

Les vilains petits canards

Boris Cyrulnik
neuropsychiatre et psychiatre
Editions Odile Jacob, 2001

Le titre choisi pour ce livre évoque pour maintes personnes une histoire d'enfance, celle du petit canard rejeté par les siens à cause de sa différence et de son unicité.

A partir de cette métaphore, Boris Cyrulnik, neuropsychiatre et psychanalyste français, nous expose sa conception de la résilience qui se manifeste par la capacité qui jaillit en toute personne lui permettant de surmonter ses épreuves, d'aller de l'avant, de se développer positivement et de réussir sa vie en dépit de la fissure causée.

Pour Cyrulnik, la résilience n'est pas seulement une aptitude intérieure, mais elle est marquée par des facteurs externes favorisant ce potentiel de survie interne. La résilience est un processus qui existe en chacun de nous et se développe dès l'enfance soutenu par des facteurs externes tels que :

- La famille où apparaît le nouveau-né créant une sorte de relation triangulaire (père – mère – enfant). Ce triangle pose les fondements de la psychologie de l'enfant et de sa manière de voir le monde. Ce triangle peut être soit sécurisant (une relation harmonieuse empreinte de bienveillance et de respect), soit stressant (où l'un des parents voudrait prendre contrôle la situation), soit abusant (un des partenaires exclut l'autre) ou désorganisant (le parent projette ses blessures sur son enfant l'enfermant dans sa propre histoire).

- La parole, un facteur de prendre sa place unique dans le monde, et de créer sa propre histoire. Dès que l'enfant parle, tout événement acquiert trois dimensions « le traumatisme en lui-même, l'idée qu'il se fait de ce traumatisme (comment perçoit-il ce qui lui arrive) et l'émotion qu'il éprouve en vivant cet événement ». La parole offre à l'enfant la possibilité de formuler (donner forme) à sa vie face à un autre.

- L'Autre est un facteur essentiel : je n'existe que face à un autre. Un autre accueillant, aimant qui favorise une existence saine (« je peux être moi-même en face de toi »).

- En façonnant son vécu, en lui donnant une forme, la personne accède à la compréhension de ce qui lui est arrivé, ce qui lui permettra de donner un sens et de pouvoir s'en libérer.

- La créativité est la clé de la guérison. Elle est la capacité de réinventer un nouveau monde à la place de celui noyé par la blessure. Et le psychiatre insiste qu'il faut donner aux enfants (et aux adultes) l'occasion de donner, en leur permettant de créer un spectacle, une soirée, de dessiner, jouer, faire rire, historiser, devenir acteur de sa vie.

Ces facteurs favorisent une meilleure installation du processus de la résilience permettant à la personne de grandir en dépit des obstacles qui interféreraient son chemin.

BORIS CYRULNIK

LES VILAINS
PETITS CANARDS

