

Journée Artea 2024

Mostafa Ettajani , Psychologue Clinicien, Psychanalyste (Marrakech)

D'un séisme à un autre : Entre séisme qui déborde le corps et séisme du cœur

Suite au séisme du 8 septembre au Maroc, j'ai eu recours à la relaxation thérapeutique selon la méthode Jean Berges pour accompagner deux groupes l'un composé des femmes de la médina de Marrakech l'autre d'enfants placés en institution.

La confrontation au réel de la mort avait entraîné des peurs envahissantes résistantes à la parole. La relaxation avec ses effets transférentiels du groupe ont permis un cheminement et l'ouverture d'un entre deux ; entre les divers traumatismes de chacun permettant de renouer avec d'autres savoir dire, penser, se raconter, se savoir exister.

À propos du séisme et ses effets traumatiques

Le 8 septembre de l'année dernière le Maroc et particulièrement Marrakech et sa région ont été sous le choc, un terrible séisme qui a frappé la région et a laissé derrière lui plus de 3000 morts, plus de 57000 blessés et 300 000 sans-abris. Les dégâts matériels ne sont pas les moindres mais ce qui a marqué cette traversée tragique c'est les conséquences et les traces traumatiques qui ont affecté les personnes qui ont vécu ce séisme mais aussi les personnes qui ont vu, entendu parler de ce séisme.

Il serait important de dire un mot à propos du traumatisme, particulièrement du traumatisme dû à des catastrophes naturelles comme le séisme.

L'étymologie du mot séisme au Maroc signifie " ZILZAL " qui désigne le mouvement violent de la terre, il signifie aussi obsession ce qui peut aussi faire penser à la répétition dans la symptomatologie des manifestations traumatiques ou post-traumatique. " ZILZAL " signifie aussi la faute, le péché, le lapsus " ZALLAT LISSAN " , ce qui échappe à la langue. " ZAWAL " l'anéantissement, " ZOULAL " ce qui signifie également l'eau qui sort entre les pierres; phénomène souvent observé dans l'après coup du tremblement de terre.

Le mot Traumatisme en arabe est désigné par " SADMA " qui signifie l'action violente entre deux objets, il signifie, aussi, l'avertissement " DARABA LAHOUM MITALAN ", il leur a donné un exemple.

On peut noter à travers les significations du mot " ZILZAL ", séisme et " SADMA " traumatisme et leurs étymologies que leurs significations se rapportent à l'avertissement, le péché, l'anéantissement, la sanction divine vient souvent dans le discours des personnes que j'ai

rencontré et avec qui j'ai travaillé en groupe de parole juste après le séisme ; un discours souvent marqué par l'angoisse de la mort et de la culpabilité.

Dans l'étymologie grecque le mot trauma signifie blessure. L'adjectif traumatikos désigne ce qui est en rapport avec la blessure. Transposé à la pathologie chirurgicale ; Exemple trauma crânien, transposé ensuite à la pathologie psychiatrique sur le vocable du trauma psychique. Freud en 1893 et dans sa communication préliminaire reconnaît son empreinte à Janet au sujet du traumatisme en évoquant l'hypothèse de la dissociation du conscient et de souvenirs traumatiques comme corps étranger au sein du psychisme. Il désigne le souvenir traumatique par le terme de Platon réminiscence et il évoque également la fonction thérapeutique la catharsis terme emprunté à Aristote. Une démarche thérapeutique qui consiste à faire revivre au traumatisé l'événement traumatisant assorti de toute sa charge d'affect pour le décharger de ses affects coincés dans une abréaction libératoire, mais encore de faire associer à son sujet pour inscrire l'événement dans le grand complexe des associations c'est-à-dire transformer la réminiscence brute incompréhensible en souvenir construit et sensé.

Freud en 1920 dans au-delà du principe de plaisir, il évoque le trauma comme une effraction de la couche superficielle protectrice du psychisme à savoir la fonction par-excitation, ce qui va provoquer des effets d'un corps étranger.

