

the body keeps the score

by bessel van der kolk · Language: FR

Summary by booksummaryai.com — <https://booksummaryai.com/country/fr/the-body-keeps-the-score-resume>

Summary

En 60 secondes

Un vétéran du Vietnam plonge sous une table au passage d'un hélicoptère ; une survivante d'un viol perd la parole dans un scanner cérébral. Van der Kolk montre que le trauma n'est pas remémoré comme une histoire mais revécu comme des états du corps — l'aire de Broca s'éteint, le thalamus fragmente les sensations, le système nerveux reste bloqué en combat, fuite ou effondrement. La guérison, argue-t-il, passe par le corps et le lien sécurisant : yoga, EMDR, théâtre, tambours, neurofeedback, et le réapprentissage du sentiment d'être chez soi dans sa propre peau.

Pourquoi le lire

Si vous ou un proche vous sentez dépossédé par des réactions incompréhensibles — panique, engourdissement, rage surgie de nulle part — ce livre explique pourquoi. Van der Kolk a passé des décennies auprès de survivants de trauma et a bâti une démonstration : la guérison passe par le corps, pas seulement par la parole. Lisez-le si vous travaillez en santé mentale, si vous êtes parent d'un enfant en difficulté, ou si vous portez vos propres symptômes inexplicables. Accompagnez-le d'un regard critique sur les traitements réellement prouvés.

Les idées clés

Le vétéran sous la table : votre corps continue de se battre dans d'anciennes guerres

Tom est rentré du Vietnam dix ans après la guerre, mais pour lui la guerre n'était jamais finie : il se réveillait en panique, frappait sa femme pendant son sommeil et confia à van der Kolk : « Je ne veux pas ressentir ce que j'ai ressenti au Vietnam. Je ne veux plus jamais être cette personne-là. » À la clinique VA de Boston, les vétérans portaient le diagnostic de « syndrome post-Vietnam ». Il décrit une séance de thérapie de groupe où le flashback d'un vétéran fut déclenché par le bruit d'un hélicoptère dehors, le poussant à se jeter sous une table. Bill, le 4 Juillet, buvait copieusement puis se glissait sous son lit avec un couteau, à l'affût de l'ennemi tandis que les feux d'artifice réactivaient son traumatisme de combat.

Chez ces hommes, le passé n'est pas rangé au placard — il se rejoue en temps réel. Un rotor d'hélicoptère, un pétard, et le système nerveux réagit comme si le danger se produisait à l'instant même, car pour le corps, c'est le cas. Voilà pourquoi la volonté et les mots de réconfort échouent : personne ne peut raisonner un système d'alarme qui n'a jamais reçu le signal que tout était rentré dans l'ordre. La guérison doit commencer par convaincre le corps, et pas

seulement l'esprit, que la guerre est terminée.

À essayer: Repérez cette semaine un moment où votre réaction est démesurée par rapport à la situation — puis demandez-vous de quel danger votre corps vous protège encore.

La terreur sans paroles : le scanner qui a montré le traumatisme volant les mots

Nancy fut violée et, plus tard, lors d'une étude par imagerie cérébrale au Massachusetts General Hospital, elle a revécu l'agression — et le scanner l'a saisie en direct. L'aire de Broca, le centre du langage du cerveau, s'est éteinte. Van der Kolk décrit la première étude par imagerie cérébrale sur le TSPT qu'il a menée avec huit survivants de traumatismes au Massachusetts General Hospital. Lorsqu'ils étaient exposés au récit de leur traumatisme, l'amygdale droite s'illuminait, tandis que l'aire de Broca, dans l'hémisphère gauche, voyait son activité diminuer.

C'est pourquoi les survivants disent si souvent « je ne peux pas en parler » — et pourquoi ils le pensent au sens littéral. Sous la menace, l'alarme cérébrale se déclenche pendant que le centre du langage s'obscurcit, laissant place à une expérience intense et sans mots. Ce qui se stocke n'est pas un récit bien ordonné ; ce sont des sensations et des émotions brutes. Si vous avez déjà vu quelqu'un devenir absent ou répéter les mêmes mots quand un souvenir douloureux remonte, vous avez assisté à un cerveau qui perdait momentanément ses mots.

À essayer: Quand une personne qui vous est chère se tait au milieu de son récit, cessez de poser des questions. Restez auprès d'elle jusqu'à ce que les mots reviennent.

