

Les phénomènes transgénérationnels : comment nous touchent-ils ?

par Inna Rozentsvit* – Object Relations Institute

Cet article est paru dans la revue *Clio's Psyche*, Vol. 29, No 1 (automne 2022)

Résumé : *Que nous le voulions ou non, les traumatismes transgénérationnels s'invitent quotidiennement à la table de notre vie. Lorsque nous persistons à les nier, ils pénètrent chaque fibre de notre être, mais à l'inverse diverses approches thérapeutiques permettent d'en minimiser l'impact. Témoignage d'une Juive ukrainienne russophone devenue neuro-psycho-éducatrice, dont les ascendants furent victimes de pogroms.*

Les psychohistoriens doivent parfois aller au-delà de l'enfance, des pratiques parentales et des relations parents-enfants, pour s'intéresser aux histoires de vie transmises de génération en génération. Ces histoires, parfois traumatisantes et dérangeantes, deviennent réelles lorsque les personnes ressentent la douleur du passé. Elles peuvent se répéter dans chaque rêve ou se manifester par une incapacité à faire confiance aux autres ou par le sentiment qu'on lui cache quelque chose alors que tous les aînés de la famille nient l'existence de secrets. C'est aussi mon histoire, dont je parlerai plus loin.

Cicatrices moléculaires

Comment est-il possible qu'un élément lié à des événements traumatiques survenus dans une génération puisse être transmis à un autre membre de la famille à une ou deux générations d'intervalle, même si ces personnes ne se sont jamais rencontrées ou n'ont jamais eu l'occasion de discuter de ces sujets ou d'observer le comportement de l'autre ? C'est possible grâce à la transmission transgénérationnelle du traumatisme et de ses mécanismes psychologiques, neurobiologiques et épigénétiques. L'épigénétique au service de l'explication des traumatismes transgénérationnels – mise en évidence par Moshe Szyf, biologiste moléculaire et généticien, et Michael Meaney, neurobiologiste – est devenue le point d'éclaircissement et de débat, jetant de l'huile sur le feu de la vieille controverse nature/culture.

Pour moi, cependant, leurs découvertes sont devenues les événements les plus extraordinaires du 21^e siècle. Leurs travaux ont montré que l'ADN ne change pas vraiment en cas de traumatisme, mais que les expériences traumatisantes laissent des « cicatrices moléculaires » sur l'ADN, empêchant les gènes de s'exprimer normalement. Ces cicatrices, représentées par exemple par de petits groupes méthyles CH₃, peuvent être transmises aux générations suivantes, attachées au code de l'ADN. Les molécules de méthyle peuvent être retirées (effacées) du matériel génétique en utilisant, par exemple, des déméthylateurs. Mais jusqu'à présent, ceux-ci ne sont disponibles que sous forme d'injections intracérébrales, et uniquement pour des expériences de laboratoire sur des rats. Je propose que, parce que diverses thérapies et outils de soutien fonctionnent, ceux-ci servent également de déméthylateurs. Ils ne sont pas aussi rapides que les injections, mais peuvent provoquer un changement durable. L'épigénome est comme une gravure à l'eau-forte de la vie : il peut être modifié pour « nettoyer » une malédiction familiale.

Traumatisme et répétition

Tout d'abord, il faut comprendre les différences entre traumatismes et traumatismes transgénérationnels. Un *traumatisme* survient lorsque le psychisme d'une personne est bouleversé à la suite d'un ou de plusieurs événements graves, émotionnellement pénibles ou

mettant sa vie en danger. Il peut s'agir de la perte d'un proche adulte ou d'un enfant aimé, d'abus physiques ou sexuels, de violences domestiques, d'enlèvements, de divorces, de blessures, de guerres, de violences à l'école ou en bande, de catastrophes naturelles ou causées par l'homme, d'un « verdict » annonçant une maladie incurable, chez soi ou chez un proche, d'un diagnostic de trouble du développement chez un enfant, ou du fait d'avoir été témoin ou même d'avoir entendu parler de l'un de ces événements. Ce qui compte, ce n'est pas la gravité de l'événement, mais la façon dont le psychisme individuel ou collectif d'une personne peut gérer son traitement, et la façon dont elle peut lui donner un sens. C'est là l'essentiel : les humains ont besoin de donner un sens aux choses. Lorsque les choses n'ont pas de sens à nos yeux, nous pouvons être submergés et traumatisés, car nos hypothèses sur le monde, nos structures mentales volent en éclat. Ces hypothèses fondatrices impliquent par exemple que le monde lui-même ait du sens, qu'il soit bienveillant et juste, et que notre valeur dépende d'un tel monde.

