crocq (2018), le traumatisme psychique « consiste en un phénomène d'effraction et de débordement des défenses psychiques de l'individu face à un afflux de stimulations critiques et urgentes qui menacent sa vie, son intégrité physique ou son équilibre psychique ». L'auteur précise que pour les cliniciens francophones « le trauma

correspond à une expérience de confrontation inopinée avec le réel de la mort, sans possibilité de transformer ce réel en réalité, faute de représentation de la mort ».

Les épreuves traumatiques sont des expériences de non-sens qui handicapent les processus de représentation des sujets, avec le choc traumatisme on entre dans le domaine de l'irreprésentable (Damiani, 2012). La violence et la soudaineté de l'événement viennent effracter la barrière pare-excitatrice du moi, occasionnant une détresse psychique intense et plus ou moins durable. Le trauma provoque et une expérience de non-sens et de chaos. Selon Louis Crocq (2012) « A l'instant de l'irruption traumatique, l'espace ordonné du monde bascule pour faire place au chaos, les convictions narcissiques s'effondrent, les valeurs essentielles de l'existence sont déniées et remplacées par l'absence d'ordre, de cohérence et de signification ».

Chez les jeunes sujets, lors d'une épreuve traumatique infantile, telle que la perte ou le suicide d'un parent, c'est l'insensé qui s'est produit. En effet, la disparition brutale d'un parent est de l'ordre de l'impensé et entraîne la perte de repères et de sens pour les enfants. Chez les adultes, le traumatisme s'accompagne souvent d'un sentiment de vide, d'absurdité et peut entraîner un désespoir existentiel et une altération de la temporalité. Les événements traumatiques qui demeurent non représentables, non symbolisables, contribuent à figer le temps, à le suspendre. Ils constituent un terreau générateur de détresse qui peut se traduire par le déclenchement de symptômes psychiques et/ou comportementaux chez les sujets. Lorsque la perte de sens inhérente au choc traumatique perdure, la situation traumatique peut susciter une souffrance existentielle chez le sujet. Ainsi, avec le surgissement de l'événement irreprésentable, la personne peut perdre la notion de sa continuité d'exister.

Le traumatisme psychique se traduit par des troubles qui se développent chez un sujet confronté à une situation de danger physique et/ou psychique. Parmi les troubles découlant d'un psycho-traumatisme, on trouve la dissociation. Il s'agit d'un phénomène qui tend à établir une

séparation entre le ressenti du corps et de l'esprit. Le sujet a l'impression d'être hors de son corps, de ne plus ressentir les émotions. En situation traumatique, la dissociation peut se concevoir comme un mécanisme de protection pour tenter d'éviter ou de réduire la souffrance ; mais elle devient un symptôme de trouble psychique lorsqu'elle s'installe dans la durée.

Par ailleurs, il est important de rappeler le caractère spécifique du rapport de chaque sujet à un événement traumatique et la singularité de ses conséquences en termes de troubles, de symptômes. Un même événement traumatique aura un impact très différent selon les personnes. Ainsi, pour certains sujets il produira une déstabilisation passagère ; alors que pour d'autres, il provoquera un stress aigu ; et pour d'autres encore il se traduira par un Syndrome de Stress Post-Traumatique (SSPT) avec des symptômes plus durables. Comme le souligne René Roussillon (2002), « il n'y a de traumatisme que pour un sujet donné et à un moment particulier de son histoire ». L'issue traumatique ou non et/ou son ampleur peut dépendre de l'âge du sujet, de ses ressources physiques et mentales, mais aussi de son entourage relationnel et psychoaffectif.

De même, de ces différents paramètres internes et externes au sujet dépendra la possibilité d'entrer dans un processus de résilience (Anaut, 2015). Ainsi, les modalités d'intégration et de dépassement du psycho-traumatisme seront éminemment différentes selon les individus et leur contexte de vie. Toutefois, après le choc traumatique, parmi les mécanismes de récupération, l'attribution de sens à l'expérience délétère se présente comme une étape nécessaire, voire incontournable, pour qu'un sujet parvienne à surmonter le psycho-traumatisme. Dès lors, pour de nombreuses personnes confrontées à des situations traumatiques, la démarche de reconstruction après une épreuve traumatique suppose de pouvoir inscrire l'expérience vécue dans sa trajectoire de vie, de lui attribuer une signification et plus généralement de retrouver un sens à la vie. Selon Viktor Frankl (1946) l'absence de sens de l'existence peut occasionner une

souffrance qu'il qualifie de *noogène*. Ce terme vient du grec *noos* qui signifie esprit, raison, intellect. La « souffrance noogène » est donc une notion développée par Viktor Frankl pour désigner le mal-être lié à l'absence de sens de l'existence. Cette souffrance, dont le degré est variable, peut aller de la simple frustration (qui peut être stimulante en soi) jusqu'à une détresse existentielle plus ou moins intense, dont l'apogée est un sentiment de vide existentiel.

