



Épidémies et résilience

La crise du Covid a eu un impact fort sur tous les individus. Comment la vie reprendra-t-elle après l'épidémie ? Quelles seront les conséquences ?

Boris Cyrulnik
Directeur d'enseignement,
université Toulon-Var

En milieu naturel, les virus et les bactéries sont abondants, mais il n'y a des épidémies que parce que la civilisation les fabrique et les transporte sur la planète.

Le retour des épidémies

Le virage anthropologique s'est produit à l'époque néolithique (14 000-10 000 ans), quand les hommes ont voulu maîtriser la nature en enfermant les animaux dociles dans des étables, en cultivant le sol pour contrôler les récoltes et en établissant des rapports de domination. La sédentarité et le stockage des aliments ont constitué un pays de Cocagne pour les rats et les puces. La route de la soie, les chevaux, les chameaux, les bateaux et les avions ont transporté les virus et les bactéries sur toute la planète.

La « peste » justinienne, il y a 2 500 ans, a révélé comment les hoplites, ces terribles guerriers grecs, ont été décimés par une épidémie plus que par les combats. La peste athénienne au VI^e-VII^e siècle a suivi les voies du commerce méditerranéen. En tuant 10 000 personnes par jour, elle a affaibli l'empire byzantin, ce qui a favorisé l'expansion de l'islam en Perse. Au Moyen Âge, le siècle des pestes (XIV^e siècle), bien documenté par les témoignages, les peintures et les archives, illustre les ravages et les changements culturels qui suivent chaque catastrophe. Le mot « crise » implique un retour à l'état antérieur, alors que « catastrophe » désigne un effondrement (*cata*) suivi d'un virage (*strophein*). La vie reprend, mais pas comme avant, ce qui pourrait être une définition de la résilience.

Les agriculteurs ont eu besoin d'un tel concept quand ils ont constaté qu'après

quelques jours de manque d'eau les fleurs s'adaptent en se ratatinant pour moins évaporer. Mais quand la sécheresse persévère, elles ne peuvent survivre qu'en se transformant. Elles deviennent épineuses et gardaient en elles une réserve d'eau. Les agronomes disent qu'un sol est résilient quand, après une inondation ou un incendie, la vie reprend sous une forme différente.

Une telle définition implique une attitude épistémologique que ne partagent pas tous les êtres humains. Quand Darwin a conçu l'évolution (1859), il observait que l'organisme que l'on perçoit aujourd'hui est différent de ce qu'il était hier. Ce constat a enchanté ceux qui aiment l'incertitude provoquée par le changement, alors que d'autres sont angoissés par cette pensée, qu'ils ressentent comme une agression ou même comme un blasphème.

Le mot « résilience » en 2021 provoque les mêmes réactions puisqu'il s'agit d'une néo-évolution. Les scientifiques, les philosophes et ceux qui aiment se poser de nouveaux problèmes adhèrent à ce concept, à cette attitude épistémique. Mais ceux qui ont besoin de certitudes retrouvent la pensée fixe de ceux qui agressaient Darwin.

En quelques décennies le mot est devenu un concept scientifique rigoureux, évaluable et expérimentable. Dans les années 1950, tout de suite après la guerre, les cliniciens avaient constaté que, dans des circonstances adverses (orphelinage, déportation, famine, persécution), un très fort pourcentage de ces populations d'enfants souffrait de grandes difficultés de développement, ce qui était prévisible. Mais ils ajoutaient que, dès qu'on réorganisait autour de ces petits blessés un

environnement étayant, quelques-uns parvenaient à reprendre un bon développement.

Dans les années 1980, l'approche de la résilience a été clinique : il fallait découvrir, dans l'environnement proche d'un enfant carencé, les facteurs de protection qui pourraient l'aider à reprendre un bon développement. Très tôt fut identifié le déterminisme affectif qui sécurisait l'enfant et modifiait ses sécrétions neuro-hormonales. Cette manière de concevoir, de penser et d'agir ne correspondait pas à la culture de l'époque, qui privilégiait le savoir fragmenté. Il fallait choisir entre la biologie, la psychanalyse ou la sociologie. On considérait que l'émotion empêchait la démarche scientifique. Aujourd'hui, les instances de la recherche recommandent, au contraire, la collecte de savoirs pluridisciplinaires et l'émotion est devenue un sujet de recherche neurologique et relationnelle.

