

Les maladies  
ne tombent  
peut-être  
pas du ciel



Cyril Tarquinio

Préface de Boris Cyrulnik

Les maladies  
ne tombent  
peut-être  
pas du ciel

Comment  
les événements négatifs  
ont un impact  
sur notre santé

DUNOD

## Du même auteur

*Manuel des troubles psychotraumatiques,*  
avec Yann Auxéméry (Dunod, 2022)

*Grand manuel de psychologie positive,*  
sous la dir. de Charles Martin-Krumm & Cyril Tarquinio  
(Dunod, 2021)

*Les bases de la psychologie de la santé,*  
avec Gustave-Nicolas Fischer & Virginie Dodeler (Dunod, 2021)

*L'Aide-mémoire de l'EMDR,*  
sous la dir. de Cyril Tarquinio, Marie-Jo Brennstuhl,  
Hélène Dellucci, Martine Iracane-Blanco, Jenny Ann Rydberg,  
Michel Silvestre, Pascale Tarquinio & Eva Zimmerman  
(Dunod, 2019)

*Préserver la santé, faire face à la maladie avec la psychothérapie EMDR,*  
avec Pascale Tarquinio (Masson, 2015)

*Les psychotraumatismes. Histoire, concepts et applications,*  
avec Sébastien Montel (Dunod, 2014)

Conception graphique de la couverture:  
Nicolas Wiel & Julie Coinus

Illustrations de couverture:  
Shutterstock © Redraw Studio & sini4ka  
Mise en pages: PCA

© Dunod, 2022

11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-083056-5

# Préface

## Maladies chroniques

Nous avons fait des progrès en médecine quand nous avons fragmenté le savoir. Avant Descartes, on expliquait la souffrance par deux causes principales. L'une venait du ciel : Dieu nous avait punis parce qu'on avait péché. L'autre venait du sol : on avait vu un étranger jeter une poudre dans l'eau. Quand Descartes nous a expliqué la méthode, l'expérimentation devenue pensable, nous a fait comprendre qu'il fallait chercher la cause directe d'un malaise puis l'intégrer dans un ensemble. Aujourd'hui, nous sommes piégés par ce progrès. Mais quand nous nous entraînons à raisonner en termes systémiques où une convergence de causes provoque un effet, nous découvrons que nous pouvons souffrir aujourd'hui d'une trace plantée en nous par la pression du milieu qui nous entourait, autant que par les représentations qu'on s'en fait.

Il est un âge, où notre cerveau bouillonnant se développe à toute allure, créant ainsi une période sensible où un enfant prend facilement l'empreinte de son milieu. Quand ce milieu est harmonieux l'enfant trouve autour de lui tout ce dont il a besoin pour se développer sans problème. On dit que

«l'enfant est facile», mais les expérimentations de la théorie de l'attachement, nous font comprendre que c'est son milieu qui l'a rendu «facile».

Dans cette optique évolutionniste on découvre qu'un milieu malformé, trace une empreinte précoce dans un cerveau en cours de développement. Longtemps après, cette trace peut s'exprimer sous forme de maladie chronique. La famine de Leningrad en 1943 illustre cette idée. Quand l'armée nazie a encerclé la ville, l'hiver était terrible. La Baltique gelée par des températures de moins 50 degrés ne pouvait plus transporter de vivres. En un an il y a eu 800 000 morts de faim. Et pourtant 80 femmes enceintes ont pu mettre au monde 80 bébés. Quand la vie est revenue, les enfants ont repris un développement, mais à l'âge de 18 ans, ils souffraient tous de troubles cognitifs et ont manifesté un diabète chronique.

Si l'on raisonne en termes de causalités linéaires, la solution est simple: il faut nourrir correctement les femmes enceintes pour que leurs enfants se développent sans altérations insidieuses. Ce qui est nécessaire et insuffisant, car il n'y a pas de vie sans souffrances. Un enfant bien né peut souffrir plus tard d'une niche sensorielle altérée par une difficulté parentale: mort ou maladie d'un parent, conflit conjugal, expression par le père ou la mère d'une névrose acquise au cours de leur propre enfance et surtout précarité sociale où tout événement de la vie quotidienne est un stress: «Le frigidaire est vide, on nous force à partir, personne ne nous aide...» L'enfant est altéré par la souffrance de ses parents insécurisés donc insécurisants.

