

## **VOUS SOUFFREZ ? N'EN PARLEZ SURTOUT PAS A UN PSY !**

**par Marc PITZKE \***

**"Pour panser les blessures de l'âme, rien de tel que se taire, oublier, refouler  
affirme le psychologue new-yorkais George Bonanno. Sa thèse,  
étayée par des dizaines d'études, bouleverse la doctrine en vigueur depuis Freud  
et menace la très lucrative « industrie du traumatisme»**

**DE NEW YORK** - Le 11 septembre 2001, George Bonanno grimpa sur le toit de l'université Columbia. Le campus se trouve sur une colline au nord de Manhattan, et l'on voyait très bien le World Trade Center. Clignant des yeux à cause du soleil, ce professeur de psychologie regarda les tours d'acier brûler, puis un nuage de poussière engloutir le centre de Manhattan. Quand tout fut terminé, il redescendit du toit et prit un film à la vidéothèque. "Une comédie, précise-t-il, un truc pour rigoler, pas de sang."

George Bonanno vit selon ses propres théories. Cet artiste du refoulement ne s'arrête pas longtemps sur les choses désagréables de la vie. "Je ris beaucoup, confie-t-il. J'aime me distraire. Et après, je fais tout simplement abstraction du monde. Les merdes, ça arrive, c'est comme ça. Alors pourquoi en faire tout un cirque ?" Et il vous fixe de ses grands yeux candides comme s'il avait trouvé la clé du paradis.

C'est peut-être le cas d'ailleurs, car George Bonanno, maître de conférences au Teachers College de l'université Columbia et psychothérapeute expérimenté, pense avoir percé le secret du bonheur durable. Enfin, plus exactement, le secret qui permet d'échapper au cafard malgré les malheurs, la poisse, la souffrance, les coups bas et les retours de bâton, et de conserver son équilibre affectif en dépit des traumatismes que la vie nous inflige. Et tout ça, sans thérapie ruineuse, sans travail "guidé" sur le passé, sans revivre encore et toujours ses vieux drames sur le canapé des plombiers de l'âme. Au contraire. La guérison, selon Bonanno, passe plutôt par la stratégie inverse : taire, oublier, refouler. Fuir en avant, réprimer plutôt que déprimer.

La thèse est audacieuse, mais elle s'appuie sur des dizaines d'études. Reste qu'il est difficile de nager à contre-courant dans un pays où la psychothérapie est un sport national - et depuis bien avant le 11 septembre. Dans un pays où les souffrances psychologiques de millions de patients ont fait la fortune d'une industrie qui pèse des milliards de dollars - psys, pharmaciens et experts télévisuels - et font vivre d'innombrables centres de rééducation, groupes de soutien et services d'écoute téléphonique.

"Cela risque de bouleverser notre industrie du traumatisme." C'est ainsi que Lauren Slater, une psychologue de Boston, commentait récemment les thèses révolutionnaires de Bonanno dans un article autocritique paru dans The New York Times Magazine [voir page suivante].

Le psychologue new-yorkais a déclaré la guerre à sa propre branche. Une branche qui, aux États-Unis - et de plus en plus en Europe -, prêche depuis des décennies le mantra suivant : la souffrance vécue doit être extériorisée, ressassée, pétrie, analysée, archivée. "Surtout ne pas se replier sur soi-même", c'est le conseil que l'on pouvait lire récemment dans la revue spécialisée Psychology Today pour dominer la peur des attentats et la psychose de la maladie du charbon. Malheur à qui se tait et refouler !

Il est lentement rongé de l'intérieur ou alors il attrape un ulcère à l'estomac - au minimum.

George Bonanno, lui, n'a pas l'air de souffrir de ce mal. A 47 ans, c'est un homme en pleine forme physique qui possède un grand sens de l'humour et de l'absurde. Quelqu'un qui rit effectivement souvent et semble bien aimer la vie. Son bureau baigné de soleil, où le kitsch voisine avec l'art, révèle un amour des voyages et de la culture. Sur une étagère trônent plusieurs statuettes en terre cuite, des figurines funéraires - certaines ont deux mille ans, comme il l'explique gaiement - avec lesquelles on prenait jadis congé des

défunts en Extrême-Orient.