De plus, nous avons souvent tendance à revenir sur l'événement par le biais de la « rumination » – comme l'a dit Selma Fraiberg, « *le traumatisme exige la répétition* ». Lorsque le traumatisme est ressassé – consciemment ou non –, il s'invite quotidiennement à la table de notre vie, même s'il s'agit d'un invité indésirable, ou devient un « *fantôme dans la chambre d'enfant* » qui plane sur nous dès notre plus jeune âge (Fraiberg *et al.*, 1975). Les seules façons de traiter les traumatismes sont donc de les nier/assimiler ou de les reconnaître/accommoder. Si nous nions le traumatisme, nous l'assimilons et il pénètre chaque fibre de notre être. Alors, le traumatisme devient « nous », et vice-versa. Si nous reconnaissons et accommodons le traumatisme en lui offrant une place à notre table et en ne lui permettant pas de pénétrer notre être, nous pouvons même voir certains résultats positifs du traitement de tout événement traumatique. C'est ce que l'on appelle le phénomène de croissance post-traumatique (CPT), qui est encore très souvent mal compris, même par certains praticiens chevronnés du traitement des traumatismes.

Stratégies de survie

Lorsque nous parlons de *traumatisme transgénérationnel*, nous sous-entendons que les expériences traumatiques des membres de la famille ou du groupe ont un impact sur le développement de leurs enfants ou petits-enfants, alors que ceux-ci ne sont pas même au courant des traumatismes de leurs parents et grands-parents. Parfois, ils le savent, mais le plus souvent non. Comment cela est-il possible ? En tant que neurologue, j'essaie toujours de localiser le problème en faisant appel à l'anatomie neuronale et en donnant un sens aux symptômes grâce à elle. Mais pour comprendre les traumatismes transgénérationnels, j'ai dû creuser plus profondément. Comme l'a dit Theodore Roethke, « *dans les moments sombres, l'œil commence à voir* ». Ainsi, pour comprendre et réconcilier notre passé transgénérationnel, nous devons effectivement creuser plus profondément, là où c'est parfois très sombre.

Luciana Braga *et al.* ont effectué quinze entretiens avec des enfants de survivants de l'Holocauste, en les regroupant en fonction des modes de communication entre la première et la deuxième génération, et des manières dont les descendants ont géré les expériences traumatiques de leurs parents. L'une des personnes interrogées a déclaré que le passé de ses parents était « *leur secret* ». Il a déclaré qu'il n'y avait pas entre eux d'autre relation que la « relation de survie » et que toute la stratégie parentale consistait à inculquer à leurs enfants le « *manuel de survie de l'Holocauste* », en veillant à ce qu'ils « *reconnaissent les signes de la catastrophe avant les autres* ». Mais d'autres participants à cette étude ont également parlé d'espoir et de résilience. L'un d'entre eux s'est souvenu que sa mère ne racontait pas de contes de fées à ses enfants, mais qu'elle partageait des parties de sa propre histoire qui « *contenaient toujours un message d'espoir. [...] Elle a réussi à rester dans une bulle [...] du genre "la vie est belle"* ». (Braga *et al.*, 2012).

Génération perdues et volées

Les traumatismes ont de nombreux visages, et il en va de même pour leurs séquelles. Peu reconnues, les générations dites perdues et volées en font partie. Les *générations perdues* sont nées de la Première Guerre mondiale – une génération d’adultes « *désorientés, errants, sans direction* » et déconnectés de la génération de leurs parents parce que l’esprit du « *rêve américain* » qui les animait a été brisé par le massacre brutal de 18 millions de personnes (Longley, 2022). Parallèlement, les *générations volées* n’ont pas été produites par les brutalités des guerres, mais par les politiques d’assimilation (dans les années 1910-1970 en Australie et en Amérique du Nord), lorsque les enfants indigènes ont été arrachés à leurs familles, à leurs normes culturelles et traditionnelles, et placés dans des pensionnats pour être assimilés à la société blanche avec la promesse d’une vie meilleure. Malheureusement, ils ont été victimes d’abus physiques et mentaux sans la présence de parents qui auraient pu les protéger. Ces deux groupes doivent faire l’objet d’études approfondies dans le cadre de la recherche sur les traumatismes transgénérationnels et la résilience.