Le thalamus en cuisine : pourquoi le traumatisme arrive en fragments

Marsha a été victime d'un accident de voiture. Bien qu'elle s'en soit sortie physiquement, elle est restée en état d'hypervigilance, incapable de dormir et sursautant au moindre bruit soudain. Son corps était bloqué en mode survie, sécrétant des hormones de stress longtemps après que le danger eut disparu. Van der Kolk l'explique avec l'une de ses plus belles images : le thalamus en cuisinier. Son rôle est de prendre les ingrédients bruts — la vue, le son, le toucher — et de les mélanger en un plat cohérent, une histoire que vous pouvez classer comme terminée. Sous le traumatisme, le cuisinier quitte son poste. L'expérience arrive en fragments isolés au lieu d'un récit, et les fragments n'ont pas de fin.

Un accident qui a duré quelques secondes peut maintenir un système nerveux en mode survie pendant des mois, car le cerveau n'a jamais intégré l'événement en une histoire avec un début et une fin. Cette fragmentation explique l'expérience traumatique classique : une odeur ou un bruit fait exploser la terreur sans aucun récit attaché — juste la sensation. Le corps continue de sécréter sa chimie du stress comme si le danger était toujours là. C'est pourquoi le but du traitement n'est pas l'oubli. C'est l'intégration.

À essayer: Après tout événement effrayant, racontez l'histoire entière à voix haute, du début à la fin, à une seule personne — aidant ainsi votre cerveau à la classer comme passée.

Votre système nerveux a trois vitesses — et le traumatisme en supprime deux

Sherry a été gravement maltraitée dans son enfance. Devenue adulte, elle ne pouvait sentir de vastes zones de son corps et se scarifiait pour ressentir quelque chose. Van der Kolk nomme cela l'alexithymie : l'incapacité à identifier ou décrire ce que font votre corps et vos émotions. Pour expliquer comment elle en est arrivée là, il s'appuie sur la théorie polyvagale de Stephen Porges, qui cartographie le système nerveux autonome comme une hiérarchie à trois niveaux : l'engagement social par le système vagal ventral, la lutte ou la fuite par le système sympathique, et l'effondrement par le système vagal dorsal.

Le traumatisme fait sortir les gens de la vitesse supérieure — la connexion — et les enferme dans les deux inférieures : une lutte ou une fuite survoltée, ou un effondrement engourdi. Les scarifications de Sherry prennent un sens funeste dans ce cadre : quand votre corps s'est éteint, la douleur est le seul signal qui prouve que vous existez. La conséquence pratique : la régulation passe avant la prise de conscience. On ne peut pas traiter des émotions qu'on ne ressent pas, donc le traitement commence par restaurer une conscience corporelle de base.

À essayer: Plusieurs fois par jour, nommez une sensation physique — chaleur, tension, faim. Vous reconstruisez le canal entre le corps et l'esprit.

Le visage immobile : ce qu'un bébé nous apprend sur le lien

Dans l'« expérience du visage immobile » d'Ed Tronick, une mère cesse de répondre à son bébé pendant deux minutes. Le bébé tente d'abord de rétablir le contact, puis s'agite, et finit par s'effondrer dans un état dissociatif.

Si le lien pèse autant pour un bébé en sécurité, multipliez-le pour un enfant dont la figure d'attachement est chroniquement indisponible. L'accordage n'est pas un luxe ; c'est ainsi qu'un système nerveux apprend d'abord à se réguler. Le visage immobile vous donne une image viscérale de ce que fait le désaccordage — et pourquoi les relations précoces façonnent, des décennies plus tard, la façon dont les adultes gèrent le stress, l'intimité et le fait d'être ignoré.

À essayer: La prochaine fois que vous êtes avec un enfant, posez le téléphone face contre table pendant dix minutes et épousez son rythme — regard, expression, échanges.

Dix-sept mille patients : les cicatrices de l'enfance apparaissent dans les cœurs adultes

L'étude ACE (Adverse Childhood Experiences, expériences négatives dans l'enfance) de Vincent Felitti et Robert Anda a interrogé 17 421 patients de Kaiser Permanente. Elle a révélé qu'un score ACE de quatre ou plus augmentait considérablement le risque de maladie cardiaque, de dépression, d'addictions et de tentatives de suicide. Parallèlement, Rachel Yehuda a étudié des survivants de la Shoah et leurs enfants. Elle a constaté que les survivants atteints de TSPT avaient des taux de cortisol plus bas, et que leurs enfants adultes avaient eux aussi des taux de cortisol plus bas, suggérant une transmission biologique de la vulnérabilité au traumatisme.