Résilience et quête de sens après les traumatismes

Dans la perspective psychodynamique, la résilience peut se concevoir comme un processus intrapsychique qui permet à des sujets confrontés à des épreuves majeures de la vie de se protéger de l'effraction traumatique et d'entrer dans une dynamique de reconstruction psychique et sociale. Dans cette optique, nous dirons que « la résilience fait référence aux ressources trouvées/crées par les sujets pour se protéger des aspects mortifères des situations traumatiques et se (re)construire, sans troubles psychiques ou comportementaux sévères » (Anaut, 2015 ; Anaut, 2020).

Parmi les ressorts du processus de la résilience dite naturelle (car spontanément mise en place par les sujets blessés), nous pouvons observer une variété de procédés créatifs. C'est ainsi que l'on peut trouver la médiation de : dessin, peinture, sculpture, poésie, théâtre, cinéma, roman, autobiographie. Notons que, parfois, les sujets dits résilients vont avoir recours à des productions créatives qui font appel à l'humour (Anaut, 2014) ; et cela quel que soit le support médiateur choisi : sketch, comédie, dessin humoristique, satire écrite, ou encore l'autodérision dans le récit autobiographique.

Les supports de symbolisation et d'expression des affects qui soutiennent la reconstruction après des épreuves traumatiques sont donc multiples. Malgré la diversité de ces modes d'expression, leurs points communs sont la recherche d'une mise à distance émotionnelle et le besoin d'inscrire l'expérience délétère dans un parcours de vie, en lui attribuant une

signification. Cette quête de sens mobilise l'activité artistique ou la mise en mots des épreuves traumatiques et le besoin de transmettre l'expérience vécue.

Si de nombreux sujets éprouvent le besoin de partager leurs expériences traumatiques en utilisant des supports de symbolisation artistiques ou créatifs, toutefois une place privilégiée est consacrée à l'écriture sur soi. Ainsi, un bon nombre de sujets s'attellent à la narration de leur histoire de vie à travers une activité d'écriture qui entremêle souvent des éléments autobiographiques et d'autres fictionnels ou romancés. Ils sont parfois qualifiés de romans d'autofiction ou encore d'écrits « biographisés ».

Les récits autobiographiques de personnes ayant connu une grande adversité occupent donc une place singulière sur laquelle nous proposons de nous attarder pour en explorer les principaux ressorts psychologiques. De nombreuses questions en découlent. Ainsi, peut-on envisager l'écriture sur soi comme une démarche d'autoréparation ? Comment ce procédé narratif s'inscrit-il dans la démarche de reconstruction après les traumatismes ? Le récit autobiographique témoigne-t-il d'une reconstruction réussie et de la reprise de sens de l'existence, ou bien contribue-t-il à la reconstruction en étayant cette quête de sens ?

De nos jours, l'écriture sur soi est souvent évoquée comme une forme d'auto-thérapie, le grand public lui prête implicitement ou explicitement des vertus « libératrices ». Ainsi, l'écriture autobiographique est parée de multiples pouvoirs. On lui attribue des effets expiatoires purificateur, thérapeutiques, et plus récemment de résilience. Mais là aussi bien des questions demeurent. Ainsi, le récit de vie suffit-il à se délivrer des souffrances endurées, à s'affranchir du pouvoir mortifère des souvenirs tragiques ? Qu'en est-il de ses aspects cathartiques supposés ? Quel est le rôle de l'écriture dans la démarche d'exonération du passé douloureux ? Comment le récit autobiographique peut-il contribuer à la reconstruction après des épreuves traumatiques et étayer le processus de résilience ?

