

**La narrativité posttraumatique thérapeutique
suivi de
Ce qui reste sans contour**

Sonia-Sophie Courdeau

Thèse soumise à la
Faculté des arts
dans le cadre des exigences
du programme de maîtrise en lettres françaises

Département de français
Faculté des arts
Université d'Ottawa

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier ma directrice de thèse, Lucie Hotte, pour son soutien et ses précieux conseils. Je remercie également tous mes amis pour leur encouragement.

RÉSUMÉ

Dans cette thèse, j'examine comment l'écriture participe d'un travail de reconstruction d'un sujet touché par un événement traumatique. L'objectif principal est de cerner le rôle des procédés narratifs dans la redéfinition du sujet hanté par son passé. Mon étude porte plus particulièrement sur la voix narrative, la focalisation et le temps de la narration, éléments considérés comme étant au fondement même de la narration par Gérard Genette, le père de la narratologie. Dans la première partie, je discute des enjeux associés à la mise en mot du trauma selon les perspectives psychanalytiques, psychologiques et féministes et me questionne sur le pouvoir thérapeutique des genres littéraires associés aux écritures du soi. En deuxième partie, je propose un texte de création, un récit poétique inspiré d'événements vécus. Une analyse de mon écriture me permet dans un dernier temps de comparer les procédés mis à contribution dans ce récit à ceux employés dans mon plus récent recueil de poésie, *Comptine à rebours*, afin de mieux comprendre leur évolution en lien avec mon processus de guérison posttraumatique.

INTRODUCTION

LE TRAUMA DANS LA LITTÉRATURE : PERSPECTIVES ET ENJEUX

De l'Antiquité à nos jours, de nombreux écrivains ont fait allusion à ce que l'on connaît maintenant sous le nom de stress posttraumatique. Parmi les œuvres qui abordent cette condition, notons *L'Odyssée* et *L'Illiade* d'Homère (VIII^e siècle avant J.-C.), où les célèbres personnages d'Odysseus et d'Achilles souffrent tous deux de souvenirs intrusifs et de culpabilité après avoir survécu aux atrocités de la guerre (Kucmin et collab., 2016, p. 271). Dans la littérature datant de cette époque, le trauma se manifeste généralement sous la forme de cauchemars – de scènes de combat – renaissant à l'esprit de personnages ayant tué ou ayant été témoins de la violence et de la mort. *Vies parallèles* de l'écrivain grec Plutarque (150-125 avant J.-C.) en est un exemple ; dans l'un des livres issus de cette série biographique, l'auteur présente un soldat hanté par des images récurrentes de la guerre (Kucmin et collab., 2016, p. 272). Comment également ne pas évoquer les pièces de Shakespeare, dont les personnages d'Hotspur (*Henri IV*, 1600), de Macbeth et Lady Macbeth (*Macbeth*, 1623), présentent, eux aussi, des symptômes de stress posttraumatique (Kucmin et collab., 2016, p. 274-275) ?

Ce phénomène psychologique a de toute évidence été transposé par de nombreux auteurs de fiction avant de faire son entrée dans des textes à saveur autobiographique. Il est présent notamment dans les mémoires de Samuel Pepys, touché par le Grand Incendie ayant ravagé Londres en 1666 ; dans ses mémoires intitulés *Diary* (1660-1669), l'auteur y décrit ses cauchemars récurrents à la suite de cet événement (Kucmin et collab., 2016, p. 276). Par le fait même, il inscrit la réalité posttraumatique dans un autre contexte : jadis associé

uniquement à la guerre, le trouble de stress posttraumatique est désormais dépeint en réaction à d'autres tragédies, tels que des accidents ou des désastres naturels. Ce terrain est également exploré par Charles Dickens, victime du déraillement d'un train vers Londres en 1865, dans des lettres à ses proches à qui il confie ses symptômes (Kucmin et collab., 2016, p. 276).

En raison des conflits qui ont marqué le XX^e siècle, toutefois, la guerre est demeurée un thème central dans la littérature du trauma. De multiples ouvrages ont vu le jour, d'ailleurs, au cours des années 1970, alors que des individus déportés durant la Seconde Guerre mondiale ont entrepris de retracer leur passé et de reconstituer leur identité fragmentée par le recours à l'écriture (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 3-4). Ce besoin partagé a donné lieu à une variété de textes où le traumatisme collectif s'est fait voix et où ses conséquences ont été mises au grand jour. C'est à cette époque que sont publiés notamment Primo Levi (*La Trêve*, 1963), Jorge Semprún (*Le grand voyage*, 1963) et Elie Wiesel (*La Nuit*, 1960), trois auteurs qui ont connu les camps de concentration.

Au cours de la même décennie, en France, surgit une nouvelle vague de récits du trauma ; ceux-ci traitent de drames plus individuels que collectifs et évoquent l'enfance. Avec l'émergence du féminisme, « la littérature au féminin [...] s'empare de traumatismes [...] comme la violence domestique répétitive, l'inceste, le viol, la maltraitance sur enfant et le deuil » (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 4). Le récit d'enfance est ainsi appelé à épouser de nouvelles limites, à s'affranchir des tabous et à se réapproprier le langage afin de témoigner de ces univers difficiles (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 35). Chantal Chawaf, Chloé Delaume et Marguerite Duras sont parmi les auteures pour qui l'écriture apparaît comme « un moyen de reconstituer un événement traumatique pour mieux en reprendre possession

et de briser le ressassement perpétuel du trauma initial » (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 36-37).

En France comme aux États-Unis, ces écrits du trauma retiennent l'attention de nombreux thérapeutes influencés par la théorie de Freud portant sur le développement de la sexualité infantile, les *flashbacks* et les névroses résultant de souvenirs traumatiques. Pour eux, la mise en récit constitue une étape importante du processus de guérison. Selon la psychanalyste féministe Judith Herman, la narration du trauma doit passer par un réassemblage des « *fragmented components of frozen imagery and sensation* » (Herman, 1992, p. 177). De ce point de vue, « [l]'étape du récit du trauma [serait] fondamentale pour la victime parce qu'elle lui permet de commencer à intégrer les épisodes traumatiques dans sa vie, en les organisant, les contrôlant, en formant un avant et un après » (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 53). C'est par le biais d'un tel processus, affirme la spécialiste de philosophie du droit, de philosophie politique et d'études féministes Susan Brison (1999, p. 47), que l'individu arrive à avoir une certaine emprise sur son expérience : plutôt que de subir à nouveau l'événement qui se manifeste sous forme de *flashbacks* émotionnels et perceptifs, il prend une part active à sa reconstruction.

Pour certains, cette mise en récit – à laquelle aura contribué leur créativité – ne dépassera pas le cadre thérapeutique qui en aura favorisé l'émergence. Pour d'autres, cette cure analytique se doublera d'un acte de création qui s'inscrira dans le domaine public sous la forme d'œuvres littéraires. Dans ce cas, la réception de l'œuvre peut constituer le moyen par lequel l'individu rejoint une figure empathique : le lecteur. Selon Ann Kaplan (2005), « *telling stories about trauma, even though the story can never actually repeat or represent*

what happened, may partly achieve a certain “working through”¹ for the victim. It may also [...] permit a kind of empathic “sharing” that moves us forward, if only by inches. » (p. 37)

Ce sont les modalités narratives de ce corpus littéraire qui m'intéressent ici.

Problématique

L'objectif principal de ma recherche est de cerner le rôle de l'écriture dans la reconstruction d'un sujet touché par un événement traumatique. Cet objectif sera atteint de deux façons. Dans un premier temps, je relèverai les enjeux associés à la mise en mots du trauma, en prenant soin de souligner les modalités narratives qui ont été mises en œuvre par des auteures contemporaines. Pour ce faire, je m'appuierai sur des théories féministes, psychanalytiques et psychologiques portant sur l'écriture du trauma. Mon étude s'inspirera plus spécifiquement des travaux de Marc Amfreville, Valérie Dusillant-Fernandes, Roger Luckhurst et Anne-Martine Parent, des chercheurs qui s'entendent sur la valeur thérapeutique de la mise en mots d'un événement traumatique, mais reconnaissent également le défi que peut représenter un tel travail.

Dans un deuxième temps, je ferai une pratique de l'écriture et une auto-analyse d'un texte de création littéraire. Le texte que je produirai sera un récit poétique à la première personne, du point de vue d'un narrateur autodiégétique, où j'aborderai des événements traumatiques de mon enfance. La réflexion théorique qui accompagnera ce récit me permettra dans un troisième temps de cerner les procédés narratifs et rhétoriques qui peuvent

¹ L'historien Dominick LaCapra (2001) explique que dans le processus de *working through*, l'individu acquiert une distance critique face au problème, ce qui lui permet de distinguer le passé du présent et du futur. Ainsi, il devient possible pour la victime de reconnaître qu'elle a souffert, tout en continuant d'exister dans le présent, même si elle ne parvient pas complètement à se détacher de son expérience traumatique. (p. 143-144)

être mis à contribution dans l'écriture posttraumatique et d'en mesurer l'utilité par l'écriture de création. Plus précisément, il s'agira de voir comment chacun des procédés aura participé d'un travail de reconstruction identitaire.

