

➤ une fois de plus, est salutaire autant pour les victimes que pour la société dans son ensemble), certaines personnes croient pouvoir rattacher à de tels épisodes de l'enfance une souffrance psychique dont les origines sont totalement différentes.

Parfois, ce sont tout simplement des schizophrènes non repérés, en errance thérapeutique, en quête d'explication à leur souffrance, qui s'identifient au discours sur la «mémoire traumatique» porté par les médias, des psychiatres, des associations et des politiques. Comme cette fois où un psychotique s'est présenté au Centre, attribuant ses hallucinations à des traumatismes sexuels dont il n'avait aucun souvenir, en livrant un discours plaqué sur des éléments qu'il avait glanés sur les réseaux sociaux. Or, on ne rappellera jamais assez qu'il n'existe aucun test psychologique, aucun «sérum de vérité», aucun examen paraclinique, aucune mesure de la taille de l'hippocampe ou des amygdales cérébrales qui, à eux seuls, permettraient de distinguer le vrai du faux. Des éléments complémentaires, indices ou témoignages de tiers notamment, sont indispensables pour valider ce type d'accusations.

IL N'Y A PAS DE «SÉRUM DE VÉRITÉ»

Confronté à ces plaintes, le psychiatre ou psychothérapeute doit prêter une attention particulière aux circonstances du rappel des souvenirs traumatiques, et de la parole des personnes qui entourent la victime. Certain(e)s patient(e)s vivent réellement la résurgence d'un souvenir traumatique jusque-là «dissocié»: c'est le cas de Madeleine, infirmière, qui présente des troubles somatiques sévères à chaque fois qu'elle entame une nouvelle relation amoureuse.

Elle vient de se mettre en ménage avec un homme bienveillant. Dans les mois qui suivent, elle présente un cancer du col de l'utérus et une parodontolyse aiguë (une destruction de l'os de la mâchoire où s'enracinent les dents). Après deux interventions chirurgicales, elle entame une nouvelle psychothérapie. Quelques mois plus tard, sa thérapeute lui propose un séminaire de «développement personnel».

Le soir du premier jour, pendant une séance de relaxation avant le dîner, elle est prise de mouvements du bassin à connotation sexuelle qui inquiètent les stagiaires. Le lendemain, avant de prendre sa voiture pour rentrer chez elle, lors d'une nouvelle séance de relaxation, elle s'entend dire à claire et intelligible voix: «Ton père te viole! Ton père te viole!» Les stagiaires, stupéfiés, lui parlent de ses comportements sexualisés de la veille.

Elle ne prendra pas cette phrase au sérieux avant que ses deux sœurs plus âgées lui aient dit qu'elles pensaient l'une et l'autre avoir été les seules victimes de leur père, ce dont elles

se souvenaient parfaitement, mais qu'elles avaient gardé secret.

Dans le cas de Madeleine, il s'agit véritablement d'une levée d'amnésie dissociative, suite à un état de relaxation qui a permis au souvenir traumatique de franchir le barrage du système émotionnel pour atteindre le cortex et devenir conscient, mais sans aucune suggestion de la part de sa thérapeute et surtout avec une validation par les dires de ses sœurs. Unies, elles obtiendront la condamnation pénale de leur père.

Peut-on en dire autant de Marine? À 40 ans, elle consulte un ostéopathe, également président d'une association de victimes. Celui-ci lui affirme, au cours d'une manipulation osseuse, qu'elle a été victime d'une agression sexuelle. Devant ses dénégations virulentes, il est catégorique. Elle a désormais la conviction inébranlable qu'elle a été violée par son père dans son enfance. Toute la famille est liguée contre lui. La résurgence est accompagnée d'une forte suggestion de la part d'un thérapeute, et sans confirmation par un élément de l'entourage.

Comment distinguer la vérité du fantasme? Le psychiatre néerlandais Bessel van der Kolk, fondateur du centre du trauma de Brookline, dans le Massachusetts, a été de ceux qui postulaient que le corps ne ment pas, et que l'apparition soudaine d'un flash-back associé à une réaction de peur représente un signe fiable. Mais pour deux autres psychiatres, Robert Sadoff et L. L. Dubin, il faut impérativement prévenir le patient que toute récupération d'un souvenir réprimé nécessite une confirmation par des éléments matériels, témoignages, photos, écrits, cadeaux, mais aussi de certificats médicaux, surtout si le sujet envisage des suites judiciaires. C'est précisément le cas de Madeleine, mais qui pourrait sérieusement affirmer que Marine a réellement été victime d'inceste, ou déclarer avec certitude que cela n'a pas été le cas?