Démarche autobiographique et besoin de transmettre

Le travail autobiographique implique de revisiter des faits temporels personnels qui sont par essence passés au crible de la subjectivité du sujet-auteur qui les narre. Il s'agit d'ailleurs bien souvent de récits présentés comme des romans d'autofiction, qui entremêlent plus ou moins ouvertement les faits vécus et l'imaginaire de l'auteur. Mais peu importe la véracité du récit relaté, la recherche d'un témoignage objectif n'a pas grand intérêt sur le plan psychologique. Ainsi, l'attribution de sens à l'histoire de vie racontée ne dépend pas de sa conformité objective, mais de l'authenticité émotionnelle pour l'auteur qui raconte et qui se raconte. Boris Cyrulnik en a fait la démonstration dans plusieurs de ses ouvrages (voir Cyrulnik 2003 ; 2008 ; 2012, 2019) dans lesquels il relate des fragments de son histoire de vie revisités par sa mémoire subjective dont il s'amuse à explorer les méandres, les failles et les reconstructions. Ainsi, dans le récit de soi, ce qui importe est avant tout que l'écriture donne la possibilité de mettre hors de soi une souffrance. Mais raconter son passé implique toujours une interprétation de ce qui a été vécu et qui a laissé des traces mnésiques impliquant des aspects cognitifs et émotionnels.

Le récit sur soi est l'occasion d'interroger des contenus mnésiques, de re-solliciter des éprouvés affectifs et de les retravailler. La démarche autobiographique se base sur la recherche et la (re)construction de sens à partir de la mise en perspective de l'histoire de vie. Il ne s'agit pas d'un simple témoignage, mais de la mise en place d'un véritable « travail d'autobiographie » qui pourra étayer la trajectoire résiliente du sujet. Les événements de vie vont se trouver re-signifiés à travers le travail d'écriture. La remobilisation des affects associés aux souvenirs relatés va contribuer au processus d'élaboration.

La mise en mot réactualise des affects, réveille des émotions enfouies, mais elle peut aussi susciter des prises de conscience. Par ce travail d'écriture autobiographique, bien souvent, le sujet va élaborer à une nouvelle compréhension de sa trajectoire de vie et des événements relatés. Se raconter par l'écriture suppose aussi d'effectuer un choix, un tri, de ce qui est

divulgué et de remettre de l'ordre dans les souvenirs. La formulation écrite va ainsi contribuer à attribuer une signification aux événements réels ou imaginés nichés dans la mémoire autobiographique.

Depuis quelques décennies, facilitée notamment par les technologies informatiques, l'activité autobiographique est de plus en plus utilisée, voire banalisée. Ainsi, pour des personnalités médiatiques, la mise en récit plus ou moins romancée de leurs histoires de vie est devenue un exercice presque incontournable. Mais, pour beaucoup d'autres personnes, c'est le besoin impératif de coucher sur le papier une trajectoire de vie, parfois hors normes, qui préside à l'idée de l'écriture sur soi. Il en est ainsi pour des personnes ayant connu des expériences traumatiques, des violences ou des privations parfois extrêmes. Ainsi, après un événement marquant, en particulier lorsqu'il a suscité une détresse émotionnelle, il n'est pas rare d'entendre parler du projet « d'en tirer un livre ».

Par ailleurs, habituellement, l'exercice du récit autobiographique est particulièrement fréquent lors de l'avancée en âge, au cours des phases dites « de bilan de vie ». Toutefois l'écriture de l'histoire de vie peut se faire à tout âge. Elle prend une signification particulière chez des personnes qui ont connu des trajectoires marquées par des épreuves très destructrices, en particulier chez des individus qui ont connu des parcours d'enfances brisées. Devenus adultes, certains sujets nous invitent à refaire avec eux leur parcours d'enfance meurtrie, à travers des livres de mémoires dans lesquels ils racontent leurs blessures, mais aussi comment ils s'en sont sortis. C'est le cas, par exemple, d'anciens enfants pris en charge par les services sociaux de la protection de l'enfance, comme en témoigne le récit poignant relaté par Lyes Louffok (2014).

Bon nombre de ces « enfants sans enfance » aspirent à écrire leur histoire et à partager, à travers des ouvrages autobiographiques, leurs traumatismes. Ils semblent animés par un besoin impératif qui les pousse à dire l'indicible et à (se) raconter par l'écriture. Ils sont transportés par une *compulsion à transmettre*, qui les pousse à décrire l'indescriptible, à nommer

l'innommable, à raconter l'irracontable, comme pour se délester d'un fardeau intolérable. Nous pouvons ici faire un parallèle avec la notion freudienne de « pulsion à transmettre » évoquée par l'auteur notamment à propos de la nécessité de communiquer à autrui dans le mot d'esprit ou « Witz » (Freud, 1905).

