



**XAVIER EMMANUELLI  
BORIS CYRULNIK**

**SE RECONSTRUIRE  
DANS UN MONDE  
MEILLEUR**



**XAVIER  
EMMANUELLI  
BORIS  
CYRULNIK**

humenSciences





**XAVIER EMMANUELLI  
ET BORIS CYRULNIK**

# **SE RECONSTRUIRE DANS UN MONDE MEILLEUR**

*Avec les dessins de Xavier Emmanuelli*

humen**Sciences**

# SOMMAIRE

INTRODUCTION À L'APRÈS-COVID .....	9
1. APPRENDRE À VIVRE AVEC LES VIRUS.....	17
2. LES LEÇONS DE CETTE CRISE .....	43
3. COMMENT SE RECONSTRUIRE POUR RECONSTRUIRE? .....	97
4. NOTRE AVENIR, C'EST L'AUTRE .....	153

Personnages s'auscultant  
censés être Xavier et Boris...





# INTRODUCTION À L'APRÈS-COVID

**Xavier Emmanuelli** – Boris, nous sommes des amis proches, avec des fonctions différentes. J'ai toujours eu beaucoup d'estime pour toi, le psychiatre à l'écoute qui a toujours eu le souci de l'autre. Tu n'as pas gardé d'amertume de ton traumatisme fondamental, de cette souffrance indicible que tu as justement essayé de dire. Bien au contraire, cela t'a ouvert aux autres et tu as su transmettre cette résilience, ton outil de construction de vie. Maintenant, c'est un peu à tort et à travers que l'on emploie le mot de résilience. Mais toi, tu l'as sécrété dans ton cœur et dans ton comportement. Dire qu'avant cela, le mot était employé en métallurgie, pour parler de la capacité de certains métaux à absorber l'énergie d'un choc en se déformant ! Je t'ai connu au cours de mes premières années de médecine, alors que je fréquentais plus les cafés que la fac, mais je voyais très bien ce que tu faisais, toi qui étais sage et studieux.



Quant à moi, j'ai été embarqué dans un parcours initiatique qui m'a donné à voir les bouleversements du monde, du changement de politique, de perception... J'ai compris qu'on avait tous une histoire et qu'il nous faudrait nous adapter parce que le monde changeait. Abandonner ses certitudes, c'est se retrouver à poil, complètement frieux et démuné, mais c'était une nécessité. Moi, je n'ai pas eu assez de résilience, mais la souffrance des autres m'avait interpellé pour me faire changer. Voilà comment on s'est rencontré, toi venant de l'intérieur, moi de l'extérieur.

**Boris Cyrulnik** – À l'inverse de moi, tu viens d'une lignée de praticiens, ton père était un médecin de famille comme on n'en voit plus beaucoup aujourd'hui. Il travaillait énormément, et toute ta famille était organisée autour de la médecine, mais ton développement s'est appuyé sur le fait que tu as su démystifier ton environnement familial et culturel, ce qui t'a rendu sensible à la souffrance d'autrui. Quand je t'ai rencontré, au début de nos études, je me souviens que la souffrance des autres était pour toi une injustice insupportable. Après le traumatisme que j'ai subi pendant la guerre, j'ai été contraint d'amorcer une réflexion pour comprendre ce qui m'était arrivé. Comment des hommes pouvaient-ils faire subir de

## INTRODUCTION À L'APRÈS-COVID

telles atrocités à leurs semblables ? Pourquoi la guerre faisait-elle partie des relations humaines ? J'ai beaucoup lu et je me suis posé des questions bien différentes de celles des enfants de mon âge. C'est ce que l'on appelle la maturation post-traumatique : les enfants traumatisés sont soit démolis, soit contraints d'accomplir un effort pour évoluer. Tu fais partie de ces personnes qui sont entrées dans la société de manière morale, quand j'ai été obligé d'y entrer par la culture et pour me sauver. Pour toi, l'entrée dans la culture était un engagement, tu es parti sauver les démunis, secourir les faibles, alors que je voulais avant tout me sauver moi-même. Ce sont deux motivations différentes, mais qui se rencontrent souvent. Car si j'ai pu survivre à la guerre, c'est parce que des gens comme toi et comme ta famille se sont trouvés sur mon chemin...

