

Anne-Laurence Lê (Margérard)

La psychiatrie domestique : auto-thérapie ou péril thérapeutique

Février 2008

La psychiatrie domestique :

auto-thérapie ou péril thérapeutique

Bien que considérée comme l'une des trois branches de l'art de guérir avec la médecine et la chirurgie, et alors que, sur le plan social, son rôle normatif soit fondamental comme gardienne de la raison, la psychiatrie, à la différence de la médecine et de la chirurgie, n'est apparue que tardivement sur la scène médiatique¹. Il a d'abord fallu que, depuis la Révolution française, la psychiatrie soit érigée en discipline médicale et que du statut de fou, on passe à celui de malade, et de celui d'aliéniste à celui de psychiatre pour qu'apparaissent des cas de folie, de maladie mentale discutés ou montrés en exemple au public sur les scènes théâtrales devenues amphithéâtres ou dans des représentations picturales célèbres². Mais il faut attendre réellement la période contemporaine pour que, en pleine mutation, la psychiatrie endosse critiques, remises en question, désinstitutionalisation et vive une véritable révolution en matière de communication : le largactyl n'a guère été un succès médiatique et les substances intervenant dans le cerveau ne l'ont connu qu'avec les courants contestataires des années 60³. Désormais, l'accès à la connaissance des nouvelles théories et pratiques n'est plus restreinte au domaine de la spécialité mais touche toutes et tous. La psychiatrie est réellement devenue une science vulgarisée et l'intérêt qu'elle suscite de la part des individus dont l'amélioration de la qualité de vie est devenue une priorité rend plus que jamais nécessaire un développement de la diffusion des connaissances et de l'acculturation psychiatrique. Les psychiatres l'ont compris et y ont répondu en innovant. Et on peut noter, historiquement, l'importance de la psychanalyste Françoise Dolto.

La psychiatrie populaire

« Autrefois réservés aux dépressifs chroniques au rang des nouveaux sorciers du bien-être et autres accros du divan, les guides concoctés par les visiteurs du soi se placent désormais en tête des ventes. » exprime André Clavel dans un article paru dans *l'Express* le 11 décembre 2003. Ainsi, la presse populaire regorge de titres sur le thème et de nombreux ouvrages de psychiatrie, ou liés à la psychiatrie, sont publiés à destination du grand public et y remportent un succès impressionnant (revues spécialisées comme *Psychologie* ou généralistes comme *Elle*, émissions de télévision – des formes documentaires jusqu'à *Ça se discute* – interventions à la radio dans des brèves de psy comme sur *France Info*, sites web comme celui du *Journal des femmes* ou encore celui de *Psydoc France* plus spécialisé).

L'originalité de la psychiatrie populaire réside en son principal enjeu, un enjeu partagé par le locuteur scientifique et le lecteur : la guérison ou l'auto-guérison. Cet enjeu est commun à la volonté du psychiatre communiquant qui vise la guérison ou

¹ Si l'on met de côté les formes théâtrales prises par le fou, relevant d'autres choix comme le montrent les articles d'Isabelle Smadja et de Michel Valmer dans ce même dossier.

² *Une leçon à la Salpêtrière.*

³ Voir aussi l'article de Sophie Sendra sur Aldous Huxley.

l'auto-guérison de ses lecteurs qu'il assimile vraisemblablement à des patients, et commun aux désirs du lecteur qui attend de trouver des réponses à ses questions dans une préoccupation de mieux-être et de recherche du bonheur.