L'adversité dans l'enfance n'est pas qu'une blessure psychologique ; elle est corrélée aux maladies qui tuent des décennies plus tard, et c'est pourquoi van der Kolk la traite comme un

problème de santé publique. Les résultats de Yehuda sur le cortisol poussent plus loin : les effets du traumatisme peuvent résonner biologiquement à travers les générations, et pas seulement par le style parental. La surprise pour beaucoup de lecteurs est que la question « Que t'est-il arrivé ? » a sa place dans un examen médical, pas seulement dans le cabinet d'un thérapeute.

À essayer: Cherchez les dix questions ACE et répondez-y honnêtement pour vous-même — puis apportez le chiffre à votre médecin, pas seulement à votre thérapeute.

Le diagnostic qui n'existe pas : des enfants étiquetés à tort comme cassés

Van der Kolk n'arrêtait pas de voir les mêmes enfants et a décidé qu'il fallait leur donner un nom : le trouble du traumatisme du développement, un diagnostic pour les enfants exposés à des abus et à de la négligence chroniques. Sans lui, ces enfants reçoivent des étiquettes qui décrivent leurs symptômes mais passent à côté de leur cause — souvent le trouble bipolaire ou le TDAH — puis des médicaments qui ne font rien pour le traumatisme sous-jacent. Le comportement traité comme un problème chimique est souvent celui d'un système nerveux qui s'adapte à un monde insécure. La proposition a été controversée et n'est jamais devenue officielle. La question qui la sous-tend, elle, n'a pas disparu.

Un enfant qui n'arrive pas à tenir en place, qui explose ou qui se met en veille n'a peut-être pas un cerveau cassé — il a peut-être une stratégie de survie pour un foyer qui ne se sent jamais sûr. Le diagnostic détermine le traitement, donc une mauvaise étiquette envoie le traitement sur une mauvaise voie. Ce qui reformule la question qui vaut la peine d'être posée : non pas qu'est-ce qui ne va pas chez cet enfant, mais qu'est-ce qui est arrivé à cet enfant ?

À essayer: Si un enfant de votre entourage a une longue histoire de traitements médicamenteux, demandez directement au prescripteur : qu'est-il arrivé à cet enfant, et quelqu'un s'en est-il occupé ?

Le prêtre, la panique et le corps qui se souvenait

Julian avait été agressé sexuellement par un prêtre dans son enfance. Il n'en avait aucun souvenir conscient jusqu'à son retour à l'église à l'âge adulte, où il fut submergé par des sensations physiques et la panique. Son esprit l'avait enterré ; son corps en avait gardé la trace. Et ce n'est pas un cas isolé. Il décrit les travaux de Linda Meyer Williams, qui a interrogé 129 femmes dont les antécédents d'abus sexuels dans l'enfance étaient documentés. Dix-sept ans plus tard, 38 % ne se souvenaient pas des abus.

Ces cas étayaient l'affirmation de van der Kolk selon laquelle l'amnésie traumatique est réelle — perte de mémoire d'événements documentés, suivie d'un retour au niveau du corps. L'étude de Williams compte parce que les abus étaient vérifiés par des dossiers, et pas seulement rapportés de mémoire, contournant les pires disputes de la controverse sur les souvenirs retrouvés. La vérité plus difficile est que la mémoire est reconstructrice dans les deux sens : certains oublient l'insupportable, et certains se souviennent imparfaitement. Ces deux faits devraient ramener tout le monde dans ce débat à l'humilité.

À essayer: Si une réaction corporelle revient sans cesse autour d'une personne ou d'un lieu et que vous ne pouvez l'expliquer, traitez-la comme une information qui mérite d'être explorée — doucement, idéalement avec un professionnel.

La sécurité d'abord : la phrase sur laquelle tout le livre repose

Après des chapitres d'IRM cérébrale et de vétérans brisés, van der Kolk aboutit au principe qui sous-tend tout : « Pouvoir se sentir en sécurité avec les autres est probablement l'aspect le plus important de la santé mentale ; les liens sûrs sont fondamentaux pour des vies pleines de sens et satisfaisantes. » Tous les traitements qu'il décrit — yoga, EMDR, théâtre — travaillent dans la même direction : reconstruire la capacité d'être à l'aise avec les autres êtres humains.