**Xavier** – Depuis le début de l'année 2020, nos quotidiens ont été bouleversés par l'arrivée d'un virus qui a frappé la planète entière. Nous pouvons désormais entrevoir la sortie de cette crise, ou du moins celle de sa phase aiguë. Mais comment redémarrer ? Comment se remettre à vivre et construire une société différente, moins pathogène, qui remettrait l'humain en son centre ? Il s'agit de repenser la santé, bien sûr, mais tant

d'autres éléments sont en jeu... Notre relation à la planète et à la consommation, pour commencer, puisque l'avenir sera jalonné de défis environnementaux. Nos institutions, car ce sont elles qui nous permettent d'agir sur notre milieu: le système de santé, les structures hospitalières, la manière dont on conçoit l'école, et ce que l'on souhaite en ce qui concerne l'éducation de nos enfants.

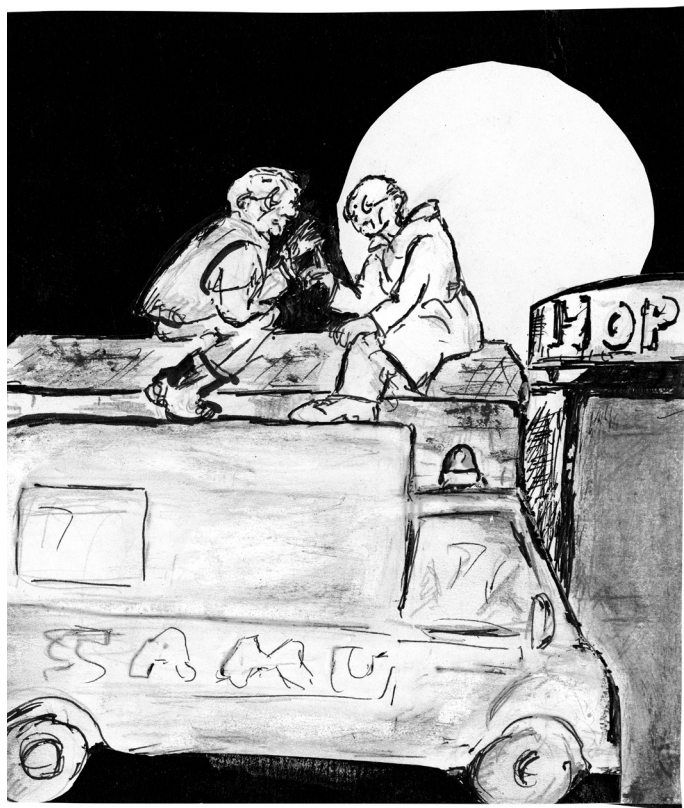
**Boris** – Au-delà de l'école, il faudra se questionner sur les relations familiales qui ont été mises à l'épreuve pendant les épisodes de confinement. Beaucoup de certitudes ont volé en morceaux, et la crise a creusé les failles qui existaient auparavant. Que peut proposer la société pour accueillir le tout-petit? Quels repères donner aux adolescents pour les guider dans leur apprentissage de l'indépendance et du « vivre-ensemble »? Toutes sortes de considérations sur notre rapport au temps et à la réalité sont aussi à prendre en compte. Je pense par exemple aux écrans, à la dépendance qu'ils entraînent. Ils ont considérablement modifié la façon dont nous vivons.

**Xavier** – Je crois que l'un des enjeux de demain sera de créer de nouveaux rituels, de nouveaux symboles qui nous serviront de guides pour tenter

## INTRODUCTION À L'APRÈS-COVID

de renouer avec l'altérité. Car je suis convaincu d'une chose: si cette pandémie a mis nos vies entre parenthèses, elle doit nous servir de guide pour construire une société plus solide, à même d'affronter les défis de demain. Quand une société est éclatée, en multiples identités incompatibles les unes avec les autres, survient l'apostasie du bien commun. C'est alors qu'arrive le « catharisme », la catastrophe qui va désigner l'autre en un mouvement profond, aveugle et irréductible par peur de la mort. C'est ce que je crains qu'il ne se passe avec le virus dans une société un peu disloquée.

Rencontre de l'hôpital psychiatrique et de l'urgence.





# 1

## APPRENDRE À VIVRE AVEC LES VIRUS

**Boris** – Le traumatisme provoqué par cette crise a résonné de manière singulière chez chacun d'entre nous. En réalité, nous ne sommes pas entrés égaux dans cette épreuve, puisque chacun s'y est engagé avec ce dont il était doté au préalable. Il est donc évident que nous en sortirons tous différents.

