

idem

GUSTAVE-NICOLAS
FISCHER

Le ressort invisible

Survivre en situations extrêmes

DUNOD

La première édition de cet ouvrage
est parue en 1994 aux éditions du Seuil.

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2014 pour la préface et le texte
978-2-10-071176-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Wenn du das Leben aushalten willst,
richte dich auf den Tod ein.*
Sigmund Freud

Table des matières

PRÉFACE.....	IX
AVANT-PROPOS	XIII
INTRODUCTION.....	1
PARTIE I. LES VISAGES DE L'EXTRÊME	7
Chapitre 1. Qu'est-ce qu'une situation extrême ?	11
Chapitre 2. Les types de situations extrêmes	21
1. Les maladies mortelles	22
2. Les guerres	25
3. Les catastrophes	30
4. Les systèmes concentrationnaires	33
5. Les pertes et les séparations	34
6. La dépendance du grand âge	37
Chapitre 3. L'analyse des situations extrêmes	43
1. Les principales orientations	43
1.1. Les situations de stress, 43 • 1.2. L'impuissance apprise, 46 • 1.3. L'événement traumatique, 48 • 1. 4. Faire face à l'événement, 51 • 1.5. Survie et identité, 54	
2. Notre approche	58
PARTIE II. LES RESSORTS DE LA SURVIE	65
Chapitre 4. Affronter l'impensable	69

VIII – Table des matières

Chapitre 5. La transition psychique	85
Chapitre 6. Le travail de survie	97
Chapitre 7. Le signe brisé : identité et changement de valeurs	115
Chapitre 8. Survivre socialement	135
Chapitre 9. Temps et survie	155
Chapitre 10. Quelle issue ?	173
Chapitre 11. Survie et morale	193
PARTIE III. LE DÉVOILEMENT DE LA VIE ORDINAIRE	211
Chapitre 12. L'illusion de notre invulnérabilité	215
Chapitre 13. Les réserves inexploitées	225
Chapitre 14. L'identité évanescence	233
Chapitre 15. La précarité de la vie	245
CONCLUSION. APPRENDRE À VIVRE	253
BIBLIOGRAPHIE.....	259
Index des concepts	265

Préface

C'est pour moi une grande satisfaction et un honneur de préfacer *Le ressort invisible*, l'un des meilleurs ouvrages consacrés à la résilience humaine.

En s'appuyant sur des témoignages que lui-même et ses étudiants ont directement recueillis ou sur des autobiographies, Gustave-Nicolas Fischer nous fait comprendre le processus qui permet à des personnes ayant vécu des situations extrêmes (maladies mortelles - cancer et sida -, guerres, camps de concentration et deuil) de retrouver un équilibre psychologique en se forgeant une nouvelle identité.

Au passage, l'auteur renverse quelques idées reçues, par exemple à propos de mécanismes psychologiques tels que le déni ou l'insensibilité émotionnelle. Il arrive souvent que dans les premiers jours ou semaines succédant un traumatisme, l'individu ait tendance à se blinder, à se replier dans une carapace qu'il s'est forgé, voire à nier la réalité. Or, Fischer montre, avec une grande finesse d'analyse, que cette attitude a des vertus bénéfiques, dans la mesure évidemment où elle ne se prolonge pas excessivement. Prenons l'exemple du déni, mécanisme de défense consistant à refuser de reconnaître comme vraie la réalité qui survient. Selon la psychanalyse, il s'agit clairement d'un processus pathologique, tandis que pour Fischer, cette réaction « jette le voile sur l'extrême pour pouvoir s'y adapter éventuellement, plus tard. » Cela évite d'être submergé par l'ampleur du bouleversement et de ne pas succomber à la panique ou au désespoir.

De même, l'insensibilisation émotionnelle est souvent nécessaire pendant un temps : elle permet de supporter l'insupportable, et s'assouplit progressivement lorsque la personne commence à entrevoir des lueurs d'espoir sur son chemin. D'ailleurs, cette carapace émotionnelle permet non seulement de se protéger du monde extérieur, mais aussi et surtout de se créer un monde intérieur.