Cadre méthodologique

Mon étude portera sur les modalités narratives dans la littérature du trauma, soit la voix narrative, la focalisation et le temps de la narration, éléments considérés comme étant au fondement même de la narration par Gérard Genette, le père de la narratologie. Ainsi, il importera de me pencher sur la « distance » et la « perspective » adoptées par le narrateur en rapport avec ce qu'il raconte, sur la « focalisation interne » du récit, de même que sur les « anachronies narratives » (Genette, 1972, p. 79-184) — procédé auquel l'écrivaine française Marie Cardinal a eu recours dans l'écriture de son roman autobiographique *Les mots pour le dire* (1975) afin d'exposer la cause de l'angoisse de la narratrice après avoir évoqué sa première rencontre avec le médecin qui l'en délivre. Étant donné la nature du trauma que j'explorerai dans mon récit poétique, en deuxième partie, je tâcherai, bien sûr, d'inclure des recherches examinant des œuvres de fiction au féminin qui témoignent d'événements relevant de la sphère privée.

À la lumière de ces analyses, je tenterai de déceler comment le mode narratif et les discordances dans l'ordre temporel participent à la reconstitution de « lignes de vie qui font sens » pour l'auteur (Kauffman, 2004, p. 110). Dans cette perspective, il sera également nécessaire de me questionner sur le pouvoir thérapeutique des genres littéraires associés aux écritures du soi afin de mieux comprendre comment, selon les théories de Philippe Lejeune

et de George May, « la mise en intrigue [peut participer] au travail de reconstruction identitaire [...] dans certains cas de stress post-traumatique » (Delplanche, 2005, p. 3).

De *Comptine à rebours* à « Ce qui reste sans contour »

Le projet de création qui sera présenté en deuxième partie de cette thèse donnera suite à mon plus récent recueil de poésie publié, *Comptine à rebours*. Dans ce livre, des aspects du trauma ont été relatés à la troisième personne, sous la forme d'un récit double : sur la page de droite, la narration du quotidien d'une jeune femme apparaît ; sur celle de gauche, le quotidien de la petite fille qu'elle était. Le point de vue de la narration se maintient du début à la fin, de même que le temps de verbe : le présent est utilisé pour raconter tant le vécu de la petite fille que les péripéties de la jeune femme qu'elle est devenue. Ainsi, il n'y a pas de démarcation entre les deux réalités sur le plan grammatical ; bien qu'elles appartiennent à la même personne à deux époques différentes de sa vie, elles sont dépeintes côte à côte, comme si le passé de la jeune femme était toujours actuel.

Dans le récit que j'écrirai, j'entends intégrer la mémoire traumatique de la jeune femme (la mienne) en me servant de procédés narratifs autres que ceux utilisés dans *Comptine à rebours*. Tout d'abord, je compte utiliser la première personne afin de me réapproprier mon vécu traumatique. Sur le plan grammatical, je compte utiliser l'imparfait et le passé composé afin de resituer dans le temps les événements de mon enfance. L'axe syntagmatique, propre au récit chronologique, devrait ainsi favoriser la réorganisation de sensations et d'images en un tout qui fait sens.

Sur le plan de la forme, mon recueil de poésie *Comptine à rebours* illustre bien la difficulté d'aborder le trauma. En marquant une rupture entre les deux parcours relatés

– celle de la jeune femme, d’une part, et celle de la petite fille qu’elle était, d’autre part –, le récit double présente l’enfance de la jeune femme comme étant une « vie parallèle », une époque de vie qui ne semble pas appartenir à son vécu. L’utilisation de la troisième personne souligne également son / mon besoin d’« éloignement du point de douleur » (Chidiac, 2013, p. 109) : un épisode à la fois impossible à oublier et impossible à intégrer, comme l’exprime la psychologue clinicienne Nayla Chidiac (2013, p. 107-108). C’est

dans cet entre-deux imposé par le réel traumatique, [précise-t-elle, que] l’écriture advient, sauveur inespéré pour celui qui ne peut dire à personne l’horreur qui le taraude. Face à l’événement traumatique qui fragmente le sujet, le démolit et peut aller jusqu’à le nier, l’écriture s’impose alors comme un travail psychique de liant, de lien, de liaison. (Chidiac, 2013, p. 107-108)

Dans la partie création de ma thèse, je tenterai de surmonter le défi que représente la mise en récit des événements de mon enfance en adoptant une structure qui honore la nature du trauma. Cette façon de procéder consistera à faire appel au corps, lieu de mémoire du trauma, afin d’instaurer un dialogue entre la jeune femme et la petite fille qu’elle était.

In any autobiographical text, the narrator plays both analyst and analysand in a discursive drama of self-revelation, re-membering what Jacques Lacan would call the corps morcelé or « body in fragments » through the aegis of scriptotherapy. The subject of enunciation theoretically restores a sense of agency to the hitherto fragmented self, now recast as the protagonist of his or her life drama. Through the artistic replication of a coherent subject-position, the life-writing generates a healing narrative that temporarily restores the fragmented self to an empowered position of psychological agency. (Henke, 1998, p. xvi)

De façon plus concrète, il s’agira de naviguer le trauma par le corps en ciblant les parties qui ont été les plus marquées par mes « souvenirs » traumatiques. Dans cette perspective, mon corps tiendra lieu de fil conducteur ainsi que de liant symbolique entre deux voix : celle de la narratrice, la première personne, et celle de la petite fille qu’elle était, la deuxième personne. En les mettant ainsi en relation, j’espère faciliter le contact entre la jeune femme tourmentée et son passé non résolu qui l’habite. J’estime qu’à partir de cette rencontre avec l’autre en soi, il sera possible pour la jeune femme de se réapproprier son

expérience et de rétablir une continuité temporelle au sein de la narration d'événements à la première personne. Une pratique d'écriture semblable a déjà été proposée par l'étudiante Annyck Martin dans son mémoire de maîtrise en création littéraire intitulé « Une grappe de lilas suivi de La crypte cassée » (2010), en ce qu'elle revisite « par le biais d'une mémoire (et d'une textualité) fragmentées » le corps « après le passage du fracas, des traumatismes, de la maladie » (p. iv). J'ose croire, sur le plan personnel, que cette démarche pourra m'aider à me reconstruire dans une certaine mesure.

Après tout, n'est-ce pas justement par le corps, à la toute fin de *Comptine à rebours*, que se rétablit la possibilité d'un dialogue nécessaire à l'intégration de la mémoire traumatique dont la jeune femme se protège ? Dans le miroir que lui tendent les poupées de son enfance, elle est remise en contact avec elle-même à un plus jeune âge – l'enfant blessée qui n'a jamais guéri :

elles [les poupées] chantent un hymne en sourdine
elles mastiquent une charade en silence

elle se reconnaît dans leurs larmes de plastique
gouttes miroir
nuées transparence

elles extirpent l'amnésie du regard
des animaux ligotés s'échappent du terrier de ses yeux
des orifices giclent des flots
la plus petite des poupées l'enlace au collet

chacune expire par les plaies de l'autre (Lamontagne, 2015, p. 59).

PREMIÈRE PARTIE
LA NARRATIVITÉ POSTTRAUMATIQUE THÉRAPEUTIQUE

CHAPITRE 1

CONCEPTS ET NOTIONS THÉORIQUES

Bien que le trauma ait été transposé pour la première fois dans la littérature il y a près de 4000 ans (Kucmin et collab., 2016, p. 270), les spécialistes ont tardé à se pencher sur ce phénomène encore méconnu à la fin du xx^e siècle. Dérivée de l'Holocauste, un épisode de trauma collectif incontournable, la théorie du trauma a dû être révisée à plus d'une occasion afin de rendre compte de la réalité posttraumatique que vivaient d'autres populations que les anciens combattants. Dans cette section, je broserai un portrait de l'évolution du concept du trauma et m'attarderai à la définition de l'état de stress posttraumatique, en soulevant les enjeux liés à l'articulation des symptômes caractéristiques du type complexe. J'examinerai par la suite comment le processus de mise en mots du trauma peut, selon des perspectives psychanalytiques et féministes, s'avérer thérapeutique pour un sujet marqué par un événement traumatique.