Notons que, dans la perspective freudienne, cette « poussée à transmettre » correspond avant tout à un partage avec l'Autre, consistant à remettre à autrui quelque chose que l'on a produit, quelque chose de soi, mais aussi à pouvoir ainsi s'en séparer et s'en détacher. Dès lors, le fait de publier un récit de vie, en rendant l'histoire intime accessible à des lecteurs, répondrait à une tentative pour s'exonérer d'un passé douloureux.

Dans ce souci de partage avec l'Autre, certains auteurs de récits autobiographiques n'hésitent pas à donner à voir et à savoir les épreuves physiques et psychiques qu'ils ont subies (pertes ou séparations traumatiques, maltraitements, tortures, viols, incestes, etc.) avec parfois des détails qui peuvent étonner, voire choquer certains lecteurs. En effet, la mise en scène publique d'expériences qui relèvent de la sphère privée peut assigner au lecteur une place de voyeur. Le lecteur se trouve alors dans une sorte de paradoxe émotionnel, à la fois terrifié et fasciné face à l'exposé du privé et de l'intime de l'auteur.

Toutefois, s'ils tiennent à exprimer les souffrances endurées, les auteurs d'autobiographies (parfois des autofictions revendiquées comme telles) nous invitent aussi à revisiter les chemins par lesquels ils ont réussi à se (re)construire (Anaut, 2016). En effet, ces sujets – qu'il s'agisse d'auteurs occasionnels ou d'écrivains confirmés – nous livrent des récits certes bouleversants mais aussi porteurs d'espoir. Car s'ils racontent les drames et la violence subie ils retracent également leur cheminement vers le rétablissement. Ils expliquent comment ils ont trouvé des ressources pour se protéger de l'effraction psychique et bâtir leur vie relationnelle et sociale et quels sont les tuteurs de leur parcours de résilience. C'est le cas, par exemple de ce que dévoile Michel Del Castillo dans son ouvrage autobiographique « Tanguy » (1957).

Par ailleurs, plus généralement, et quels que soient les supports d'expression créative, chez des sujets confrontés à des épreuves traumatiques, le recours à l'activité artistique et à l'humour (Anaut, 2014) peut représenter une stratégie de survie qui aide à juguler les sources d'angoisse et à contrer la menace d'effraction psychique. Mais, il est important de souligner qu'au-delà d'un mécanisme défensif, l'activité artistique, et notamment l'humour, joue avant tout un rôle central dans la phase d'élaboration en facilitant l'expression émotionnelle, la (re)construction de sens et le partage social. C'est pourquoi le récit autobiographique peut jouer un rôle d'étayage dans le rétablissement psychique et social des sujets en détresse.

Certains anciens enfants carencés, négligés sur le plan affectif ou abusés, éprouvent la nécessité d'écrire leur histoire de vie à travers des romans ou récits biographisés. Ils présentent leur histoire d'enfance dans un ouvrage (parfois unique) qui explore leur passé et révèle quelquefois de lourds secrets restés enfouis, des traumatismes non élaborés. C'est ainsi que l'actrice Anny Duperey (1992) a relaté la disparition de ses parents morts accidentellement alors qu'elle était âgée de huit ans.

Des écrivains confirmés ont parfois trouvé l'inspiration artistique à partir de leurs blessures d'enfance. Parmi ceux qui ont raconté les maltraitances, notamment aux prises avec des mères indignes, maltraitantes ou mal-aimantes, des pères incestueux, ou des parents disparus, certains sont des écrivains célèbres : p. ex. Georges Perec, Michel DelCastillo, Annie Ernaux... Mais bien d'autres auteurs d'autobiographies restent anonymes et partagent confidentiellement leurs écrits et leurs tourments avec leurs familles ou avec quelques proches amis. Cependant, qu'ils soient inconnus ou célèbres, tous semblent animés du même impératif qui les pousse à transmettre leurs expériences traumatiques, comme pressés de retravailler leurs souffrances et/ou de témoigner d'une trajectoire de vie parfois qualifiée par eux-mêmes de résiliente.

Dans un tout autre contexte, Jorge Semprun (1994) a relaté son expérience terrible

d'enfermement en camp de concentration dans un de ses ouvrages, dont l'intitulé (*L'écriture ou la vie*) évoque à la fois la difficulté et la nécessité de la transmission. Notons qu'il n'a pu raconter l'irracontable que sous la forme d'un essai.

