

R. Ruard Ganzevoort¹

La croissance post-traumatique: transformer nos blessures en stigmates

Dans les dernières décades, a émergé un nouveau champ de recherche sur les abus sexuels et leurs conséquences. Ce champ de recherche a été influencé par les groupes de soutien aux victimes et il a donné voix aux trop nombreuses victimes. Nous savons depuis, selon les chiffres les plus conservateurs, que de 10 à 30 % des femmes et de 4 à 10 % des hommes ont été victimes d'abus sexuels. Les écarts de pourcentage sont liés aux définitions plus ou moins larges des chercheurs et aux différentes populations étudiées. Il faut se rappeler ces chiffres, que nous choisissons souvent d'ignorer, car ils jouent encore un rôle important en élevant le niveau de conscience du problème structurel de la violence sexuelle particulièrement au sein des familles, des écoles et des Églises.

On connaît bien aussi les impacts négatifs des abus sexuels sur les victimes aux plans physique, psychologique, social et spirituel, incluant les maladies transmises sexuellement, la dépression et les tendances suicidaires, l'abus de drogues, des problèmes conjugaux, l'incapacité à garder un emploi. Et la perte de la foi religieuse. Les victimes de violence sexuelle peuvent développer des problèmes sérieux, mais cela ne dépend pas seulement de la gravité de la violence elle-même. D'autres facteurs sont en jeu. Parmi ceux-ci, notons le support social, l'attribution de la responsabilité et le style de *coping* qui médiatisent les effets des violences subies. Des facteurs culturels et religieux peuvent aussi influencer la résilience face aux effets du traumatisme.

La conscience de ces problèmes a donné lieu à des approches de counselling (pastoral) mieux adaptées, mais elle entraîne le risque d'accroître la stigmatisation des victimes de violence sexuelle en décrivant leurs problèmes plutôt que leurs mérites. C'est pour cette raison que plusieurs chercheurs et intervenants parlent de « survivant » plutôt que de victime, de façon à souligner leur force et leur noblesse plutôt que leur fragilité et leurs carences. Par ailleurs, *il faut absolument rappeler qu'une telle posture ne contredit aucunement le fait que la violence sexuelle constitue une expérience très dommageable*. En témoigne son association avec le diagnostic clinique d'État de stress post-traumatique (PTSD). Dans le monde

¹ Professeur et Doyen en théologie pratique à la Vrije Universiteit d'Amsterdam

médical, ce diagnostic permet de valider la souffrance des victimes/survivantes, elle leur permet de réclamer et de recevoir les soins thérapeutiques dont elles ont vraiment besoin, et elle soutient leur requête de compensation de la part des agresseurs. L'attention pour la croissance post-traumatique est une matière sensible et elle ne doit pas nous empêcher de reconnaître la douleur des victimes et leurs batailles pour survivre.

Croissance post-traumatique et spiritualité

Le concept de croissance post-traumatique a été développé assez récemment pour rendre compte du fait que des gens rapportent des changements positifs dans leur vie suite à un traumatisme ou à une crise. Ainsi, les études sur la croissance post-traumatique ont mis en lumière le fait que le traumatisme n'est pas toujours nuisible à la vie spirituelle mais qu'il peut même la nourrir ou la faire croître. Ce qu'affirme aussi le sens commun alors que nous entendons des gens dire qu'ils ont grandi à travers leur expérience traumatique ou que nous en faisons nous-mêmes expérience.

Proches de la « psychologie positive », les chercheurs sur la croissance post-traumatique s'intéressent aux ressources dont on dispose pour faire face aux événements traumatisants, pour supporter les efforts d'adaptation et la résilience. Parmi les éléments de la croissance post-traumatique, on trouve la force psychique, une plus grande empathie, la compassion, le lien aux autres ou au monde, l'appréciation de la valeur et de la fragilité de la vie, la conscience de nouvelles possibilités d'être, le changement spirituel. La croissance dans l'adversité est (entre autres choses) constamment liée à la religion, à une réinterprétation positive des événements, au soutien social et à une diminution de la détresse. Malheureusement, la foi religieuse qui est un des facteurs importants de croissance spirituelle post-traumatique est très heurtée dans les cas des abus sexuels par un prêtre.

