



HAL
open science

La résilience par les livres

Anne-Laurence Margerard

► **To cite this version:**

Anne-Laurence Margerard. La résilience par les livres. colloque international sur la résilience : conceptualisation, évaluation et intervention, congrès de l'ACFAS, May 2013, Québec, France. halshs-00906253

HAL Id: halshs-00906253

<https://shs.hal.science/halshs-00906253>

Submitted on 20 Nov 2013

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Communication

au colloque international sur la résilience : conceptualisation, évaluation et intervention

Prénom NOM :

Anne-Laurence Margérard

Statut / établissement :

- ingénieure de recherche à l'enssib (Ecole nationale supérieure des sciences de l'information et des bibliothèques)
- chercheure associée au laboratoire ELICO, laboratoire de recherche lyonnais des sciences de l'information et de la communication, Université de Lyon

Courriel :

anne-laurence.margerard@enssib.fr

Titre de la proposition (28 signes) :

La résilience par les livres

Résumé de la proposition (1495 signes) :

Depuis quelques années, le recours spontané aux livres pour aller mieux ou trouver des solutions dans sa vie est devenu un domaine de prescription quasi scientifique. La bibliothérapie, qualifiée par Pierre-André Bonnet comme « la lecture motivée d'un support écrit dont la finalité est l'amélioration de la santé mentale, soit par la diminution de la souffrance psychologique, soit par le renforcement du bien-être psychologique » fait du livre, prescrit ou non, un allié thérapeutique. Partant de l'hypothèse que l'ouvrage « *Le murmure des fantômes* » de Boris Cyrulnik est "un livre qui soigne" comme l'attestent de nombreux témoignages de lecteurs, notre objectif vise à comprendre en quoi la lecture d'un récit peut s'avérer thérapeutique. Quels sont les caractéristiques du "parler Cyrulnik" ? En quoi la portée d'un tel discours est-elle thérapeutique ? Par quels processus cognitifs le lecteur est-il guidé, accompagné dans son processus de résilience ?

Inscrite dans le cadre théorique des sciences de l'information et de la communication, notre approche méthodologique consiste en une analyse de contenu du livre « *Le murmure des fantômes* » paru en 2003 : une analyse exploratoire quantitative dans un premier temps et une analyse de discours qualitative dans un second temps. Ainsi, nous mettons en évidence les particularités significatives et remarquables relatives au discours de Boris Cyrulnik et montrons que Boris Cyrulnik construit son discours comme il construit une thérapie.

Choix de présentation :

communication orale

Dis-moi ce que tu as et je te dirai ce qu'il faut lire.

Le fait de trouver dans un ouvrage un remède à ses problèmes est une tendance croissante. On assiste, en effet, depuis une vingtaine d'années, à une profusion éditoriale d'ouvrages destinés au mieux-être voire à la guérison de troubles de santé mentale. La bibliothérapie, du grec en biblios, livre et therapeuion, soigner, est qualifiée par Pierre-André Bonnet¹ comme « la lecture motivée d'un support écrit dont la finalité est l'amélioration de la santé mentale, soit par la diminution de la souffrance psychologique, soit par le renforcement du bien-être psychologique ». Cette « forme de psychothérapie de soutien dans lequel le patient est donné de lire attentivement certains documents », comme on peut le lire dans dictionnaire de la santé de 1998, fait du livre, prescrit ou non, un allié thérapeutique.

Le cas de la résilience ne fait pas exception et présente l'enjeu particulier de la guérison ou l'auto-guérison, partagé à la fois par le locuteur psychiatre et le lecteur qui attend de trouver des réponses à ses questions dans une préoccupation de mieux-être et de recherche du bonheur.