Le concept de résilience dans l'« après Covid »

Au cours de l'épidémie de Covid, on voit encore s'affronter ceux qui font des hypothèses qu'ils soumettent au tribunal de la validation expérimentale, scientifique et clinique. Cette démarche lente et tâtonnante irrite ceux qui ont besoin de certitudes immédiates et préfèrent la parole d'un sauveur qui dit la vérité.

Quand le virus sera jugulé, quel type de développement pourra-t-on reprendre? Les déterminants extérieurs sont différents selon le niveau de développement intérieur. Un raisonnement ontogénétique permet d'analyser ce processus évolutif et interactif. Depuis la grossesse jusqu'à la tombe, nous devons tous habiter les trois niches écologiques qui nous façonnent.

1. Avant notre naissance, dans la niche utérine, le fœtus est déjà en relation avec les émotions maternelles. Une mère sécurisée sera sécurisante pour le bébé qu'elle porte, qui trouvera autour de lui tout ce dont il a besoin pour se développer. Mais quand un conflit conjugal, un deuil, une précarité sociale ou un stress dû au confinement font souffrir la mère, les substances du stress (cortisol et catécholamines) franchissent la barrière placentaire et provoquent des altérations dans le circuitage du cerveau du fœtus. Il est important de souligner que rien n'est définitif. Le bouillonnement des neurones est si intense à ce stade du développement qu'il suffit de sécuriser la mère pour que le petit déclenche un processus de résilience neuronale en une ou deux nuits.

2. Après la naissance, la deuxième niche sensorielle est celle du foyer, où la mère, figure primordiale d'attachement, est entourée par un deuxième parent accompagné de figures familières qui réalisent une constellation affective. Le virus, à ce stade, n'agit pas directement sur l'enfant, mais, quand la niche est altérée par la présence d'un malade, par un deuil ou parce que le confinement a créé un milieu clos où le moindre incident provoque une déflagration, le bébé sera altéré par l'intensité émotionnelle de sa niche ou par son appauvrissement dépressif. La violence conjugale a explosé dès les premiers jours du confinement, où le numéro d'appel a été saturé en 48 heures. Le confinement, qui est une protection physique, a été une grave agression psychique.

3. Les masques à la crèche désorganisent le traitement des mimiques faciales. Les enfants apprennent à parler en observant les mouvements de la bouche, le masque a provoqué un petit retard de langage. Mais ce déficit sera rapidement compensé par d'autres canaux de communication, comme le « sourire des yeux », la prosodie de la voix ou les gestes interactifs.

4. La troisième niche sensorielle est celle du langage. Quand les enfants apprennent à vivre dans un monde de mots qui représentent des objets et des événements invisibles, ils dépendent des récits d'entour familiaux et culturels. Quand le virus a appauvri cette niche verbale à cause d'un deuil, d'une maladie ou d'une angoisse diffuse, l'enfant entre en maternelle à l'âge de 3 ans avec un stock de 200 mots. Mais quand le foyer non traumatisé a continué à s'adresser à l'enfant et à bavarder entre adultes, il entre en maternelle avec un lexique de 1 000 mots. Devinez lequel comprendra les consignes, aimera l'école et deviendra bon élève.

Les rythmes scolaires ont été gravement désorganisés par l'épidémie. Le refuge devant les écrans, en affaissant l'altérité, a freiné le développement de l'empathie, socle de l'attention au monde des autres. Dans les logements en surdensité, l'ambiance familiale survoltée ou morose a provoqué des troubles durables de l'attention et du sommeil, qui compromettent le plaisir des relations et des apprentissages.

C'est le peuple adolescent de 12 millions d'habitants qui payera le plus cher ce combat contre le Covid. Le confinement a provoqué un isolement affectif et social lors de la deuxième période sensible du développement. Lors de la première période sensible, des

1 000 premiers jours, un enfant est presque totipotent, il peut s'imprégner de toute langue et de tout environnement. Mais, au moment de la puberté, le processus neuronal s'inverse. On constate un élagage synaptique : le cerveau fonctionne mieux, en dépensant moins d'énergie. Sculpté par son milieu au cours des interactions précoces, il traite les informations en faisant moins d'effort. Cette deuxième période sensible est détériorée par le confinement. L'ado se réfugie dans les écrans pour moins souffrir de sa désocialisation, ce qui aggrave tout. Un écran est un instrument magique de communication, ce n'est pas une relation qui nourrit l'affect et la mémoire.