Ce dernier constat nous conduit à une autre remise en question importante de croyances communes. Bruno Bettelheim affirmait que la survie en conditions extrêmes était liée à la préservation de l'identité personnelle. Or, Fischer affirme, lui, que c'est l'inverse qui se produit généralement : le traumatisme entraîne un changement d'identité (en particulier de valeurs) qui constitue un facteur essentiel de survie. Les caractéristiques essentielles de cette nouvelle identité sont l'amour de la vie et le bonheur lié aux relations interpersonnelles.

L'auteur cite par exemple cette phrase d'une femme atteinte d'un cancer : « Maintenant, j'ai envie de vivre. Je suis plus tolérante avec tout le monde. J'essaie de comprendre le comportement des gens, je vais plus au fond des choses, je ne juge pas les gens, je suis plus à l'écoute de ma famille, j'essaie de ne pas faire souffrir. »

Cette évolution personnelle fait que l'individu se retrouve très différent de ce qu'il était auparavant, mais aussi très différent des personnes qui l'entourent, y compris ses proches : « Celui qui a traversé l'extrême n'a plus rien de commun avec ceux qui, entre-temps, ont continué tranquillement leur vie. »

Nous sommes ici au cœur de l'analyse conceptuelle développée dans ce livre. En effet, au cours de son enquête, l'auteur découvre donc un potentiel de ressources inimaginable, ce fameux *ressort invisible*, qui donne son titre à l'ouvrage. Tant qu'elle n'a pas fait l'expérience personnelle du malheur, la personne s'appuie sur ses ressources habituelles pour mener son existence. Mais lorsqu'elle a connu le traumatisme et a fait l'expérience de la survie – physique et/ou psychique – elle a découvert au plus profond d'elle-même l'existence de ce ressort dont elle ignorait l'existence. Elle ne sera désormais plus jamais la même personne.

J'ai eu l'occasion de rencontrer et de recueillir le témoignage de nombreuses personnes résilientes – notamment d'adultes maltraités dans leur enfance et

de parents endeuillés de leur enfant – et je suis impressionné de constater à quel point l’analyse de Gustave-Nicolas Fischer est pertinente. Que de fois ai-je entendu des phrases telles que : « Auparavant, je n’aurais jamais imaginé que je puisse surmonter un tel drame, et pourtant avec le temps et grâce à mes amis, j’ai pu m’en sortir. ». Ou encore : « Parfois, j’ai l’impression d’être un extraterrestre, de venir d’une autre planète ».

Ce qui montre à la fois la richesse inespérée de cette expérience, mais aussi son incommunicabilité, ce que décrit également Fischer.

Un dernier mot, pour conclure. Vous avez en main la réimpression de ce travail, publié initialement en 1994. Le texte n’a pas pris une ride, malgré les années écoulées. Ce qui me conduit à souligner le caractère profondément novateur de cet ouvrage. En effet, Fischer a décrit avec finesse et sensibilité le processus de résilience, des années avant que ce terme ne soit diffusé dans le monde francophone. M’étant ensuite moi-même beaucoup investi dans l’étude et la diffusion de ce concept, j’ai souvent cité *Le ressort invisible* comme un ouvrage majeur, que ce soit dans mes livres ou mes conférences et formations sur le sujet.

C’est donc un ouvrage précurseur sur ce thème, et plus généralement d’un courant de recherche aujourd’hui en pleine croissance, et pour lequel Gustave-Nicolas Fischer manifeste une véritable proximité et montre toute son importance : la psychologie positive.

Jacques Lecomte

Docteur en psychologie, président d’honneur de l’Association
française et francophone de psychologie positive

Avant-propos

Nous vivons dans un monde où nombre de personnes sont confrontées à des situations extrêmes telles que des guerres meurtrières dont certaines ont pris la forme de massacres systématiques de populations ; des milliers d'autres sont aujourd'hui frappées par le sida et luttent contre la mort. Cependant notre culture nous rend souvent imperméables à ces situations et à leur véritable compréhension.