Malgré toute la neurosciences, la revendication la plus profonde du livre est presque embarrassamment simple : la sécurité avec les gens est le fondement de la santé mentale. Cela recadre le rétablissement. Il s'agit moins d'effacer les souvenirs que de construire des relations où votre système nerveux peut enfin se relâcher. Cela explique aussi pourquoi l'isolement aggrave tout et pourquoi une seule relation fiable peut changer un pronostic.

À essayer: Identifiez une personne avec qui vous vous sentez vraiment en sécurité, et investissez dans cette relation cette semaine — appelez-la, voyez-la, dites-lui quelque chose de vrai.

Écrire pendant quinze minutes : des mots qui changent votre sang

L'étude de James Pennebaker demandait aux participants d'écrire sur un événement traumatisant pendant quinze minutes, quatre jours consécutifs. Ceux qui écrivaient ont vu une baisse des consultations médicales et une amélioration de la fonction immunitaire. Mettre des sentiments en mots ne les faisait pas seulement se sentir mieux — cela changeait leur physiologie.

Vous vous souvenez de l'aire de Broca qui s'éteint sous le traumatisme ? Écrire est la réactivation délibérée du langage, et les chiffres de Pennebaker suggèrent que la réengager a des effets physiques mesurables. Vous n'avez besoin ni d'un thérapeute, ni d'un diagnostic, ni d'une histoire dramatique — juste de quinze minutes honnêtes. Le mécanisme semble être de transformer la peur informe en phrases que le cerveau peut classer comme terminées.

À essayer: Quatre jours cette semaine, réglez un minuteur sur quinze minutes et écrivez sur quelque chose qui vous dérange encore. N'écrivez pas. Ne relisez pas.

Mouvements oculaires et yoga : les traitements par le corps

Van der Kolk admet qu'il était au départ sceptique envers l'EMDR — le traitement qui fait suivre aux patients une cible en mouvement tout en revisitant le traumatisme. Il a mené une étude avec 88 participants comparant l'EMDR au Prozac et à un placebo. L'EMDR s'est révélé plus efficace que l'antidépresseur, et 60 % du groupe EMDR n'avait plus de TSPT après huit séances. Il décrit une étude pilote au Trauma Center où 64 femmes atteintes de TSPT chronique et résistant aux traitements ont participé à un programme de yoga de dix semaines. Le groupe yoga a montré

une réduction de 33 % des symptômes du TSPT, et beaucoup ont rapporté se sentir propriétaires de leur corps pour la première fois.

Les deux traitements partagent une logique : le traumatisme vit dans les systèmes d'alarme du corps, donc le traitement doit atteindre le corps. L'EMDR semble permettre aux gens de revisiter le souvenir tout en restant suffisamment ancrés pour le classer comme passé. Le yoga reconstruit l'interoception — la capacité de sentir ce qui se passe à l'intérieur — que le traumatisme avait fermée. Pour les femmes du yoga, résistantes aux traitements jusqu'alors, habiter à nouveau leur corps a été la percée.

À essayer: Essayez dix respirations lentes les yeux fermés, en repérant où votre corps retient la tension — puis, si le traumatisme fait partie de votre histoire, cherchez un cours de yoga tenant compte du traumatisme.

Le critique intérieur : rencontrer vos parts

Van der Kolk présente le modèle des systèmes familiaux internes (IFS) de Richard Schwartz. Il décrit une patiente nommée Joan qui avait une part intérieure « gestionnaire » qui la critiquait constamment et une part « exilée » qui portait la terreur des abus de son enfance. L'IFS l'a aidée à accéder à un « Soi » compatissant.

La voix intérieure dure n'est pas l'ennemie — c'est un protecteur qui a pris son travail trop au sérieux, généralement il y a longtemps. L'IFS vous demande d'arrêter de vous battre contre vous-même et de commencer à négocier : qui parle, et de quoi a-t-il peur ? Pour les survivants, cela recadre l'autosabotage comme protection, ce qui abaisse la honte qui bloque les gens. Le but n'est pas de faire taire les parts mais de les diriger.

À essayer: La prochaine fois que votre critique intérieur attaque, posez-lui une question par écrit : de quoi aurais-tu peur qu'il arrive si tu t'arrêtais ?

Shakespeare au tribunal : jouer un rôle pour dire la vérité

Il raconte l'histoire d'un programme de théâtre dans le Massachusetts appelé « Shakespeare in the Courts », où de jeunes délinquants répètent et jouent des pièces de Shakespeare. Van der Kolk décrit un garçon nommé Antonio qui, en incarnant un rôle, a trouvé le courage d'exprimer la rage et le chagrin qu'il avait refoulés. Dans un registre différent, il décrit un entraînement au neurofeedback avec une femme nommée Lisa, atteinte d'un TSPT sévère et ayant subi des abus dans l'enfance. Après vingt séances de neurofeedback alpha-thêta, ses ondes cérébrales se sont normalisées, ses flashbacks ont cessé, et elle a dit se sentir calme pour la première fois de sa vie.

