

What My Bones Know: A Memoir of Healing from Complex Trauma

by Stephanie Foo · Language: FR

Summary by booksummaryai.com — <https://booksummaryai.com/country/fr/what-my-bones-know-a-memoir-of-healing-from-complex-trauma-resume>

Summary

En 60 secondes

À vingt-cinq ans, Stephanie Foo est une productrice en vue à *This American Life* quand son petit ami lui dit qu'elle souffre d'un ESPT complexe — un diagnostic dont elle n'a jamais entendu parler. En fouillant dans son enfance à San Jose, elle met au jour des passages à tabac, un couteau lancé vers sa tête, et un abandon à quinze ans. Elle remonte les dégâts à travers l'histoire de sa famille en Malaisie, d'une grand-mère vendue comme domestique à un grand-père hanté par la guerre. Puis elle essaie tout — EMDR, retraites en silence, thérapie somatique, psilocybine — construisant lentement une famille choisie, se mariant, et ayant une fille qu'elle jure de ne jamais abandonner.

Pourquoi le lire

Ce livre donne un nom à une blessure que la plupart des victimes ne savent pas nommer. L'ESPT complexe ne figure pas dans le DSM-5 : des millions de personnes errent donc avec un mauvais diagnostic ou se font simplement dire qu'elles sont « difficiles ». Foo allie science pointue — scores ACE, études sur le cortisol, théorie polyvagale — à un récit personnel brut de maltraitance et de rétablissement. Lisez-le si vous avez survécu à un traumatisme infantile, si vous aimez quelqu'un qui l'a vécu, ou si vous travaillez en santé mentale.

Les idées clés

Le diagnostic absent du livre des troubles

Stephanie Foo a vingt-cinq ans, elle produit des reportages pour *This American Life*, quand son petit ami Joey met fin à leur relation dans leur appartement de Brooklyn. « Tu souffres d'un TSPT-C », lui dit-il. « Tu as un traumatisme complexe. » Elle n'a jamais entendu ce terme. Après son départ, elle appelle sa mère à San Jose et lui demande, frontalement, si elle a été maltraitée pendant son enfance. Sa mère répond : « Je ne me souviens de rien. Je ne me souviens de rien de mon enfance. Je ne me souviens de rien de ton enfance. Je ne me souviens de rien. » Puis elle raccroche. Foo finit par atterrir dans le cabinet du Dr Ham au Columbia University Medical Center. Après une anamnèse de deux heures, il pose un nom : TSPT complexe, un trouble né d'un traumatisme prolongé et répété, généralement dans l'enfance, quand la fuite est impossible. Il ne figure même pas dans le DSM-5. « Votre cas est très sévère », lui dit-il. « Vous

avez tous les symptômes. Vous avez beaucoup de travail à faire. » Quand elle lui demande si elle ira un jour mieux, il marque une pause. « Je ne sais pas. Je pense que vous pouvez apprendre à le gérer. »

Le TSPT complexe a été proposé pour la première fois par la psychiatre Judith Herman en 1992, dans son livre *Trauma and Recovery* — et trois décennies plus tard, il n'a toujours pas intégré le DSM-5. Ce vide a son importance : il signifie que les personnes atteintes se voient souvent diagnostiquer un TSPT simple, une dépression, ou rien du tout. La définition du rétablissement selon Herman recadre tout le projet. « Le rétablissement ne consiste pas à ne plus jamais avoir de symptômes », dit-elle à Foo. « Il consiste à avoir une vie qui vaut la peine d'être vécue, même avec les symptômes. » L'objectif n'est pas l'effacement. C'est construire une vie assez vaste pour que les symptômes ne la dirigent plus.

À essayer: Si la thérapie n'a rien donné pour vous, demandez à un clinicien des précisions sur le traumatisme complexe — pas seulement le TSPT — et voyez si la forme prolongée et répétée correspond mieux à votre histoire.