Nous l'avons vu, l'écrit autobiographique est habituellement réalisé à l'âge adulte, parfois plusieurs décennies après les événements relatés. Il correspond à une forme de travail sur soi qui met en jeu une recherche de sens pour et par l'individu. Ainsi, le travail d'autobiographie participe à la restructuration du sujet qui retourne sur les traces de son passé, mais avec le recul et parfois la force acquise par des expériences ultérieures. Avec l'âge, il peut mobiliser de nouveaux mécanismes de défense et/ou des processus salvateurs qu'il s'est forgé au cours de la vie. Selon Anne Brun (2018) « le récit autobiographique vise à une meilleure intégration de l'expérience subjective dans l'œuvre et à la rencontre de lecteurs potentiels pour partager et donner figure aux expériences primitives ».

Mentalisation et élaboration dans la démarche autobiographique

L'écriture autobiographique apparaît comme un support de la démarche élaborative en permettant l'expression des processus de mentalisation. En effet, cet exercice s'appuie sur l'aptitude à la mentalisation qui correspond, selon Jean Bergeret (1986), à la « capacité à traduire en mots, en représentations partageables, les images et les émois ressentis pour leur donner un sens communicable, compréhensible pour l'autre et pour soi d'abord ». Or, la mentalisation joue un rôle important dans la reconstruction résiliente.

La démarche d'autobiographie aide la mentalisation, elle mobilise des processus psychiques de représentation qui participent à la démarche élaborative. L'écriture sur un passé douloureux implique une re-interrogation des souvenirs et une mise en perspective des traces mnésique et des éprouvés. Par la transformation de l'écriture, nous pouvons dire que le récit de vie façonne le passé et anticipe l'avenir. Il s'inscrit dans une trajectoire de vie et devient agissant d'une

histoire en devenir.

Certaines autobiographies donnent parfois lieu à des récits bruts, directs, dans le souci de « tout dire ». Toutefois, ne nous leurrions pas, il est impossible d'être exhaustif dans la remémoration du passé. L'histoire vécue nous échappe et nous joue des tours, elle est toujours revue et corrigée par la mémoire facétieuse. C'est pourquoi, les narrations d'expériences de trajectoires de vie sont toujours en partie romancées, elles sont de fait revisitées et révisées par le passage à l'écriture. Les événements comme les comportements relatés sont parfois magnifiés par le souvenir et le regard distancié.

Le récit biographisé est une occasion d'évacuer les angoisses et de remanier les émotions douloureuses, quitte à se jouer des réalités, à les enjoliver ou à les englober dans les fantaisies de la mémoire. Comme nous l'avons vu, la démarche autobiographique ne consiste pas à dépeindre objectivement le passé. L'autobiographique autorise la reconstruction imaginaire du parcours de vie, ou du moins de certaines parties. Le récit de vie relate des événements vécus du point de vue de l'acteur principal qui en donne une interprétation subjective.

Par ailleurs, le passé douloureux est quelquefois volontairement transformé par la licence artistique, le récit de vie est alors l'occasion de révéler des talents d'écrivain. Dès lors, les épreuves personnelles deviennent en quelque sorte le moteur de la créativité. C'est ainsi, par exemple, que Jean Genet a trouvé dans son parcours d'enfant abandonné un terreau fertile à partir duquel il a bâti une œuvre littéraire. Mais bien d'autres écrivains et écrivaines ont puisé dans leur enfance carencée l'inspiration pour alimenter leurs œuvres artistiques, comme par exemple Michel Del Castillo ou Annie Ernaux (Anaut, 2016).

Chez des enfants « sans enfance », l'écriture autobiographique devient un espace de créativité, porteur de sens et pouvant tutoriser la résilience. A travers l'écriture, l'auteur transforme le passé en lui donnant du sens pour mieux tenter de s'en libérer, dans une quête d'autoréparation.

L'activité d'écriture participe ainsi au processus de résilience en aidant le sujet à dépasser les pertes et les deuils et à métaboliser ses souffrances.

Bien souvent, l'exploration du parcours de vie fait apparaître des personnes signifiantes qui ont aidé le sujet à se (re)construire malgré les privations, les carences ou les abus. Ainsi, les personnes qui témoignent d'une trajectoire de vie (réputée résiliente) semblent s'être développées en appuis sur des rencontres fondatrices. Elles ont bénéficié du soutien de « tuteurs de résilience² » qui les ont aidés, en suppléant parfois les manques familiaux. C'est ainsi que le jeune M., placé depuis son plus jeune âge par les services de l'Aide à l'Enfance, a noué un lien très fort avec un éducateur qui l'a encouragé à développer sa créativité. A l'âge adulte, M. est devenu poète, écrivain, puis metteur en scène de théâtre. Actuellement il travaille avec des jeunes relevant de la protection judiciaire de la jeunesse qu'il accompagne dans leur réinsertion sociale avec la médiation d'activités de théâtre et d'écriture.