Boris Cyrulnik, psychiatre, éthologue, figure médiatique des talks-shows télévisés et des magazines féminins, est aussi auteur. Myriam Szejeer affirme que « les livres de Cyrulnik ont une vertu thérapeutique : ils permettent aux gens de découvrir qu'on peut s'en sortir »² dit-elle. Partant de l'hypothèse que l'ouvrage *Le murmure des fantômes* de Boris Cyrulnik est "un livre qui soigne", notre objectif vise ici à comprendre en quoi la lecture d'un récit peut s'avérer thérapeutique. Quels sont les caractéristiques du "parler Cyrulnik" ? En quoi la portée d'un tel discours est-elle thérapeutique ? Par quels processus cognitifs le lecteur est-il guidé, accompagné dans son processus de résilience ?

Mots pour maux

Dans le serment d'Aïmonide, au XII^{ème} siècle avant J.C., le discours médical était caractérisé par le pouvoir de lire et de pénétrer le corps. Le discours médical relevait alors de l'ordre du divin : l'engagement moral qui s'impose alors à la personne du médecin a pour corollaire un respect qui lui est dû. Le serment d'Hippocrate, au IV^{ème} siècle avant J.C., apporte le cadre théorique dans lequel le discours médical prend forme, bien que relevant encore du sacré. Au Moyen-âge, ordre médical et ordre religieux sont encore très proches et le discours médical s'en ressent toujours. Ce n'est qu'à partir du XIX^{ème} siècle que la psychiatrie a connu une mutation épistémologique qui l'a conduit, en occident, à sa forme contemporaine fondée sur la distinction du corps et de l'esprit.

La psychiatrie contemporaine, née d'une histoire jalonnée d'événements marquants, en a hérité rationnellement une terminologie latiniste pour désigner les maladies de l'esprit. Ce jargon, devenu un symbole du milieu de la psychiatrie, a contribué à légitimer la discipline naissante mais n'a pas facilité la communication entre les praticiens et l'extérieur à cette spécialité médicale. L'héritage historique de la psychiatrie a marqué la construction d'un discours qui ne favorisait donc pas sa communication. Lorsqu'il entre en communication avec le patient, le psychiatre doit considérer toutes les facettes du langage et s'assurer qu'aucune d'entre elles n'est défailante au point de compromettre toute possibilité de communication et de compréhension réciproque. Boris Cyrulnik ne passe pas outre les conventions de langage mais rebondit en se les appropriant et surtout en rendant accessible une forme de discours jusqu'alors considérée comme incompréhensible par le profane.

Il s'adresse tout d'abord au lecteur par le biais d'exemples, de cas d'étude. Cette procédure non forcée ni radicale, permet sans nul doute de mieux faire passer le message. Son discours présente des propriétés axiologiques et pragmatiques qui invitent le lecteur à prendre position, à préférer, à choisir, à susciter des vocations, à inciter au plaisir de la curiosité, de la sensibilité. Boris Cyrulnik parle de psychiatrie sans parler de psychiatrie. Il a l'art, dans la plupart de ses communications, qu'elles soient orales ou écrites, de ne jamais évoquer la discipline ni citer le mot psychiatrie tout en ne parlant que de cela finalement. Une autre des caractéristiques du contenu des ouvrages de psychiatrie populaire consiste, selon Boris Cyrulnik, à toujours adopter un ton optimiste. Il s'agit d'allier l'aspect sérieux et parfois dramatique de la psychiatrie, à un ton et un contenu qui soit dédramatisant afin d'éviter toute sinistrose et de soutenir l'espoir.

¹ BONNET Pierre-André (2009) *La bibliothérapie en médecine générale*, thèse de médecine soutenue le 22 octobre 2009, Faculté de médecine de Marseille, p. 23

² SZEJER Myriam (2003) *Le Bébé face à l'abandon, le bébé face à l'adoption*, Albin Michel, 310 p.