Les adultes qui, avant l'épidémie, avaient acquis des facteurs de vulnérabilité (mauvais outil verbal, famille diluée, pas de diplôme, métier instable, mal payé, peu gratifiant, petit logement bruyant en surdensité) ont éprouvé le confinement comme un traumatisme. Le processus de résilience sera difficile à déclencher. Il faudra un fort soutien et le travail de sens à donner au trauma sera laborieux. Ceux qui, avant l'épidémie, avaient acquis des facteurs de protection (aisance de langage, famille structurée, diplôme, métier permettant de bien se loger) ont passé le confinement sans souffrir et souvent même en découvrant une autre manière de vivre et de faire des projets. Le télétravail et l'amélioration des transports leur offrent un possible retour à l'espace et au silence.

Les leçons de la pandémie

Grâce au virus, notre culture vient de comprendre que l'homme n'est pas au-dessus de la nature, il est dans la nature. Il participe aux échanges avec l'air, l'eau, les végétaux et les animaux. 70 % de nos maladies sont des zoonoses, si nous maltraitons les animaux et les rendons malades, nous mourrons avec eux. La résilience naturelle passe par le respect des contraintes écologiques.

La résilience des villes, ou leur vulnérabilité, sera la conséquence de nos découvertes technologiques et de nos récits idéologiques. Le centre des villes est beau, ordonné et sensé par les objets et les monuments qui exposent et racontent nos origines. La périphérie devient une aire d'hypersensibilité anormale où les rapports sociaux déculturels laissent réapparaître la socialisation archaïque : le clan, la loi du plus fort, la valorisation de la violence.

Après le virus, les universités connaîtront des difficultés encore plus grandes. 40 % des étudiants ont décroché, ils divaguent et sont dépressifs. Comment fera-t-on pour



les raccrocher quand les amphis surpeuplés ne permettront plus la relation structurante entre les professeurs et leurs élèves ? Faudra-t-il créer de nouveaux facteurs de protection en augmentant le nombre de professeurs associés, comme l'ont fait les Allemands et les Suisses, et en validant des formations latérales où les entreprises deviendront des centres d'apprentissages professionnels intégrés dans les universités ?

Chez les personnes âgées, le virus a tué des millions de personnes dans des conditions qui ont empêché le travail de deuil. Leurs enfants, honteux et culpabilisés, vont-ils manifester des symptômes autopunitifs pour expier le sentiment d'avoir abandonné leurs parents ?

Après chaque catastrophe, naturelle ou culturelle, on voit se remettre en place trois directions possibles pour sortir du chaos.

– Reprendre vite la consommation et la circulation, ce qui fabrique de nouveaux virus et les fait circuler, comme on l'a vu au siècle des pestes, où surgissait une nouvelle épidémie tous les trois ans.

– Dans les périodes de chaos social et culturel, dans les déserts de sens, apparaissent des « sauveurs » qui escroquent les peuples malheureux. C'est ainsi que, de tout temps, de nombreux dictateurs ont été démocratiquement élus.

– Mais après la catastrophe arrive la Renaissance. Après l'épidémie de 1348-1350, qui a tué un Européen sur deux, on avait tellement besoin de paysans pour redémarrer l'agriculture que le servage a disparu sans aucune contestation. Après la Seconde Guerre mondiale, la valeur des femmes a été reconnue quand on a découvert qu'elles avaient fait fonctionner la société, les hôpitaux, les usines, l'enseignement et l'administration pendant que les hommes, prisonniers de guerre, tuaient le temps en jouant à la belote. Et toutes les formes d'art ont été métamorphosées, l'art de la table pour valoriser la vie domestique, le théâtre et le cinéma pour poser les problèmes de la cité, et la littérature pour donner à comprendre ce qui s'était passé.

Nous avons le choix. ♥

Bibliographie

Anaut M. *La Résilience. Surmonter ses traumatismes*. Paris : Armand Colin, 2008.

Bowlby J. *Attachement et perte*. 3 vol. Paris : PUF, 1978-1984.

Cyrulnik B., Jorland G. *Résilience. Connaissances de base*. Paris : Odile Jacob, 2012.

Delage M. *La Résilience familiale*. Paris : Odile Jacob, 2008.

Reich J. W., Zautra A. J., Hall J.S. *Handbook of Adult Resilience*. New York : The Guilford Press, 2010.

Ungar M. *The Social Ecology of Resilience. A Handbook of Theory and Practice*. Berlin : Springer, 2012.