



Quelques heures après l'accident ferroviaire de Lac-Mégantic, des dizaines de personnes se rassemblaient pour prier dans l'église de Sainte-Cécile-de-Whitton, à quelques kilomètres de là.
Photo : François Laplante-Delagrave / AFP/ Getty Images

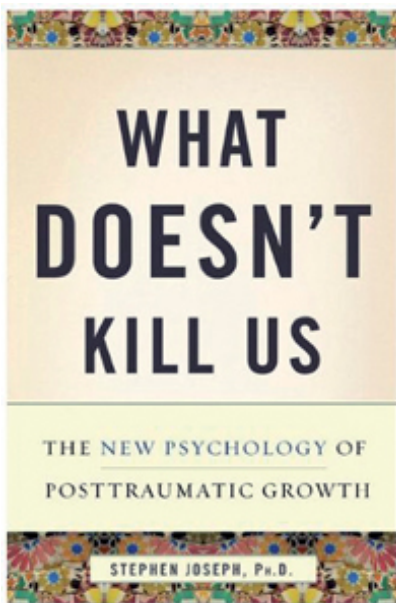
Même dans les cendres d'un village anéanti. Même dans l'abîme creusé par l'absence d'un enfant, d'un mari, d'un parent. Même dans cette fin du monde où rugit encore le souvenir terrifiant des flammes, quelque chose de neuf peut naître. De nouvelles pousses, plus vigoureuses, peuvent croître.

Les récits sacrés comme les histoires de super-héros exploitent depuis longtemps l'idée qu'une force insoupçonnée vient à ceux qui surmontent les pires catastrophes. Mais ce n'est que depuis une décennie que les spécialistes de la psychologie de l'adversité osent s'intéresser de près à l'envers des tragédies. Et ils découvrent que le phénomène n'est pas réservé qu'aux êtres de légende.

À VOIR AUSSI SUR L'ACTUALITÉ.COM :

7 clés pour comprendre la solidarité après une tragédie >>

Stephen Joseph, professeur de psychologie à l'Université de Nottingham, au Royaume-Uni, a été l'un des premiers à poser un regard scientifique sur ce phénomène, qu'on appelle dans le domaine « croissance post-traumatique ». En interrogeant les rescapés d'un naufrage meurtrier survenu dans la Manche en 1987, le psychologue avait été stupéfait de constater que près de la moitié d'entre eux en avaient retiré une vision plus positive de la vie. À la même époque, une équipe canadienne avait interviewé des gens qui, quelques années auparavant, avaient perdu un enfant ou un conjoint dans un accident de voiture : les trois quarts pouvaient citer au moins une amélioration dans leur vie à la suite de ce deuil.



« Quand j'ai commencé à parler de mon travail sur les bons côtés du traumatisme, il y a 20 ans, mes collègues me regardaient d'un air dérouté. Mes détracteurs affirmaient qu'il n'y avait rien de positif là-dedans. Pas dans le traumatisme, en effet, devais-je expliquer sans cesse. C'est le fait de se débattre contre le malheur qui peut produire des effets bénéfiques », écrit Stephen Joseph dans son plus récent ouvrage, *What Doesn't Kill Us: The New Psychology of Post-Traumatic Growth* (Basic Books). « C'est l'une des avancées les plus enthousiasmantes en psychologie clinique, car elle promet de bousculer l'idée selon laquelle le traumatisme mène inévitablement à une existence abîmée et dysfonctionnelle. »

Depuis, des centaines d'études l'ont confirmé pour toutes sortes de calamités : écrasement d'avion, ouragan, séisme, guerre, viol, cancer, mort d'un être cher.

L'actualité a joint le chercheur à son bureau de Nottingham.



Stephen Joseph est l'un des premiers à avoir étudié de près le phénomène de la croissance post-traumatique. – Photo : Maria Tanner at Lace Market Photography

Qu'observez-vous comme croissance psychologique chez les gens qui ont survécu au pire ?

Entre 30 % et 70 % des survivants déclarent que le traumatisme a eu sur eux des conséquences favorables. Ceux qui se disent « transformés » racontent que leurs priorités et leur regard sur la vie ont changé, qu'ils ont une nouvelle conception d'eux-mêmes et de ce dont ils sont capables, qu'ils sont devenus plus aimants qu'ils ne l'ont jamais été.