Dans la conception lacanienne le trauma est considéré comme une expérience de confrontation inopinée avec le réel de la mort, sans possibilité de transformer ce réel en réalité, faute de représentation de mort le seul objet qui n'est pas eu de représentation préalable. Ainsi le trauma ferait court-circuit ou "trou" dans le système signifiant créant ainsi une expérience de l'enfance, les convictions narcissiques s'effondrent les valeurs essentielles de l'existence sont déniées et remplacées par l'absence d'ordre de cohérence et de signification. Sans qu'il soit préparé le sujet est confronté à sa mort et au néant et au non-sens.

Ainsi, ce qui revient dans le discours des personnes qui ont traversé la trace du séisme :

“KRAMT FI BLASTI “ : “ je me suis sentie gelée dans ma place”.

“RASSI TAKHTAF” “mon esprit c'est envolé”. “Je me suis senti privé de mon esprit”,” Je croyais que c'était le jour de la résurrection” “J'étais bloqué par la peur je ne comprenais pas ce qui se passait autour de moi”.

Je peux dire avec Lionel Bailly, psychiatre psychanalyste à Londres qui a beaucoup travaillé sur la notion de traumatisme, qu'il ne s'agit pas uniquement de l'éruption du réel mais de l'attaque du symbolique ce qui revient dans le discours des personnes sous traumatisme de séisme. La capacité de penser et, en effet, tombe en panne et le sens symbolique est mis à distance par le réel, endommageant l'appareil de pensée. Bion

Le cadre de mon intervention

Dès le lendemain du séisme j'étais sollicité pour accompagner les personnes souffrant des effets traumatiques de ce séisme. J'étais d'abord mobilisé dans les institutions où je travaillais habituellement il s'agit d'une institution qui accueille des enfants abandonnés et/ou en difficulté sociale. En parallèle j'ai mis en place des groupes de parole pour femmes de la médina dont le groupe de relaxation que je présente dans ce texte.

Aussi, et Lors des premiers groupes de paroles, il était question de plaintes corporelles avec sensations de douleur, insomnie, crise d'angoisse à répétition, réminiscence, le corps prend la place de l'expression du malaise et renferme les personnes souffrantes dans la répétition des instants traumatisant, comme une recherche désespérée d'élaboration psychique.

L'indication de la relaxation Bergès s'est justifiée par cette difficulté de verbalisation et le risque de s'installer dans la plainte corporelle. L'idée est de proposer aux personnes souffrantes une alternative corporelle pour faire l'expérience dans le transfert au thérapeute et au groupe de sentir son corps autrement que dans la douleur. Proposer un appui sur le réel du corps dans un cadre sécurisant et contenant pour créer des possibilités d'élaboration psychique. Un espace de parole vient toujours au début des séances. Il consiste à mettre des mots sur et par le biais de l'expérience de l'éprouvé corporel ; ce qui vient à l'esprit comme représentation lors de cette expérience de relaxation.

La relaxation avec les femmes de la médina

Le séisme : De la douleur du corps à la douleur du cœur

Les premières séances de relaxation ont montré les sensations de douleur, au niveau des épaules, de la nuque et de la tête, des sensations de migraines. Ces éprouvés ont été exprimés particulièrement lors des premières séances de relaxation à savoir le relâchement des bras, des jambes et du dos.

Les frayeurs des traces du séisme sont encore là, le relâchement du corps est redouté, elles disent qu'elles les renvoient à la perte de la vigilance et du contrôle, à l'immobilisme, dont elles parlent pour évoquer les instants traumatiques du séisme. Le relâchement évoque pour eux la mort.

Une résistance, et en dépit de ma prudence quant au toucher et à la mobilisation, reste certainement doublée par le fait qu'il s'agit des femmes au foyer qui se trouvent avec un homme qui leur suggère de "sentir leurs corps dans la détente". Une suggestion et malgré son caractère banal, ne peut pas ne pas évoquer, le corps réceptacle, Comme disait Bergès, aux manœuvres de la mère, des soins et des fantaisies érotiques..."

Lacan posait la question : "De quoi avons-nous peur ? et il répond de notre corps " le corps est évoqué comme lieu de la peur ; Un carrefour de signifiants est d'inscriptions émotionnelles, un lieu qui échappe au savoir.