Votre enfance est notée comme un examen

Foo remplit un questionnaire qui interroge son enfance — et obtient un score élevé. Le questionnaire provient de l'étude de référence de 1998 des CDC et de Kaiser Permanente sur les expériences négatives dans l'enfance, menée par le Dr Vincent Felitti et le Dr Robert Anda, qui a interrogé plus de 17 000 adultes. La découverte qui a changé la médecine : plus une personne déclare de catégories d'adversité dans l'enfance, plus son risque de maladies chroniques et de premières causes de mortalité est élevé. Le propre score de Foo est élevé. Les mauvais traitements qu'elle a subis ne sont pas qu'un souvenir — c'est un prédicteur mesurable de ce que fera son corps des décennies plus tard.

L'étude ACE a transformé « enfance difficile » de plainte vague en variable de santé publique. Plus de 17 000 adultes ont répondu à des questions sur ce qui leur était arrivé avant dix-huit ans, et le schéma s'est vérifié dans l'ensemble : des scores plus élevés allaient de pair avec davantage de maladies chroniques et une mort plus précoce. Ce qui surprend, c'est la forme dose-réponse — ce n'est pas un seul événement malheureux, c'est l'accumulation. Foo obtient un score élevé, ce qui signifie que ses crises de panique et ses blocages corporels ne sont pas des défauts de caractère. Ce sont le résultat attendu d'un corps qui a passé des années en mode survie.

À essayer: Répondez cette semaine au questionnaire ACE de dix questions, disponible en ligne. Connaître votre chiffre ne réglera rien, mais il transforme l'auto-accusation en données.

L'immobilisation : quand votre corps vous interdit de parler

Lors d'une réunion de travail à *This American Life*, une collègue critique Foo. Rien de dangereux ne se produit — juste des mots dans une salle de conférence. Mais son corps se fige complètement. Elle ne peut pas parler. Elle ne peut pas bouger. Plusieurs minutes s'écoulent avant qu'elle ne revienne en ligne. Elle appelle cela « l'immobilisation », et cela se répète tout au

long de sa vie : le conflit déclenche un arrêt qu'elle ne peut pas surmonter par la volonté. La femme capable de diriger une émission de radio ne peut pas dire « excusez-moi » quand on la critique, car son système nerveux a décidé qu'elle est de retour en danger.

La réponse d'immobilisation explique quelque chose que les personnes atteintes savent et que tout le reste du monde trouve déroutant : l'intelligence n'a rien à voir là-dedans. Foo ne choisit pas le silence. Son système nerveux exécute un programme installé pendant des années où parler signifiait punition. La réponse se déclenche au signal, dans des salles sûres, devant des collègues, sans son consentement. Une fois qu'on comprend que cet arrêt est automatique, et non lâche, la honte qui l'entoure se desserre — et le jugement des partenaires et des amis qui se demandaient pourquoi quelqu'un d'aussi capable « se vidait » tout à coup se desserre aussi.

À essayer: La prochaine fois que vous vous figez au cours d'une conversation, ne forcez pas les mots. Remarquez le blocage, nommez-le en silence — « c'est l'immobilisation » — et accordez-vous la permission de revenir à la conversation plus tard.

Le traumatisme n'est pas dans l'événement. Il est dans le corps.

Foo s'entretient avec le psychiatre Bessel van der Kolk, auteur de *The Body Keeps the Score*, qui lui donne une leçon de biologie. Le traumatisme, explique-t-il, remodèle physiquement le cerveau : il rétrécit l'hippocampe — la structure qui classe les souvenirs et donne l'heure — de jusqu'à 25 pour cent. Pendant ce temps, l'amygdale, le système d'alarme, reste dans un état constant d'hypervigilance. « Le traumatisme n'est pas dans l'événement », lui dit van der Kolk. « Le traumatisme est dans le corps. » Pour Foo, c'est comme une clé qui tourne. Sa panique, son figement, son cœur qui s'emballe — ce ne sont pas des sentiments résiduels sur le passé. C'est de la physiologie au présent.

C'est l'idée qui sépare le traumatisme de la mémoire. Un événement prend fin ; la réponse du corps, non, parce que les structures cérébrales qui devraient le marquer comme « terminé » sont précisément celles qui sont endommagées. Un hippocampe rétréci ne peut pas classer le passé comme passé, et une amygdale bloquée en hypervigilance lit chaque seuil de porte comme une menace. C'est pourquoi Foo peut être critiquée en réunion et perdre l'usage de la parole — son système d'alarme ne vérifie pas les dates. La thérapie par la parole s'attaque aux pensées ; le corps tient son propre registre et exige son propre traitement.