Maryse Vaillant, psychologue, raconte dans son livre *Il m'a tuée*⁴ que la résilience a quelque chose de « génial », « ça donne de l'espoir ». Elle explique cela par l'effet Paulo Coelho selon qui nous serions tous porteurs d'un destin particulier et favorable qu'il nomme "Légende Personnelle". L'accomplissement de ce destin dépendrait de notre capacité à retrouver nos envies profondes. Myriam Szejer, pédopsychiatre et présidente de l'association La Cause des Bébés, relate les propos de patients venus pousser la porte de son cabinet. « Les gens avaient dévoré ses livres, et nous disaient : c'est nous !⁵ ». En quoi consiste cette nouvelle forme de thérapie ? Quel succès rencontre-t-elle auprès des patients, des psys, de nous ? L'optimiste milite pour une psychiatrie populaire-médiatique dans laquelle la fonction du professionnel de santé mentale n'est pas réduite à la prise en charge des individus dans une sorte de monopole de compétences spécialisées. Ce même optimiste part du principe qu'il n'est pas impossible d'aider tout un peuple profane, aux antipodes des comportements de rejet, à procéder différemment. Cet optimiste sait mieux que personne à quel point cette mutation ne se fait pas sans difficultés. Parmi cet ensemble vaste, une figure médiatique se détache : Boris Cyrulnik. Des talk-shows télévisés aux magazines féminins en passant par les journaux cultivés, il n'y a pas un média qui n'ait reçu ou applaudi au moins une fois Boris Cyrulnik. Le marché vendeur de la recherche du bonheur semble avoir trouvé en ce psychiatre un commercial affable, intelligent et compétent. Peut-on vraiment dire : « Les livres de Cyrulnik ont une vertu thérapeutique : ils permettent aux gens de découvrir qu'on peut s'en sortir⁶. » En quoi réside son succès médiatique⁷ ?

Le « parler Cyrulnik »

Au XII^{ème} siècle avant J.C., dans le serment d'Aïmonide, le discours médical était caractérisé par le pouvoir de lire et de pénétrer le corps. Le discours médical était de l'ordre du divin : l'engagement moral qui s'impose alors à la personne du médecin a pour corolaire un respect qui lui est dû. Au IV^{ème} siècle avant J.C., le serment d'Hippocrate apporte le cadre théorique dans lequel le discours médical prend forme. Dans ce contexte, le discours médical est développé encore une fois sous le contrôle de Dieu et appartient ainsi à l'ordre du sacré. Au Moyen-âge, l'ordre médical et l'ordre religieux sont toujours très proches. Le discours médical continue à en adopter la démarche. 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 traditionnellement une terminologie latiniste pour désigner les maladies de l'esprit. Ce jargon, devenu un symbole du milieu de la psychiatrie, a contribué à

⁴ VAILLANT Maryse (2005) *Il m'a tuée*, Pocket, 220 p.

⁵ SZEJER Myriam (2003) *Le Bébé face à l'abandon, le bébé face l'adoption*, Albin Michel, 310 p.

⁶ Ibidem

⁷ Nous allons analyser l'écrit ou le dit comme écrit de Boris Cyrulnik. D'autres formes d'interventions de Cyrulnik mériteraient des études complémentaires : sa voix, ses gestes, voire la mise en scène télévisuelle (jeu de caméras)

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 défaillante 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. Boris Cyrulnik attire aussi l'attention par l'utilisation répétée de figures de style comme majoritairement la métaphore, mais aussi les analogies, les oxymores etc. Il fait sa révolution en reprenant notamment un concept, la résilience, terme qu'il emprunte 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 l'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. « Le bloc solide comme du roc », c'est l'homme qui peut rebondir pour surmonter les drames les plus sordides de son existence. La capacité de "rebondir" des enfants se "tricote" avec des fils qu'on trouve tout autour de soi, les mots, les sourires, échangés avec des "tuteurs de résilience", parents, amis, relations. Boris Cyrulnik appelle cela les nourritures affectives. La métaphore de la résilience est la marque de fabrique de Boris Cyrulnik, surnommé pour le coup le « père de la résilience », ou encore le « pape de la résilience ». Le lecteur est souvent plongé dans l'ambiance intrigante d'un roman, déjà suggérée par le titre de l'ouvrage lui-même. « Personne ne pouvait deviner que c'était un fantôme⁸. » L'idée

⁸ CYRULNIK Boris (2003) *Le murmure des fantômes*, Odile Jacob, Paris, 259 p.

suggérée par le choix de ce 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 apprend que la petite Marilyn a eu une naissance difficile, une enfance bien malheureuse, douloureuse, et malgré tout ça, voire même presque grâce à ça comme le laisse entendre l'auteur (« 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 habitués du tout au « jargon psy », peu habitués car les mots sont la plupart du temps connus mais sont souvent vides de sens ou peu clair 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 lui seul a le secret.