Un livre orienté sur la résilience

Boris Cyrulnik attire aussi l'attention par l'utilisation répétée de figures de style comme principalement la métaphore, mais aussi les analogies, les oxymores etc. Il développe et explique le concept de résilience, terme emprunté aux sciences physiques et qui désigne la capacité de résistance d'un matériau à un choc. Ainsi, « résilient » qualifie un matériau capable de reprendre sa structure, sa forme initiale après l'exercice de fortes pressions. L'adjectif résilient est, par exemple, utilisé pour qualifier une sorte de ressort permettant l'ajustement entre deux wagons de chemin de fer. Il s'emploie, par exemple, pour qualifier les cornes de l'escargot. En écologie, le mot « résilience » est la mesure du temps de retour à l'équilibre d'un système après une perturbation. Ce mot est passé par l'anglais mais étymologiquement possède une origine latine : *resilientia* désigne un rebondissement ou un saut en arrière et peut aussi signifier un repliement sur soi et désigne, par extension, au sens Cyrulnik, des capacités de développement dans une totale adversité. La résilience est, en ce sens, un processus, une stratégie, qui sous-entend nécessairement l'antériorité d'un traumatisme et qui permet de passer du malheur au bonheur, de reprendre un développement normal. Boris Cyrulnik qualifie de « bloc solide comme du roc », un homme capable de rebondir pour surmonter les drames les plus sordides de son existence. Boris Cyrulnik explique que les enfants se "tricotent" avec des fils qu'on trouve tout autour de soi, comme des mots, des sourires que l'on échange avec des "tuteurs de résilience", à savoir les parents, amis, relations. Boris Cyrulnik appelle cela les "nourritures affectives". La métaphore de la résilience est la marque de fabrique de Boris Cyrulnik, ce qui lui a valu le surnom du « père de la résilience », ou encore du « pape de la résilience ».

Un livre construit comme un roman

Le murmure des fantômes est le troisième tome d'une trilogie sur le thème de la résilience. Le lecteur y est plongé dans l'ambiance intrigante d'un roman, ambiance déjà suggérée par le titre de l'ouvrage lui-même. L'idée suggérée par le choix du terme, fantôme, permet à l'auteur d'évoquer de manière simple l'état psychique des personnes traumatisées sans devoir employer des mots ésotériques couramment usagés dans la communauté psychiatrique. Le fantôme qualifie dans un premier exemple issu du *Murmure des fantômes*, troisième tome de la trilogie sur le thème de la résilience, la célèbre et superbe Marilyn Monroe mais le récit biographique de la star est raconté comme il ne l'a jamais été. On peut lire, par exemple, « Personne ne pouvait deviner que c'était un fantôme. » On apprend que la petite Marilyn a eu une naissance difficile, une enfance malheureuse, douloureuse, et malgré tout ça, voire même presque grâce à ça comme le laisse entendre l'auteur – il écrit notamment « se nourrir de la douleur-même » - , elle est devenue la Marilyn que l'on connaît. L'emploi d'exemples, d'images, de métaphores, d'analogies, permet à l'auteur de véhiculer un concept médical, diagnostiqué, validé par des expertises thérapeutiques et médicales, auprès des lecteurs peu, voire pas du tout, habitués au « jargon psy », car les mots sont la plupart du temps connus mais sont souvent vides de sens ou peu clairs pour la compréhension des publics non-initiés. On se rend compte alors que les définitions sont simples, facilement compréhensibles et toujours rendues très accessibles. Les mots employés sont issus d'un vocabulaire courant. Les mots d'usage plus restreint, empruntés au discours de spécialiste, sont toujours amenés dans le texte de manière très progressive, accompagnés d'explications, d'exemples détaillés ; si bien que le lecteur, guidé dans sa lecture, s'approprie un jargon au préalable destiné à public spécifique à la discipline. Loin d'ériger le malheur en une friandise culturelle, ou encore de scénariser son enfance douloureuse en une tragédie qui émoustille, Boris Cyrulnik va même jusqu'à évoquer pudiquement, dans ces propres récits, son expérience personnelle de la résilience. Ce récit, à valeur de témoignage, met le lecteur devant le fait accompli et établit une relation de complicité avec l'auteur, relation dont il a le secret.