À essayer: Quand vous êtes déclenchée, posez une main sur votre poitrine et nommez cinq choses que vous voyez. Vous donnez à votre amygdale la preuve, au présent, que le danger est passé.

Rembobiner un souvenir avec une lumière mobile

Foo essaie l'EMDR — Eye Movement Desensitization and Reprocessing — avec la Dre Marylene Cloitre. Au cours d'une séance, elle remonte l'un de ses pires souvenirs : sa mère qui l'étrangle. La thérapeute balaye une barre lumineuse de gauche à droite pendant que Foo maintient l'image. Cela paraît absurde, agiter une lumière devant le pire moment de quelqu'un. Mais après

huit séances, quelque chose se déplace. Le souvenir devient « flou ». Il existe toujours, mais il a perdu sa tension — il ne détone plus au contact. La scène est la même ; le corps de Foo y répond autrement.

L'EMDR ressemble à la thérapie la moins plausible jamais inventée — suivre une lumière des yeux et le pire souvenir perd son dard. Le résultat de Foo après huit séances avec la Dre Marylene Cloitre montre pourquoi elle survit : le souvenir de sa mère qui l'étrangle n'a pas disparu, il est devenu « flou ». Le contenu est resté ; la charge est retombée. Cette distinction compte pour quiconque craint que guérir signifie oublier. La désensibilisation n'est pas un effacement. C'est transformer un fil sous tension en fil qu'on peut toucher.

À essayer: Si un souvenir précis continue de vous surgir dessus, cherchez un thérapeute certifié EMDR et demandez-lui directement combien de séances il faut généralement pour une seule mémoire cible.

Vendue à huit ans : la grand-mère qui a tout lancé

Foo s'envole pour la Malaisie pour fouiller le passé de sa famille. Sa tante lui raconte la grand-mère de Foo : vendue en servitude à huit ans, battue régulièrement, plus tard abandonnant ses propres enfants. « Ta grand-mère était folle », dit la tante. « Elle nous battait tous les jours. » Foo se rend au village où vivait sa grand-mère et découvre que la maison a disparu, remplacée par une plantation de palmiers à huile. Une voisine complète le tableau : « Ta grand-mère errait dans les rues la nuit, en hurlant. Les enfants l'appelaient un fantôme. » Foo se tient dans une plantation où une maison devrait être, portant l'histoire d'une femme vendue enfant, battue, et laissée à hurler dans le noir.

La grand-mère de Foo a été vendue en servitude à huit ans et battue régulièrement — une enfant traitée comme un bien. Elle a grandi jusqu'à abandonner ses propres enfants et, selon ses voisins, errer dans les rues la nuit en hurlant, au point que les enfants l'appelaient un fantôme. Les parents de Foo l'ont ensuite élevée avec des coups et des abandons. Personne dans cette chaîne n'a inventé sa cruauté ; ils l'ont héritée comme un héritage de famille que personne ne voulait. Debout dans la plantation de palmiers à huile où se dressait la maison, Foo voit clairement le relais : le traumatisme non guéri ne meurt pas avec son propriétaire. Il se transmet.

À essayer: Demandez à votre plus vieux parent vivant à quoi ressemblaient vraiment les enfances de vos grands-parents. Vous n'accusez personne — vous cartographiez d'où viennent vos schémas.

A grandfather who screamed in his sleep

Foo learns what her grandfather lived through as a child during the Japanese occupation of Malaysia in World War II. He watched Japanese soldiers bayonet his neighbors. He was forced to bury bodies. He never spoke about any of it — but for decades, he screamed in his sleep. A man who never told his story told it every night, involuntarily, in the next room while his family tried to sleep. His body kept the record his mouth refused to open.

A child watches soldiers bayonet his neighbors and is forced to bury the bodies. He grows up, raises a family, says nothing — and screams in his sleep for decades. Foo's grandfather demonstrates the body-keeps-the-score principle across a generation: silence is not absence. The unprocessed horror found its way out nightly, in a bedroom, where children could hear it. Families don't just pass down genes. They pass down the sound of what was never spoken.