Un événement aussi bouleversant agit souvent comme une sonnette d'alarme existentielle. On se rend compte que la vie est courte, qu'elle peut être brutale, et qu'on n'a peut-être pas mis notre énergie au bon endroit. On redéfinit ce qui est réellement important pour nous et on apprécie mieux ce qu'on a. Bien des gens se mettent ainsi à attacher une plus grande valeur à leur famille, à leurs amis, et nouent avec eux des relations plus profondes qu'avant la tragédie.

Peut-on survivre à l'horreur

Écrit par Noémi Mercier
Lundi, 26 Août 2013 23:22 -

Bon nombre se découvrent aussi de nouvelles forces intérieures, une plus grande compassion pour autrui, une maturité qu'ils ne se connaissaient pas.

Beaucoup diront qu'ils abandonneraient tous ces acquis sur-le-champ s'ils pouvaient retourner en arrière. Mais sachant que c'est impossible, ils trouvent le moyen de se bâtir une vie différente de celle qu'ils auraient eue, et ils en viennent à apprécier la valeur de cette autre vie. Être témoin de ça, comme thérapeute, peut être déchirant par moments. Mais voir que, dans les circonstances les plus atroces, les gens parviennent à avancer peut aussi être l'expérience la plus réconfortante et enrichissante qui soit.



Les attentats du 11 septembre ou le récent déraillement de Saint-Jacques-de-Compostelle (ci-dessus) sont des tragédies qui auront aussi, avec le temps et à des degrés divers, des conséquences positives. – Photo : Oscar Corral / Reuters

Des rescapés pourraient trouver choquante la suggestion selon laquelle ils peuvent tirer des bienfaits d'un cataclysme. Est-il trop tôt pour parler de croissance, quelques semaines après le désastre ferroviaire de Lac-Mégantic ?

Il est toujours trop tôt pour en parler de manière prescriptive ou dogmatique. C'est un processus qui se produit naturellement, graduellement, le moment venu, si ce moment doit venir. Mais il ne faut pas faire pression sur les gens. Personne, en pleine crise, ne veut se faire dire de voir le bon côté des choses ou se faire reprocher de ne pas avoir une meilleure attitude. La croissance post-traumatique n'a absolument rien à voir avec la pensée positive !

Reste que certains survivants pourraient remarquer des changements positifs dès les premières semaines suivant l'événement. Des travaux de psychologues américains l'attestent. Deux mois après les attentats du 11 septembre 2001, par exemple, des vertus comme la gratitude, l'espoir, la bonté, le leadership, l'amour et l'esprit d'équipe étaient plus prononcées qu'avant chez un groupe d'Américains. Parmi des étudiants universitaires qui avaient vécu un traumatisme dans les huit semaines précédant les attentats (comme un accident grave, une agression ou une maladie), le quart se disaient déjà plus satisfaits de leur vie qu'auparavant.

Certains auront besoin de beaucoup plus de temps pour percevoir des effets positifs, d'autres encore n'y parviendront jamais. Tout dépend de la personne et de ce qu'elle a perdu.

Qu'est-ce qui fait que certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de mûrir dans l'adversité ?

Ça dépend de la stratégie qu'elles adoptent devant le malheur : l'approche ou l'évitement. L'approche consiste à s'attaquer au problème de front, en s'efforçant de modifier la situation ou de gérer sa détresse. L'évitement consiste à faire comme si le problème n'existait pas, en essayant de se distraire ou de s'engourdir. À petites doses, l'évitement peut être utile pour se protéger jusqu'à ce qu'on soit prêt mentalement à faire face à l'expérience traumatisante. Mais c'est la stratégie de l'approche qui est la plus propice à la croissance.

Les gens qui bénéficient d'un haut degré de soutien social, défini non pas par le nombre de personnes disponibles mais par la qualité de leurs relations, sont également en meilleure posture.

Quels que soient les bienfaits qu'on en retire, ils n'effacent pas pour autant le deuil et les profondes souffrances causés par la tragédie...

Peut-on survivre à l'horreur

Écrit par Noémi Mercier
Lundi, 26 Août 2013 23:22 -

La croissance post-traumatique peut certes engendrer une vie plus épanouie, plus remplie de sens, mais elle n'est pas synonyme d'insouciance et de bien-être. On peut très bien croître psychologiquement et, simultanément, se porter très mal. La croissance n'est pas le contraire du stress post-traumatique, ni de la dépression, de l'anxiété ou de la colère. Elle ne les remplace pas. Ils vont de pair.