Au cours de ce vingtième siècle pourtant, la réalité de l'expérience extrême s'était déjà imposée à nous à travers la Shoah. Ce livre y fera référence comme à un paradigme pour étudier l'extrême dans plusieurs autres situations : maladies mortelles (cancer, sida), guerres, catastrophes... afin de mieux comprendre les constituants de telles épreuves limites : il s'agit dans tous les cas d'un bouleversement radical de l'existence qui dépouille un individu de ses conditions de vie antérieures et le confronte directement à la mort.

À travers la diversité des situations et des expériences individuelles, un aspect retiendra notre attention : les différentes formes d'expression de la survie qui s'y manifestent ; nous nous appuierons à cet effet sur le témoignage de personnes ayant vécu dans de telles circonstances.

Cet ouvrage cherchera à rendre compte des mécanismes de survie à travers la diversité des paroles que nous avons recueillies : paroles de survivants, paroles de malades pris directement dans l'épreuve, paroles de souffrance et de vie, paroles de déréliction et d'espoir, paroles de l'humain au cœur de l'inhumain, paroles de survie au fond de la vie.

XIV – Avant-propos

Nous étudierons ces diverses expériences sous un angle spécifique en considérant l'existence de ressources insoupçonnées permettant à l'être humain de faire face à l'impossible. En effet, la vie mise en péril dans l'extrême révèle une force de survie impensable en temps habituel. Aussi l'analyse qui sera faite des situations extrêmes est de nature à éclairer également nos comportements les plus quotidiens en posant des questions fondamentales sur nous-mêmes : que ferions-nous si nous nous trouvions à notre tour dans une de ces situations ? Il est bien difficile de répondre, mais une chose est certaine : si nous devons traverser de telles épreuves, nous ne vivrions plus comme avant.

Ce livre voudrait montrer le lien existant entre situation extrême et situation ordinaire en considérant l'extrême comme un révélateur de la vie la plus quotidienne où l'humain et l'inhumain se côtoient également.

Mais cela n'est pas tâche facile, car nous découvrons dans l'extrême un visage de la réalité qui ébranle les catégories habituelles à travers lesquelles nous nous représentons le monde et nous vivons avec autrui. Devant de tels événements, nous observons l'extraordinaire aptitude humaine à les dénier et à les rejeter loin de nous ; de puissants mécanismes de défense nous protègent contre une telle compréhension des situations, nous évitant ainsi d'en saisir la vraie nature et de voir en face la précarité radicale de notre propre existence.

Et pourtant l'analyse de l'expérience extrême représente à nos yeux un passage obligé, incontournable même, pour celui qui veut comprendre de quoi l'humain est fait, en tant que s'y révèle un potentiel insoupçonné de destruction, de même que des ressources infinies de vie.

Une telle démarche nous engage donc dans une voie qui risque de faire chanceler nos certitudes, mais elle rend ainsi d'autant plus impérieux de dire « l'impensable » de toute situation extrême.

De la sorte, elle ouvrira à une autre compréhension de nous-mêmes en l'éclairant par cette affirmation de Freud mise en exergue de cet ouvrage : « Si tu veux supporter la vie, prépare-toi à la mort. »

Introduction

C'était un soir d'automne ; Job rentra chez lui après son travail ; sa femme l'attendait ; elle avait l'air inquiète et abattue ; elle avait dû pleurer. Au bout d'un petit moment, elle lui dit seulement qu'il devait encore passer le soir même chez le médecin : il avait les résultats des examens que Job avait effectués après la découverte d'une grosseur au niveau du cou ; un peu soucieux, Job partit en se disant pour se rassurer que ce n'était rien de bien méchant à première vue ; il ne se sentait pas malade après tout.