Un discours du « troisième type »

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 XVIII^{ème} 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 XIX^{ème} 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^{ème} 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. Chappey⁹ affirme que « la recherche d'une langue « plaisante » ne repose pas sur une recherche de

⁹ 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.

pur agrément et ne peut en aucun cas être considérée comme les ornements d'un discours scientifique "sérieux". Martine Groult¹⁰ 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 discours aux vertus thérapeutiques

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

¹⁰ 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

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. Martinand¹¹, 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.

Nous avons ainsi mis en évidence quelques-unes des particularités significatives et remarquables relatives aux discours de Boris Cyrulnik. Ce nouveau type de discours, que l'on a choisi de nommer « discours métatropé », en ce sens qu'il exprime à la fois la réflexion et marque le changement dans la façon de voir le discours de vulgarisation ; il fait aller le lecteur au-delà. Il englobe des caractéristiques à la fois attribuées au discours ésotérique et exotérique et d'autres caractéristiques originales. Il est tourné vers la participation au raisonnement du lecteur. Il est tourné vers la métacognition, cette faculté d'apprendre sans forcément s'en rendre compte. Les effets d'un tel discours résident dans un mélange d'ingrédients multiples. Leurs auteurs officient dans la catégorie du prosateur de talent, du conteur populaire, du scientifique méthodique, du clinicien inspiré et du psychiatre (re)constructiviste. Ce nouveau type de discours est un mélange audacieux et harmonieux de plusieurs typologies discursives et modes linguistiques. Il relate la cruauté de la vie, il peut choquer par la violence des exemples dont il fait le récit. Mais les mots restent empreints d'espoir. Il conte, interprète, et guide à l'interprétation de tranches de vie exemplaires et plus bouleversantes les unes que les autres. Il fouille, étudie, conceptualise les mille et uns moyens qui peuvent permettre de s'en sortir, de poursuivre ou de retrouver son développement, son bien-être. La psychiatrie domestique est née.

Pour ou contre...

A-t-on pour autant vraiment amélioré les situations personnelles par l'hyperquestionnement individuel et l'autothérapie ? A-t-on pour autant atténué l'effet

¹¹ MARTINAND Jean-Louis (1992) (dir.) *Enseignement et apprentissage de la modélisation en sciences*, INRP, Paris

des divorces et de la violence conjugale? Comment ne pas remettre en cause l'efficacité la psychiatrie domestique sachant qu'aucune étude évaluative, même sommaire, n'a été effectuée et sachant que la méthode n'a, pour l'instant, pas donné de résultats visibles et quantifiables. Le raccourci est tout trouvé pour dénoncé la pratique de ces psychiatres modernes qui s'essaient à de nouvelles thérapies et qui, du coup, essuient critiques et reproches de la part de leurs pairs. En vulgarisant, le psychiatre peut être considéré comme voulant échapper à son devoir de médecin au service de ses patients, ou encore comme voulant remplacer un travail de recherche peu performant. En effet, la notoriété et le succès des ouvrages de vulgarisation de Boris Cyrulnik, bien qu'il soit conscient du rôle que peut jouer la vulgarisation, lui a valu d'être poussé en marge de sa propre communauté. La résilience ne peut-elle être considérée que comme un gadget, un filon, un scoop ? Qu'apporte-t-elle de nouveau finalement dans la compréhension de l'homme ? Rend-elle l'homme plus libre, plus heureux, plus accompli, plus épanoui pour autant ? Jalosé, voire même méprisé, Boris Cyrulnik fait la triste constatation que « la vulgarisation scientifique est un terrain glissant et qu'elle suscite des ennemis ». Surnommé le nouveau gourou de la bobocratie française¹², il reconnaît dans le monde de la recherche susciter des réactions ambivalentes et explique que les spécialistes n'aiment pas ce que tout le monde lit. « Boris [Cyrulnick] a été extrêmement novateur, et cela lui a valu beaucoup d'inimitiés », raconte Claude Béata, vétérinaire comportementaliste dans l'article de l'Express de janvier 2003.

