

Notre cerveau n'oublie rien

L'explication est à chercher du côté de notre cerveau. Telle une boîte enregistreuse, tout ce qui est vécu y laisse son empreinte. Qui plus est durant l'enfance et l'adolescence, périodes clés pendant lesquelles il se développe. Et même avant la naissance. Comme l'explique encore Boris Cyrulnik, qui a présidé la commission des *1 000 premiers jours du développement de l'enfant* en 2020, les neurosciences montrent que, dès le quatrième mois de grossesse, les connexions neuronales se font à un rythme plus jamais égalé. Le neuropédiatre Shaul Herel, lui, a suivi 170 femmes enceintes confrontées à un choc traumatique : il a montré que leurs nouveau-nés présentaient des altérations des zones fronto-lobiques du cerveau, imagerie cérébrale à l'appui.

Un événement "adverse" (cf. encadré p.16), n'est pas nécessairement massif comme peut l'être une agression sexuelle ou un harcèlement scolaire. Il peut simplement relever de la négligence ou d'un manque de considération. *"L'adversité, c'est la fin de l'enfance ; c'est le moment où on intègre une réalité nouvelle, où on porte une préoccupation que nous impose notre environnement. Lorsque le traumatisme du lien apparaît, c'est parce que nos parents, nos figures d'attachement, ne sont pas à la hauteur, pas en mesure de nous aimer"*, précise le psychologue Cyril Tarquinio.

QU'EST-CE QU'UN ÉVÉNEMENT "ADVERSE" ?

Il s'agit d'un événement
qui va marquer un enfant
ou un adolescent
et le mener de la détresse
(état d'anxiété, de stress)
au psycho-traumatisme.

Il est alors dépassé
dans ses capacités.

Et les traces psychologiques,
voire épigénétiques, laissées
vont générer une transformation
de son organisme.

Cyril Tarquinio précise :
"Des travaux suisses montrent
qu'un inceste peut provoquer
le dysfonctionnement des gènes
sur trois générations."

Tout notre organisme peut être affecté

Après un traumatisme
durant l'enfance, un ensemble
de processus psychologiques
et physiologiques se met en place.
"La plasticité neuronale est stoppée.
Les neurones s'entourent d'une sorte
de filet qui empêche le déploiement
des connexions synaptiques.

Non seulement le cerveau produit
moins de neurones, mais ces derniers
se figent. Et l'épaisseur du cortex
se réduit, explique Cyril Tarquinio.
Le système limbique qui gère
les émotions est altéré.

Il prend alors le contrôle sur le néocortex,
la partie du raisonnement
et du traitement de l'information,
qui ne peut plus jouer son rôle
de frein. Les personnes ayant subi
un traumatisme sont donc constamment
dans la peur, l'insécurité, la tension.

Elles sont en déséquilibre.

Et, pour se rééquilibrer,
certaines mangeront,
boiront, se drogueront...

Des comportements qui préparent
le terrain à des pathologies
telles que les addictions, les troubles
cardiovasculaires, le diabète, etc.
Sans compter que la récurrence
des hormones de stress a un effet
sur le système immunitaire
qui devient moins efficace pour lutter
contre les attaques."

Cellules nerveuses, système cérébral
et système immunitaire sont touchés...
et c'est ainsi tout l'organisme
de la personne qui peut dysfonctionner.
"C'est comme si on était dans
une voiture avec un accélérateur,
mais sans pédale de frein. Il n'y a plus
de régulation", souligne Cyril Tarquinio.
D'où tout l'intérêt
d'un accompagnement global
de la personne pour réapprendre
à conduire leur vie en toute sécurité.

Carine Hahn