Le trauma

Étymologiquement, le mot « trauma » signifie « blessure ». Il a d'abord été employé dans le milieu médical pour désigner des blessures physiques ; avec l'influence de Freud, le père de la psychanalyse, il a ensuite pris le sens de « blessure psychique »². La définition que j'en propose ici est tirée de l'article « Trauma » (1998) de Jacqueline Rousseau-Dujardin, qui fait la distinction entre « trauma » et « traumatisme » : « traumatisme

² C'est dans le cadre de ses recherches sur l'hystérie – d'abord féminine, ensuite masculine, dans la forme du *shell shock*, chez les soldats de la Première Guerre mondiale – que les premiers concepts de trauma ont été développés. Ceux-ci ont évolué en réponse à de grandes catastrophes historiques tel que l'Holocauste.

s'applique à l'événement extérieur qui frappe le sujet, trauma à l'effet produit par cet événement chez le sujet, et plus spécifiquement dans le domaine psychique » (p. 606). S'il s'agit d'un trauma collectif, où un groupe d'individus est touché par l'événement, la tragédie s'inscrit dans la mémoire collective et elle persiste au-delà des vies qu'elle a renversées. D'une génération à l'autre, cette mémoire est en perpétuelle reconstruction, répondant à la quête de sens que lui imposent les survivants. (Hirschberger, 2018, p. 1)

Dans le *DSM-5 : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (2015), l'effet provoqué par un traumatisme s'apparente à l'état de stress posttraumatique (ÉSPT), un trouble psychologique résultant de « l'exposition à la mort effective ou à une menace de mort, à une blessure grave ou à des violences sexuelles » (American Psychiatric Association, p. 320). Cette exposition, précisent les praticiennes Amy Lehrner, Laura Pratchett et Rachel Yehuda (2018), peut prendre diverses formes :

soit une exposition personnelle directe ; soit être un témoin direct ; soit une exposition indirecte (c'est-à-dire apprendre qu'un parent ou un ami proche a été exposé à un traumatisme, qui doit avoir impliqué la mort effective ou un risque vital, et qui doit également avoir été « violent ou accidentel ») ; soit « l'exposition répétée ou extrême aux caractéristiques aversives du ou des événements traumatiques » (par exemple en tant que professionnel). (p. 103)

La spécificité de l'ÉSPT, explique Cathy Caruth (1995) – spécialiste en littérature du trauma, tient à « *the structure of its experience or reception : the event is not assimilated or experienced fully at the time, but only belatedly, in its repeated possession of the one who experiences it* » (p. 4-5). Être traumatisé, résume-t-elle, « *is precisely to be possessed by an image or event* » (Caruth, 1995, p. 4-5).

Lors de la Première Guerre mondiale, le phénomène de stress posttraumatique a été observé pour la première fois chez des soldats, tant chez ceux qui avaient subi des blessures corporelles que chez ceux qui s'en étaient sortis physiquement intacts. Les psychiatres de

l'armée en ont déduit que les symptômes n'étaient pas attribuables à un trauma physique, mais plutôt à un choc émotionnel lié à une exposition prolongée à la violence et à la mort. (Herman, 1992, p. 20) Il s'agissait là de la première phase de développement du concept du trauma. La deuxième a été entamée par l'Association des vétérans du Vietnam contre la guerre, qui protestait contre la guerre du Vietnam, qui avait toujours lieu à l'époque. Avec l'aide de deux psychiatres américains, Robert Jay Lifton et Chaim Shatan, l'Association a sensibilisé la population aux conséquences psychologiques de la guerre, ce qui a mené à l'établissement d'un programme gouvernemental de traitement psychologique, de même qu'à la reconnaissance médicale du trouble de stress posttraumatique (Parent, 2006b, p. 114). C'est en 1980 que le trauma est devenu un « diagnostic réel » et qu'il a été ajouté au *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* de l'American Psychiatric Association (Parent, 2006b, p. 115).

L'état de stress posttraumatique de type complexe

Dans les années 1970, avec l'essor du féminisme, les recherches sur le trauma se sont étendues à la sphère civile et domestique. C'est ainsi que les chercheurs ont remarqué que les victimes d'abus sexuel et de violence conjugale étaient aux prises avec le même syndrome que les vétérans (Herman, 1992, p. 32). La définition de l'état de stress posttraumatique a donc été révisée dans le *DSM-4* (1994) afin de rendre compte de la réalité de cette population. On signale alors que tout événement impliquant « la mort ou [une] menace de mort, ou de blessures graves ou une menace pour son intégrité physique ou pour celle d'autrui » (American Psychiatric Association, 1994) peut être à l'origine du trauma (Parent, 2006b, p. 115). Cette initiative a eu pour effet de valider l'expérience traumatique

de nombreuses femmes qui, au préalable, avaient reçu un diagnostic d'hystérie (Henke, 1998, p. xi). Malgré ce progrès, l'ÉSPT, tel qu'il est défini aujourd'hui, demeure insuffisant pour évoquer l'ensemble de symptômes qui découlent d'« événements de vie traumatiques multiples vécus durant l'enfance » (Milot, Collin-Vézina et Milne, 2013).

Alors que l'exposition à un événement traumatique isolé peut mener au conditionnement de réponses physiologiques et comportementales en lien avec le traumatisme, [...] la maltraitance chronique a un effet plus pervers sur le développement des habiletés d'autorégulation émotionnelle et comportementale. Il en résulterait un traumatisme de « type II » incluant des difficultés dans la régulation des réactions émotionnelles, de la rage, de la dissociation, de la somatisation, des changements dans les perceptions de soi et des autres et des changements dans la compréhension et dans l'interprétation des événements. Ces conséquences vont donc bien au-delà des symptômes habituels d'intrusion, d'évitement et d'hypervigilance reconnus dans l'ÉSPT. (Milot, Collin-Vézina et Milne, 2013)

Dans les années 2000, un comité formé d'experts a défendu la pertinence d'inclure un nouveau trouble qui correspond davantage à l'effet engendré par ces traumatismes qui ont lieu de façon répétitive et prolongée dans la sphère personnelle ou familiale. Bien que leur proposition ait été rejetée, le concept de « trauma complexe », lui, n'a pas cessé de croître en popularité. L'instabilité émotionnelle et la peur de l'abandon, qui le caractérisent, se manifestent généralement chez des individus ayant été victimes de violence familiale et conjugale. Il faut, selon les praticiens, tenir compte de ces particularités dans le choix du traitement que l'on propose.

La valeur thérapeutique de la mise en mots

À cause de la nature répétitive et prolongée du traumatisme multiple vécu durant l'enfance, la reconstitution d'une ligne de sens par la mise en mots peut sembler d'autant plus difficile qu'elle implique l'intégration non pas d'une seule situation, mais d'une série d'événements, qui sont interreliés, dans l'histoire du sujet. Aussi paradoxal que cela puisse sembler, la mise en récit de ces événements, bien qu'ils ne se laissent pas appréhender,

constitue tout de même « une étape essentielle du processus thérapeutique dans le traitement de l'ÉSPT » selon les chercheurs (Parent, 2006b, p. 116). Comme le signale la professeure de littérature Anne-Martine Parent (2006b), « puisque le trauma n'a, littéralement, "aucun sens", seul un récit, en tant que "synthèse de l'hétérogène"³, peut parvenir à y introduire du sens » (p. 116). Or, en raison de la stigmatisation sociale et de l'impossibilité de rendre compte d'un événement dont elles n'ont pu témoigner – le traumatisme ayant occasionné une fragmentation de la mémoire⁴ –, de nombreuses personnes traumatisées s'enferment dans un silence qui perpétue le trauma.

En ce sens, le travail d'intégration par l'écriture peut effectivement nous sembler vain si l'on considère que « le propre du trauma consiste [...] en une expérience qui excède le langage et se situe en deçà ou au-delà des mots et, par conséquent, d'un récit » (Parent, 2006b, p. 116). Comment un sujet hanté par son trauma peut-il arriver à « faire le récit d'une expérience qui [lui] est inaccessible, incompréhensible » (Parent, 2006b, p. 116) ? à émettre du sens là où l'activité psychique s'est interrompue ? où la pensée a fait défaut ? Là réside le véritable problème : entre la nécessité de « dire » et le défi de nommer ce qu'il ne comprend pas, l'individu ne parvient pas à situer « l'horreur » de la même façon qu'il le ferait pour tout autre événement qu'il arrive à circonscrire dans son histoire. Car « [a]ucun récit ne peut venir à bout de l'horreur », affirme la psychanalyste Régine Waintrater (2004, p. 86). « [L'horreur] ne se laisse pas appréhender sur un mode linéaire, avec un début, une

³ Pour Paul Ricœur (1984), la mise en intrigue est un acte de synthèse de l'hétérogène, c'est-à-dire une structuration de l'expérience temporelle, qu'il considère comme discordante et chaotique. La mise en récit, selon lui, consiste donc à rassembler des éléments épars en un tout temporellement cohérent. (p. 41)

⁴ Dori Laub (1992) utilise l'expression « *collapse of witnessing* » pour désigner l'impossibilité du sujet de témoigner de son propre vécu traumatique. Le trauma qui en résulte est une répétition tant de la souffrance que de la fuite occasionnées par l'événement ou la série d'événements. (Caruth, 1995, p. 10)

suite et une fin : c'est parce qu'il porte la marque d'un traumatisme infini [échappant au temps et à l'espace] que le récit testimonial est difficile à construire et difficile à entendre. »

(Waintrater, 2004, p. 86)

The traumatic event, although real, took place outside the parameters of "normal" reality, such as causality, sequence, place and time. The trauma is thus an event that has no beginning, no ending, no before, no during and no after. This absence of categories that define it lends it a quality of « otherness », a salience, a timelessness and a ubiquity that puts it outside the range of associatively linked experiences, outside the range of comprehension, of recounting and of mastery. (Laub, 1992, p. 69)

Comment la narration du trauma, considérée comme fondamentale dans la guérison posttraumatique, participe-t-elle d'un travail thérapeutique ? Pour répondre à cette question, j'évoquerai des perspectives psychanalytiques et psychologiques. J'étudierai, par la suite, la fonction sociale de l'écriture du trauma, d'un point de vue féministe.