Boris Cyrulnik est vu par ses confrères comme un stratège, un calculateur. Il s'en défend et peut se considérer comme il est dit dans l'article comme « un électron libre, un moulin à idées ». « Il inspire la jalousie » explique, dans ce même article, André Langanay, généticien, professeur au Muséum national d'histoire naturelle. « pour la simple raison que 80 % des chercheurs sont, eux, incapables d'exprimer clairement ce qu'il font. ». Les psychiatres français lui reprochent de s'attaquer plus aux symptômes qu'aux racines des maux. Serge Tisseron, psychanalyste et psychiatre, auteur de *L'Intimité surexposée*¹³ et de *Bienfaits des images*¹⁴, s'accorde à dire que tous les pouvoirs créent des mots pour obliger les publics à penser comme eux. Il cite George Orwell comme nous avoir déjà alertés contre le totalitarisme des « novlangues ». Il s'interroge, de ce fait, sur l'idéologie qui se cache, selon lui, sous le terme à la mode de « résilience » ? En juillet 2003, s'est tenu en Espagne (Vitoria) le Ve congrès international des concepts. Le thème choisi voulait sensibiliser aux manipulations dissimulées sous le langage.

Dans *Le monde diplomatique* d'août 2003, Serge Tisseron, présent au congrès espagnol, juge le mot « résilience » ambigu, car selon lui,

« il masque le caractère toujours extrêmement fragile des défenses développées pour faire face aux traumatismes. La « résilience » est peut-être belle comme une perle, mais elle n'est jamais solide. Or le problème réside dans le fait qu'on a pourtant toujours tendance à la considérer comme un fait acquis, ou à acquérir. » Il reproche ensuite à ce mot « de masquer la grande variété des mécanismes de défense destinés à lutter contre les conséquences d'un traumatisme. » Selon lui toujours, le mythe de la Rédemption se cache derrière la résilience, « le résilient étant censé avoir dépassé la part sombre de ses souffrances pour

¹² *L'Express*, janvier 2003

¹³ TISSERON Serge (2001) *L'Intimité surexposée*, Ramsay, Paris, 250 p.

¹⁴ TISSERON Serge (2002) *Bienfaits des images*, Odile Jacob, Paris, 258 p.

n'en garder que la part glorieuse et lumineuse. [...] Il paraît correspondre à celui de ces mécanismes qui est à la fois le plus problématique et le plus trompeur, à savoir un clivage soutenu par un lien social capable d'ensommeiller, pour un temps indéterminé, le monstre tapi au creux de personnalités meurtries... »

Le texte de vulgarisation occupe alors le statut d'un objet stratégique pour l'auteur concerné, mais non sans risques pour l'auteur. Qu'en est-il des risques encourus par le lecteur ? On peut être amené à se demander si une généralisation de la culture psy ne contribue pas à niveler les individus et à les conformer à un modèle socialement souhaitable. On peut également supposé qu'une société qui tend au bonheur et à l'harmonie absolue produit en série des angoissés de la perfection, des pervers de la propreté mentale et autres obsessions que les psy sont évidemment prêts à prendre en charge. Mais il me semble que ces nouvelles pratiques psychiatriques ne présentent pas véritablement de dangers pour le patient, même pour le patient qui s'ignore. Il ne s'agit pas d'endoctrinement, ni de propagande, pas de médication forcée, ni de séances de divan répétées et couteuses, et c'est peut-être plus une question d'économie et de profit qui en détruit les vertus et les bienfaits.