La littérature offre de nombreux exemples de productions artistiques effectuées par d'anciens enfants meurtris. Leur passé délabré sur le plan familial et/ou social semble avoir alimenté leur créativité. Certains adultes « privés d'enfance » semblent avoir trouvé dans la réalisation d'œuvres de littérature des formes de sublimation. Patricia Attigui (2005) considère que « la sublimation serait alors à concevoir comme une voie de dégagement, un moyen d'échapper d'emblée à la dévastation traumatique ».

Le roman autobiographique est l'occasion d'une introspection qui accompagne la mise en sens de l'histoire de vie. C'est l'occasion pour l'auteur de laisser ressurgir l'enfant en souffrance qu'il porte en lui, pour l'aider à en faire un récit qui étaye la démarche d'élaboration. C'est ainsi

² La notion de « Tuteur de résilience » a été proposée par Boris Cyrulnik.

par exemple que Michel Del Castillo met en scène de manière récurrente les interrogations liées à l'abandon parental dont il a été l'objet, à travers nombre de ses romans.

Limites de l'effet cathartique et distanciation par l'humour

La dimension cathartique de la parole, lors des récits relatant des expériences traumatiques, a été souvent souligné dans le cadre des prises en charges psychothérapeutiques notamment en situations d'urgence. Mais il en est différemment lorsque le récit passe par l'écriture. Ainsi, il est important de préciser que, contrairement aux idées reçues, il n'y a pas d'effet cathartique systématiquement lié à l'écriture sur soi. De même, le processus de résilience ne résulte pas de la seule mise en récit de l'histoire de vie. Certaines autobiographies peuvent même avoir un effet contraire à la démarche de résilience. C'est le cas lorsque le récit est essentiellement répétitif et factuel, sans élaboration, sans s'accompagner d'une véritable production de sens (Anaut, 2016). Le récit de vie peut correspondre alors à une activité de rumination émotionnelle, qui consiste à ressasser les événements délétères du passé et à maintenir les émotions négatives associées et leurs effets toxiques, voire à les amplifier sous l'effet de reviviscences morbides. Dès lors, certains récits de vie ont tendance à entretenir les traumatismes sans contribuer à la quête de sens. Ils peuvent alors empêcher la mise en place d'un processus de résilience. Ainsi, ces formes de récits de vie non élaborés représentent une tentative de cheminement vers la résilience, mais sans y parvenir.

Rappelons que l'écrit autobiographique s'effectue dans un après-coup, parfois à un âge avancé, bien des années après les événements évoqués. Aussi nous sommes loin d'une énonciation mettant en jeu presque abruptement le vécu traumatique, comme lors des écoutes proposées par les cellules d'urgence. Le temps de l'écriture est bien celui d'une reconstruction *a posteriori*. D'une reconstitution créative de la trajectoire de vie, qui prend le temps de la mise en mot, de l'élaboration de la pensée, du choix de ce qui est raconté (ou non) et de la manière de le raconter.

Ainsi, nous pouvons considérer que l'autobiographie est toujours une œuvre d'autofiction et non pas un témoignage objectif. Ce ne sont pas les faits exacts qui importent, car il s'agit bien d'une écriture subjective. L'auteur livre un récit transformé et partageable. Comme l'indiquent Michel Tousignant et Esther Ehrensaft (2005) « les souvenirs sont privés et intimes, en même temps qu'ils sont objectifs et réels lorsqu'ils sont exprimés sur la place publique ».

Par ailleurs, les traces mnésiques contiennent des potentialités de souffrances telles que, parfois, le narrateur doit recourir à des formes d'expression du récit qui garantissent sa prise de distance émotionnelle. Cette distanciation est nécessaire pour le protéger des émotions mortifères qui resurgissent à l'évocation de certains souvenirs. Cette distanciation protectrice peut s'opérer grâce à la tournure romanesque de l'écrit et s'appuyer sur les ajouts de la fiction. Elle peut aussi passer par la transposition sur un héros doté d'une identité fictive, sur un « autre » projeté sur le papier que l'auteur fait vivre et s'exprimer comme un double de lui-même. Ainsi, c'est le jeune Tanguy (1957) qui supportera l'histoire terrible de l'enfance de Michel Del Castillo. Notons que l'auteur a également renoncé à écrire son passé à la première personne. De plus, alors qu'il était un tout jeune écrivain à l'époque de la publication de ce livre, l'auteur l'avait tout d'abord présenté comme un roman, avant de reconnaître, plus tard, qu'il s'agissait bien de son histoire de vie.