Perspectives psychanalytiques et psychologiques

Si l'on se rapporte aux propos de Caruth – pour qui être traumatisé signifie être « *possessed by an image* » (Caruth, 1995, p. 4-5) –, on peut supposer que l'image elle-même constitue une voie d'accès plus viable au trauma que ne l'est la pensée. Pour Freud (1895), le surgissement de cette image à la conscience du sujet soulignerait une tentative de libération (p. 598-599). C'est précisément par ce langage « métaphorique », explique le professeur de littérature à l'Université Paris-Sorbonne Marc Amfreville (2009), que le souvenir non intégré s'exprime (p. 39). Dans la littérature, la mémoire traumatique se manifeste d'ailleurs par des images récurrentes qui en soulignent le « caractère obsessionnel » (Amfreville, 2009, p. 38).

Afin de se défaire du trauma, explique Anne-Martine Parent (2006b), « le sujet doit s’immerger au cœur même de sa blessure traumatique. Autrement dit, pour “sortir” du trauma, il faut y plonger » (p. 117). Ainsi,

[t]o seek reality is both to set out to explore the injury inflicted by it—to turn back on, and to try to penetrate, the state of being stricken, wounded by reality [wirklichkeitswund]—and to attempt, at the same time, to reemerge from the paralysis of this state, to engage reality [Wirklichkeit suchend] as an advent, a movement, and as a vital, critical necessity of moving on. It is beyond the shock of being stricken, but nonetheless within the wound and from within the woundedness that the event, incomprehensible though it may be, becomes accessible. (Felman, 1992, p. 28)

L’histoire se tisse ainsi à partir d’une représentation du choc initial. C’est en elle que l’écriture fait durer le symptôme assez longtemps pour que le sujet entre en contact avec sa blessure, afin de mieux la comprendre (Belle-Isle, 1999b, p. 99). Pour de nombreuses écrivaines contemporaines en France, telles que Nimier et Duras, d’ailleurs, « conter son enfance, c’est [...] faire bouger une scène ancrée au plus profond de soi, sortir d’un silence intérieur. [...] [C]es femmes ont toutes en commun un besoin de révéler l’innommable pour mieux se reconstruire. » (Dusaillant-Fernandes, 2010 p. 37)

Perspectives féministes

Au-delà de la fonction thérapeutique qu’on lui reconnaît, le récit du trauma exerce également une fonction sociale, qui découle d’une responsabilité envers autrui : « celle du partage et du témoignage » (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 39). En franchissant le mur de l’intimité pour s’inscrire dans le domaine public, l’écriture du trauma rétablit non seulement « un contact humain collectif nécessaire à [l]a guérison » (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 39) du sujet ; elle mobilise également d’autres voix touchées par les mêmes enjeux.

Dans la foulée des campagnes féministes qui ont jalonné les années 1970, la mise en mots du trauma est apparue chez les femmes comme un moyen de regagner leur sexualité à

travers l'écriture : un mouvement de contestation militantiste auquel les a appelées l'écrivaine française Hélène Cixous dans *Le Rire de la Méduse* (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 19). Pour « se libérer du carcan littéraire masculin », écrivait-elle, les écrivaines devaient s'en remettre à « une écriture qui sort du domaine privé [...] pour s'afficher sur la place publique » (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 32-33). Dès lors, des écrivaines se sont mises à écrire « sur leurs relations humaines, sur leurs désirs sexuels, sur leur corps, leurs expériences et, de plus en plus, sur leurs traumatismes » (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 32). Acte de transmission qui a conduit, peu à peu, au mouvement de réforme de la condition féminine (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 36). Sensibilisées aux « violences [qui] sont sorties de l'ombre : viol, violences conjugales, inceste, excision, harcèlement sexuel » (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 35), d'autres femmes, « [e]ntendues et comprises », se sont regroupées pour parler ouvertement de leurs angoisses (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 36).

Les écritures du soi pour reconstituer une ligne de sens

En réaction aux événements survenus dans la sphère politique et sociale du xx^e siècle, « une prolifération de récits de victimes de l'Holocauste, de viols, d'incestes et autres traumatismes a vu le jour » (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 36). En France comme en Amérique, la littérature des années 1970 a été traversée par des témoignages de tous genres. « [E]n favorisant la liberté d'expression, l'exclusion des tabous et la revendication d'une écriture qui explore systématiquement les dimensions de l'enfance en inventant un langage pour la saisir », le mouvement féministe a reconfiguré les limites du récit d'enfance, celui-ci prenant tantôt la forme d'un roman ou d'un récit autobiographique, tantôt la forme de l'autofiction ou de l'autobiographie (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 35).

Comme Philippe Lejeune le souligne dans *Le pacte autobiographique* (1975), il existe diverses formes d'écriture du soi par lesquelles un individu peut arriver à mettre en mots son trauma. Celles-ci diffèrent en fonction du degré de véridicité auquel s'engage un auteur en racontant son vécu (Lejeune, 1975, p. 15). Le genre qu'il choisira pour le mettre en mots dépendra vraisemblablement du degré de distance dont il a besoin pour entrer en relation avec son trauma.

Chez les écrivaines françaises qu'elle a étudiées dans sa thèse, Valérie Dusillant-Fernandes (2010) note que « l'autofiction et le roman autobiographique s'avèrent être les deux [...] genres privilégiés des auteures » (p. 71). À ce propos, elle explique que « l'autobiographie pure et juste ne suffit pas toujours pour certaines, car sans le caractère fictionnel de l'écriture, elles ne pourraient pas tout dire sur leur trauma. La fiction permet d'évacuer le trop-plein en soi sans trop se dévoiler aux autres. » (Dusillant-Fernandes, 2010, p. 71) En d'autres mots, le genre fictionnel permet à l'auteure de s'affranchir de sa réalité tout en lui donnant la possibilité de brouiller les frontières entre ce qui relève, d'une part, de l'autobiographie, d'autre part, de la fiction. Dans ce cas, mentionne la spécialiste du récit d'enfance Anne Chevalier (2003), « l'authenticité des souvenirs tient moins à l'exactitude des faits qu'à leur pouvoir encore vérifiable d'agir sur l'écrivain devenu adulte » (p. 196). Ce qui importe avant tout, rappelle Dusillant-Fernandes (2010), « c'est de reconstruire son histoire d'enfance traumatisée pour mieux en reprendre possession à travers une multitude de stratégies textuelles » (p. 77). Puisque le souvenir d'enfance est en soi une matière qui risque de s'être transformée, on ne peut s'attendre à ce que le récit autobiographique soit à l'abri de faux souvenirs, surtout lorsqu'il est question de trauma. « [L]e souvenir-écran, [...]

le souvenir impossible, ou le trou de mémoire sont en effet pour l'autobiographe des sortes d'énigmes, qu'il peut tenter de résoudre » (Lejeune, 1988, p. 57).

CHAPITRE 2

ÉCRIRE LE TRAUMA : PROCÉDÉS NARRATIFS ET ENJEUX

Si le genre fictionnel peut, dans le cas de nombreuses personnes, faciliter la mise en mots du trauma, certains procédés narratifs peuvent également être mis en œuvre afin de favoriser la reconstitution de lignes de vie qui ont été perturbées par des événements traumatiques. En effet, selon Luckhurst (2008), l'écriture du trauma, genre « avant-gardiste » (p. 81) par excellence, permet de repenser la structure narrative en fonction de la nature même du trauma. De la même façon que le trauma représente un écart par rapport à la « norme », la littérature du trauma s'éloigne également de la structure habituelle du récit (Amfreville, 2009, p. 28). Voyons donc comment, à la lumière des recherches effectuées par Amfreville, Dusillant-Fernandes et Luckhurst, ces procédés ont été utilisés dans la littérature contemporaine pour illustrer le trauma. Je me limiterai à l'étude de trois procédés, que je définirai dans les trois sections suivantes : la voix narrative, la focalisation et le temps de la narration. Tel que mentionné dans l'introduction, ces éléments sont considérés comme étant au fondement même de la narration par Gérard Genette et seront au cœur de mon analyse. Dans la conclusion, je reviendrai sur les procédés que j'aurai moi-même utilisés afin de mieux cerner comment leur emploi a contribué à mon processus de reconstruction identitaire.