Il n'est pas question d'alimenter le déni dont sont souvent frappées les violences sexuelles, ce qui pourrait être malheureusement le cas si de nombreuses plaintes se révélaient abusives, quelle que soit la sincérité des plaignant(e)s et les imperfections de la justice. Dans tous les cas, quelle que soit la véracité de ces allégations, une prise en charge thérapeutique est nécessaire. Il faut certes œuvrer pour libérer la parole des survivants, mais sans «fabriquer» autant de faux coupables que de «fausses victimes», accablés par un sentiment d'injustice conforté par des thérapeutes imprudents ou des idéologies sectaires. Cela souligne l'absolue nécessité d'une formation en psychotraumatologie, validée par des comités pédagogiques qui se fondent sur la recherche et non pas sur des opinions, fussent-elles assourdissantes, pour éviter la catastrophe qui semble se profiler. ■

BIBLIOGRAPHIE

G. GORMAN, The recovered memory controversy – A new perspective, *European Journal of Clinical Hypnosis*, vol. 8(1), p. 22, 2008.

E. LOFTUS & K. KETCHAM, *Le Syndrome de faux souvenirs*, Exergue, 1997.

B. VAN DER KOLK, The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of post-traumatic stress, *Harvard Review of psychiatry*, vol. 1, 1994.

R. SADOFF ET L. DUBIN, The use of hypnosis as a pretrial discovery tool in civil and criminal lawsuits, in C. H. Wecht, *Legal Medicine*, Butterworth Legal Publishers, 1990.

L'ESSENTIEL

● Chaque événement extrême semble sans précédent. Pourtant, ce n'est qu'un effet d'une «perte de mémoire».

● Ce phénomène nuit à toute préparation à la gestion de crise et à la culture du risque, pourtant nécessaires dans nos sociétés toujours plus vulnérables à l'aléa climatique.

● Pour y remédier, l'histoire des risques et du climat doit être réhabilitée, car elle constitue un outil privilégié de prévention.

● Les spécialistes en tirent des leçons et des mesures applicables dont les institutions politiques devraient s'emparer.

L'AUTEUR



EMMANUEL GARNIER, membre du laboratoire Chrono-environnement, à l'université de Besançon.

Une meilleure résilience face aux catastrophes

Le souvenir d'événements extrêmes, comme la tempête Xynthia en 2010, s'efface rapidement. Comment se rafraîchir la mémoire et mieux se préparer ? Grâce aux historiens !