Rien d'étonnant à ce que les auteurs d'autobiographies utilisent le masque du roman et recourent à la distance protectrice d'un héros de papier. Le narrateur se place alors en conteur de sa propre histoire projetée sur un personnage de fiction. Ce personnage devient suffisamment autre pour pouvoir être dépeint, en traversant les épreuves les plus difficiles. Cette prise de distance confère une maîtrise suffisante des émotions pour rendre le récit possible, mais aussi understandable et partageable avec les potentiels lecteurs. Dans cette perspective, certains auteurs ont recours à l'humour pour relater leurs expériences traumatiques, comme ce fut le cas de

Stanislas Tomkiewicz dans son autobiographie, *l'Adolescence volée* (1999). La recherche de maîtrise et de distanciation peut ainsi passer par le truchement de l'humour qui permet de protéger le moi de l'envahissement des émotions négatives liées à l'évocation de souvenirs douloureux. Le narrateur utilise le décalage que procure l'humour pour pouvoir raconter l'irracontable, tout en endiguant les émotions négatives ravivées par l'évocation des expériences traumatiques (Anaut, 2014).

Pour conclure

Si le traumatisme est une expérience de non-sens qui entrave les processus de représentation et fige le temps dans un non représentable, un non symbolisable, l'écriture autobiographique peut permettre de réintroduire de l'entendement dans le chaos émotionnel et aider à retrouver du sens à la vie à travers la transmission et le partage. Dès lors, l'ordonnement de l'écriture et la mise en mots du vécu traumatique concourent à la désaliénation du sujet. La narration de l'histoire de vie transposée par l'écrit occasionne un travail de liaison psychique et d'historisation, qui réinscrit le sujet dans la temporalité et la symbolisation.

Quelle que soit sa teneur (romancée ou non), l'écriture sur soi est avant tout le support d'une prise de distance réflexive. L'écriture aide à mettre en perspective la trajectoire de vie et à attribuer du sens aux expériences endurées. Cet exercice peut permettre d'explorer les manques et les traumatismes de l'enfance, tout en laissant la place à l'imaginaire. Il fonctionne comme une mise en scène des jeux symboliques des jeunes enfants. Il donne à voir une nouvelle représentation de soi. Car, n'oublions pas qu'il s'agit toujours d'une (re)construction narrative, dans laquelle l'imaginaire vient retravailler les souvenirs. Ainsi, les affects du passé pourront être re-signifiés à partir du présent. Dans la démarche autobiographique, il ne s'agit pas d'un témoignage de la trajectoire de vie, mais bien d'un aperçu de l'histoire de vie retravaillée par le

sujet lui-même. C'est ce qui peut lui donner un intérêt artistique, mais aussi lui permettre de contribuer au cheminement vers la résilience.

Chez certains sujets, la mise en récit du parcours de vie devient un espace d'élaboration. Le travail autobiographique est porteur de sens, pouvant tutoriser le processus de résilience. En effet, l'écriture du récit de vie implique une interrogation et une mise en perspective des traces mnésiques et des éprouvés, qui facilitent la démarche élaborative. Ainsi, au-delà du simple témoignage d'un parcours de vie et des épreuves surmontées, ce procédé narratif peut participer pleinement à la quête de sens.

Dès lors, les récits de vie (romancés officiellement ou non) peuvent s'inscrire dans un cheminement de résilience. Lorsqu'ils relatent des enfances brisées par les violences et les traumatismes, ils laissent apparaître les cicatrices des épreuves endurées mais surmontées. Ils mettent aussi en lumière les étayages (internes et externes) grâce auxquels les sujets ont pu se protéger et transformer leurs blessures. Ils montrent comment ils ont réussi à maintenir leur humanité malgré les menaces de déchirure traumatique.

Toutefois, le récit autobiographique est étayant pour les sujets blessés, lorsque la narration est effectivement l'occasion d'une analyse introspective qui participe au processus d'élaboration. C'est dans ces conditions que le récit sur soi permet la mise en perspective et l'historisation des épreuves traversées. Ce travail autobiographique peut ainsi aider les sujets à (re)trouver un sens non seulement concernant leur passé mais aussi un sens à leur existence, en contribuant à leur reconstruction psychique et sociale après les traumatismes.