Les procédés de la narration : définitions et applications

La voix narrative

La voix narrative correspond à « qui raconte et comment ». Elle ne relève pas que d'un simple choix grammatical – première ou troisième personne –, comme l'explique Genette (1972) ; elle traduit plutôt une « attitude narrative » (p. 252) : on peut « faire raconter l'histoire par l'un de ses “personnages”, ou par un narrateur étranger à cette histoire » (Genette, 1972, p. 252), précise-t-il. On distingue donc deux types de récits selon Genette : « l'un à narrateur absent de l'histoire qu'il raconte [qu'il appelle *hétérodiégétique*], l'autre à narrateur présent comme personnage dans l'histoire qu'il raconte [soit *homodiégétique*] » (Genette, 1972, p. 252). Ce second type, tel que l'illustre Genette (1972), peut s'accompagner de différents degrés de présence : soit « le narrateur est le héros de son récit » (p. 253) – il est alors extradiégétique ; soit il joue un « rôle secondaire, [...] d'observateur et de témoin » (p. 253) – il s'agit, dans ce cas, d'un narrateur intradiégétique.

Le choix que fait l'individu pour aborder son passé a une incidence sur le degré de distance qui le sépare de son trauma. D'une part, faire raconter l'histoire par un narrateur étranger à celle-ci a pour effet de maintenir une distance entre l'auteur et la série d'événements relatés qui le concernent (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 279). Par ailleurs, donner la parole à un personnage qui en fait la narration – surtout s'il s'agit du héros – a pour effet de créer un rapprochement. Dans le cas d'un individu pour qui la scission a été un mécanisme de protection nécessaire face au traumatisme, l'utilisation d'un narrateur hétérodiégétique peut constituer un procédé de mise à distance efficace dans la narration du trauma (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 166). Dans les textes qu'elle a étudiés, Dusaillant-Fernandes (2010) souligne d'ailleurs que

certaines auteures hésitent à endosser le « je », car elles ne sont pas capables d'assumer leur trauma, de devenir un sujet d'énonciation lorsqu'il est question de décrire des moments douloureux. Pour éviter de sombrer dans le silence, certaines préfèrent même l'autoréférence à la troisième personne. (p. 77-78)

Comme l'évoque Genette (1972), il peut également arriver, dans le roman contemporain, que la relation entre narrateur et personnage(s) soit « variable ou flottante, vertige pronominal accordé à une logique plus libre, et à une idée plus complexe de la "personnalité" » (p. 254). C'est ce qui se produit dans le conte « La forme de l'épée », note-t-il, où « le héros commence par raconter son aventure infâme en s'identifiant à sa victime, avant d'avouer qu'il est en fait *l'autre*, [...] en troisième personne » (1972, p. 254).

La focalisation

La focalisation correspond au point de vue ou à la perspective, c'est-à-dire « qui voit [l'histoire] » (Genette, 1972, p. 203). Alors que la voix narrative répond à la question « qui est le narrateur ? » ou plus simplement « qui parle ? », la focalisation, la perspective, elle, se concentre sur « qui voit ? », autrement dit : « quel est le personnage dont le point de vue oriente la perspective narrative ? » (Genette, 1972, p. 203).

A priori, on pourrait penser que la personne qui perçoit est aussi celle qui raconte. Or, ce n'est pas nécessairement le cas. Il existe trois grands types de focalisation selon Genette (1972) : le récit non focalisé ou à focalisation zéro (ce qui est équivalent au narrateur omniscient, qui en sait plus que les personnages) ; la focalisation interne (fixe, où tout est perçu par un seul personnage ; variable, où le personnage focal change au fil de l'histoire ; ou multiple, où le même événement est évoqué plus d'une fois, selon le point de vue de divers personnages) ; et la focalisation externe (où le lecteur a l'impression d'un récit « objectif » où le héros ne dévoile pas ses sentiments et pensées) (p. 206-207).

La focalisation, rappelle Genette (1972), est, « selon le mot de Blin, une *restriction* » (p. 207) de champ, dans la mesure où l'histoire ou le segment dévoilé se limite au champ de perception d'un personnage (p. 209). Des altérations ou « changements de focalisation isolés » peuvent tout de même survenir dans « un contexte cohérent » (Genette, 1972, p. 211). Dans un récit posttraumatique à focalisation interne, par exemple, l'auteur pourrait choisir de dissimuler de l'information importante au sujet du personnage focal afin de masquer ses propres émotions ou des aspects du trauma qu'il ne peut se résoudre à admettre ou accepter. C'est ce que Genette (1972) appelle une « omission latérale ou paralipse » (p. 211). Son opposé – l'excès d'information ou paralepse – pourrait constituer une autre avenue, si par exemple l'auteur se permet une « incursion dans la conscience [du] personnage au cours [de son] récit généralement conduit en focalisation externe » (Genette, 1972, p. 213). Cette ouverture sur sa propre psychologie trahirait-t-elle un besoin soudain de se livrer (Genette, 1972, p. 217) ?

Le degré de distance que s'impose l'auteur vis-à-vis le souvenir douloureux qu'il évoque peut varier jusqu'à faire appel à « deux codes concurrents, fonctionnant sur deux plans de réalité qui s'opposent sans se rencontrer » (Genette, 1972, p. 223). C'est ce que Genette (1972) appelle la « double focalisation » (p. 223). Ainsi, « [...] entre l'immoralité brutale des actions (perçues par le héros-témoin) et l'extrême délicatesse des sentiments, que seul peut révéler un narrateur omniscient, capable comme Dieu lui-même de voir au-delà des conduites et de sonder les reins et les cœurs » (Genette, 1972, p. 223), la totalité de l'expérience peut parfois n'être exprimée que par le recours à différentes perspectives.

Dans le cas de récits posttraumatiques, ces dernières peuvent également servir à mettre en relief certains rapports (de dominant-dominé) entre les personnages de l'histoire

ou encore à mettre en lumière une perspective qui autrement serait passée inaperçue. Dans un passage du roman autobiographique *L'amant* de Marguerite Duras, par exemple, « c'est la mère [plutôt que l'héroïne] qui témoigne du comportement agressif du fils qu'elle adore. Par le jeu de la focalisation, Duras s'offre [ainsi] le droit d'entendre sa mère dire des choses désagréables sur son fils tant aimé. » (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 109-110) Pour Duras (ou la petite fille impuissante qu'elle était), ce changement de perspective aura sans doute aidé à retrouver un certain pouvoir face à son frère, qui l'abusait, puisqu'elle trouve en sa mère un témoin de la violence dont il est capable.

Le temps de la narration

Genette (1972) considère le temps de la narration comme étant « un élément capital de la signification du récit » (p. 228). Celui-ci comprend quatre notions : le moment de la narration, la vitesse, la fréquence et l'ordre.

Tout d'abord, le moment de la narration désigne le moment où est racontée l'histoire par rapport au moment où elle est censée s'être déroulée. Genette (1972) distingue quatre types de narration, en ce qui a trait à cette position temporelle : ultérieure, dans le cas d'un récit qui raconte au passé ce qui a déjà eu lieu ; antérieure, si le récit, prédictif, raconte ce qui se produira dans l'avenir ; simultanée, si le récit, au présent, se déploie au rythme de l'action qu'il raconte ; et intercalée, si des éléments de l'intrigue (ex : une lettre) et la narration, dans le récit, s'enchevêtrent (p. 229).

Dans la mise en récit du trauma, rapportent les praticiens Crespo et Fernández-Lansac (2016), il arrive souvent que des individus racontent au présent des événements du passé (p. 153). Cette particularité narrative, qu'on appelle le « présent historique », rappelle

un des symptômes caractéristiques du trouble de stress posttraumatique : le *flashback*, phénomène par lequel l'individu revit au présent ce qu'il a subi dans le passé (Crespo et Fernández-Lansac, 2016, p. 149). En ce sens, la narration simultanée ne serait-elle rien d'autre qu'une conséquence logique de ce débordement dont le trauma est issu ?

Dans le cas de la narration simultanée, souligne Genette (1972),

l'accent [peut être] mis soit sur l'histoire soit sur le discours narratif. Un récit au présent de type « behavioriste » et purement événementiel peut apparaître comme le comble de l'objectivité, puisque la dernière trace d'énonciation qui subsistait dans le récit de style Hemingway – la marque de distance temporelle entre l'histoire et narration que comporte inévitablement l'emploi du prétérit – disparaît dans une transparence totale du récit, qui achève de s'effacer au profit de l'histoire [...] (p. 231)

C'est le cas de mon plus récent recueil, *Comptine à rebours*, où la narration de type behavioriste m'a permis d'appréhender ma réalité de l'extérieur plutôt que de basculer dans un lyrisme qui aurait eu pour effet de raviver ma souffrance. Inversement, un récit qui privilégie la narration elle-même, comme « les récits en “monologue intérieur”, [...] [où] l'action [...] semble se réduire à l'état de simple prétexte » (p. 231), pourrait, pour un individu disposé à entrer en relation avec sa vie intérieure, reconstituer le champ dont il a besoin pour valider ses émotions. Le passage à la narration ultérieure pourrait également l'aider à se réapproprier une époque de sa vie alors que l'histoire le revisite.