Le médecin lui fournit, en des termes techniques qu'il ne saisit pas très bien, les conclusions du diagnostic et lui annonça qu'il devait rapidement subir une intervention chirurgicale. Un cancer ? demanda Job. Quelque chose de méchant, répondit le médecin. Job pouvait admettre de tomber malade comme tout le monde, mais avoir « quelque chose de méchant », non, jamais il n'avait pensé à ça ; il comprit alors que c'était bien un cancer. La réponse du médecin provoqua en lui comme un effondrement ; ce fut un véritable choc. En même temps, Job était intérieurement en colère contre le médecin, car, à travers toutes les précautions qu'il prenait, il lui faisait sentir que ce qu'il avait était grave, et cela non plus il ne pouvait le supporter. Le médecin lui parlait encore mais Job ne l'entendait plus vraiment ; il était resté accroché à ces mots : « quelque chose de méchant » ; il se dit en lui-même : c'est cancéreux. Ce mot résonnait en lui comme une condamnation, car, à ses yeux, le cancer avait toujours été synonyme de mort.

À partir de ce moment-là, toute sa vie allait brusquement basculer ; Job fut pris dans l'engrenage de la maladie : « La période juste avant l'opération

a été terrible pour moi ; cette attente dans l'anxiété, sans pouvoir rien faire d'autre que d'attendre. Les nuits surtout étaient invivables. Je me réveillais régulièrement et là, impossible de me rendormir ; je sentais que ma femme ne dormait pas non plus, mais on ne se disait rien. Je me mettais à l'écoute de mon corps et je finissais même par entendre mon cancer me grignoter petit à petit. Une fois hospitalisé, j'étais entre les mains des médecins et je voulais leur faire confiance ; de toute façon, je n'avais pas beaucoup de choix : avoir l'espoir de m'en sortir, c'est tout ce qu'il me restait. »

Après l'opération commença la phase des traitements : chimiothérapie et radiothérapie. Mais Job décida, en accord avec les médecins, de reprendre assez rapidement son travail ; c'était important pour lui ; se retrouver dans son milieu professionnel lui donnait l'impression de recommencer à vivre comme tout le monde, si l'on peut dire.

Deux années se sont ainsi écoulées. Job se rassura sur son sort, espérant qu'avec le temps il allait pouvoir s'en sortir. Mais, sournoisement, le cancer s'était propagé ; il avait même gagné du terrain ; puis, un jour, les examens révélèrent des métastases : « Vous dire ce que j'ai alors ressenti, c'est impossible ; l'idée de ne pas pouvoir me tirer de cette sale maladie m'était insupportable ; un sentiment de rage folle m'envahissait ; j'avais des envies de meurtre contre la terre entière ; je n'avais rien fait de mal et j'étais puni ; j'ai passé de nouveau par des moments terribles. En fait, c'est à partir de ce moment-là que j'ai su que j'étais perdu. »

Ce fut alors la plongée dans l'abîme ; de nouveaux traitements intensifs qui devaient durer plus de six mois furent entrepris. L'insistance des médecins et de sa famille, qui lui répétaient qu'un cancer ça se soignait et qu'on pouvait s'en sortir, l'a pourtant aidé à tenir un temps, mais lui savait désormais qu'il ne s'en sortirait plus : « Je repoussais l'idée de mourir, mais, peu à peu, je me suis habitué à vivre avec ça : mon temps était compté. »

Alors, un beau matin, Job, réalisant que le traitement ne servait plus à rien, prit la décision d'arrêter les séances de chimiothérapie ; le médecin s'y opposa d'abord fermement, essayant de le convaincre par tous les moyens ; mais après plusieurs entretiens il lui avoua qu'il ne guérirait plus. « Maintenant j'ai seulement besoin qu'on me laisse tranquille ; je voudrais disposer en paix du peu de temps qui me reste à vivre. Combien de temps ? Je ne le sais pas, mais je me dis que rien ne peut désormais m'empêcher d'espérer et