Des recherches s'intéressent directement à la corrélation entre la religion ou la spiritualité et l'abus sexuel. Les impacts négatifs de la traumatisation tiennent à la difficulté de faire confiance ou même de croire, à la perte de l'espoir, à l'intimité et à des images négatives de Dieu. Du côté des effets positifs, on trouve une croissance de la spiritualité. On fait l'hypothèse que l'expérience traumatisante conduit à une augmentation du besoin spirituel puis, en y répondant de diverses façons, à une croissance de la vie spirituelle elle-même. Cela est lié aux fonctions de la spiritualité : connexion avec plus grand que nous, espoir et encouragement, satisfaction de

besoins personnels fondamentaux, relation avec les autres. De plus, alors que la traumatisation peut mener à l'isolement, la spiritualité peut accroître le sentiment d'auto-transcendance, contrant ainsi les effets du traumatisme.

Les observations qui ont conduit au développement de concepts comme la spiritualité post-traumatique ne sont pas si nouvelles. Surtout en ce qui concerne l'intersection avec la spiritualité ou la religion, il existe une longue tradition d'écriture et de recherche qui explore quelque chose comme la croissance spirituelle suite à des événements de vie négatifs. On sait par exemple que les périodes de crise peuvent être des périodes de nouvelles interprétations, parce que les gens ont tendance à limiter leurs investissements mentaux à ce qui est nécessaire, ce qui signifie qu'ils ne considéreront le sens de la vie que lorsqu'il est mis en question. Cela ne signifie pas que chaque individu montrera un changement dans l'importance ou la signification qu'il donne à la religion, mais ces significations peuvent être méditées ou réévaluées davantage en période de stress, de crises ou de traumatismes. Cela indique la relation inhérente entre la religion et la capacité de faire face à une crise, comme le montre le cadre théorique de la psychologie de la religion et de l'adaptation de Pargament². Celui-ci décrit l'adaptation comme une recherche de signification dans les périodes de stress et la religion comme une recherche de signification liée au sacré. La notion de recherche de signification soutient l'idée que les crises ou les événements traumatisants peuvent faire place à l'innovation sémantique et donc à la croissance.

Cette ligne de recherche - importante et prometteuse - comporte cependant plusieurs problèmes. Le premier est lié à mes remarques préliminaires et a trait à la vision stéréotypée de la traumatisation, un point de vue qui est maintenu par les stratégies politiques des groupes de défense qui craignent de diminuer le statut et les revendications des victimes. Parallèlement à cela, ceux qui s'opposent au plaidoyer des victimes - par exemple par loyauté envers les agresseurs présumés ou par souci de l'institution à laquelle ils appartiennent - peuvent dénaturer toute approche qui nuance cette vision stéréotypée. En ce sens, ce type de recherche est sujet à une mauvaise utilisation politique ou ecclésiale, en particulier dans le domaine du traumatisme induit par l'homme, et donc de la culpabilité - comme c'est le cas pour les abus sexuels. Le deuxième problème est méthodologique. Il tient au fait que ces récits de croissance spirituelle sont nécessairement des construc-

² K. I. Pargament, *The psychology of religion and coping. Theory, research, practice*. New York, The Guilford Press, 1997.

tions rétrospectives, c'est-à-dire que notre connaissance de la croissance spirituelle post-traumatique est toujours médiatisée par le récit de la personne qui nous en parle. En effet, nous ne sommes pas capables de faire des études quasi-expérimentales avec des mesures pré-test et post-test, ou avant et après l'expérience traumatique. Cela signifie que la position pré-traumatique ne peut être atteinte que par la reconstruction du récit post-traumatique. Ce que nous évaluons alors, ce ne sont pas vraiment les changements dans la spiritualité ou la vision de la vie, mais plutôt le récit post-traumatique qui affirme de tels changements.

