

L'héritage traumatique transgénérationnel : le point de vue et le vécu de la victime

par Martin Miller*

Résumé : Transcription et adaptation française de la présentation donnée par Martin Miller, le 5 décembre 2021, dans le cadre de la vidéoconférence sur les transmissions transgénérationnelles des traumatismes, organisée depuis New York par l'Object Relations Institute et l'International Psychohistorical Association. Le documentaire de Daniel Howald « Who's Afraid of Alice Miller ? » y a été présenté.

1. Qu'est-ce qu'un traumatisme

Il a fallu beaucoup de temps pour qu'une expérience traumatique soit reconnue par la psychiatrie classique comme une maladie mentale. Certes, le Français Charcot avait découvert, en collaboration avec Freud, que les soldats de la Première Guerre mondiale souffraient d'un trouble post-traumatique parce que l'expérience des tranchées les avait traumatisés.

Par traumatisme, on entend un vécu émotionnel qu'il est impossible d'intégrer. On est impuissant et démuni face à l'événement extérieur. On ne dispose pas des ressources psychiques nécessaires pour surmonter cette expérience émotionnellement éprouvante.

Dans le présent exposé, je voudrais surtout décrire comment les traumatismes de guerre sont transmis à la génération suivante : ce qu'on appelle l'héritage traumatique transgénérationnel.

Dans le cadre de la recherche génétique, une expérience intéressante sur des souris a permis de découvrir l'existence d'un héritage traumatique transgénérationnel. On a d'abord présenté à quelques mères une fleur dont l'odeur était particulièrement attirante. Ensuite, les souris ont reçu un choc électrique en même temps qu'elles en appréciaient le parfum. Les souris ont alors évité de sentir cette odeur par peur d'être électrocutées.

On appelle cette expérience une expérience épigénétique. Voici ce qui s'est passé : les petits de ces mères évitaient les fleurs tout comme leurs mères, bien qu'ils n'aient jamais vécu la même expérience qu'elles. Ils ont manifesté les mêmes peurs que leurs mères. Ce comportement des mères d'origine s'est prolongé sur cinq générations.

La question qui se pose maintenant est de savoir comment l'héritage traumatique transgénérationnel se transmet chez l'homme.

2. L'épigénétique et le rôle important des neurones miroirs dans l'héritage traumatique transgénérationnel

La neurobiologie et la recherche génétique ont fait d'énormes progrès ces dernières années. De nombreuses connaissances considérées comme acquises pendant des siècles ont été soudainement bouleversées. Le domaine de recherche émergent de l'épigénétique y joue un rôle majeur.

Selon les découvertes scientifiques, le génome constitué par l'ADN est un organe important. Tout à côté des chromosomes, il a été observé que la séquence protéique de l'ADN n'était pas du tout utilisée. Cela a piqué la curiosité des chercheurs et ils ont découvert ce qui suit.

Les chromosomes sont conservés et transmis. Mais en même temps, ils se dédoublent et les expériences environnementales les plus cruciales sont enregistrées sur les chromosomes dédoublés. Par conséquent, les expériences environnementales sont intégrées dans le génome

et transmises. Les expériences environnementales sont désormais connues sous le nom d'expériences épigénétiques.

Il a également été établi que nous disposons d'un vaste arsenal de gènes qui agissent comme un système de communication pour contrôler notre organisme et assurer son fonctionnement. Mais comme nous vivons des expériences épigénétiques, celles-ci ont une influence déterminante sur le fonctionnement de nos gènes.

Les expériences épigénétiques ne sont pas seulement stockées dans notre génome, mais elles sont également capables de se lier aux gènes et d'influencer leur fonctionnement. Ces gènes sont soit désactivés, soit activés. Dans ce dernier cas, les expériences épigénétiques ont un impact sur le fonctionnement de notre organisme et sont donc héritées.

Par conséquent, nous ne pouvons plus soutenir l'ancienne thèse selon laquelle toute influence sur notre organisme est due soit à des facteurs environnementaux, soit à des facteurs génétiques. Je voudrais citer un exemple étonnant pour illustrer mes explications précédentes.

Nous possédons un gène anti-stress dès la naissance, mais il ne se déploie et ne remplit sa fonction que grâce à une certaine expérience épigénétique après la naissance. Le gène ne fonctionne que si le nourrisson fait l'expérience d'un attachement positif avec sa mère après la naissance. Si cet attachement ne se produit pas, le gène anti-stress ne peut pas s'exprimer et l'enfant développe une faible tolérance au stress. Cette expérience de la petite enfance est en grande partie responsable de possibles dépressions ultérieures.