C'est le travail de deuil qui est à l'origine des théories audacieuses de George Bonanno. C'était en 1991, il venait d'achever sa thèse de doctorat à Yale, en psychologie cognitive, l'une des disciplines classiques de la matière. Il trouvait déjà que la croyance de nombre de ses collègues - il faut "rabâcher à fond ses soucis" pour les surmonter - relevait davantage de la superstition que d'autre chose. "Mon intuition me disait : ça ne peut pas être complètement vrai." Un projet de recherche sur le veuvage à San Francisco lui fournit la première possibilité de s'attaquer à la question. Bonanno et son collègue Dacher Keltner, de l'Université de Californie à Berkeley, étudient comment 85 personnes d'âge moyen surmontent le décès de leur conjoint. Ils comparent les aspects subjectifs (par exemple, la description que les intéressés font de leurs sentiments) avec des données physiologiques (expressions du visage, fréquence cardiaque), une technique qu'ils baptisent "association autonome verbale".

Les résultats sont stupéfiants et en contradiction avec la doctrine en vigueur : ceux qui dissimulent leur souffrance "sont ceux qui, à long terme, souffrent le moins et se réadaptent le plus vite au rythme de la vie". Bonanno appelle ce groupe les "refouleurs". Les deux chercheurs publient leur découverte en 1995 dans le *Journal of Personality and Social Psychology*. La communauté scientifique l'accueille par un haussement d'épaules. Qu'est-ce qu'une petite étude isolée représente comparée à un siècle de sagesse ? Seul le *Times* de Londres fait remarquer que la si britannique maxime "Keep a stiff upper lip" (rester impassible) trouve ici une confirmation scientifique.

Bonanno ne lâche pas prise. Étude après étude, il s'emploie à mieux cerner le phénomène des "refouleurs". Ces entêtés qui se refusent obstinément à donner libre cours aux "sentiments désagréables" sont-ils vraiment plus heureux ou font-ils semblant ? Bonanno a recours à des méthodes de travail peu conventionnelles. Il munit, par exemple, ses sujets d'écouteurs diffusant des phrases complexes dans une oreille et des jurons, des pleurs et des cris tonitruants dans l'autre. Les "refouleurs", qui jouissent d'une bonne capacité d'adaptation, sont en mesure de faire abstraction du bruit stressant et de se concentrer sur ce qu'ils entendent par l'autre oreille.

Dans une autre expérience, Bonanno étudie la fonction du "rire en situation de stress". Trente-neuf volontaires âgés de 21 à 55 ans acceptent d'être interrogés devant une caméra sur le décès récent de leur conjoint. On relève ensuite le nombre de fois et le moment où ils rient ou sourient. Conclusion : le rire aide les personnes en deuil en "accroissant la distance psychologique vis-à-vis du stress". Plus quelqu'un rit, mieux il semble aller. Une étude complémentaire réalisée quelques années plus tard sur les mêmes personnes confirme ces résultats. Ce sont les mêmes conclusions qui ressortent d'une série d'expériences réalisées sur plus de 200 habitants de la région de Detroit, dont on a comparé l'état psychologique avant et après la mort de leur conjoint. Quarante-six pour cent d'entre eux présentent une "tristesse limitée" et une dépression insignifiante qui ne justifient absolument pas un passage sur le divan, écrit Bonanno. Ce sont au contraire des exemples d'individus "relativement bien adaptés", jouissant d'une bonne santé mentale et possédant "une bonne capacité de résistance et de bons mécanismes de défense". En d'autres termes : consulter un psy, c'est jeter l'argent par les fenêtres.