«U

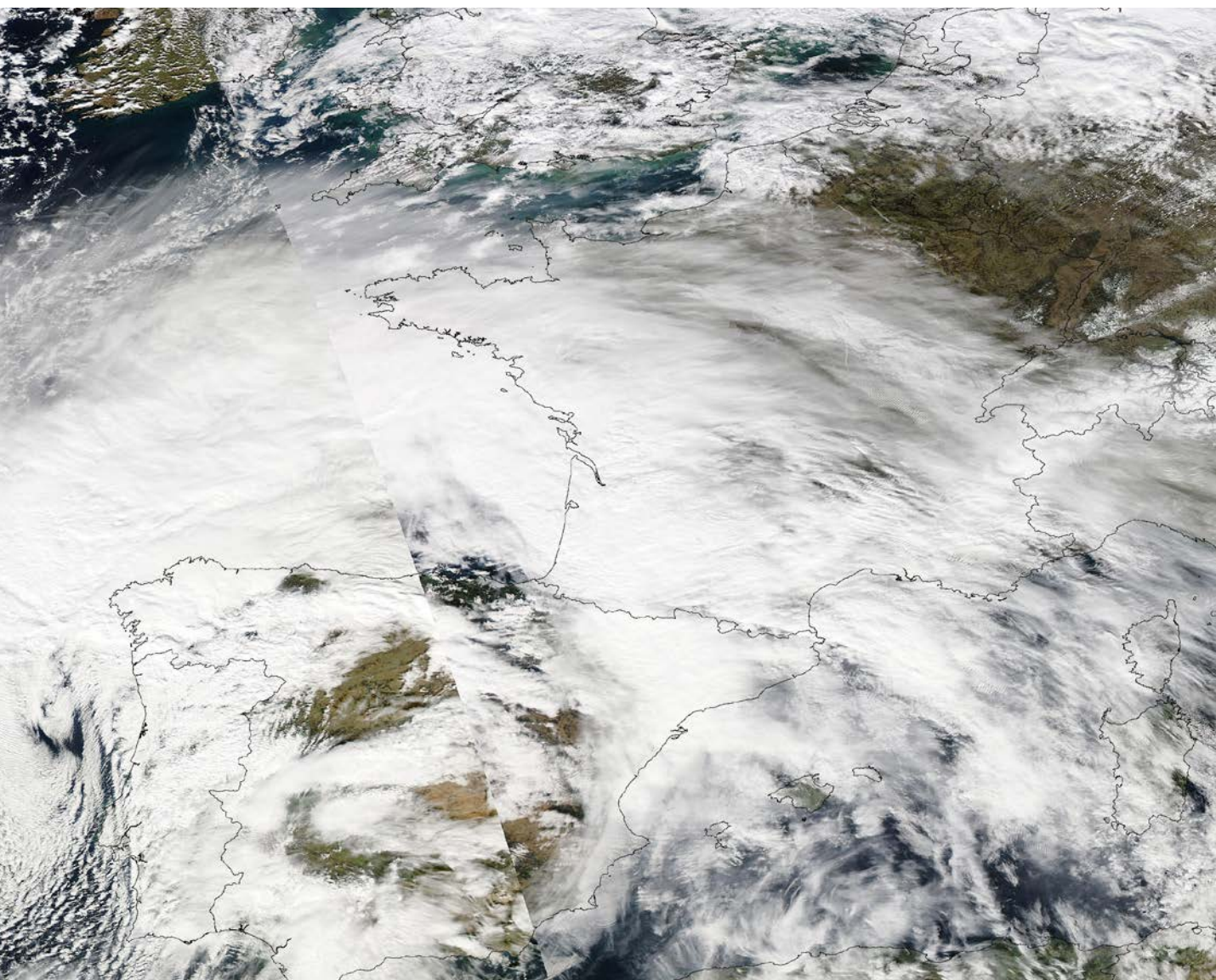
n véritable raz de marée qui déferle sur les côtes atlantiques !» C'est en ces termes apocalyptiques que le quotidien *Ouest-France* évoque la tempête qui submerge le littoral atlantique entre le sud de la Bretagne et la frontière espagnole. Sur le site de La Faute-sur-Mer, la digue est coupée en plusieurs endroits et des militaires interviennent pour épauler les habitants de l'Aiguillon. S'agit-il de la tempête Xynthia du

26 février 2010 ? Non, d'un autre événement de même nature, mais qui a eu lieu soixante-dix ans plus tôt, en mars 1937... alors que la commune de La Faute-sur-Mer n'était même pas encore sortie de terre. Pourtant, il y a neuf ans, élus, ministres et médias n'ont eu de cesse d'affirmer que la tempête Xynthia relevait «d'un phénomène jamais vu depuis des siècles» !

LE DOGME DE L'INÉDIT

De telles affirmations sont assez systématiques au lendemain de tout désastre naturel, alors même que le rapport SREX du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) du 28 mars 2012 sur l'adaptation de la gestion des risques d'événements extrêmes au changement climatique déplore que la plupart des données «historiques» se rapportant à ces





La tempête Xynthia, en février 2010, a submergé les côtes européennes, du Portugal à la Scandinavie, faisant plusieurs dizaines de victimes. Combien de temps le souvenir de cette catastrophe restera-t-il gravé dans nos mémoires ?

événements se limitent à une période récente. Malheureusement, ce dogme de « l'inédit » se révèle néfaste sur le long terme : bien que la proposition de loi adoptée au Sénat le 3 mai 2011 à la suite de Xynthia revendique une « préparation à la gestion de crise et à la culture du risque », ses modalités pratiques, parce qu'elles s'appuient sur le caractère inédit, et donc imprévisible, des événements extrêmes, occultent la vulnérabilité croissante de nos sociétés.

Dans cette perspective, cependant, les sciences sociales apportent une contribution originale. Depuis plusieurs années, plusieurs enquêtes conduites par des historiens français dans le cadre de programmes transdisciplinaires nationaux et internationaux (Union européenne, Royaume-Uni), visent à étudier, d'une part, l'évolution de la fréquence des

événements extrêmes au cours des cinq cents dernières années et, d'autre part, la gestion des risques au fil de l'histoire. Les résultats obtenus à propos des tempêtes, des submersions ou des sécheresses montrent que ces événements sont récurrents, mais de fréquence aléatoire, sans recrudescence particulière.