Quand il débarque dans le monde des mots vers la troisième année, il poursuit son développement dans la verbalité produite par sa famille, son quartier et sa culture. Quand ses parents n'ont pas eu la possibilité de s'épanouir, l'enfant vivra dans un monde pauvre en mots. Il entrera à la

maternelle avec un stock de 200 mots, alors qu'un enfant vivant dans un foyer structuré par les rituels et la verbalité entrera à l'école avec un capital de 1 000 mots. Devinez lesquels seront bons élèves. La population qui dispose de 200 mots, ne comprendra pas les consignes. Humiliée et malheureuse, elle va ressentir l'école comme une agression incessante. Le stress chronique sécrète des substances comme le cortisol qui altère le circuit limbique de la mémoire et des émotions, et comme les catécholamines qui provoquent des anomalies vasculaires: arythmies cardiaques, hypertension. Ces anomalies chroniques cérébrales et cardiaques sont la conséquence d'une difficulté développementale affective et sociale. Quand, vers l'âge de 6 ans, le petit accède au monde des récits, les insultes ou les remarques dévalorisantes ont le même effet cérébral et vasculaire.

L'existence de ces traumatismes insidieux qui abîment le corps n'exclut pas les traumatismes violents qui déchirent l'âme, comme le viol, l'exil ou la honte qui, en empêchant l'expression de soi, clive le psychisme en une partie qui s'efforce de paraître normale tandis que l'autre souffre en secret.

Cyril Tarquinio traite ces situations flagrantes ou invisibles qui, en usant le corps et l'âme finissent par provoquer des troubles organiques ou psychiques dont les racines se trouvent dans les interactions passées. Par bonheur, ses raisonnements évolutionnistes proposent aussi des accompagnements réparateurs. La résilience se définit par la reprise d'un nouveau développement après une déchirure traumatique. Il n'y a pas de définition plus logique et plus bête, mais ceux qui ont appris une épistémologie séparatrice, le corps d'un côté, l'âme et la société de l'autre, éprouvent parfois des difficultés avec ces raisonnements intégrateurs. On peut fragmenter le savoir dans un laboratoire, ou dans une publication de carrière, comme une thèse ou un article spécialisé, ce qui est respectable, mais il faut aussi partager des

connaissances utilisables par des praticiens comme le propose Cyril Tarquinio dans son enseignement à l'Université de Lorraine à Metz et au Centre Pierre Janet.

Tout ce qui est vivant est évolutif : le climat, les plantes, les animaux et la condition humaine. Donc, tous nos écrits sont des vérités momentanées. Un enfant abandonné ou maltraité est voué à la répétition quand on le laisse seul avec ses altérations, mais quand on l'entoure, il reprend un nouveau développement et n'est pas voué à la répétition. Il faut pourtant reconnaître que le cerveau, incroyablement plastique dans la petite enfance, se rigidifie avec l'âge. Il faut donc que nos décideurs politiques nous laissent intervenir précocement. C'est une bonne affaire pour l'État car une personne qui souffre de difficultés psychologiques ou de maladies chroniques demande beaucoup d'argent public alors qu'une personne qui s'épanouit donne du bonheur à son entourage.

Cyril Tarquinio dans un langage clair nous invite à partager cette connaissance humaniste qui nous permet d'agir sur le milieu qui agit sur nous.

*Dr Boris Cyrulnik,  
janvier 2022*

# Table des matières

Avant-propos .....	13
1. Les malheurs de l'enfance, petites souffrances et grands drames .....	17
Se couper de son histoire, s'amputer de soi .....	18
Une psychologie humaine loin d'être rationnelle .....	19
Des parents idéaux .....	23
Le complexe d'Harry Potter, ou comment occulter la maltraitance .....	26
Une reconnaissance du psychotraumatisme encore difficile .....	28
Préciser le traumatisme .....	31
Le psychotraumatisme au-delà des croyances .....	33
Une reconnaissance toujours délicate .....	37
2. Amour et négligences de l'enfance, les traumatismes du lien .....	39
Tout est stocké quelque part .....	40
Même durant la grossesse .....	42
L'enfer viendrait-il des autres? .....	46