Les éléments s'ajoutent les uns aux autres pour constituer un puzzle fascinant : les personnes qui ignorent gaiement ou laissent bravement derrière elles les moments tragiques de leur vie ont sur le long terme de meilleures chances de s'en tirer sans dégâts émotionnels. "Les preuves scientifiques s'accumulaient, se souvient Bonanno. Plus j'avancais, plus il devenait difficile de démolir ma théorie."

Le milieu des thérapeutes l'ignore superbement. "Nous autres praticiens, nous voyons les choses différemment." C'est là la plus polie des rebuffades qu'on lui adresse - même quand il était sa thèse avec un matériau aussi sensationnel que des observations faites sur les victimes de la guerre de Bosnie. Il se heurte souvent à une "hostilité surprenante". Ses collègues blanchis sous le harnais ricanent et le huent lors des congrès et des conférences. Et les ouvrages de psychologie ne consacrent pas la moindre ligne à l'étude qu'il a réalisée avec Keltner.

C'est compréhensible car ses découvertes touchent aux fondements de toute une industrie. Pour Bonanno,

l'étude et le traitement des traumatismes - qui ont pris leur essor aux Etats-Unis il y a un quart de siècle avec les problèmes des vétérans du Vietnam - ont fini depuis longtemps par s'autoalimenter. Tant que les thérapeutes maintiennent leurs patients dans leur stress par un "travail oral" sans fin, la boutique tourne. Il est clair que la thérapie peut aider, mais est-elle indiquée pour tous, tout le temps, dans toutes les situations ? "Tout prouve que non."

Bonanno s'est l'année dernière risqué sur le terrain le plus sensible (et la plus grande mine d'or) de l'industrie du traumatisme - l'abus sexuel. A partir d'une étude de longue durée conduite par les National Institutes of Health (NIH), il a sélectionné 67 femmes qui avaient subi des abus sexuels dans leur enfance et les a fait parler de leur vie. Quand il leur a demandé de citer un "événement traumatisant" dont elles se souvenaient, un tiers d'entre elles ont donné toutes les réponses possibles (décès, divorce, dispute), se sont tues ou ont évité de mentionner expressément l'abus sexuel. Il est ensuite apparu que ces femmes étaient par ailleurs bien plus équilibrées et souffraient bien moins de dépression, d'anxiété ou d'accès de colère que les autres. La thérapie traditionnelle serait-elle néfaste ? "Quand on ne cesse de ramener une personne vers l'abîme, elle finit par y tomber", explique Richard Gist, professeur de psychologie à l'Université du Missouri, qui poursuit des recherches similaires. "Mais l'industrie du traumatisme fait des fortunes avec ça et elle le sait. Les psychologues gagnent des millions avec leur arrogance." D'autres chercheurs commencent cependant à s'intéresser au phénomène des "refouleurs".

Bonanno s'occupe en ce moment, dans sa ville natale, d'un nouveau groupe de traumatisés, les survivants des attentats du 11 septembre 2001. Soixante personnes, rescapées des tours jumelles ou spectateurs horrifiés, se sont volontairement mises à sa disposition. La National Science Foundation [un organisme public qui distribue des bourses de recherche] a injecté 150 000 dollars dans le projet. La somme est peut-être maigre, mais on a là un premier signe de reconnaissance de la part de l'establishment scientifique. Bonanno foule ainsi un nouveau territoire : un événement d'origine humaine aussi sanglant que l'attentat du World Trade Center déclenche des réactions bien plus complexes qu'une catastrophe naturelle ou la mort naturelle d'un proche. Le chercheur n'a pour le moment pas grand-chose à dire sur la question, si ce n'est : "Oui, on observe ici les mêmes schémas que dans les études précédentes."

Bonanno a confiance. "Les temps changent, même dans le milieu de la psychothérapie." Lui-même tombe parfois dans le piège - le mystère du traumatisme le traumatise. "Je ne pense à rien d'autre de toute la journée, soupire-t-il. J'en rêve la nuit. Et puis je me réveille et je continue à ruminer là-dessus." Seule solution, appliquer ses découvertes à lui-même. "Je mets de la musique, je joue un peu de flûte et je m'aère le cerveau pour quelques heures."