Références bibliographiques

Anaut, M. (2014). *L'humour entre le rire et les larmes. Traumatismes et résilience*. Odile Jacob.

Anaut, M. (2015). *Psychologie de la résilience*. Coll. Coursus, Armand Colin.

- Anaut, M. (2016). Ecriture, récit de vie et travail d'exonération psychique. Dans M. Lani-Bayle et A. Slowik (dirs), *Récits et résilience, Quels liens ?* (pp 63-78). L'Harmattan.
- Anaut, M. (2018) Quête de sens et reconstruction résiliente après les traumatismes. Dans R. Coutanceau, et C. Damiani, (dirs). *Victimologie : Evaluation, traitement, résilience*. Dunod.
- Anaut, M. (2020). L'approche de la résilience : un carrefour épistémologique ? Dans J. Jung et F-D Camps (dirs). *Psychopathologie et psychologie clinique : perspectives contemporaines* (pp 335-34). Dunod.
- Attigui, P. (2005). De l'effraction traumatique au processus de création, Narcissisme et sublimation, *Evolution Psychiatrique*, 2005, 70(3), 501-512.
- Bergeret, J. (1986). *Abrégé de psychologie pathologique*. Masson.
- Brun, A. (2018), *Aux origines du processus créateur*. ERES, Thémapsy.
- Coutanceau, R. et Damiani, C. (2018). *Victimologie : Evaluation, traitement, résilience*. Dunod.
- Crocq, L. (1999). *Les traumatismes psychiques de guerre*. Odile Jacob.
- Crocq, L. (2012). Quelques jalons dans l'histoire du concept de trauma. Dans R. Coutanceau, Smith, J., Lemitre, S., *Trauma et résilience : Victimes et auteurs* (pp 173-186). Dunod.
- Crocq, L. (2018). Tableaux cliniques et prises en charges des traumatisés psychiques. Dans R. Coutanceau et C. Damiani, *Victimologie : Evaluation, traitement, résilience* (pp 104-126). Dunod.
- Cyrułnik, B. (2003). *Le murmure des fantômes*. Odile Jacob.
- Cyrułnik, B. (2008). *Autobiographie d'un épouvantail*. Odile Jacob.
- Cyrułnik, B. (2012). *Sauve-toi la vie t'appelle*. Odile Jacob.
- Cyrułnik, B. (2018), Résilience narrative. Dans Jourdan-Ionescu, C., Ionescu, S., Kimessoukié-Omolomo, É., Julien-Gauthier, F. (Coord.) *Résilience et culture, culture de la résilience*. Québec, Canada : Livres en ligne du CRIRES, p 13-22.
- Cyrułnik, B. (2019). *La nuit j'écrirai des soleils*. Odile Jacob.
- Damiani, C. (2012). *Victime et traumatisme*. Dans L. Tigrane Tovmassian et H. Bentata, *Le trauma dans tous ses éclats*. InPress.
- Del Castillo, M. (1957) *Tanguy, histoire d'un enfant d'aujourd'hui*. Paris, Gallimard, 1995.
- Duperey, A. (1992). *Le voile noir*. Edition du Seuil.
- Ferenczi, S. (1932). *Réflexions sur le traumatisme*, Œuvres complètes, IV (1927-1933). Payot, 1982, pp 139-147.

Frankl, V. (1946) *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Éditions de l'Homme, 2013.

Freud, S. (1905). *Le mot d'esprit et sa relation avec l'inconscient*". Gallimard Folio, 1992.

Freud, S., (1920). *Au-delà du principe de plaisir. Les essais de psychanalyse*. Payot, 1981.

Jorland, G. (2012). Philosophie de la résilience. Dans B. Cyrulnik et G. Jorland, *Résilience, connaissances de base* (pp 205-212), Odile Jacob.

Louffok L. (2014). *Dans l'enfer des foyers. Moi, Lyes, enfant de personne*. Flammarion.

Roussillon, R. (2002). Jalons et repères de la théorie psychanalytique du traumatisme psychique. *Revue Belge de Psychanalyse*, N° 40, p 24-42.

Semprun, J. (1994). *L'écriture ou la vie*. Gallimard.

Tomkiewicz, S. (1999). *L'adolescence volée*. Calman-Lévy.

Tousignant, M. et Ehrensaft E. (2005). La résilience par la reconstruction du sens : l'expérience des traumatismes individuels et collectifs. Dans collectif : *La résilience : le réalisme de l'espérance* (pp 197-222). Fondation pour l'Enfance