Un livre qui soigne

L'accouchement d'un tel discours n'a pas été sans douleurs et son processus de construction réside dans l'évolution de la conception même du discours scientifique. Historiquement, au XVIIIème siècle, la construction d'une carrière scientifique passait par la communication vers un public le plus large possible, bien qu'à l'époque, le terme « public » soit toujours entendu dans une conception délimitée et choisie. Dans ce contexte, se complexifie la construction de la relation entre les discours dits scientifiques et littéraires. C'est à partir du XIXème siècle que l'écriture littéraire de la science vient à être considérée comme la marque évidente d'une entreprise de vulgarisation, en supposant malgré tout que le discours scientifique est « irréductiblement

incompréhensible, ésotérique et non-littéraire ». Il est vrai qu'au XVIII^e siècle, l'écriture de la science, même la plus spécialisée, a recours à des formes rhétoriques de discours que nous classons aujourd'hui comme des formes de discours dites littéraires, ce qu'on appelle encore le beau style. J.L. Chappey³ affirme que « la recherche d'une langue "plaisante" ne repose pas sur une recherche de pur agrément et ne peut en aucun cas être considérée comme les ornements d'un discours scientifique "sérieux" ». Martine Groult⁴ explique que « le langage de la science est devant un choix : soit il utilise des mots qui remplacent le manque d'observations et d'analyse par une spéculation linguistique éloignée de la rigueur du raisonnement, soit il utilise des mots simples. Les mots de la langue commune suffisent puisque la vérité n'est pas dans le nom, mais consiste dans le résultat de la place occupée par le terme, place qui a été déterminée par le contenu ou définition du mot. Différente selon chaque science, la place représente la fixité. Elle constitue le point à partir duquel le mécanisme de la compréhension se déroule. Le langage et la science suivent alors le même mécanisme. Il consiste dans la démarche des inventeurs autrement appelée méthode analytique. [...] L'organisation de la phrase et l'organisation de la science reposent originellement sur le même mécanisme cognitif. »

Science et discours en vulgarisation de la psychiatrie sont isomorphes du point de vue de leur construction. Boris Cyrulnik arrive à construire son récit à la fois narratologique et esthétique selon une approche et une méthodologie scientifiques, bousculant ainsi les conventions classiquement adoptées pour opposer les textes littéraires, des textes dits scientifiques, et les textes exotériques, à destination du profane, des textes ésotériques, inhérents à la spécialité. Ce style particulier transparait : tant sur le plan linguistique (ses énoncés puisent leur originalité dans une simplicité lexicale et l'usage d'une terminologie créée de toutes pièces) que sur le plan psychogénétique (les énoncés sont construits, élaborés, et guident le lecteur vers son propre raisonnement ; - que sur le plan épistémologique, chaque énoncé est relatif à un problème, explicite ou implicite, dont il constitue l'aboutissement). C'est tout cet ensemble qui fait la particularité de ce nouveau mode de discours et qui contribue assurément à son succès.

Un tel discours active, consciemment ou non, des conflits socio-cognitifs, non pour imposer des informations liées à la psychiatrie mais pour construire des dispositifs d'apprentissage, parlons plutôt d'appropriation, d'adaptation. En effet, le lecteur, « coincé » entre ses idées, souvent préconçues, et celles présentées par l'auteur, limité et pris dans un conflit socio-cognitif, construit une démarche intellectuelle pour élaborer son propre raisonnement. L'importance des exemples, la démonstration par la répétitivité des observations et des cas de réussite présentés, place le lecteur dans un dispositif heuristique d'appropriation de connaissances. En recueillant les informations, en les confrontant, le lecteur est si bien guidé dans son propre raisonnement sans en avoir conscience, qu'il élabore ses propres théories étayées par l'observation et l'expérimentation. Poussé dans une démarche scientifique, le lecteur peut être surpris par la révolution intellectuelle engendrée. L'information ne lui est pas imposée. Elle est rendue disponible et constructive. Le lecteur est réceptif, captivé, étonné de l'évolution de ses propres idées et porté par l'espoir d'une possible guérison. Textuellement, ces conflits socio-cognitifs sont exprimés par l'auteur sous la forme d'oxymores et renforcent la pertinence de l'application de ce concept à la dimension didactique et constructiviste de l'auteur. La manière heuristique dont Boris Cyrulnik amène le lecteur à raisonner à partir de faits n'est pas sans rappeler le concept objectif-obstacle décrit par J.L. Martinand, développé en science de l'éducation. De façon schématique, on peut identifier, pour caractériser un objectif-obstacle, les étapes suivantes :

- identification des obstacles à la réussite,
- se fixer comme objectif le dépassement de ces obstacles vus comme infranchissables,
- traduire les objectifs en termes opérationnels,
- et construire un dispositif de résilience.