À essayer: Ask whether anyone in your family had nightmares, night terrors, or screamed in their sleep. Sleep symptoms often carry history that daytime stories never mention.

The cortisol evidence: trauma in the bloodline

Foo discovers the research of Rachel Yehuda, who studied children of Holocaust survivors. She measured their cortisol — the stress hormone — and found something strange: the offspring had lower baseline cortisol levels than expected. Lower, not higher. Their stress systems were calibrated differently, a biological marker of trauma transmission. Foo reads this and does the math on her own family: a grandmother sold at eight, a grandfather burying bodies, parents who beat her. The chemistry of survival may have arrived in her bloodstream before she ever took a breath.

Rachel Yehuda's finding upends intuition: children of Holocaust survivors had lower baseline cortisol, not more. The stress hormone system appears recalibrated in the next generation — a biological fingerprint of what parents endured. For Foo, whose grandmother was sold into servitude and whose grandfather buried bodies under occupation, this reframes her own diagnosis. Her nervous system may have been primed before her first memory. That doesn't make healing hopeless; it makes the starting line different from where everyone assumes it is.

À essayer: Stop asking 'what's wrong with me?' and start asking 'what happened to the people who raised me?' Write down one thing you know about each grandparent's early life.

Ten days of silence, seven days to a breakdown

Foo signs up for a ten-day silent meditation retreat at Spirit Rock Meditation Center in California — the kind of place healing is supposed to happen. By day three, the silence strips away her defenses and intrusive memories of abuse start surfacing. By day seven, she has a panic attack so severe she cannot breathe and has to leave the meditation hall. The retreat that was supposed to calm her nervous system instead floods it, because stillness leaves nowhere for the stored trauma to hide.

Meditation is sold as universally calming. Foo's ten days at Spirit Rock show the fine print: for someone with complex trauma, silence and stillness can be a trigger delivery system. By day three, intrusive memories of abuse surfaced; by day seven, she couldn't breathe and had to leave the hall. When your nervous system's whole strategy is staying busy enough not to feel, removing the busyness removes the shield. Intensive retreats aren't neutral — for trauma survivors, dose matters, and ten silent days can be an overdose.

À essayer: If you're trauma-exposed, start with ten minutes of guided meditation, not ten days of silence. Build tolerance before you sign up for anything residential.

Apprendre à lire son propre rythme cardiaque

Foo commence l'expérience somatique avec le Dr Peter Levine. Plutôt que de parler de son passé, il lui fait s'asseoir avec ses sensations physiques pendant les flashbacks — la poitrine serrée, la chaleur, les tremblements. Au cours d'une séance, elle remarque que son cœur bat à 120 pulsations par minute. Puis elle s'entraîne à le ralentir par des exercices de respiration. C'est l'inverse de l'évitement : au lieu de fuir la sensation, elle y reste assez longtemps pour en apprendre les contours, et découvre qu'elle peut influencer sa propre physiologie plutôt que d'en être portée.

L'expérience somatique inverse le scénario habituel de la thérapie. Le Dr Peter Levine ne demande pas à Foo de raconter son histoire ; il lui demande de suivre la sensation au moment où elle se produit — un cœur à 120 pulsations par minute, puis des exercices de respiration pour le faire redescendre. La compétence en construction est l'interoception : lire les signaux de son propre corps en temps réel. Pour quelqu'un dont la réponse de figement l'embusque en pleine réunion, ce n'est pas un luxe. C'est la différence entre être détourné et remarquer le début du détournement — le seul moment où l'on peut encore agir.

À essayer: Une fois par jour, quand vous êtes stressé, prenez votre pouls. Le simple fait de remarquer le chiffre commence à muscler la capacité de suivre son corps au lieu d'être pris de court par lui.