Est-ce que, justement, entre ces deux espaces supposés être convoqués que l'expérience de relaxation semble importante dans une perspective de pointer la proximité, peut-être d'une trace récente et une autre plus ancienne ?

Au fur et à mesure des séances, les douleurs du corps ont laissé place aux douleurs du cœur ; ainsi le discours de l'après coups des séances portait sur les douleurs de la vie de chacune de ces femmes ; les soucis avec le mari, avec les enfants et avec la famille.

Madame N, dont le signifiant de son prénom renvoie à un “discours intime entre deux personnes”, qui à la fin de la séance me demande de me parler en individuel. Ainsi elle me fait part de son désarroi face à la découverte de l'infidélité de son mari. Elle se sent perdue et fait montre de ses peurs face à ce qu'elle appelle “la destruction de son foyer” ; elle évoque la séparation avec son mari mais elle n'est pas convaincue que ce soit la bonne décision. Et voilà que la douleur du corps particulièrement les épaules a laissé place à la parole, à la douleur du cœur et de ce qui pèse lourd pour elle.

À l'étape du visage, Madame N évoque que la relaxation l'a beaucoup aidé pour le relâchement de son visage qu'elle présente comme toujours tendus. Dans la séance de la verbalisation, elle va parler de sa mère qui présente comme une femme travailleuse mais qui n'est pas affectueuse ; elle dit se voir répéter la même attitude avec ses enfants. Elle revient sur le sujet de l'infidélité de son mari qu'elle met en lien avec le deuxième mariage de son père qui l'a beaucoup affecté et qui a coïncidé avec le décès de son oncle qu'elle aimait beaucoup.

Madame N, se sent toujours aussi perturbée par l'infidélité de son Mari, mais se dit sereine et n'a pas peur de montrer son désarroi. Elle est d'accord pour en parler dans le cadre du suivi thérapeutique que je l'ai proposé avec un autre thérapeute.

Peut-on dire que faire place à son corps dans la relaxation a favorisé chez Mme N un certain crédit pour la parole et pour exister autrement que dans la peur, une peur qu'est sous tendue par d'autres peurs ?

Madame Z Évoque dans la séance de verbalisation, qui était précédée par la généralisation, le fait de se sentir tranquille, elle dit pouvoir repérer sa juste valeur découvrir sa personne. Elle souligne, pour la première fois, pouvoir parler d'elle-même.

Il faut dire que Madame Z est dès le début de la prise en charge en relaxation thérapeutique n'a pas cessé de parler de ces grandes souffrances en constatant les dégâts du séisme dans son petit village de la montagne. Elle partait presque tous les jours soutenir sa famille, les voisins de sa famille et toutes personnes faisant appel à son aide. Elle était tout le temps fatiguée et acceptant mal son impuissance au regard des demandes de son entourage.

Lors de la séance de visage et dans la phase de la verbalisation Mme Z va se montrer soulagée et confiante. Elle me révèle avoir découvert pourquoi il est tout le temps au service des autres au détriment d'elle et de sa petite famille. Elle se rappelle que lors de la petite enfance, elle disait qu'elle a appris avec beaucoup de difficultés à communiquer avec sa maman malentendante et qu'elle avait l'impression d'être incomprise.

Surprise elle-même de sa découverte qui semble évidente mais jamais mise en lien avec ses carences affectives. La trace du séisme a encore laissé place à travers la trace précoce du corps à une parole qui apaise et qui ouvre vers un travail d'élaboration psychique.

Madame H, ne cesse de parler dans l'après coups des séances de relaxation de ses cauchemars qui lui causent des insomnies sévères. Elle présente toujours une grande asthénie avec un mal de tête permanent. Ces cauchemars tournaient autour d'une scène violente où elle voit son frère, qu'elle présente comme malade mental, en train de violenter sa maman, ses cauchemars sont à répétition et à chaque fois elle se réveille avec une crise d'angoisse aiguë. Elle évoque aussi ces difficultés de laisser sa fille partir avec ses copines toute seule. Elle se dit avoir peur que fille soit agressée.