En Europe, le XVIII^e siècle fait figure de période à risques en raison de températures plutôt élevées, associées à des tempêtes et à des sécheresses récurrentes. Hormis le rude hiver 1709, les années 1705-1740 sont marquées par des étés très chauds à Paris, observés et mesurés à l'époque par les scientifiques de l'Académie des sciences. L'expérience historique donne donc tout son sens à la notion souvent négligée de variabilité, géographique ou historique. Ainsi, alors que les Français percevaient

➤

- Xynthia comme inédite, les Britanniques, les Hollandais et les Allemands savaient que ce risque littoral demeurait, eux qui avaient affronté de telles catastrophes en 1953 et en 1962. *A contrario*, l'approche historique consacrée aux cyclones dans l'océan Indien depuis le XVII^e siècle souligne une recrudescence de ces aléas depuis les années 1960, sans que ceux-ci soient plus forts pour autant.

L'ATTENTE DU RISQUE

L'histoire de la gestion du risque est aussi riche d'enseignements. Contre toute attente, le risque n'était pas vu jadis comme une fatalité, mais plutôt comme une attente: le souvenir d'une catastrophe passée créait une conscience collective d'une menace maritime permanente. Par peur que l'événement ne se reproduise, les populations percevaient le danger et se tenaient prêtes à agir. Pour maintenir cet état d'attente, la communauté veillait à entretenir le souvenir de ces événements sous des formes diverses et originales, par exemple les *ex-voto* marins pour les tempêtes ou les repères de crues pour les submersions.

À Toulouse, au XVIII^e siècle, les habitants des quartiers exposés aux inondations savaient qu'ils devaient atteindre la rue des Couteliers pour se mettre à l'abri. À Paris, des repères sur l'échelle du pont de la Tournelle indiquaient le degré de gravité des crues de la Seine. Au cours de la grande inondation de 1784, en fonction du niveau constaté, le libraire Hardy surélevait ses meubles et s'installait au premier étage de sa maison située sur l'île de la Cité. Les enquêtes orales dans les Cyclades, en Grèce, ont mis en lumière un exemple d'adaptation agricole original à la sécheresse, puisque les habitants avaient sélectionné des légumes capables de pousser sans eau. Connues localement sous le nom de plantes «anhydro», leurs semences sont aujourd'hui en passe de disparaître, car moins productives que les cultures intensives sous serres, alors que la sécheresse augmente dans cette région.

Plus proche de nous encore, la grande submersion atlantique de 1937 n'avait provoqué aucun décès dans le secteur de La Faute-sur-Mer. La ville n'existait pas encore, à peine s'y trouvaient quelques cabanes de pêcheurs. Quant à L'Aiguillon-sur-Mer, elle se développait derrière la protection naturelle des deux cordons dunaires. Depuis, trois mille maisons ont été construites sur d'anciennes zones marécageuses situées sous le niveau de la mer. En occultant les risques encourus, les aménageurs ont rendu ces secteurs plus vulnérables aux aléas marins. La multiplication des intérêts économiques et politiques depuis la création de la commune, en 1953, combinée à une perte de mémoire locale, expliquent le lourd bilan humain de Xynthia (cinquante-trois décès).



Installé en juillet 2016, un panneau indique la hauteur atteinte par les eaux en février 2010, à La Faute-sur-Mer, lors de la tempête Xynthia. De tels supports de mémoire peuvent-ils aider à mieux se préparer au pire ?

JADIS, LE SOUVENIR D'UNE CATASTROPHE PASSÉE CRÉAIT UNE CONSCIENCE COLLECTIVE D'UNE MENACE PERMANENTE

Les groupes, observatoires ou comités dédiés à l'indispensable prévention des risques se sont multipliés depuis 2010, sous la pression des instances européennes notamment. Ils sont constitués majoritairement de représentants de l'État et d'ingénieurs. Leur composante scientifique rassemble essentiellement des spécialistes tels que des climatologues, des météorologues ou des hydrologues. Dans ces conditions, les remèdes préconisés ne sont pas forcément adaptés aux attentes des populations. Pourquoi ?