La question se pose maintenant de savoir comment les expériences de guerre vécues par les parents sont transmises aux enfants.

Il y a une trentaine d'années, le neurophysiologiste Giacomo Rizzalotti et son équipe de recherche à Parme ont découvert les neurones miroirs un peu par hasard. Son équipe voulait savoir avec quelle zone motrice du néocortex les singes saisissaient un objet et quelles actions étaient nécessaires à cette activité.

Un singe, que nous appellerons Max, a été câblé et l'aire motrice de son néocortex connectée à un ordinateur. L'expérimentateur a préparé l'expérience en prenant une banane dans sa main et en la posant sur la table. Max observait attentivement l'expérimentateur. Lorsque l'expérimentateur a entrepris l'action, le groupe de chercheurs a été surpris par un véritable orage provenant de l'ordinateur. Au début, tout le monde a cru que celui-ci était défectueux. Mais il n'en était rien. Les chercheurs ont répété ce processus plusieurs fois et à chaque fois, l'ordinateur a réagi de la même manière. C'est alors qu'ils ont réalisé avoir fait une découverte importante. Le cerveau du singe possédait des neurones spéciaux dans son cortex moteur qui réagissaient à l'observation d'une action. L'équipe de Rizzalotti a appelé ces neurones des « neurones miroirs », parce qu'ils imitaient spontanément une action lorsqu'elle était observée. Cette imitation était en fait une simulation, Max se contentant d'observer sans aucune autre réaction.

En poursuivant leurs observations, les chercheurs ont découvert que Max ne se contentait pas de simuler une action observée, mais qu'il pouvait également anticiper l'intention de l'expérimentateur et identifier ses objectifs.

Avec le temps, des expériences spécifiques ont été menées sur l'homme avec des instruments d'imagerie et ont permis de découvrir que nous avons également des neurones miroirs. Ceux-ci sont situés dans le cortex moteur et sont reliés à l'aire visuelle et auditive. Cela crée un système de neurones miroirs dans le cerveau. Ce système enregistre toutes les actions que nous observons depuis notre naissance. Avec le temps, nous intériorisons ces actions observées et les gardons en mémoire. Ces modèles d'action internes incluent à la fois l'action et les

personnes que nous observons lors de ces actions. Nous développons ainsi la capacité de ressentir ce que l'autre se prépare à faire, d'anticiper son intention.

Ces processus se déroulent de manière intuitive. Pour notre propos sur l'héritage traumatique transgénérationnel, les résultats scientifiques que je viens de décrire sont d'une valeur inestimable. Il s'agit d'une expérience physique qui nous relie à d'autres personnes.

On ne ressent pas seulement l'action réellement observable, mais aussi les sentiments intérieurs. En tant qu'enfant, nous observons très attentivement le visage de notre figure d'attachement primaire dès notre naissance. À neuf mois, le jeune enfant entre dans la phase intersubjective et se réfère au visage de sa mère pour savoir s'il doit avoir peur ou non. Le visage de la mère en dit long. Les actions expérimentées intuitivement sont envoyées à l'insula où elles sont stockées sous forme de sentiments. Le visage est observé tout comme les actions. L'enfant ressent ce que la mère ressent. Pendant longtemps, l'enfant s'identifie à ces sentiments de la mère. Ce processus est également connu sous le nom de contagion émotionnelle.

Ce n'est que bien plus tard que nous devenons capables de dissoudre cognitivement cette contagion émotionnelle. D'une part, nous pouvons nous distancer d'une autre personne et, d'autre part, avoir de la compassion pour ses sentiments. Nous appelons ce processus l'empathie. Dans son sens positif, l'empathie est la base du comportement social, mais d'un autre côté, elle peut aussi nous conduire à être victimes d'un héritage traumatique transgénérationnel. Dans ce qui suit, je vais décrire quelques exemples de mon expérience de ce mécanisme.

3. Mon expérience de l'héritage traumatique transgénérationnel de mes parents traumatisés par la guerre.

Tout d'abord, je voudrais décrire la situation du point de vue de mes parents. Ma mère était issue d'une famille juive orthodoxe. Dès 1939, peu après le début de la guerre, sa famille a été enfermée dans le premier ghetto de Pologne, à Piotrkov, une petite ville au sud de Łódź. Ma mère avait alors 16 ans et avait déjà obtenu son baccalauréat. Elle a pris contact avec l'organisation clandestine du ghetto et s'est enfuie à Varsovie avec de faux papiers. Là, elle a enseigné à des élèves polonais dans un lycée et s'est procuré un nouveau passeport.