« D'accord. De quoi avez-vous besoin de ma part ? »

Foo rencontre un homme nommé Joey via une application de rencontre. À leur troisième rendez-vous, elle prend un risque et révèle son diagnostic de C-PTSD. Il ne bronche pas et ne fuit pas. « D'accord », dit-il. « De quoi avez-vous besoin de ma part ? » Ils commencent une relation, et elle s'entraîne à quelque chose d'entièrement nouveau : lui dire ses déclencheurs au fur et à mesure qu'elle les reconnaît, au lieu de les cacher ou d'exploser. À peu près au même moment, elle apprend des chercheurs — en utilisant la théorie polyvagale du Dr Stephen Porges, qui explique la réponse d'arrêt du système nerveux — que la guérison passe par la co-régulation : les systèmes nerveux calmes des autres aident à apaiser le vôtre. Elle commence délibérément à construire une famille choisie d'amis pour soutenir son rétablissement.

La théorie polyvagale, développée par le Dr Stephen Porges, donne à Foo une carte de sa réponse d'arrêt — et pointe vers un remède qu'aucune clinique n'offre : la co-régulation, des systèmes nerveux qui se stabilisent mutuellement. C'est pourquoi la réaction de Joey au troisième rendez-vous compte tant. « D'accord. De quoi avez-vous besoin de ma part ? » est un système nerveux régulé tendant la main à un système nerveux dérégulé. La réponse de Foo est de construire une famille choisie à dessein. Pour les survivants du traumatisme dont les familles biologiques étaient la source du mal, l'amitié n'est pas un prix de consolation. C'est le traitement.

À essayer: Dites à une personne de confiance l'un de vos déclencheurs cette semaine — avant qu'il ne se déclenche, pas après. Le nommer à l'avance en fait un allié au lieu d'un spectateur.

La vaisselle dans l'évier et l'assiette contre le mur

Joey laisse un plat dans l'évier. Foo hurle sur lui et jette une assiette contre le mur. Dans les suites, assise dans les décombres d'un événement domestique mineur, elle remonte la rage à sa source : son père avait l'habitude de la battre pour des manquements domestiques mineurs. Un plat dans un évier n'est pas un plat dans un évier pour son système nerveux — c'est le déclencheur exact qui précédait autrefois la violence. La prise de conscience n'excuse pas l'assiette, mais elle l'explique, et pointe vers ce qui doit réellement être traité.

Une assiette contre le mur à cause d'un plat dans l'évier ressemble à un problème de tempérament. L'intuition de Foo est que c'est un problème de voyage dans le temps : son père la battait pour des manquements domestiques mineurs, si bien que son corps lit un plat négligé comme les premières mesures d'une raclée. La rage arrive avant la pensée, dirigée vers un partenaire qui a laissé un plat, alimentée par un homme mort à sa vie depuis des années. Nommer le schéma ne défait pas l'assiette. Mais il crée l'écart entre déclencheur et réponse où le changement devient possible.

À essayer: Après votre prochaine réaction disproportionnée, posez une question par écrit : « À quoi cela a-t-il rappelé mon corps ? » Ne l'analysez pas sur le moment — la réponse vient plus tard.

Un mariage, une cabine de toilettes et trente minutes d'ancrage

Stephanie Foo et Joey se marient lors d'une petite cérémonie à New York. Puis, à la réception, un membre de la famille fait une remarque — et le système nerveux de Foo la trahit le jour même de son mariage. Elle fait une crise dissociative et se réfugie dans une cabine de toilettes, où elle passe trente minutes à appliquer les techniques d'ancrage apprises en thérapie jusqu'à ce qu'elle revienne à elle-même. La guérison, il s'avère, ne vous exempte pas de vos pires jours. Elle vous donne simplement des outils pour les traverser.

Foo obtient son mariage, et sa dissociation survient quand même — déclenchée par la remarque d'un membre de la famille à la réception. Trente minutes dans une cabine de toilettes, à appliquer des techniques d'ancrage, le jour où elle est censée être purement heureuse. Voilà à quoi ressemble vraiment le rétablissement : non pas une ligne d'arrivée où les symptômes déclarent forfait, mais une vie où vous savez quoi faire quand ils débarquent sans y être invités. La victoire, ce n'est pas qu'elle n'ait pas dissocié. La victoire, c'est qu'elle ait su qu'elle l'avait fait, et qu'elle ait su exactement quoi faire ensuite.