Il existe également des atrocités plus discrètes qui se produisent au niveau individuel. Elles ne provoquent pas de pertes massives et visibles de vies humaines, ni des générations perdues ou volées, mais elles génèrent une transmission transgénérationnelle très complexe, dont nous n’avons pas encore une vision claire. L’un des exemples est l’histoire d’Alice Miller, célèbre chercheuse et avocate de l’enfance, psychanalyste et autrice. Elle a laissé son mari battre sauvagement leur fils Martin – et cela quotidiennement. Le documentaire de 2021, *Who’s Afraid of Alice Miller* (du cinéaste suisse Daniel Howald), nous ramène en Pologne avec Martin, un pays d’où Alice et son mari étaient originaires. C’était une jeune femme juive avec de faux papiers aryens, et lui un sympathisant nazi. Tous deux étaient des étudiants de l’université clandestine de Varsovie. Le film nous montre qu’Alice Miller était terrifiée et en mode de survie pendant la majeure partie de sa vie. Je me souviens très bien des mots glaçants qui sont cités dans le documentaire : « [J’étais] *comme un cerf traqué qui veut survivre. [...] Où que vous alliez, vous risquiez d’être démasqué comme juif et remis à la Gestapo.* »

Affronter les blessures de l’enfance

Ainsi, lorsque Martin a dit que sa mère voyait en lui l’ennemi qui la poursuivait, c’était probablement vrai : elle projetait sur Martin des choses qui étaient liées à ses propres expériences de persécution. Certaines réflexions sur le documentaire consacré à l’histoire d’Alice et de Martin, qui ont été publiées sur Internet, en ont parlé comme d’un « *histoire de l’héritage de l’Holocauste* ». Mais ce qui ne figurait pas dans le documentaire, ce sont les expériences d’Alice dans son enfance, qu’elle a révélées dans son livre semi-biographique de 1990, *La connaissance interdite : affronter les blessures de l’enfance dans la thérapie*. Elle y parle des sévices qu’elle a subis dans son enfance, après en avoir pris conscience grâce aux peintures spontanées qu’elle a créées à l’âge adulte. C’est peut-être pour cette raison qu’elle a dit à son fils qu’elle « *n’avait pas été choisie pour être une bonne mère* ». En outre, certains de ses autres livres et interviews abordent le sujet évoqué ci-dessus. En ce qui concerne les victimes et les agresseurs, elle pensait que tout enfant maltraité, une victime, a un fort potentiel pour devenir un agresseur, reportant sa haine infantile sur les autres, et même sur l’humanité, comme Hitler.

Comme l’a déclaré James Baldwin le 14 janvier 1962 dans le *New York Times*, « *tout ce qui est affronté ne peut pas être changé, mais rien ne peut être changé tant qu’on ne l’a pas affronté* ». Le domaine des traumatismes transgénérationnels est de plus en plus exploré. Divers praticiens commencent à le reconnaître, à l’approfondir et à l’étendre au territoire de la neurobiologie – mon domaine d’expertise. Ils étudient les différentes conséquences des

traumatismes transgénérationnels et la résilience, ainsi que les moyens de les guérir, car ce que nous ne guérissons pas a tendance à se répéter.

Nourrir nos facultés d'empathie

De quoi les recherches portant sur les traumatismes transgénérationnels peuvent-elles bénéficier ? De tous les échanges et débats touchant ce nouveau champ d'étude, dans la mesure où chacun s'y engagera sans porter de jugement, sans chercher à avoir raison ou tort, sans prendre parti – voire en faisant preuve d'empathie. J'apprécie l'œuvre de Donald W. Winnicott pour sa vision développementale et optimiste de l'humanité, ainsi que pour son concept de « *capacité* » – par exemple, à se préoccuper, à se convaincre – que nous pouvons comprendre ici comme une capacité à nourrir nos facultés d'empathie envers ceux dont nous ne partageons pas les expériences ou les points de vue. Il y a tellement de zones de conflits en ce moment dans le monde, et chacune présente un potentiel de traumatismes transgénérationnels. Nous devons nous efforcer d'examiner chaque conflit historique en naviguant à travers de nombreux points de vue et perspectives plutôt que de prendre parti, car chaque histoire présente plus de facettes qu'il n'y paraît.