L'idée que nous pouvons capturer la « vraie vie » du « sujet » et trouver l'histoire cohérente de cette vie est une « illusion biographique » (Bourdieu). Parce que le traumatisme peut affecter la construction narrative et même la compétence narrative de la personne, c'est-à-dire sa capacité de se raconter, cela pose un problème supplémentaire au chercheur et à ses conclusions, positives ou négatives. Nous devons veiller à ne pas mal interpréter nos résultats : nos données sont elles-mêmes des reconstructions post-traumatiques. Le troisième problème est que nous ne pouvons pas isoler la croissance post-traumatique des stratégies d'adaptation religieuses disponibles et utilisées pour faire face et réagir au traumatisme. Les changements dans la spiritualité après un traumatisme sont des formes d'adaptation religieuse (modification ou approfondissement des croyances religieuses). Cela nous permet de nous référer à la littérature sur l'adaptation religieuse et de considérer que la spiritualité post-traumatique appartient au domaine des stratégies et des résultats d'adaptation. Mais cela peut aussi saper le sens du concept de croissance post-traumatique. Oui, il y a ou il peut y avoir croissance post-traumatique, mais elle ne saurait faire oublier le drame qui l'a, parfois mais pas toujours, mise en branle.

Transformer les blessures en stigmates

La spiritualité post-traumatique peut être fonctionnelle et soutenir une vie satisfaisante, mais elle peut aussi être dysfonctionnelle et contribuer à l'automutilation ou à la violence. Rien n'est automatique. Dans ma propre recherche, les hommes utilisent davantage les métaphores de la distance, de la menace et de la soumission pour désigner le rapport avec Dieu dans leur enfance, et davantage les métaphores de la proximité, du soutien et de la connexité pour désigner le rapport avec Dieu dans leur vie actuelle. Ce qui indique dans ces cas une modification positive du rapport à Dieu. Mais cela n'est pas toujours le cas.

Certains, après un long parcours et avec du soutien thérapeutique, du counselling spirituel, peuvent transformer leurs cicatrices en stigmates³. C'est-à-dire que leurs cicatrices deviennent des signes non seulement de ce que ces personnes ont subi, mais des signes qu'elles ont traversé l'épreuve et sont toujours vivantes. Contempler une blessure ou un stigmaté sont des expériences bien différentes. De même que les raconter. On ne s'identifie pas et on n'est pas identifié de la même façon.

Dans la tradition chrétienne, les stigmates peuvent être des possibilités de nouvelle solidarité, ce qui nous ramène à la croissance de l'empathie suite à la résolution des traumatismes dont nous parlions plus haut. L'Eucharistie, mémoire de Jésus Christ, peut être vue comme le symbole de cette communion des victimes de traumatisme, mais seulement dans la mesure où nous voulons nous-mêmes faire partie d'une telle communauté. J.B. Metz parlait de l'Église comme de « la communauté de ceux qui souffrent et qui espèrent, dans la mémoire du Christ⁴ ». Nous pouvons soutenir les victimes et les survivants dans leur souffrance — gentils pasteurs que nous sommes -, mais nous refusons trop souvent de nous identifier nous-mêmes à leurs questions et à leurs drames. Trop souvent, ces questions et drames restent extérieurs à nous. Quand ces personnes se sentent abandonnées de Dieu, nous ne les voyons pas comme des prophètes qui expriment la même crise spirituelle que Jésus sur la croix ou l'auteur du Psaume 22. Nous leur disons plutôt que leur expérience est fautive et que Dieu ne nous abandonne jamais. Et quand elles font ou quand elles nous disent l'expérience de l'absurdité du monde, nous essayons de les consoler en leur disant qu'elles ont tort. Bien sûr, ce n'est pas toujours le cas et nous sommes souvent plus habiles, plus respectueux, mais c'est encore un réflexe trop répandu.

S'il y a toujours des possibilités de changement et de croissance, des possibilités à travers les blessures, ce n'est qu'au prix de la reconnaissance des traumatismes subis. Tant par celui ou celle qui les a subis que par celui ou celle qui l'écoute et qui l'accompagne. Transformer les blessures en stigmates est le plus souvent une œuvre de collaboration... à laquelle nous sommes tous appelés. ●

³ R. Ruud Ganzevoort, « Scars and Stigmata: Trauma, identity and theology », *Practical Theology* 1/1 (2008), 19-31.

⁴ Jean-Baptiste Metz, « La mémoire de la souffrance, facteur de l'avenir: une forme actuelle de la responsabilité chrétienne », *Concilium* 76 (1972) p. 18. Repris dans *La foi dans l'histoire et la société*, Paris, Cerf (Cogitatio Fidei 99), 1979.