Selon Genette (1972), l'étude des relations entre le temps de l'histoire et le (pseudo)-temps du récit comporte trois déterminations essentielles :

les rapports entre l'*ordre* temporel de succession des événements dans la diégèse et l'ordre pseudo-temporel de leur disposition dans le récit [...] ; les rapports entre la *durée* variable de ces événements, ou segments diégétiques, et la pseudo-durée (en fait, la longueur du texte) de leur relation dans le récit : rapports, donc, de vitesse [...] ; rapports enfin de *fréquence*, c'est-à-dire [...] relations entre les capacités de répétition de l'histoire et celles du récit [...] (p. 78)

Dans un premier temps, « [é]tudier l'ordre temporel d'un récit, explique-t-il, c'est confronter l'ordre de disposition des événements ou segments temporels dans le discours narratif à l'ordre de succession de ces mêmes événements ou segments temporels dans

l'histoire » (Genette, 1972, p. 78). Les discordances entre les deux portent le nom d'« anachronies narratives » (Genette, 1972, p. 79), un procédé manifeste dans plusieurs récits posttraumatiques, où la révélation du trauma, justement, se trouve différée dans l'ordre du récit (Cochoy, 2010, p. 2). C'est le cas de la pièce *Suddenly Last Summer* (1958) de Tennessee Williams et du roman *Beloved* (1987) de Toni Morrison. Cet « analepse », « évocation après coup d'un événement antérieur au point de l'histoire où l'on se trouve » (Genette, 1972, p. 82), note Cochoy (2010), laisse supposer qu'un « processus de scission » a été nécessaire chez le personnage soumis à une souffrance intolérable qui revient le hanter – ou à l'auteur, par rapport à son propre trauma (p. 2). Les intrusions de la mémoire involontaire au quotidien donnent d'ailleurs lieu à « un vaste mouvement de va-et-vient à partir d'une position-clé, stratégiquement dominante » chez Proust, dans *À la recherche du temps perdu* (1913) (Genette, 1972, p. 87). Les insomnies dont souffre le personnage commandent en effet toute une série d'analepses mémorielles à partir desquelles se tisse la totalité de son enfance (Genette, 1972, p. 86). Cette structure complexe, selon Genette (1972), évoque et mime, comme « pour mieux l'exorciser l'inévitable *difficulté du commencement* » que représente le souvenir traumatique (p. 88).

Sur le plan de la vitesse de la narration – définie par « le rapport entre une durée, celle de l'histoire, [...] et une longueur : celle du texte » (Genette, 1972, p. 123) –, cette difficulté à laquelle se heurte l'individu peut également se refléter dans certains choix qu'il fait, quant à l'accélération ou au ralentissement du discours narratif. Il peut notamment recourir à l'ellipse – l'omission temporelle, « temps éliidé » (Genette, 1972, p. 139) – ou au sommaire, pour éviter de s'attarder à des événements trop troublants. Ainsi, parvient-il à

oblitérer certains fragments de son histoire ou à les effleurer pudiquement sans avoir à s'enfermer dans un silence absolu.

En ce qui a trait à la fréquence, troisième notion du temps de la narration, elle peut venir renforcer le caractère itératif du trauma qui se manifeste dans la vie de tous les jours de l'auteur. Genette (1972) définit la fréquence comme étant la relation de répétition entre récit et diégèse (p. 145). Autrement dit, elle correspond au rapport entre le nombre de fois où un événement se produit et le nombre de fois où il est raconté. Dans la pièce *Suddenly Last Summer* de Tennessee Williams, « une scène de mort par dévoration se trouve indéfiniment réitérée sous la forme d'images » avant que le meurtre, épisode traumatique, ne soit révélé (Cochoy, 2010, p. 2). Selon Amfreville (2009), le recours à la répétition serait une « tentative désespérée [...] d'endiguer le surgissement de ce qui ne peut pas se constituer en mémoire » (p. 4). Dans le roman *Beloved* de Toni Morrison, d'ailleurs, la trame narrative est entrecoupée d'images et d'extraits qui évoquent la scène traumatique (Luckhurst, 2008, p. 92) : ceux-ci y feraient intrusion comme des visions du passé, des *flashbacks*, qui hanteraient l'esprit du personnage. Il en résulte une narration hachurée, par laquelle s'exprime la complexité du trauma : tant sa nature envahissante que sa tendance à se dérober quand on cherche à en saisir le sens et à l'intégrer.

On pourrait se demander si l'ensemble des modalités mises en place dans un récit posttraumatique relèverait davantage de symptômes que de moyens employés stratégiquement pour gérer le trauma. Les procédés narratifs seraient-ils dictés par l'impératif de l'esprit et du corps, habités par le passé, plutôt que par la volonté du sujet qui se livre ? Qu'en est-il de l'habileté, du pouvoir de l'individu de transformer sa propre réalité, de se reconstruire ? Peut-il arriver à faire des choix conscients sur le plan narratif ? Dans la

prochaine section, j'explorerai la façon dont la mémoire corporelle peut intervenir dans le travail d'écriture dans une perspective de guérison.

CHAPITRE 3

ÉCRIRE LE CORPS TRAUMATISÉ

Pourquoi prendre en considération le corps quand on écrit le trauma ? Les recherches dans le domaine psychiatrique ont établi que la mémoire traumatique, bien qu'elle occasionne une rupture de sens au niveau cognitif, peut avoir des répercussions tout aussi significatives sur le corps, qui la porte. La question qui nous intéresse ici est : comment l'inscription du corps symptomatique dans l'écriture peut-elle favoriser le processus de guérison d'une personne ? À la lumière des recherches effectuées par les praticiens Bessel van der Kolk, Peter A. Levine et Richard Schwartz ainsi que les spécialistes de la littérature du trauma Francine Belle-Isle, Cathy Caruth et Suzette Henke, je tenterai de cerner comment le corps, lieu de mémoire du trauma, peut rendre compte de cette expérience qui échappe à la conscience, à la compréhension et aux capacités langagières du sujet.

Le corps en réaction au traumatisme

Confronté à une situation qui le menace dans son intégrité, l'organisme – qu'il soit humain ou animal – se voit appelé à réagir en fonction des signaux que lui transmet son cerveau reptilien. « *As in other animals, the nerves and chemicals that make up our basic brain structure have a direct connection with our body.* » (Henke, 1998, p. xviii) Lorsqu'il détecte un danger, ce cerveau nous alerte en sécrétant des hormones qui produisent des sensations physiques d'inconfort. Une fois qu'elles parviennent au système limbique, ces informations ont deux possibilités : elles se dirigent soit vers l'amygdale – voie la plus rapide –, soit vers les lobes frontaux. L'amygdale réagit de la même manière qu'un détecteur

de fumée : si elle perçoit une menace, elle envoie immédiatement un signal à l'hypothalamus et au tronc cérébral, qui, avec la participation du système nerveux autonome et du système hormonal, engage l'individu dans un « *whole-body response* » (Van der Kolk, 2014, p. 60). Selon la *polyvagal theory* élaborée par Stephen Porges, la recherche d'un contact social – autrement dit, l'appel au secours – est la première réaction d'un individu confronté au danger : « *However, if no one responds to our call for help, the threat increases, and the older limbic brain jumps in.* » (Van der Kolk, 2014, p. 84). C'est à ce moment que le système nerveux s'active et provoque un ensemble de symptômes. S'il s'agit du système nerveux sympathique, le corps accélère. C'est ce qui donne lieu à des réactions physiologiques et musculaires correspondant aux positions de combat ou de fuite (« *fight-or-flight responses* ») (Van der Kolk, 2014, p. 57) : accélération du pouls et transpiration sont des symptômes communs associés à la sécrétion d'hormones liées au stress, tels que l'adrénaline et le cortisol.

Si c'est plutôt le système nerveux parasympathique – l'autre branche du système nerveux autonome – qui est enclenché, le corps ralentit, « *signals defeat and withdraws* » (Van der Kolk, 2014, p. 84).