Elle renonça à son identité juive et s'appela désormais Alice Rostovska. Elle a gardé ce nom jusqu'à sa mort. En 1942, elle apprit que le ghetto allait être fermé et que tous ses occupants seraient envoyés à Treblinka pour y être gazés. Elle a immédiatement obtenu de faux papiers pour sa sœur et sa mère et les a sauvées de la mort au dernier moment. Elle a dû laisser son père dans le ghetto car, en tant que juif orthodoxe, il ne parlait pas polonais et n'avait aucune chance de survivre dans son accoutrement traditionnel. Il était également malade et mourut dans le ghetto peu après le départ de sa famille.

Alice a caché sa mère à la campagne et sa sœur dans un couvent à Varsovie. Pour ma tante Irena, les conditions étaient les suivantes : elle aussi devait abandonner toute trace extérieure du judaïsme et adopter la foi catholique. Ma mère a rejoint un groupe clandestin et a vécu dans la partie aryenne de Varsovie dans la plus grande peur de la mort. Mais un jour, elle a été prise par un maître-chanteur polonais qui coopérait avec la Gestapo. Elle lui a donné la seule bague de valeur qu'elle possédait, mais l'a séduit également et elle devint sa maîtresse. Dans un moment de faiblesse, ma mère s'est trahie en me disant : « *Le maître-chanteur avait le même nom que ton père.* » J'étais tellement choqué que je n'ai même pas osé poser de questions plus précises.

En ce qui me concerne maintenant, mes futurs parents formaient un couple conflictuel. D'un côté, mon père, un nazi convaincu, et de l'autre, ma mère, une survivante de l'Holocauste. Je suis né dans un contexte parental explosif. Dès le début, j'ai été tourmenté par mon père parce

qu'un nazi ne pouvait pas supporter d'avoir engendré un fils juif. Ma mère était incapable de me protéger.

Comme dans de nombreuses familles où l'un des membres ou les deux ont survécu à l'Holocauste, le silence était de rigueur. Toute ma vie, mes parents m'ont menti en permanence sur leur passé. Je peux également affirmer aujourd'hui avec certitude que pour eux, la guerre n'était pas terminée, bien au contraire. Ce n'est que plus tard, à un âge avancé, que j'ai réalisé en frissonnant d'effroi que j'étais devenu, pendant des décennies, le Juif de Varsovie persécuté et victime de chantage pendant la Seconde Guerre mondiale.

J'avais de grandes difficultés à l'école et mes parents ont décidé de m'envoyer en internat. À leur grande surprise, j'ai choisi d'aller dans un pensionnat catholique. J'ai rapidement écrit une longue lettre à ma mère dans laquelle je lui révélais que je pouvais enfin vivre en liberté et échapper à la prison. Intérieurement, je souffrais pourtant terriblement dans cet internat. Pendant plus de trois ans et demi, jusqu'à l'obtention de mon baccalauréat, j'ai été pris d'une panique permanente à l'idée de devoir dire en public une prière chrétienne et catholique. Je ne savais pas pourquoi j'avais de telles craintes. Ce n'est que lorsque j'ai vu le documentaire sur ma tante Irena, la sœur de ma mère, lors du tournage en Pologne, que j'ai réalisé ce que j'avais vécu à l'internat. J'ai peut-être vu ma tante deux fois dans ma vie, mais en regardant le film, j'ai constaté avec étonnement qu'elle vivait les mêmes émotions au couvent que moi à l'internat.

Ma mère ne m'a pas non plus expliqué le judaïsme et je savais vaguement que j'étais juif. J'ai éprouvé les mêmes sentiments d'anxiété que ma tante et ma mère pendant la guerre. Au pensionnat, j'ai commencé à avoir de plus en plus peur de me montrer en public, car j'avais peur d'être tué ou du moins de mettre ma vie en danger. Je ne participais plus non plus aux cours, je me taisais toujours, même si je connaissais les réponses.

Le Juif de Varsovie : même si je n'ai jamais vécu la Seconde Guerre mondiale, j'ai tout de même grandi au cœur de la partie aryenne de Varsovie en tant que Juif persécuté dans ma propre famille. Mes deux parents étant polonais, le polonais aurait été ma véritable langue maternelle. Lorsque j'ai commencé à apprendre à parler quand j'étais enfant, ma mère avait l'intention de m'enseigner le polonais. J'ai donc commencé par lui parler en polonais. Mais mon père s'est opposé à cette décision.