À essayer: Choisissez une technique d'ancrage — pieds au sol, nommez cinq sons que vous entendez — et entraînez-vous chaque jour à être calme, pour qu'elle devienne automatique le jour où vous en aurez besoin à un mariage, à des funérailles ou à une soirée de travail.

Six heures de psilocybine, quarante pour cent plus légère

Foo suit une séance de psilocybine guidée avec un thérapeute dans le cadre d'un essai clinique à l'Université de New York (NYU). Pendant six heures, sous supervision, elle rencontre son moi enfant dans son esprit et dit ce qu'elle n'a jamais réussi à dire : « Je suis désolée de t'avoir détesté. Je suis désolée de t'avoir blâmé. Tu n'étais qu'une enfant. » Les résultats durent au-delà du voyage — elle rapporte une réduction de 40 pour cent des symptômes de TSPT sur l'échelle CAPS, qui se maintient pendant les six mois suivants. Elle porte aussi une phrase du psychiatre Gabor Maté : « Le traumatisme n'est pas ce qui vous arrive. Le traumatisme, c'est ce qui se passe en vous à la suite de ce qui vous arrive. »

La phrase de Gabor Maté — le traumatisme est ce qui se passe en vous, non ce qui vous arrive — explique pourquoi deux frères et sœurs peuvent vivre dans la même maison et qu'un seul développe un TSPT complexe. L'événement est partagé ; la blessure intérieure est individuelle. La séance de psilocybine de Foo à NYU agit directement sur cet intérieur : six heures dans un essai clinique, s'excusant auprès de son moi enfant, ont produit une réduction de 40 pour cent des symptômes sur l'échelle CAPS qui s'est maintenue pendant six mois. Les excuses qu'elle n'a jamais reçues de ses parents, elle se les est données à elle-même — et son score de symptômes a bougé.

À essayer: Écrivez une lettre d'excuses à vous-même à l'âge où votre souvenir le plus douloureux s'est produit. Lisez-la à voix haute. Vous êtes le seul adulte qui ait jamais pu la prononcer.

« Je me souviens de tout. »

Foo retourne à San Jose pour voir sa mère pour la première fois en cinq ans. Le déni n'a pas bougé d'un pouce : sa mère insiste toujours pour dire qu'aucun abus n'a eu lieu. Mais Foo a cessé d'avoir besoin de sa confirmation. « Je me souviens de tout », lui dit-elle. « Je ne te demande pas de le confirmer. Je te dis que c'est arrivé. » C'est la phrase que la petite fille sur le matelas posé au sol n'a jamais pu prononcer, énoncée par la femme qu'elle est devenue — elle ne négocie plus avec la personne qui lui a fait du mal, elle établit simplement les faits.

La mère de Foo nie toujours tout, et Foo cesse d'attendre les excuses qui ne viendront pas. « Je me souviens de tout. Je ne te demande pas de le confirmer. Je te dis que c'est arrivé. » Voilà la sortie d'un jeu impossible à gagner : les survivants restent souvent bloqués à espérer qu'un parent finisse par valider le passé, accordant ainsi à la personne qui a causé le mal le pouvoir de décider si ce mal est réel. Foo reprend le verdict en main. La réalité n'exige pas de co-signature — ni celle de sa mère, ni celle de quiconque.

À essayer: Si quelqu'un nie votre passé, écrivez votre récit pour vous-même — daté, précis. Votre mémoire n'a pas besoin de leur accord pour être vraie.

Briser le cycle avant l'arrivée du bébé

Stephanie Foo tombe enceinte, et la vieille peur refait surface : va-t-elle transmettre cela ? Sa thérapeute tranche : « Le fait que vous vous inquiétiez d'être une bonne mère signifie que vous êtes déjà en train de briser le cycle. » Puis vient la salle d'accouchement — et son corps, de tous les lieux et de tous les moments, la ramène à sa propre enfance d'abandon. Elle tient sa nouveau-née dans ses bras et murmure : « Je ne te quitterai jamais. Je ne te ferai jamais de mal. Tu es en sécurité. » La chaîne qui courait d'une grand-mère vendue à huit ans, à travers les coups et les abandons, s'arrête ici, dans une chambre d'hôpital, prononcée à voix haute.