[I]f there's no way out, and there's nothing we can do to stave off the inevitable, we will activate the ultimate emergency system : the dorsal vagal complex (DVC). This system reaches down below the diaphragm to the stomach, kidneys, and intestines and drastically reduces metabolism throughout the body. Heart rate plunges (we feel our heart « drop »), we can't breathe, and our gut stops working or empties (literally « scaring the shit out of » us). (Van der Kolk, 2014, p. 84)

À ce moment-là, l'individu se désengage, ne répond plus, paralyse (Van der Kolk, 2014, p. 71). C'est ce qui peut se produire chez un enfant prisonnier de l'abus. Des symptômes digestifs, telles que la diarrhée et la nausée, peuvent survenir (Van der Kolk, 2014, p. 85). « *Once this system takes over, other people, and we ourselves, cease to matter. Awareness*

is shut down, and we may no longer even register physical pain. » (Van der Kolk, 2014, p. 85)

Ensemble, le système limbique – siège de la mémoire et des émotions – et le cerveau reptilien composent ce que Van der Kolk (2014) appelle le « *emotional brain* », situé au cœur du système nerveux central (p. 57). Normalement, le cortex préfrontal permettrait à l'individu de donner un sens à l'événement qui vient d'avoir lieu. Or, chez les personnes atteintes de stress posttraumatique, certaines régions du cerveau sont hyperstimulées en raison du déséquilibre entre l'amygdale et le cortex préfrontal, ce qui rend la gestion des émotions particulièrement difficile, même après l'événement (Van der Kolk, 2014, p. 62).

Le soi fragmenté

Lorsqu'un danger auquel il a été exposé disparaît, le corps a la capacité de se rétablir. Mais dans des cas où le cerveau continue de lui envoyer des signaux d'urgence face à une menace qui n'existe plus, il demeure en état d'hypervigilance ou d'engourdissement : « *the old brain takes over, [...] partially shut[ting] down the higher brain, our conscious mind, and propel[ling] the body to run, hide, flight, or [...] freeze* » (Van der Kolk, 2014, p. 54).

Saisi dans cette position de combat, de fuite ou de paralysie, l'individu traumatisé devient en quelque sorte étranger à son propre corps : « *trauma affects self-awareness* », explique Van der Kolk (2014, p. 92). Sur le plan physiologique, il influence les parties du cerveau associées à la perception des sensations (Van der Kolk, 2014, p. 93), ce qui explique pourquoi « *senses become muffled* » (Van der Kolk, 2014, p. 91). Ayant appris à éteindre les parties du cerveau responsables de transmettre « *the visceral feelings and emotions that accompany and define terror* » (Van der Kolk, 2014, p. 94), les individus se sont du même

coup désensibilisés à toutes les autres émotions – même positives – qui font partie de l’expérience humaine (Van der Kolk, 2014, p. 94). Par conséquent, leur capacité à entrer en relation avec eux-mêmes et à se connaître véritablement est altérée, ce qui fait qu’ils ressentent difficilement l’impression d’un but ou d’une mission (Van der Kolk, 2014, p. 94).

Dans cette perspective, « *[m]ost psychoanalysts agree that traumatic experience generates inevitable psychic fragmentation* » (Henke, 1998, p. xvi). À ce propos, les disciples de Lacan affirment que la perception du soi repose de toute façon sur une « méconnaissance *or misrecognition of one’s valorized mirror image* » (Henke, 1998, p. xvi), un mirage auquel s’abandonnerait notre ego (Henke, 1998, p. xvi). Kaja Silverman (1992) maintient toutefois qu’il est essentiel de souscrire à une identité pour être en mesure de bien fonctionner dans notre société, peu importe le caractère « fictionnel » qu’on lui attribue (p. 4-5).

La présence à soi pour guérir

Malgré la difficulté pour l’individu traumatisé d’entrer en relation avec soi-même, la participation de son corps au processus thérapeutique est, pour de nombreux praticiens spécialisés dans le traitement du trouble de stress posttraumatique, un élément crucial. C’est l’avis notamment de Peter A. Levine, qui privilégie la thérapie psychosomatique, et de Bessel van der Kolk.

Alors que le trauma est souvent représenté comme « *a break in the mind’s experience of time* », rappelle Cathy Caruth (1996, p. 61), « *[w]hat causes trauma is a shock that appears to work very much like a bodily threat* » (Caruth, 1996, p. 61). Après un événement traumatique, « *the world is experienced with a different nervous system* » (Van der Kolk,

2014, p. 82), en ce sens que les individus marqués par l'événement « *chronically feel unsafe inside their bodies : The past is alive in the form of gnawing interior discomfort* » (Van der Kolk, 2014, p. 98). Les fragments de mémoire sensorielle « *intrude into the present* » (Van der Kolk, 2014, p. 66) et « *[t]he survivor's energy [...] becomes focused on suppressing inner chaos, at the expense of spontaneous involvement in their life* » (Van der Kolk, 2014, p. 53).

Ces tentatives de suppression ne permettent pas, bien entendu, de mettre fin aux réactions physiologiques engendrées par le trauma (Van der Kolk, 2014, p. 98). Quand ils sont écartés, ces signaux de détresse intérieure peuvent prendre la forme de conditions physiques sérieuses, telles que la fibromyalgie et la fatigue chronique (Van der Kolk, 2014, p. 53). Les maux de dos, les migraines et les problèmes digestifs sont également répandus chez les enfants et les adultes traumatisés (Van der Kolk, 2014, p. 100). « *As long as the trauma is not resolved, the stress hormones that the body secretes to protect itself keep circulating, and the defensive movements and emotional responses keep getting replayed.* » (Van der Kolk, 2014, p. 66) C'est pourquoi, selon van der Kolk (2014), « *it is critical for trauma treatment to engage the entire organism, body, mind, and brain* » (2014, p. 53), le plus grand défi étant de rétablir la physiologie des patients, « *so that their survival mechanisms stop working against them. This means helping them to respond appropriately to danger, but even more, to recover the capacity to experience safety, relaxation, and true reciprocity.* » (Van der Kolk, 2014, p. 82)

À cet égard, Van der Kolk (2014) propose deux moyens de régulation qui font appel au corps : l'approche « *top down* », qui consiste à renforcer la capacité du cortex à surveiller les sensations corporelles, par le biais de la pleine conscience, de la méditation et du yoga

(p. 63) ; et l'approche « *bottom-up* », qui vise à re calibrer le système nerveux autonome, par le recours au toucher, au mouvement et à la respiration (p. 63-64). Dans les deux cas, l'objectif est d'amener les patients à « *live fully and securely in the present* » (Van der Kolk, 2014, p. 73), de sorte qu'ils puissent progressivement reprendre contact avec leurs sensations physiques et leurs émotions. Pour une personne dont le système nerveux parasympathique a pris la relève – qui est engourdie –, l'approche « *bottom-up* » est primordiale selon Van der Kolk (2014) : « *The aim is actually to change the patient's [...] relationship to bodily sensations* » (p. 72), par le recours, notamment, à la digipuncture ou à des activités rythmiques comme la danse ou le tambour (Van der Kolk, 2014, p. 72).

Les thérapies somatiques, pratiquées par Peter A. Levine et Pat Ogden, une pionnière dans ce domaine, reconnaissent également l'importance de rétablir la capacité sensorielle de l'individu traumatisé. « *Trauma victims cannot recover until they become familiar with and befriend the sensations in their bodies.* » (Van der Kolk, 1994, p. 102-103) Selon Levine (2010), la première étape consiste à faire émerger, dans un environnement sécuritaire, l'information sensorielle qui est bloquée par le trauma ; la deuxième, à aider le patient à se lier d'amitié avec les énergies libérées par cette expérience ; la troisième, à compléter les mouvements relatifs à la protection de soi qui ont été entravés ou contenus lors de l'événement traumatique (p. 74-75).

Le pouvoir de nommer

Le corps raconte, affirme Levine (2010, p. 155), dans la mesure où il reflète la détresse psychologique dont l'individu fait l'expérience (p. 159). Une fois que le sentiment de sécurité est rétabli et que le système de défense prend un recul, il devient possible pour

l'individu d'être à l'écoute de son monde intérieur. « *Individuals who lack emotional awareness are able, with practice, to connect their physical sensations to psychological events.* » (Van der Kolk, 1994, p. 103) Ainsi, ils parviennent non seulement à « *slowly reconnect with themselves* » (Van der Kolk, 1994, p. 103), mais également à renouer avec l'histoire oubliée que leur corps a enregistrée (Levine, 2010, p. 169). « *[T]he greater that awareness, the greater our potential to control our lives,* souligne Van der Kolk (2014, p. 98). *Knowing what we feel is the first step to knowing why we feel that way.* » (Van der Kolk, 2014, p. 98)

Cette vision est partagée par le psychiatre Richard Schwartz (1995), pour qui le Soi a la responsabilité (et le pouvoir) de rétablir l'harmonie après un événement traumatique. Selon son modèle *Internal Family Systems Therapy*, c'est en entrant en dialogue avec les différentes parties qui composent l'organisme que le Soi y arrive. Lorsqu'un danger survient, explique Schwartz (1995), le Soi est déplacé dans un endroit sécuritaire – « *separated from the sensations of a person's body* » (p. 45). À ce moment-là, certaines parties de l'individu prennent la relève :

