

TÉMOIGNAGE

# « Nous avons retrouvé l'apaisement en famille »

Psychothérapeute et fondatrice du Réseau européen de psychologie positive, Ilona Boniwell a fait l'expérience en famille du traumatisme des fusillades de janvier dernier. Elle raconte comment chacun, à sa manière, a réagi pour se reconstruire.



Docteur en psychologie positive, Ilona Boniwell est notamment l'auteure d'*Introduction à la psychologie positive* (Payot, 2012).

« **N**ous sommes en guerre ! 12 morts dans une attaque terroriste à *Charlie Hebdo* ! » Je me souviens comme si c'était hier de la voix de mon mari, tendue par l'angoisse, au téléphone. Puis notre quotidien envahi par le flot discontinu des images à la télé, avec ses otages, d'autres morts encore, des spéculations sans fin, la famille agglutinée des journées entières sur le canapé. Rapidement la parano s'est insinuée : était-ce le début d'une nouvelle guerre – d'une guerre civile ? À quand les nouvelles fusillades, les attentats ? Fallait-il craindre des affrontements raciaux, une guerre des religions ? Nous, simples citoyens, ne risquons-nous pas de nous faire abattre dans la rue, en allant à l'école ou faire nos courses ? Aujourd'hui, quelques semaines après les événements, je peux voir combien mes ados ont été affectés – tous les quatre, chacun à sa manière. L'un a passé des centaines d'heures à surfer sur les réseaux

sociaux, cherchant à savoir quoi penser, sans toujours y parvenir. La fille de mon mari s'est mise à avoir peur de sortir seule. Notre aîné a eu des accès de colère et d'agressivité, alors que mon fils de 15 ans a glissé vers un état dépressif, sans comprendre pourquoi. C'est probablement lui qui a le plus souffert, comme si les événements avaient réveillé un sentiment d'insécurité profondément enfoui, l'interpellant dans son existence même.

Il y a une explication psychologique à tout ça – ce que l'on appelle le « biais négatif ». Notre système neuropsychologique est conçu de telle sorte que nous réagissons davantage à une information négative qu'à une information positive. Des études dans ce domaine révèlent que le cerveau réagit automatiquement à un stimulus considéré comme négatif en émettant une forte décharge électrique. C'est ainsi que nos pensées et nos comportements sont davantage réactifs à de mauvaises nouvelles. Nous avons également tendance à ressentir des peurs irrationnelles et disproportionnées – par exemple, les gens qui ont peur



de prendre l'avion ne craignent pas la voiture alors que la route tue davantage que le transport aérien. Ce biais négatif ne nous aide guère dans nos existences contemporaines – il n'y a qu'à penser aux scènes de panique qui se produisent lorsqu'un bateau se met à prendre l'eau.

Dans les jours qui ont suivi les fusillades, il y a eu un moment où je me suis dit qu'il était temps de commencer à prendre du recul, à nous déconnecter quelque peu de l'actualité, parce que nous étions en train de nous faire aspirer dans une forme de psychose collective – nous vivons à la campagne, et cet isolement relatif ne faisait qu'intensifier notre sentiment d'insécurité et la soudaine crise de confiance qui s'était emparée de chacun de nous.

Il n'y avait qu'une chose à faire : se déconnecter du virtuel – réduire le temps passé devant les écrans de nos ordinateurs ou de la télé, oublier un peu le téléphone. Les causes habituelles de dépression, les émotions négatives, l'ennui, la prise de poids, le manque d'activité physique et l'insomnie, tous ces facteurs sont également terriblement addictifs et suralimentent le biais négatif, gonflant l'angoisse comme un ballon. Tout le monde ne sort pas de la spirale de la même manière. Pour ma part, j'ai pris un bon bouquin et je me suis calfeutrée sous un plaid ; mon mari en revanche a eu beaucoup plus de mal à renoncer aux émissions d'information qui se poursuivaient jusque tard le soir, alors qu'il me semblait plus opportun de simplement se parler, sans télévision parasite. Dur d'être psy en son propre foyer ! Mais comment prendre du recul ? Mettre les choses en perspective ? Internet – dont il ne s'agit pas non plus de se couper définitivement – peut fournir des informations utiles. Par exemple, et sans nier les atrocités commises, nous avons consulté un site qui nous apprend que chaque jour mille cinq cents personnes meurent en France, dont quatre cents du cancer, autant de maladie coronarienne ou cardiaque, neuf personnes succombent quotidiennement dans un accident de la circulation et deux à un meurtre. Bien entendu, les victimes qui nous affectent là entrent dans un contexte particulier, bien entendu les enjeux sont ceux, fondamentaux, de la démocratie et de la liberté, mais

les chiffres sont les chiffres. Ils calment. En les énonçant à mes ados, j'ai pu lire leur effet sur leur visage : d'abord de l'incrédulité, puis de l'apaisement.

Et puis il y en a d'autres, des chiffres : trois terroristes d'un côté, trois millions de citoyens de l'autre, qui marchent en paix, révélant la force et la bonne volonté d'une nation, donnant corps aux valeurs d'une société démocratique. Quel chiffre allons-nous retenir ? Au bout du compte, nous avons aussi la responsabilité du choix : une infection n'est pas un cancer, que ce soit à un niveau personnel ou collectif.

## Nos comportements et nos pensées sont davantage réactifs à de mauvaises nouvelles

Le sentiment de sécurité et la confiance en soi ne sont pas faciles à rétablir parce qu'ils reposent sur les expériences préalables de ce que nous avons pu accomplir ou pas. C'est pour cette raison que la consigne simpliste de « se regarder dans le miroir et de se convaincre qu'on est le meilleur » est vaine. Dans l'adversité, ce qui aide est de passer à l'action, même en accomplissant de petites choses : écrire, protester, offrir son aide. Tout ce que vous pouvez faire, faites-le ! Si ce n'est pas une action sociale, concentrez-vous sur ce qui vous importe, à vous, retrouvez des amis, rassemblez votre famille. Ayant enfin réussi à décrocher de la télé, mon mari a invité nos enfants à se réunir autour de la cheminée, et devant une belle flambée chacun a pu dire ce qu'il ressentait, où il en était de ses pensées. Et fin janvier, nous avons célébré le 80<sup>e</sup> anniversaire de son père – un artiste excentrique et solitaire qui ne s'attendait pas du tout à ce que nous lui fassions la fête, et qui avait les larmes aux yeux de se retrouver avec toute sa descendance.»

*Life goes on...*

*Iona Boniwell, docteur en psychologie, dirige le master en Psychologie positive appliquée de l'université Anglia Ruskin à Cambridge au Royaume-Uni et à Paris. Elle enseigne aussi le management positif à l'École Centrale de Paris et donne des conférences à l'étranger en tant que dirigeante de l'institut de formation Positran. Auteure de plusieurs ouvrages, elle habite dans les Yvelines avec son mari et leurs cinq enfants.*