Il existe de nombreuses atrocités de masse reconnues, commises par certains groupes, généralement détenteurs d'un pouvoir étatique, à l'encontre d'autres groupes de personnes et peuples. Les exemples vont du génocide des Arméniens par l'Empire ottoman (à l'époque de la Première Guerre mondiale) aux pogroms des Juifs aux XIXe et XXe siècles en Ukraine, en Pologne, en Roumanie, en Allemagne, en Syrie et en Irak, en passant par l'Holocauste, perpétré par les nazis de nombreux pays et États contre les Juifs et d'autres prétendus sous-hommes ; et les meurtres et tortures commis par les régimes de Pinochet au Chili, de Fidel Castro à Cuba et de Mao Zedong en Chine, en particulier pendant la révolution culturelle chinoise, de Joseph Staline dans l'ancienne Union soviétique, et par le gouvernement hutu contre la minorité tutsie du Rwanda, pour n'en citer que quelques-uns.

Douleurs des deux côtés

Ces atrocités de masse ont un impact certain sur les générations suivantes et, plus révélateur encore, *cet impact est ressenti par les générations suivantes, que ce soit celles des victimes ou des auteurs de ces atrocités*. Comme le raconte Ursula Duba (1995) dans sa poésie *Tales from a Child of the Enemy*, il est très difficile d'ignorer ce que l'on sait des événements traumatisants de sa famille, et il est parfois difficile d'éprouver de l'empathie :

*Lorsque l'Irak a été bombardé je lui ai dit
à quel point j'étais en colère
des attaques contre les civils
quelles qu'en soient les raisons
parce que je me souvenais de ce que l'on ressent...*

...

*Mon amie grecque se pencha en arrière
et je vis dans ses yeux
que j'étais l'enfant de ses ennemis
elle se souvient des atrocités
commises par mon peuple [allemand]
dans son village natal
dans les montagnes de Grèce... (pp. 1-3)*

Je me sens concernée par ce poème des deux points de vue ! Moi aussi, je ressens la douleur de l'Ukraine déchirée par la guerre, l'endroit où j'ai vécu mon enfance, et je compatis

avec le peuple ukrainien, avec les victimes qui sont tuées, blessées et déplacées vers nulle part, vers l'abîme ! Les parents de certaines de ces personnes ont également été victimes de l'Holodomor – ou « *l'extermination par la faim* » – perpétré par Staline, en 1931-1932, conséquence du système de rationnement qui exista en URSS jusqu'en 1935. Mais à l'époque, aucune information concernant cette tragédie n'a fait surface dans les conversations, les publications ou les récits de mes contemporains, bien qu'elle n'ait pas été interdite. Nous l'avons appris en visitant les musées locaux.

Slogans fascistes

Je ressens également la douleur des Russes du Donbass, qui représentent environ la moitié de la population de la région et qui voulaient se séparer de l'Ukraine, même s'ils sont aujourd'hui considérés comme les agresseurs. Ils voulaient s'en détacher après un coup d'État antirusse réussi en 2014, qui a mis en place un gouvernement prêchant la lutte contre la corruption, mais qui est devenu le gouvernement le plus corrompu du pays le plus corrompu d'Eurasie. Le gouvernement ukrainien de 2014 a interdit aux habitants du Donbass de vivre librement dans les nouvelles républiques organisées et a permis la Révolution de Maïdan – dite « *révolution de la dignité* » pour lui donner une connotation positive – qui a tourné au bain de sang parce que des groupements d'extrême droite, comme le parti ultranationaliste Secteur droit, ont pris en charge la « *sécurité* » de la nation. Ils ont utilisé de lourdes chaînes et des balles à pointes métalliques pour tuer des manifestants pacifiques en les matraquant à mort. Ils ont aussi utilisé des armes traditionnelles et ont brûlé des personnes vivantes – comme à Odessa, en 2014, où 39 personnes périrent dans l'incendie du bâtiment de l'Union où elles s'étaient réfugiées pour échapper à une attaque menée par des partisans de l'extrême droite pronazie.