Le lecteur est amené à adopter lui aussi ce schéma. Boris Cyrulnik construit son discours comme il construit une thérapie.

³ CHAPPEY Jean-Luc (2006) Enjeux sociaux et politiques de la « vulgarisation scientifique » en Révolution (1780-1810), in *Annales historiques de la Révolution française*, Numéro 338, [En ligne] URL : <http://ahrf.revues.org/document1578.html>. Consulté le 11 août 2006.

⁴ GROULT Martine (2000) *L'interdisciplinarité des sciences par le langage dans l'Encyclopédie de Diderot et d'Alembert*, in les sciences et leurs langages, comité des travaux historiques et scientifiques, éditions du CTHS, pp. 279 - 290

Des livres sur ordonnance

Comme l'a fait Pierre-André Bonnet dans sa thèse de médecine, il convient de différencier trois catégories de livre :

- ceux empruntés à la littérature classique : les romans, biographies, fiction etc. ;
- ceux que l'on peut qualifier d'ouvrages « orientés » dont le contenu est axé sur le soin de l'esprit, abordant par exemple le développement personnel ou informant sur un trouble particulier ;

et les self-help books ou les livres dits d'auto-traitement, des livres « grand public » inspirés du modèle cognitivo-comportemental, encadrant le lecteur dans ses actions quotidiennes et le guidant vers un processus de self-help ou thérapie auto-administrée

Le murmure des fantômes a cette particularité singulière d'appartenir à ces trois catégories. On peut le qualifier de roman orienté thérapeutique.

La bibliothérapie pourrait être considérée comme une nouvelle forme thérapeutique à disposition du psychiatre. Au même titre que ce dernier, ou tout du moins dans le prolongement de l'action thérapeutique, la bibliothérapie accompagne le patient dans son processus de mieux être. L'évaluation quantitative de la bibliothérapie a démontré, dans certaines conditions, une efficacité dans le traitement de différents troubles de santé mentale. Les troubles de l'humeur et les troubles anxieux ont été les plus étudiés. Il ressort de la littérature médicale que la lecture d'un livre de type « self-help » associée à un suivi en consultation suffit à obtenir une amélioration des troubles. En 2004, par exemple, Cuijpers compare, dans 31 maisons de retraite, le recours seul à la bibliothérapie (livre *feeling good* de Burns) avec une psychothérapie cognitive et comportementale. L'étude montre en conclusion l'efficacité significative des deux méthodes⁵. D'après Pierre-André Bonnet, il a été montré, en 1994, que la bibliothérapie est aussi efficace qu'une thérapie de groupe dans le traitement du trouble panique après un suivi à six mois. L'équipe de J. Van Lankveld s'est intéressé à l'application de la bibliothérapie dans le cadre de troubles sexuels. De nombreux essais ont mis en évidence l'efficacité de ce type de traitement auto-administré dans la prise en charge de dysfonction érectile par exemple. J. Pardeck a publié plusieurs articles sur l'utilisation des livres chez les enfants et les adolescents face aux difficultés de la vie et dans le divorce.

Partir du principe que la bibliothérapie n'est pas, a priori, un outil médical, reviendrait à se priver d'un moyen de prolonger la relation thérapeutique au-delà du temps de la consultation et à priver le patient d'un outil de prévention et de soin. C'est un outil encore peu exploité en France.

⁵ BONNET Pierre-André (2009) *La bibliothérapie en médecine générale*, thèse de médecine soutenue le 22 octobre 2009, Faculté de médecine de Marseille, p. 23