J'ai donc dû parler allemand et plus tard, j'ai appris le dialecte suisse allemand dans la rue. En ma présence, mes parents parlaient toujours polonais et je ne comprenais rien. Je me sentais exclu. Ils me disaient toujours : « *On nous a conseillé de ne parler que l'allemand, car deux langues te rendraient confus. Et c'est important pour nous que tu deviennes un vrai Suisse.* » Je les ai crus, mais j'ai toujours eu un sentiment étrange à ce sujet. Il y a quelques années, lorsque j'ai lu le livre de Saul Friedländer, « Les Juifs et le Troisième Reich », j'ai tout de suite compris à quel point j'avais été trompé et complètement désinformé.

J'y ai lu que les Juifs orthodoxes ne parlaient que le yiddish et non le polonais. Le yiddish a une consonance proche du suisse allemand. J'ai également été exclu en permanence dans ma famille et de façon systématique. Mon père me battait, me torturait et surtout m'humiliait constamment. C'est ainsi que les nazis ont traité les Juifs jusqu'à la solution finale. Ce n'est que tardivement, à près de 70 ans, que j'ai compris toute l'histoire qui se cachait derrière le comportement de mes parents. Non seulement au pensionnat, mais aussi à la maison, je devais me cacher et tout faire pour ne jamais me faire remarquer. J'avais très peur de poser des questions.

Pendant des années, je me suis senti peu sûr de moi et effrayé, à l'extérieur je jouais un rôle. Le sentiment d'être exclu et rejeté au sein de sa propre famille provoque une solitude indicible. Je ne posais jamais de questions par peur, je me taisais à la maison et laissais les choses s'imposer

à moi. Je ne ressentais pas de haine envers mes parents, mais j'étais constamment confronté à une haine indicible, surtout de la part de mon père.

Il était le nazi supérieur, j'étais une vie sans valeur. J'étais traité comme de la vermine, comme les Juifs pendant la guerre. Quand mon père me frappait, quand il m'humiliait à table pendant les repas ou se moquait de moi, ma mère se contentait de regarder. Elle regardait le spectacle avec des yeux écarquillés et effrayés et ne me défendait jamais. Comme elle a dû séduire mon père pendant la guerre pour des raisons de survie, elle a dû coopérer avec lui et dénoncer des Juifs. Ce scénario s'est répété dans notre famille. L'internat n'a pas seulement été une planche de salut, mais aussi une fuite de la maison où régnait la peur. Même si je vivais le déni du judaïsme comme un fardeau permanent.

Aujourd'hui, cela me semble miraculeux d'avoir réussi à passer mon baccalauréat, même avec beaucoup de difficultés. Ce que j'ai vécu de pire, c'est la terrible solitude dans laquelle je me suis retrouvé. Je n'avais personne à qui parler et personne ne venait à mon secours.

Il m'a fallu des années pour être capable d'en parler ouvertement comme je le fais aujourd'hui en public. Les thérapies ne m'ont pas aidé, car bien que les thérapeutes sachent beaucoup de choses, ils avaient une grande peur existentielle de ma mère. Mes parents n'avaient aucun intérêt à ce que je comprenne leur expérience de la guerre et que je leur demande des comptes sur leur comportement.

Longtemps après leur mort, ils ont continué à hanter mon esprit sous forme d'injonctions intériorisées et j'ai continué à me sentir opprimé et peu sûr de moi, comme lorsque j'étais enfant. Ce n'est que lorsque j'ai pu explorer mon histoire en détail et la comprendre dans son ensemble, grâce au livre sur ma mère et au film, que je me suis senti en sécurité.

Avant le tournage en Pologne, je visais trois objectifs : je voulais d'abord ramener les expériences de guerre de mes parents à l'endroit d'où elles venaient. Elles n'ont rien à voir avec moi.

Ensuite, il était très important pour moi que mes parents deviennent des personnes normales et que je puisse développer une relation normale avec eux. Ils ne devaient plus être des Martiens avec lesquels je ne pouvais établir de relation. Ce n'est qu'après avoir pris conscience de mon histoire que j'ai pu entrer en relation avec mes parents d'égal à égal, en tant que Martin à part entière, même s'ils étaient morts depuis longtemps. C'était un sentiment exaltant. Je me suis certes débarrassé du Juif persécuté de Varsovie, mais je n'ai aucun lien avec le judaïsme proprement dit. Aujourd'hui, à mon âge, il est trop tard pour développer une identité juive.