Deux portes très différentes, une même pièce : le théâtre comme le neurofeedback permettent d'aborder une matière accablante sans être submergés. Un rôle donne la permission — Antonio pouvait ressentir la rage en tant que personnage avant de pouvoir la ressentir en tant que lui-même. Le neurofeedback agit dans l'autre sens, entraînant directement les ondes cérébrales jusqu'à ce que le cerveau apprenne ce que signifie être calme. Le fil conducteur, c'est la pratique

: la sécurité et l'expression sont des compétences, pas des traits de caractère.

À essayer: Lisez à voix haute un monologue dramatique — seul, à pleine voix. Remarquez quelles émotions vous semblent impossibles à dire, et lesquelles vous semblent étrangement faciles.

Tambours en Norvège : guérir au rythme des autres

Il décrit un programme en Norvège où des adolescents traumatisés participaient à un cercle de tambours. Le rythme partagé les aidait à se sentir connectés et régulés. Il cite un participant disant : « Quand je joue du tambour, je n'ai pas à penser aux mauvaises choses. Je sens simplement le rythme dans mon corps. » Van der Kolk conclut le livre avec l'idée qui en porte le titre : « Le traumatisme n'est pas seulement un événement survenu un jour dans le passé ; c'est aussi l'empreinte que cette expérience laisse sur l'esprit, le cerveau et le corps. Cette empreinte a des conséquences durables sur la manière dont l'organisme humain parvient à survivre au présent. »

Le rythme synchronisé est l'une des plus anciennes technologies humaines pour réguler les systèmes nerveux ensemble — aucune interprétation, aucun discernement requis. La citation sur le tambour capture toute la méthode du livre : cesser d'essayer de penser sa sortie et plonger dans le corps, en compagnie. Et la phrase finale recadre le titre lui-même : le traumatisme n'est pas seulement ce qui s'est passé, c'est l'empreinte qui oriente encore, à l'instant même, vos réponses de survie.

À essayer: Mettez une chanson au rythme marqué et tapez ou tambourinez en suivant pendant trois minutes — puis remarquez si vos épaules sont descendues.

Les meilleures citations

- "Je ne veux pas ressentir ce que j'ai ressenti au Vietnam. Je ne veux plus jamais être cette personne-là." - Tom
- "Pouvoir se sentir en sécurité avec les autres est probablement l'aspect le plus important de la santé mentale ; les liens sécurisants sont fondamentaux pour des vies pleines de sens et de satisfaction." - Bessel van der Kolk
- "Quand je joue du tambour, je n'ai pas besoin de penser aux mauvaises choses. Je sens simplement le rythme dans mon corps." - une participante au programme norvégien de tambour
- "Le traumatisme n'est pas seulement un événement qui s'est produit dans le passé ; il est aussi l'empreinte que cette expérience laisse sur l'esprit, le cerveau et le corps. Cette empreinte a des conséquences durables sur la manière dont l'organisme humain parvient à survivre au présent." - Bessel van der Kolk

Limites

Van der Kolk est un avocat passionné, et cette passion dépasse parfois les preuves. Des critiques ont demandé si certaines études citées soutiennent réellement ses affirmations, si les

traitements par le corps fonctionnent aussi bien qu'il le suggère, et si son scepticisme envers les traitements dominants comme la TCC est équitable. Son diagnostic proposé, le Trouble du trauma du développement, reste officieux. Le livre s'appuie aussi lourdement sur des histoires individuelles, qui persuadent plus qu'elles ne prouvent. Lisez-le comme un plaidoyer convaincant, parfois exagéré, du rôle du corps dans le trauma — puis vérifiez de façon indépendante les preuves des traitements.

En une phrase

Le trauma recâble le corps et le cerveau pour continuer à se battre dans une guerre passée, et la guérison consiste à rendre au corps son sentiment de sécurité — par le lien, le mouvement et le rythme, pas seulement par les mots.

Pour qui

Thérapeutes, enseignants, médecins, et quiconque aime un survivant — ou en est un. Aussi les lecteurs sceptiques : le livre a façonné la façon dont une génération parle du trauma, et il gagne à être lu de façon critique.