

Deuil : "Si le numérique permet de laisser une trace pour les générations à suivre alors il est assez sain", estime Boris Cyrulnik

CONFERENCE Le psychiatre était l'un des invités principaux de la conférence "La mort, si on parlait ?"



Boris Cyrulnik en 2019. — NICOLAS MESSYASZ/SIPA

Figure de la scène intellectuelle française le psychiatre, neurologue et psychanalyste Boris Cyrulnik intervenait pour la Toussaint à la conférence "La mort, si on parlait ?". Organisé par Maif et le Groupe VYV, ce rendez-vous 2.0 (dont 20 Minutes était partenaire), proposé sous la forme d'une émission, avait pour ambition de désacraliser la parole autour du deuil. A cette occasion, nous avons parlé deuil, écrans et fans de Michael Jackson avec celui qui est

considéré comme le père du concept de résilience.

Contexte sanitaire oblige, cette conférence se déroulait via écrans interposés. Que dit le psychologue de ce basculement du réel vers le virtuel ?

➤ L'écran, d'un point de vue émotionnel, est un outil extrêmement fatigant. Avec un écran on ne ressent plus ou peu la régulation des émotions que provoque une discussion en face-à-face. Notre monde pourtant est un monde émotionnel et ces émotions sont essentielles dans notre bon développement.

L'écran ne permet de pas de laisser filtrer les émotions ?

➤ Il permet de limiter la casse et de communiquer malgré tout, ce qui est une bonne chose. Mais il rompt la musique des mots. Lorsque vous discutez avec quelqu'un vous lui donnez de nombreuses indications auditives et visuelles. Le fait de baisser le son de sa voix à la fin d'une phrase, par exemple, indique que l'on passe la parole à l'autre. Une subtilité qui ne se perçoit pas forcément par écran. Il existe de nombreux mécanismes physiologiques de la conversation qui ne peuvent exister que dans la relation physique.

Justement, pendant le premier confinement, cette absence de relation physique a touché les enterrements, auxquels on ne pouvait plus participer. Le processus de deuil en a été affecté selon vous ?

➤ Evidemment. Il est un concept qui est universel c'est celui du rituel de deuil. Chaque civilisation, chaque culture construit son propre rituel de deuil. Ce dernier permet aux endeuillés de surmonter leur souffrance

et d'avancer dans le travail de deuil. Si un événement extraordinaire, comme la crise sanitaire qui nous touche par exemple, nous empêche de réaliser ce rituel, les conséquences peuvent être très lourdes.

C'est-à-dire ?

➡ Nous nous construisons alors l'idée que nous avons laissé le corps de notre proche pourrir dans la terre, posé là sans aucune humanité. Cela fait alors naître en nous un grand sentiment de honte et de culpabilité. Sentiment inconscient qui va ensuite, dans la majeure partie des cas, provoquer des troubles du comportement.

Quand le réel n'est pas possible, le virtuel, le numérique, prend le relais...

➡ Ce n'est pas une mauvaise chose voyez-vous. Le numérique peut avoir du bon et peut même s'inscrire dans le processus de deuil en se substituant au rituel que j'évoquais plus tôt. Prenez le cas de Michael Jackson par exemple. Après sa mort, de nombreux films, albums et groupe Facebook posthume ont permis à beaucoup de fans de faire leur deuil plus aisément.

Donc selon vous le fait de voir les photos Facebook d'un ami disparu ne risque pas de ralentir pas le travail de deuil ?

➡ La pérennité a toujours existé dans le processus de deuil. On grave le nom du défunt sur une pierre tombale, on pose sa photo sur le buffet familial, etc. Le numérique n'est qu'une version plus contemporaine de ce phénomène.

Des entreprises proposent aujourd'hui d'aller plus loin, en permettant aux vivants d'organiser leur héritage numérique. Qu'est-ce que cela dit sur nous selon vous ?

➡ Vivre encore un peu après sa mort cela permet parfois de l'appréhender avec plus de sérénité. En Amérique du Sud par exemple, il est courant dans beaucoup de cultures d'écrire un genre de petite autobiographie avant de mourir. Cela permet la transmission et c'est aussi important pour celui qui va partir que pour ceux qui restent. Si ce stockage d'informations permet de laisser une trace pour les générations à suivre alors c'est assez sain car l'héritage renforce l'identité des vivants.

Pourtant, vous avez déclaré que si "nous étions immortels, notre espèce s'userait, le hasard disparaîtrait. On serait tout engourdi et on ne vivrait plus vraiment". Meurt-on réellement dans un monde où le numérique nous assure une présence éternelle ?

➡ On meurt quoi qu'il en soit. Ce qui est dangereux n'est pas de vouloir "rester" après sa mort mais plutôt de se soumettre au passé de son vivant.