La chaîne générationnelle dans cette famille n'a jamais connu de rupture : une grand-mère vendue en servitude qui battait ses enfants, des parents qui battaient et abandonnaient Foo. Sa génération aurait pu être le maillon suivant. Mais c'est le paradoxe de la briseuse de cycle qui s'applique : les abuseurs ne se sont jamais inquiétés ; c'est celle qui s'inquiète qui brise le cycle. Sa thérapeute le nomme — s'inquiéter d'être une bonne mère est en soi la preuve que la transmission a déjà été interrompue. Et dans la salle d'accouchement, en plein flashback, Foo prononce les mots que personne dans l'histoire de sa famille n'a jamais dits à un enfant : tu es en sécurité.

À essayer: Si vous craignez de répéter les erreurs de vos parents, notez trois choses concrètes que vous ferez différemment. Les intentions précises battent l'anxiété vague à tous les coups.

Pas guérie. Mieux. Et toujours en guérison.

Foo et Joe se marient, et elle décrit le mariage comme une célébration de sa guérison et de sa nouvelle famille choisie. Dans ses vœux, elle dit : « Je promets de nous choisir, chaque jour. » Dans l'épilogue, elle fait le bilan avec honnêteté : elle n'est pas guérie. Elle va nettement mieux. Elle définit la guérison non comme une cure, mais comme « la capacité d'accueillir toutes les parties de moi-même, même les douloureuses, avec compassion ». La femme qui autrefois ne pouvait pas parler en réunion a désormais un mariage, une fille, une communauté — et des symptômes qui n'ont plus le dernier mot.

La définition finale de la guérison par Foo refuse la fin de conte de fées : pas guérie, nettement mieux, et une guérison définie comme « la capacité d'accueillir toutes les parties de moi-même, même les douloureuses, avec compassion ». Les parties douloureuses ne sont pas expulsées ; elles sont accueillies. Son vœu de mariage — « Je promets de nous choisir, chaque jour » — applique la même logique à l'amour : non pas un sentiment qui vous arrive, mais un choix renouvelé chaque jour, y compris les jours où les symptômes se manifestent. Le rétablissement, comme le disait Judith Herman, c'est une vie qui vaut la peine d'être vécue, même avec les symptômes.

À essayer: Listez les parties de vous-même dont vous avez le plus honte, et écrivez une phrase compatissante pour chacune. La guérison commence par les inclure, pas les supprimer.

Les meilleures citations

- "Je ne me souviens de rien. Je ne me souviens de rien de mon enfance. Je ne me souviens de rien de votre enfance. Je ne me souviens de rien." - la mère de Foo

- "Le traumatisme n'est pas dans l'événement. Le traumatisme est dans le corps." - Bessel van der Kolk

- "Je suis désolée de t'avoir détesté. Je suis désolée de t'avoir blâmé. Tu n'étais qu'un enfant." - Stephanie Foo (à sa petite fille)

- "Je promets de nous choisir, chaque jour." - Stephanie Foo (vœux de mariage)

Limites

Le programme de guérison de Foo — EMDR, thérapie somatique, essais de psilocybine à NYU, retraites — coûte cher, exige du temps et suppose une chance géographique ; les lecteurs sans assurance, sans économies ou loin d'une grande ville risquent de trouver ce chemin difficile à reproduire. Les membres de la famille qui ont fait du mal restent peu explorés de l'intérieur, réduits au déni et à la violence — c'est honnête, mais le « pourquoi » reste plus mince que les chapitres scientifiques. Et l'optimisme du livre, s'il est mérité, peut sembler un cap élevé : tout le monde n'a pas un Joey qui l'attend sur une application de rencontre.

En une phrase

Guérir, ce n'est pas l'absence de symptômes — c'est se construire une vie qui vaut la peine d'être vécue malgré tout, et choisir, chaque jour, les personnes qui vous aident à la tenir.

Pour qui

Toute personne qui a survécu à des maltraitances ou à de la négligence dans l'enfance et ne trouve toujours pas le bon diagnostic — et les partenaires, amis et thérapeutes qui tentent de l'aider. Indispensable aussi pour quiconque doute que le traumatisme soit « dans la tête » : Foo apporte la biologie.