On s'attache comme on peut! .....	50
Non, il n'y a pas d'instinct maternel .....	53
Le traumatisme du lien .....	56
Aimer avec justesse .....	60
3. Les traumatismes chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte .....	63
Des réalités bien différentes .....	64
La confrontation à l'événement traumatique .....	65
Des réactions parfois étonnantes .....	71
Les conséquences post-traumatiques .....	74
Les réactions post-traumatiques chez l'enfant et l'adolescent .....	75
Les complications du traumatisme complexe .....	78
Black-out .....	83
Dr Jekyll et Mr Hyde existeraient-ils? .....	86
4. J'ai tant pleuré enfant, que j'en suis devenu malade .....	91
Tous docteurs! .....	92
Santé et culte du bien-être, ou l'apogée du capitalisme .....	94
Il faut bien sauver sa peau! .....	96
Ces instants de vie qui nous touchent, nous blessent et nous détruisent parfois .....	99
Séparation et divorce des parents .....	101
Violences éducatives ordinaires .....	104
À en perdre la raison... ..	107
... et sa santé .....	111

5. Résilience et adaptation .....	115
Une question d'adaptation .....	115
Faire face, se débrouiller ... ..	117
Et Dieu dans tout ça? Spiritualité, religion et adaptation .....	122
L'alchimie de l'adaptation, ou la résilience .....	126
Le ressort invisible .....	130
6. Comment nos émotions reprogramment notre ADN .....	133
Un lourd héritage .....	135
Ouvrons notre boîte crânienne pour voir ce qui s'y passe .....	138
L'amygdale .....	139
L'hippocampe .....	141
Cortex préfrontal et capacité d'adaptation .....	143
Le cervelet .....	144
Jusque dans nos gènes, c'est dire ... ..	145
Cicatrices moléculaires .....	148
7. Et si l'amour, en tant qu'émotion positive, pouvait nous sauver! .....	151
Les émotions positives pourraient nous aider à nous reconstruire .....	153
C'est quoi le bonheur? .....	157
Agir pour plus de bonheur avec un corps positif .....	162
De notre ventre à notre tête, il n'y a qu'un pas! .....	165
L'auto-compassion, un domaine de recherche à part entière .....	167

La force de l'humour .....	170
Et l'amour dans tout ça? .....	172
Pardonner d'abord pour soi! .....	176
8. Tout est écrit, vraiment? .....	179
Quand la fiction rattrape la réalité! .....	179
De nouvelles approches thérapeutiques .....	181
Une image déformée du psychothérapeute et de la psychothérapie .....	183
Depuis la nuit des temps! .....	186
Le poids du deuil .....	189
Des approches psychothérapeutiques complémentaires .....	192
Faire de la psychothérapie, c'est faire de la politique ....	196
Toutes les psychothérapies se valent-elles? .....	198
Pour conclure, car il faut bien conclure un jour .....	201
Pistes bibliographiques .....	203
Remerciements .....	205

# Avant-propos

La question du lien entre les événements de vie négatifs, voire traumatiques, et les problèmes de santé relève d'une intuition presque évidente que la recherche, faute de preuves, a tardé à confirmer scientifiquement. Disons que l'intérêt de la recherche pour une telle problématique est récent ! Depuis quelques années, les publications sur le sujet s'accumulent, indiquant que les événements vécus négativement durant l'enfance et l'adolescence (de la naissance – et sans doute même avant – à l'âge de 18 ans) ne sont peut-être pas étrangers à l'état de santé physique et psychologique des adultes que nous sommes devenus.

Depuis les débuts de la psychologie moderne de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, chacun sait qu'il existe un lien entre nos expériences passées et nos souffrances ou notre mal-être à la vie adulte. En revanche, envisager qu'il puisse exister une relation de causalité entre ce même passé et le fait de souffrir, adulte, de maladies chroniques, comme les troubles cardiovasculaires, le cancer, les douleurs chroniques, le diabète, l'obésité ou les addictions en tout genre, s'avère plus surprenant ! La médecine moderne s'y intéresse peu et c'est regrettable... Surtout, d'ailleurs, pour les personnes concernées ! Pire encore, car il semble même que la confrontation aux épreuves de vie et à l'adversité puisse réduire nos chances de vivre longtemps... C'est donc la double peine ! Maltraitances, manques

de considération, violences verbales, agressions sexuelles (ou risque de), abandon ou peur de l'abandon, violences à l'école, mais aussi séparation des parents, conflits parentaux, deuils, maladies d'un des parents, etc., sont autant de formes d'adversité, trop souvent banalisées, dont les conséquences se répercutent sur le plan de la santé physique lors de la vie adulte.