C'est à la phase de la généralisation que Mme H, commence à se sentir un peu mieux. Et c'est à la phase du visage que Mme H va parler dans la séance de verbalisation de son vécu abandonnique elle se dit « je me sens presque quelque chose **en plus** sur cette terre » pour ne pas dire rejetée. Mme H évoque le divorce de sa mère alors qu'elle était encore dans son ventre et dès la naissance, elle l'a laissé à son père. Mme H va grandir avec la grand-mère paternelle. Pendant les rares rencontres avec sa maman, celle-ci lui parle comme si c'était sa petite sœur, c'est à l'âge de 11 ans que Mme H va apprendre que celle qui considère comme sa sœur c'était sa maman. À cette même période, elle va apprendre que son père refuse de la reconnaître dans l'état civil comme sa fille.

À travers la relaxation on peut dire que Mme H a trouvé l'espace, écart pour pouvoir reconnaître sa colère et sa haine, refoulé, envers la mère qui ne l'a pas uniquement abandonnée mais qui lui a menti pendant longtemps. Mme H dit se dit pouvoir dormir sans faire de cauchemar, il dit aussi pouvoir accepter que sa fille puisse partir toute seule avec ses amis sans inquiétude.

Madame M, Évoque au travers l'expérience de relaxation, à la phase de la généralisation, sa capacité de faire des compromis avec son entourage proche et d'abandonner son caractère souvent reproché comme extrémiste. La confrontation à la mort dans la traversée du séisme et au travers le transfert avec le groupe et particulièrement avec le thérapeute, qui dit ressembler à son père, elle évoque le deuil qui est resté ouvert quant à la perte de son père. Les traces œdipiennes sont manifestes ce qui vient souvent lui poser des problèmes avec un mari qu'elle présente comme fainnant.

La relaxation avec les enfants en situation de placement institutionnel

Du séisme de la terre au séisme de la séparation

Il s'agit d'un groupe de trois garçons et une fille âgés entre 9 ans et 13 ans. Ils m'ont été orienté par l'équipe éducative suite aux symptômes qu'ils ont montrés après le séisme du 8 septembre et qui a frappé Marrakech et sa région. Ses enfants après l'effet séisme ont montré des peurs et des difficultés d'endormissement accompagnées de cauchemars de crise d'angoisse limitant souvent leur mobilité.

Le séisme a ravivé chez eux un registre d'insécurité et de la menace dont la confrontation au réel de la mort à mis à nu.

L'indication de la relaxation thérapeutique méthode Jean Bergès a été posée suite à quelques séances de groupe de parole que j'ai mis en place dès le début de la prise en charge. Dans ces groupes de paroles les discours tournaient souvent autour du descriptif de cette nuit du séisme en se représentant l'événement par le bruit terrifiant, le basculement des murs, les cris et les pleurs ; des récits qui ne font que se répéter comme pour saisir l'instant traumatique. Une tentative d'élaboration psychique qui s'avère sans résultat et qui s'inscrit dans la répétition de l'instant traumatique.

L'expérience de la relaxation Bergès Avec ce groupe d'enfants a donné lieu à quatre temps : **Dans le premier temps** à savoir l'exploration du relâchement des bras et des genoux et dans le lien au groupe d'enfants et au thérapeute le discours d'après séance portait sur le retour aux aventures d'enfants souvent marquées par l'équivalent de passage à l'acte, en se mettant en danger ; des accidents qui portaient sur les traces de délaissement et de la maltraitance.

Je peux noter dans cette étape de l'invitation au relâchement des bras et des genoux une certaine régression marquée dans le discours des enfants qui portait essentiellement sur les carences affectives et la maltraitance dans ses enfants ont fait l'objet. Ainsi, la trace traumatique de l'effet séisme a laissé place à aux traces profondes qui ont marqué le début de la vie de ses enfants.

Le deuxième temps et dans l'après coup de la séance de la généralisation la question de la séparation a été abordée dans le récit de leur histoire de placement. Ainsi chaque enfant racontait le premier jour de son placement en institution.