À plus long terme, ce genre de croissance pourra être associé à une meilleure qualité de vie, à une meilleure santé mentale et même physique. Par exemple, des chercheurs du Centre de santé de l'Université du Connecticut ont interrogé des hommes qui venaient de subir une crise cardiaque : ceux qui voyaient du bon dans leur infortune étaient moins susceptibles, huit ans plus tard, d'avoir subi une deuxième crise ou d'être morts, et ils étaient globalement en meilleure santé que les autres. Mais si la croissance post-traumatique peut, au bout du compte, permettre que les gens se sentent bien, ce n'est certainement pas immédiat, ni le but premier de la chose.



Le 13 juillet dernier, à midi, on observait une minute de silence à Lac-Mégantic en mémoire des victimes de la tragédie. – Photo : Jacques Nadeau

Iriez-vous jusqu'à dire que les séquelles psychologiques sont nécessaires pour qu'une telle maturation se produise ?

Effectivement. Il y a des gens qui semblent se sortir indemnes des épreuves, tels des arbres qui restent droits et inflexibles dans la tempête. D'autres plient sous le poids de l'adversité, sans casser, mais retrouvent rapidement leur état originel une fois le vent tombé. Et il y a ceux qui, altérés par les intempéries, ne reprennent jamais leur forme initiale. Les cicatrices, les nœuds, les branches biscornues font désormais partie de leur caractère ; avec le temps, de nouvelles pousses germent sur leur tronc mutilé.

Les gens qui connaissent la plus grande croissance ne sont ni ceux qui résistent ni ceux qui se rétablissent rapidement, mais ceux qui sont profondément ébranlés et qui montrent des signes de stress post-traumatique. Cette découverte, l'une des plus frappantes de ce champ de recherche, nous amène à repenser le stress post-traumatique — à le considérer comme un moteur de croissance plutôt que comme un trouble essentiellement nuisible. On peut le voir comme une quête de sens, un processus naturel où la tendance à revisiter et à se remémorer sans cesse l'événement tient d'un besoin normal d'intégrer une expérience épouvantable.

Un désastre de la sorte défie pourtant tout entendement. Il n'y a rien à comprendre dans le fait qu'un train rempli de pétrole ait transformé un village paisible en brasier par une belle nuit d'été. N'est-ce pas paradoxal de vouloir donner un sens à un incident qui, par définition, est insensé ?

Ce que vous décrivez est le pro-pre du stress post-traumatique. On entretient tous un système de croyances, une vision du monde, qui donne un sens à nos vies et qui fait qu'on se lève chaque matin pour faire ce qu'on a à faire. On présume que le monde est bienveillant, maîtrisable, prévisible, juste ; que si on travaille fort, on sera récompensé ; que si on est une bonne personne, il ne nous arrivera rien de mal. Quand survient un événement traumatique, c'est tout cet échafaudage qui s'écroule.

Imaginez une boule à neige qu'on secoue et tous les flocons qui s'agitent dans le globe de verre : cette agitation, c'est notre système de croyances qui est retourné sens dessus dessous. C'est une expérience pénible, bouleversante. Mais les choses finissent par se redéposer, le sens se replace autrement. Et dans cette nouvelle configuration, il y a souvent la reconnaissance du caractère aléatoire et insensé des événements.

Peut-on survivre à l'horreur

Écrit par Noémi Mercier

Lundi, 26 Août 2013 23:22 -

Après une telle épreuve, on ne peut faire autrement que de réaliser que la vie est intrinsèquement incertaine, imprévisible, incontrôlable ; que l'être humain est fragile et mortel. Cette prise de conscience est sans doute l'essence de la croissance post-traumatique. C'est lorsqu'on conçoit le monde différemment — sans doute de manière plus réaliste — qu'on peut aller de l'avant et commencer à réorganiser sa vie. Et se dire : maintenant que je vois le monde tel qu'il est, voici comment je veux vivre.

Cet article [Peut-on survivre à l'horreur ?](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

Consultez la source sur Lactualite.com: [Peut-on survivre à l'horreur](#)