Or, quand nous allons voir notre médecin, ce dernier n'envisage jamais un quelconque lien entre les problèmes de santé qui nous conduisent jusqu'à sa salle d'attente et ce que fut notre passé. Pourtant, les maladies ne tombent peut-être pas toutes du ciel! À une époque où l'idéologie dominante est le culte de la santé et du bien-être! À une époque où même la table est devenue la nouvelle officine – on ne mange plus par plaisir mais parce que c'est bon pour la santé! À une époque où les problématiques les plus ésotériques font leur apparition et nous conduisent pour notre santé à méditer, à marcher, à enlacer les arbres ou à jeûner! À une époque enfin où l'on se rend compte que respirer est bon pour la santé; pour être convaincu par cette idée révolutionnaire, retenez votre respiration quelque dix minutes en présence de votre meilleur(e) ami(e), ce(tte) dernier(e) pourra à l'issue du test témoigner du caractère vital du phénomène respiratoire – car oui, vous avez de grandes chances de ne plus être de ce monde pour en attester vous-même! À une époque donc où l'on s'intéresse à tout ce qui est *en dehors de nous* pour promouvoir notre santé physique et notre santé psychologique, peut-être serait-il convenable de s'intéresser à ce qu'il y a à *l'intérieur de nous*, dans notre mémoire, ainsi que dans notre ADN.

Notre passé et les épreuves petites ou grandes que nous avons dû affronter durant notre parcours de vie en disent long sur notre capacité à vivre en bonne santé, ainsi que sur notre espérance de vie.

Mais qu'en est-il de notre responsabilité d'adulte? Nous sommes responsables devant les générations à venir de nos

actes. On parle beaucoup dans les médias du climat et de l'état dans lequel nous laisserons la planète à nos enfants. Sans doute faudrait-il également se poser la question, avec la même verve, de l'état dans lequel les générations à venir seront sur le plan de leur intégrité psychologique et de leur santé, au regard notamment de l'éducation que nous aurons su leur proposer et de la façon dont eux-mêmes auront traversé leur enfance et leur adolescence. En tant qu'éducateurs et parents, nous avons une responsabilité à laquelle il convient de ne pas nous soustraire! Les violences, les négligences, les séparations, les problèmes d'attachement, les violences sexuelles font encore trop souvent la une des médias.

Quelles générations sommes-nous en train de préparer pour demain? Quels héritages sommes-nous en train de capitaliser ou de dilapider pour la santé physique et psychologique de nos enfants et petits-enfants? Ces «bagages» sont-ils susceptibles d'impacter leur cerveau, voire leur patrimoine génétique? Tout est-il écrit d'avance ou chacun de nous dispose-t-il de ressources, fussent-elles insoupçonnées, qui lui permettent souvent de sortir de ces moments difficiles moins abîmé que prévu? Pouvons-nous, une fois sortis de l'enfer, espérer nous réparer? Ce sont toutes ces questions que ce livre va tenter de traiter. C'est à une balade scientifique à laquelle je vous invite à participer, pour mieux comprendre la psychologie humaine et rendre compte de l'état des connaissances d'une discipline qui a tant à nous apprendre. Ponctué de résultats que la recherche met à notre disposition, ainsi que de réflexions personnelles, cet ouvrage sera l'occasion de nous interroger sur ce que la vie, notre éducation et nos parents ont fait de nous. Mais je tenterai aussi de vous amuser et, qui sait, de vous faire rire, à travers diverses anecdotes qui illustreront, parfois avec malice, tendresse et humour, certains des points abordés, parce qu'il convient de ne pas prendre la vie au sérieux, surtout lorsqu'elle ne vous épargne pas!