Les ingénieurs et les scientifiques des sciences exactes ont souvent l'habitude de vouloir maîtriser le risque en le modélisant et en édifiant des systèmes de défense en dur (digues, barrages...) plutôt que de recréer des espaces durables plus résilients face aux catastrophes. Le plus souvent, ces constructions coûteuses pour le contribuable débouchent sur un sentiment de sécurité illusoire qui autorise la poursuite de l'urbanisation dans les zones vulnérables. Cette réalité s'est vérifiée en septembre dernier lors de l'inondation du nouvel hôpital de Carcassonne, construit dans une zone inondable et «protégé» par des ouvrages réputés «insubmersibles».

La modélisation livre des scénarios contradictoires et complexes sur le plan mathématique pour le citoyen. Par ailleurs, les systèmes de défense onéreux et leur entretien ont été hypothéqués par la crise économique. On voit alors mal comment l'objectif ministériel et sénatorial visant à promouvoir une «culture du risque» parmi nos concitoyens pourrait être atteint si l'histoire des risques et du climat est occultée, alors même qu'elle constitue un outil privilégié de prévention. L'apport des sciences sociales n'a de sens que si elles produisent des résultats «appliqués» et si les instances scientifiques soutiennent cette recherche transdisciplinaire. Aujourd'hui, ce n'est pas le cas en France. ■

BIBLIOGRAPHIE

E. GARNIER, *La mer, cet ennemi de plusieurs siècles, Trajectoires de vulnérabilités et de défense contre la mer de l'Antiquité au xx^e siècle*, PUA-ministère de la Transition écologique et solidaire, 2018.
<http://bit.ly/zzMMIzC>

E. GARNIER ET AL., *Historical analysis of storms events: case studies in France, England, Portugal and Italy*, *Coastal Engineering*, vol. 134, pp. 10-23, 2017.

Découvrez notre hors-série numérique

LES SECRETS DE NOTRE MÉMOIRE

80 pages pour comprendre
comment fonctionne votre mémoire



3,99€



Les *Thema* sont une nouvelle collection de hors-séries numériques. Chaque *Thema* rassemble une dizaine d'articles de référence sur un sujet.

- 1 Commandez le *Thema* sur **boutique.cerveauetpsycho.fr**
- 2 Rendez-vous sur votre compte client, dans la rubrique **Ma bibliothèque numérique**
- 3 **Téléchargez le PDF** directement depuis votre tablette
- 4 Bonne lecture !

Rendez-vous sur
boutique.cerveauetpsycho.fr

L'ESSENTIEL

- L'apprentissage par cœur, parfois décrié, revient au goût du jour, car on découvre qu'il développe la mémoire lexicale.
- L'acquisition d'un vocabulaire plus étendu et de notions plus nombreuses dépend aussi de la mémoire sémantique, ou mémoire du sens.
- L'important est de ne pas « saturer » l'élève de connaissances.
- Des études récentes livrent quelques méthodes simples pour ne pas transformer l'apprentissage en torture inutile.

L'AUTEUR



ALAIN LIEURY
était professeur émérite
de psychologie cognitive
de l'Université Rennes 2.

Apprendre par cœur ou comprendre ?

Les deux sont indissociables ! Les recherches montrent qu'il faut valoriser l'apprentissage par cœur, mais que l'acquisition des connaissances fait nécessairement appel à la compréhension et à une mémoire du sens nommée mémoire sémantique. L'Éducation nationale doit s'emparer de ces enseignements.

A

quel mode doit-on conjuguer le verbe qui suit l'expression « après que » ? Comment nomme-t-on la tige d'une feuille ? Que s'est-il passé le 16 novembre 1532 ? De quel pays la ville de Banjul est-elle la capitale ? Lorsqu'un élève doit assimiler des connaissances, il a

l'impression d'apprendre par cœur. Il faut bien en passer par-là, même si cela peut sembler inutile. Après tout, les smartphones donnent aujourd'hui accès à Internet et toutes les réponses à la moindre question sont à portée de main ! Mais ce serait une grave erreur que d'abandonner le « par cœur », car il a son rôle à jouer dans l'apprentissage au sens large. Qui plus est, la mémoire étant multiple, d'autres méthodes sont également nécessaires.

L'attitude des philosophes, psychologues et neuroscientifiques sur la mémorisation a connu de multiples rebondissements. De l'Antiquité à la Renaissance, la mémoire était la faculté la plus précieuse ; le mot mémoire vient de la déesse Mnémosyne, mère des muses qui présidaient aux grands domaines de la connaissance,