Au cours de la dernière décennie, les slogans fascistes sont devenus très courants en Ukraine. La seule différence avec les nazis allemands est que leurs cibles furent les Russes et non les Juifs. Est-il pour autant normal que même les enfants de cinq à dix ans apprennent dans les camps d'été militaires : « *Moskaliaku - na gyl-iaku !* » – « *Moskaliaku* » est un mot doublement péjoratif désignant une personne russe, et « *na gyl-iaku* » signifie la tuer en la suspendant à une branche. Une vidéo de 2014 – huit longues années avant la guerre – montrant des adolescents rassemblés sur les places publiques et criant ces mêmes slogans, ainsi qu'une autre datant d'il y a trois ans ont été supprimées par YouTube pour « *incitation à la haine* ».

Mes traumatismes transgénérationnels

Un autre signe de la nazification de l'Ukraine est le fait que des monuments à Petlyura et à Bandera ont été érigés dans toute l'Ukraine. L'antisémitisme de Simon Petlyura est la raison pour laquelle la famille de ma mère a été réduite de trois quarts : trois des frères de ma grand-mère ont été écartelés par des chevaux au cours de pogroms. Leur « crime » était de promouvoir l'alphabétisation des jeunes Juifs dans les shtetls ukrainiens. Stepan Bandera, un vicieux Ukrainien pronazi pendant la Seconde Guerre mondiale, a terrorisé les Juifs, les Russes et les Polonais et fut responsable d'une grande partie de l'Holocauste en Ukraine, alors que les troupes allemandes portaient se battre à Stalingrad, en Russie. Il a été élevé au rang de « héros de l'Ukraine », la plus haute distinction du pays. Il fut aussi responsable du traitement brutal des Juifs dans le ghetto de Mogilev, où la famille de ma mère se cachait jusqu'à ce que les troupes soviétiques la libèrent. La misère que ma famille a subie aux mains des nationalistes ukrainiens pronazis ne s'arrête pas là. Ce n'est que maintenant que je ressens un traumatisme transgénérationnel, avec le refus de certaines personnes, même celles que je respecte et que j'aime, d'entendre toutes les versions de l'histoire et de nier la nazification de l'Ukraine, alors que tous les faits sont devant nous, même si les médias américains ont un point de vue unilatéral.

Ce que j'ai écrit ci-dessus n'a pas pour but de soutenir l'opinion selon laquelle Poutine et les Russes auraient eu raison d'envahir l'Ukraine ; toutes les fibres de mon âme sont contre la guerre. Mais j'espère que nous pourrions examiner chaque événement, personnage et traumatisme en tant que psychohistoriens transdisciplinaires et non en tant que politiciens ou partisans de la ligne dure. J'espère que nous pourrions rester à l'écoute de ceux qui vivent des phénomènes transgénérationnels, car nous pouvons blesser – et nous blesserons – les personnes que nous chérissons dans nos familles, nos communautés et nos organisations, si nous nous comportons autrement. En attendant, notre communauté psychohistorique peut devenir le lieu de guérison le plus sûr pour travailler sur les traumatismes transgénérationnels de chacun, afin de promouvoir la santé et la paix, individuellement et collectivement.

Inna Rozentsvit*

**Inna Rozentsvit, MD, PhD, MBA, MSciEd, est une neurologue et une spécialiste de la neuroréhabilitation formée à la psychanalyse. Elle est fondatrice et neuropsychopédagogue de l'organisation à but non lucratif NeurorecoverySolutions, Inc, directrice de programmes à l'Object Relations Institute for Psychotherapy and Psychoanalysis, et rédactrice en chef de l'ORI Academic Press, de MindMend Publishing Co. et de MindConsiliums, revue interdisciplinaire. Vous pouvez la contacter à l'adresse inna.rozentsvit@gmail.com ou sur www.innarozentsvit.com.*

Références

Braga, Luciana Lorens, *et al.* Transgenerational Transmission of Trauma and Resilience: A Qualitative Study with Brazilian Offspring of Holocaust Survivors. *BMC Psychiatry*, 12, 134 (2012).

Duba, Ursula (1995). *Tales from a child of the enemy*. Penguin Books (pp. 1-3).

Fraiberg, Selma, Adelson, E., & Shapiro, V. (1975). Ghosts in the nursery: A psychoanalytic approach to the problems of impaired infant-mother relationships. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 14(3), 387-421.

Howald, Daniel. (2021). *Who's afraid of Alice Miller* [Film]. Royal Films & Swissdok.

Longley, R. (2022, March 2). The lost generation and the writers who described their world. *ThoughtCo*. Retrieved from <https://www.thoughtco.com/the-lost-generation-4159302>.