\* **FRANKFURTER ALLGEMEINE SONNTAGSZEITUNG (extraits)**  
repris dans l'édition de **Courrier International** du 28 août 2003 (n°669)

## **ÉCLAIRAGE**

**par Lauren SLATER \*\***

« **Exprimer ses états d'âme, c'est très occidental** »

De toute évidence, les conclusions des recherches sur le refoulement nous hérissent plus qu'elles ne nous intriguent, et ce sentiment est aussi intéressant, sinon plus, que les conclusions elles-mêmes. Nous sommes choqués. Pourquoi ?

C'est peut-être Alexis de Tocqueville [1805-1859] qui a la réponse. Lors de son séjour aux Etats-Unis, en 1831, il capta l'essence même du pays comme peut-être nul autre après lui. Il avait vu notre narcissisme, notre puritanisme, mais aussi notre caractère foncièrement romantique. Nous sommes convaincus que l'esprit humain n'est jamais meilleur que lorsqu'il s'exprime. L'individualisme que Tocqueville décrit dans *De la démocratie en Amérique* repose sur le droit, voire le besoin, de chacun à verbaliser son état d'esprit. Refouler serait donc antiaméricain, antédiluvien, antiartistique et terriblement teuton. Le moi américain se

révèle par la plume, le pinceau et la parole. Tocqueville l'avait bien vu, de même que Ralph Waldo Emerson [1803-1882], Henry David Thoreau [1807-1862] et, bien sûr, Walt Whitman [1819-1892], qui soutenaient les idées de transcendantalisme, de chant de l'âme, d'extériorisation.

Mais le refus du refoulement remonte bien plus loin que le XIXe siècle. On trouve l'idée des vertus curatives de l'expression - et donc du caractère néfaste du refoulement - dès le IIe siècle de notre ère chez Galien [131-201]. Ce médecin élargit la théorie d'Hippocrate [v. 460-v. 377 av. J.-C.], selon laquelle le corps est un équilibre entre quatre humeurs : le sang, la bile, la pituite et l'atrabile. La maladie, disait Galien, en particulier la maladie psychique, est due à un déséquilibre entre ces humeurs, et la guérison survient quand le médecin peut purger le corps et l'âme de leur excès d'humeurs. Les purgatifs, vomitifs et saignées étaient utilisés à cette fin. La bonne santé, c'était la catharsis ; la catharsis, c'était l'expression. Les cures par la parole (talking cure) et les traitements des traumatismes psychiques sont en quelque sorte des adaptations modernes de la théorie de Galien. Ce sont des notions si profondément enracinées dans la culture occidentale que les abandonner reviendrait à abandonner les fondements philosophiques sur lesquels reposent la médecine et la religion. Considérer le refoulement comme un moyen légitime de s'en sortir, c'est mettre en péril les idéaux romantiques qui sont au cœur de notre culture, malgré notre vernis postmoderne. Tout au fond de nous-mêmes, nous sommes toujours des Walt Whitman.

Et, évidemment, d'un point de vue pratique, il existe de vraies raisons de ne pas vouloir adhérer aux découvertes sur les bienfaits du refoulement. C'est toute notre industrie du traumatisme, un secteur qui pèse des centaines de millions de dollars, qu'il faudrait revoir de fond en comble. Il y a, aux Etats-Unis, des milliers de centres d'aide aux traumatisés et de groupes d'entraide qui se fondent sur l'expression à la Whitman. L'économie du pays ne s'effondrerait peut-être pas si le refoulement redevenait à la mode, mais cela créerait de sérieux remous dans les domaines éducatif, politique et médical. Mieux vaut donc éviter cela. Mieux vaut refouler cette pensée.

**in The New York Times Magazine (extraits), New York**

**\* Psychologue, auteur de *Opening Skinner's Box : Great Psychological Experiments of the 20th Century*, à paraître aux éditions Norton courant 2004.**