Je cite ici le cas de 3 enfants qui ont pu parler de ce jour qui marque une partie de leur vie. Les deux autres enfants étaient dans l'écoute et dans la retenue. Il s'agit l'enfant que j'ai nommé **H** et dont la signification du nom propre désigne le survivant, il dit venir au monde après la mort de 5 enfants, "les fausses couches que sa maman lui a racontées pour lui expliquer son surnom" La maman de **H** est présentée comme retardée mentalement et vie sur la prostitution. **H** raconte : « Le jour de mon placement en institution et au moment où ma mère voulait partir je lui ai montré que je veux repartir avec elle, elle a essayé de me convaincre que ça serait mieux pour moi de rester en institution mais sans résultat ; j'insistais pour repartir avec elle, et au moment où il a accepté que je revienne avec elle je lui ai dit : Non, je reste ». En ce moment-là, il me regarde avec un léger sourire, presque sans émotion, et me dit : « j'étais perdu je ne savais pas quoi faire » !

Un autre enfant parle de son accueil marquant avec une éducatrice qu'il a invité à ranger ses affaires en lui montrant son espace et en l'accompagnant à prendre sa douche. Un troisième évoque l'accueil qui lui a été réservé par ses pairs dans le terrain de foot. Il dit être très apprécié dans le terrain de foot grâce à son talent.

Peut-on parler ici, dans cette étape de la généralisation et à travers le transfert, au groupe et au thérapeute d'un sujet en devenir ; moment qui suppose, comme on va le voir dans l'étape qui

suit ; un travail de deuil de la toute-puissance infantile et dans le cas des enfants en placement institutionnel avec une particularité liée à leur fragilité des liens à l'objet primaire.

Le troisième temps et dans l'après coup de l'étape de la respiration, le discours du groupe a porté sur la mort des parents et des grands-parents un discours teinté par une profonde tristesse. Il suffit qu'un enfant parle de la mort récente de son grand-père pour que les enfants évoquent la mort de leurs proches ; un discours marqué par une culpabilité profonde. Je cite ici l'histoire d'un enfant qui raconte comment sa mère est décédée à la suite d'une maladie grave et comment à l'hôpital le médecin a suggéré à la famille de la ramener à la maison pour mourir chez elle. L'enfant **O** raconte sa douleur de voir sa mère mourir sans que ni la famille ni lui puisse faire quelque chose pour la sauver.

Z la seule fille dans le groupe raconte qu'on refuse de lui montrer la tombe de son grand-père. Elle exprime le désir de rendre visite à sa tombe ; en mémoire aux liens très affectueux qu'il avait avec elle.

Les récits ont été marqués par une culpabilité profonde qui vient en écho à cette séparation qu'il ne peut être pensé que dans la mort une culpabilité qui semble inversée c'est les enfants qui ont laissé tomber leurs parents et non le contraire.

Dans le 4e temps et dans l'étape du visage des yeux et du front qui coïncide avec la fin de l'année scolaire et donc arrêt des séances de la relaxation pendant les vacances d'été, j'ai noté une certaine agitation particulière et un besoin de se couvrir avec les draps malgré la température élevée. La majorité de ses enfants avait les yeux ouverts. Cette séance se termine par une scène de miroir où les enfants ont cherché à se regarder en miroir faisant des grimaces. La question de la séparation avec le thérapeute et avec le groupe relaxation semble présente et vient dans cette scène spectaculaire de miroir questionner leur vécu abandonnique et les confronté à la question du manque, d'éventuel deuil de l'objet perdu, entreprise qui semble encore difficile au regard la fragilité de leurs assises narcissiques.

“ C'est toujours à l'aide des mots que l'homme pense. Et c'est dans la rencontre de ces mots avec son corps que quelque chose se dessine “ Jacques Lacan, la conférence à Genève sur le symptôme.

Il est intéressant de souligner l'apport de la relaxation dans cette expérience thérapeutique en lien avec le traumatisme causé par l'effet de séisme. Le cadre contenant, le transfert sécurisant du groupe et du thérapeute, et comme disait Berges, la présence sur fond d'absence et l'absence sur fond de présence, semble favoriser l'accès au symbolique, à la parole et permettre de passer de la trace traumatique du séisme à d'autres traces traumatiques en rapport avec l'épreuve de la séparation, bref l'épreuve de grandir !