Pour finir, je voulais symboliquement enterrer mes parents là d'où ils venaient, c'est-à-dire en Pologne. Je suis donc revenu au pays en tant que migrant suisse après le tournage. Je n'ai aucune relation avec la Pologne, parce qu'ils m'ont empêché d'en avoir une. Avec la fin du tournage, je pense avoir dissous mon héritage traumatique transgénérationnel et c'est la plus grande réussite de ma vie.

Mes parents sont morts depuis un certain temps déjà et sont loin de mon existence. Leur pouvoir sur ma vie est maintenant enfin brisé.

On me demande souvent si j'ai maintenant pardonné à mes parents. Je ne peux pas le faire, car j'ai été privé de nombreuses opportunités dans ma vie et rendu handicapé. Mais c'est un sentiment exaltant de pouvoir vivre le reste de ma vie en toute liberté et dans l'autodétermination.

Pour conclure cet exposé, je voudrais décrire les implications psychothérapeutiques qui aident à libérer les personnes ayant un héritage traumatique transgénérationnel de l'emprise de leurs

parents. En tant que psychothérapeute, j'ai pu en tirer un grand bénéfice grâce à mon expérience personnelle.

4. *Approches thérapeutiques*

Le fait que les enfants soient souvent victimes d'une transmission transgénérationnelle par des parents qui ont survécu à la guerre est une expérience traumatisante. La plupart du temps, les parents ne se rendent pas compte qu'ils transmettent leurs expériences de la guerre à l'enfant. Ce faisant, ils l'abusent en lui faisant endosser leurs traumatismes dissociés. D'une part, l'enfant se charge du vécu traumatique de ses parents, mais il les protège également de sorte qu'ils ne ressentent plus leurs propres expériences. Cela ne fonctionne pas vraiment et j'en ai fait moi-même l'expérience. Cependant, l'enfant essaie de toutes ses forces de satisfaire au souhait des parents d'oublier leur terrible expérience. S'il n'y parvient pas, la pression des parents devient de plus en plus forte. L'enfant sent très clairement que ses parents ont une grande peur que leur transfert sur lui ne fonctionne plus, et qu'ils le soumettent à un contrôle violent. Sans s'en rendre compte, les parents s'identifient alors à l'agresseur.

En tant que thérapeute, mon rôle est d'expliquer à mes clients le mécanisme de la transmission transgénérationnelle des traumatismes. Ensuite, il est surtout important que je puisse reconstruire avec eux l'histoire de leurs parents aussi précisément que possible. Souvent, les parents sont déjà décédés et, la plupart du temps, ils n'ont pas raconté leurs expériences, mais les ont tues.

C'était leur seule façon de « gérer » à leur manière leurs terribles expériences.

Or, comme je l'ai décrit plus haut, les enfants ont une prédisposition génétique à l'empathie. Souvent, les parents se taisent, mais forcent les enfants à assumer leurs expériences dissociées comme étant leur identité. Cette forme de thérapie du traumatisme est pour moi la seule chance de libérer mes clients de l'emprise d'un héritage traumatique transgénérationnel.

5. *Remarques finales*

Je suis convaincu qu'une victime ne doit pas non plus être autorisée à s'identifier à son agresseur. C'est la seule façon pour moi de briser l'héritage. Si je me confronte à mon expérience de victime en thérapie, la tentation de tourmenter d'autres personnes n'existe plus et il n'est plus approprié de recourir à la violence. Car on sait alors exactement comment l'autre souffre puisqu'on s'est confronté à ses propres blessures.

Des expériences psychoéconomiques ont clairement démontré que les humains ont tendance à se comporter de manière équitable. Ces conclusions peuvent également être appliquées ici. Si j'ai traité mes blessures, je n'ai plus besoin de les transmettre. Le prix de la violence est trop élevé.

L'objectif de la thérapie est de rendre aux parents leurs transmissions traumatiques pour vivre sa propre identité de manière autonome.

***Martin Miller**

Psychologue et psychothérapeute depuis plus de quarante ans, Martin Miller est le fils d'Alice Miller et principal protagoniste du film « *Who's Afraid of Alice Miller* ». Une présentation de son travail psychothérapeutique en allemand peut être consultée sur son site

© Martin Miller – 01.2022 / www.martinmiller.ch

(Adaptation française Marc-André Cotton)