Une partie d'entre nous s'est confrontée au confinement munie de facteurs de protection : une famille sécurisante dotée d'une communication riche entre ses membres, un bon métier stable qui offre la possibilité d'un logement suffisamment grand pour se confiner sans trop en souffrir. Les mécanismes de défense de ces personnes



ont même pu s'en voir améliorés: elles ont lu, se sont reposées, se sont mises au sport ou à la musique. Peut-être, ainsi, ont-elles remis l'essentiel au centre de leur vie ! Toujours est-il qu'elles sont sorties des multiples confinements sans traumatisme.

En revanche, d'autres subissaient déjà des facteurs de vulnérabilité bien avant l'arrivée du virus: une famille fragile, non sécurisante, des accidents de vie personnels, de la désocialisation. À cela peut s'ajouter un métier difficile, mal payé, instable, avec un petit salaire et donc un logement exigu dans lequel ils ont vécu en hyperdensité. Ces conditions ont créé un stress qui a parfois décuplé la violence familiale. L'augmentation des violences conjugales, l'un des premiers symptômes de mal-être psychique, a explosé: pas plus de 48 heures après le premier confinement, en mars 2020, les numéros d'appel d'urgence étaient déjà saturés. Ces personnes-là sont sorties traumatisées par les confinements successifs. À ton avis, Xavier, comment se remet-on à vivre après cela ?

**Xavier** – On ne peut pas voir de l'autre côté de l'obstacle que représente une crise. Il est évident que la rupture provoquée par cet événement est considérable. Tu as raison, ceux qui sont protégés

## APPRENDRE À VIVRE AVEC LES VIRUS

et ceux qui sont démunis en sortiront tous transformés, mais de manière différente... La société elle-même va changer et devra se reconstruire. Cette épidémie est le premier épisode de pandémie visible et ressentie par tous, mais il ne fait aucun doute que ce ne sera pas le dernier. D'ailleurs, je ne pense pas que ce virus disparaisse complètement, nous passerons probablement de la pandémie à l'endémie. De mutation en mutation, le virus arrivera à un stade plus ou moins stable d'équilibre, et ce ne sera pas de l'immunité collective mais une installation durable parmi nous. Il faut que les gens s'habituent à côtoyer le danger; nous ne pouvons pas nous protéger tout le temps de tout. Et nous apprendrons à vivre avec ! C'est un grand changement, mais qui ne l'est finalement pas tant que ça.

**Boris** – Ce que tu veux dire, c'est que ce type de pandémie n'est pas inédit ?

**Xavier** – Tu sais, je suis un vieux médecin et j'ai déjà connu, ou tout du moins rencontré quatre grandes épidémies.

Mon père, qui était, comme tu le sais, lui aussi médecin, soignait chez certains de ses patients les séquelles de l'épidémie de poliomyélite qui avait ravagé l'Europe dans les années 1950.

Cette infection virale très contagieuse touchait en particulier les enfants. On l'appelait parfois la « paralysie du matin » : la veille, les enfants se couchaient avec de la fatigue, des courbatures, un peu de fièvre et des frissons, comme lors d'une grippe ; le lendemain, on les retrouvait paralysés. Une paralysie des muscles dits « volontaires » – les membres – mais aussi des muscles intercostaux qui pouvait donner lieu à une paralysie respiratoire et les tuer. Les médecins ont dû apprendre à se battre pour la survie de ces enfants. Petit, j'assistais aux efforts de mon père pour prescrire des massages sur les membres ankylosés, réchauffer par des rayons ultraviolets ces pauvres muscles devenus tendineux. Je me souviens de l'histoire d'une petite fille, en Suède, qui était arrivée à l'hôpital alors qu'elle était en train de s'asphyxier. Pour la sauver, les médecins l'ont fait respirer avec une sorte de ballon dont on se sert toujours qu'on appelle l'« Ambu », qui force le passage de l'air vers les poumons. Toutes les deux heures, les assistants se sont succédé à son chevet, puis ce fut le tour des infirmiers, des secrétaires, des aides-soignants... C'était des gens qui avaient la flamme ! De deux heures en deux heures, la petite fille a survécu et, au bout de cinq jours et cinq nuits, ayant passé le stade aigu, elle a pu respirer seule et entamer une vie relativement autonome. On a ensuite