Some of the older, less vulnerable inner-tribe members take control and try to protect the system. They do this in a variety of ways. Some may want the person to lash out ; others try to execute an escape ; still others try to make the person freeze and become totally passive. [...] Despite these efforts, the youngest, most sensitive, and most vulnerable members of the inner tribe can be powerfully affected [...] They feel most acutely the emotions and sensations (pain, terror, despair, abandonment, betrayal, etc.). They can be so stimulated by the experience that it is as if their circuits overload and they become frozen in time at the point of the trauma. When this is the case, these parts live thereafter as if they are still fixed in that situation, with all its feelings and sensations. (Schwartz, 1995, p. 45)

Si, toutefois, le Soi trouve un moyen, pendant ou après l'événement, de rassurer les parties blessées, la confiance en son rôle de leader sera rétablie et le système retrouvera son équilibre. « *Sensing, naming, and identifying what is going on inside is the first step to recovery.* » (Van der Kolk, 2014, p. 68) Pour cela, le Soi doit s'exercer à accueillir sans

jugement toutes les parties qui s'expriment. Travail qui pourrait ressembler à la démarche d'un auteur qui se penche sur lui-même, comme le mentionne Henke que j'ai citée précédemment. Je rappelle ici cette citation :

In any autobiographical text, the narrator plays both analyst and analysand in a discursive drama of self-revelation, re-membering what Jacques Lacan would call the corps morcelé or « body in fragments » through the aegis of scriptotherapy. The subject of enunciation theoretically restores a sense of agency to the hitherto fragmented self, now recast as the protagonist of his or her life drama. (Henke, 1998, p. xvi)

Ce processus permet non seulement de donner voix au « corps qui parle à même le silence » (Belle-Isle, 1999, p. 103), en son symptôme ; il fournit également l'occasion à l'individu de lui donner un sens, de l'intégrer (Van der Kolk, 2014, p. 58). C'est précisément ce que je compte réaliser dans l'écriture de mon récit poétique, en deuxième partie, où deux « parties » de moi seront en dialogue. Enregistré sous la forme d'images et de sensations par la petite fille que j'étais, le traumatisme s'exprimera en référence à diverses régions de mon corps qui me guideront. Ainsi, le corps servira de « liant structurel » entre un passé que je n'ai pas intégré et un présent qui en porte les traces.

La remise en mouvement dans l'écriture

Dans son ouvrage *Shattered Subjects : Trauma and Testimony in Women's Life Writing*, Henke (1998) affirme que « *[i]n order to break this torturous circuit of repetition, the victim must reenact the trauma in all its physical, sensory, psychological, and emotional detail* » (p. xviii). La participation du corps – où sont logés tous ces éléments – au travail d'écriture favoriserait-elle cette rupture ? Selon Belle-Isle (1999),

[l]a scène traumatique n'est pas faite pour être vidée du corps qui l'habite. Au contraire, elle est là pour durer en son symptôme, tout le temps qu'il faut pour forcer le parcours de représentation à poser ses énigmes, à les donner à voir dans l'insu de leurs figures, là où leur dessin prend corps et invente la voix qui en porte la trace. [...] elle noue sa trame dans l'immédiateté de la performance et compose sur place les formes obligées de son spectacle. (p. 100)

Dans cette perspective, le but de l'écriture ne serait ni d'expulser le trauma ni de reproduire l'événement qui en est à l'origine, mais plutôt de s'arrêter sur la blessure assez longtemps pour qu'elle s'anime.

[L]e corps symptomatique serait celui qui persiste à vouloir qu'on le prenne là où il se donne, dans l'interjection exaspérée du désir : « Regarde-moi là où je te vois ». « Vas-tu enfin me regarder là où je me tue à t'appeler ! », dit le corps sémiotique, exigeant de chaque lecteur qu'il consente pour vrai à essayer de voir ce qu'il ne comprend pas encore. [...] Cette intimation commande absolument qu'il y ait arrêt sur l'image, [...] *tremblée* comme dans un symptôme, amenée à la scène comme malgré elle, offerte dans l'équivoque cruauté de sa représentation. (Belle-Isle, 1999, p. 98)

Ce serait donc dans l'immobilité, l'imitation de la nature même du trauma, que se tisserait son histoire : « *trauma is primarily remembered not as a story, a narrative with a beginning, middle, and end, but as isolated sensory imprints : images, sounds, and physical sensations that are accompanied by intense emotions, usually terror and helplessness* (Van der Kolk, 2014, p. 70). L'utilisation des mots, selon Herman (1992), aurait le pouvoir de renverser « *[t]he physioneurosis induced by terror* » (p. 177).

Pour de nombreux individus traumatisés, la perspective d'entrer dans l'immobilité et d'en sortir – même par les mots – peut susciter énormément de peur (Levine, 2010, p. 86) : d'une part, parce que la position immobile évoque un sentiment d'impuissance, qu'ils cherchent à éviter ; d'autre part, parce que la remise en mouvement risque de raviver des émotions violentes : « *to come back to life, one must feel the sensations of rage and intense energy* » (Levine, 2010, p. 88). Ce passage à l'action, bien qu'il soit difficile, est nécessaire selon Levine (2010), puisqu'il permet à l'individu d'en venir à une meilleure acceptation de ses émotions (p. 89). « *The act of life-writing*, en particulier, insiste Henke (1998), *serves as its own testimony and, in so doing, carries through the work of reinventing the shattered self*

as a coherent subject capable of meaningful resistance to received ideologies and of effective agency in the world. » (p. xix)

DEUXIÈME PARTIE
CE QUI RESTE SANS CONTOUR

MAINS

J'efface à rebours.

L'autre élève, à côté de moi – un garçon à qui je ne parle jamais – garnit le tableau de blanc.

J'en suis gênée, les murs ont aussi des attentes que je n'arrive pas à satisfaire.

Il y a quelque chose en moi qui ne se révèle qu'en retrait.

J'ai laissé passer les mots sans les retenir.

Encore une fois, la honte.

Je ne sais pas dire.

Je ne sais pas faire.

Je ne sais pas me soustraire au regard des critiques dont j'attire l'attention.

Je ne sais pas obéir à la craie.

- Qu’avez-vous fait en fin de semaine ? répète l’enseignant, du fond de la classe.
Ce n’est pourtant pas une question compliquée.
« J’ai joué avec mes chats, » je récris. Ils imagineront le reste, je ne tiens pas à élaborer.
Je me rassois fermement sur mes mains qui s’agitent.
- Le participe passé est bien accordé, le nom *chats* prend la marque du pluriel, c’est bien.
Est-ce que le *mes* est bien écrit ? »
- Oui, font en chœur quelques élèves après une hésitation.
- Pourquoi ?
- C’est un adjectif possessif, je réponds.
- Exact. C’est bien, Sonia, autre chose que tu voulais nous raconter de ta fin de semaine ?

À la récréation, je me mêle aux filles de mon âge, mais je tourne en rond dans ma tête, autour de questions que je ne partage pas.

Pourquoi moi ?

Pourquoi m'avoir mise au monde ?

Pourquoi avoir mis des enfants au monde, si ce n'est que pour les faire souffrir ?

Dans un coin de mon œil, j'aperçois ma sœur en conversation avec une amie.

— Qu'est-ce qui t'est arrivé ? lui demande cette dernière, en désignant la blessure que je lui ai infligée à la joue.

— C'est mon chat qui m'a griffonnée.

S'en aller.

Sur le bout des doigts.

Se risquer à ouvrir une porte.

Remuer les pensées qui recouvrent la page.

— Tu le trouves beau, celui-ci ? me demande une amie en braquant devant moi le sourire magazine d'un acteur que je ne connais pas.

Je hausse les épaules : « Oui, correct. » Mais je n'ai pas d'opinion à ce sujet.

Je retourne à mes livres.

À mes pleurs.

Je renoue avec un personnage qui me renvoie ma plus grande peur : celle d'être seule.

Je ne sais pas me définir, mais je sais très bien me reconnaître en lui.

Je le rejoins dans l'émotion :

— Qu'est-ce que tu as, Freddy ?

— Je cherche une poche où me cacher.

VENTRE

Courir.

À en perdre haleine.

Chercher la divinité du coin dans un dépanneur qui ne vend que des friandises.

Trouver son salut dans la consommation de sucre.

Multiplier la prière.

Je grossis à vue d'œil et d'oiseau qui me chie sur la tête.
Plus j'occupe d'espace, plus je m'expose à ses défécations verbales.
Plus je rapetisse dans mon corps, moins j'ai de force pour riposter.

Je mange mes émotions.
Mes émotions prennent trop de place dans le nid familial.
Mes émotions sont la proie d'orifices extensibles.
Elles se noient dans une mer de salive indomptée.

Je reste calme.

C'est une belle qualité, me dit-on, chez une femme dont le sang se réchauffe à vouloir écarter les insultes.

Je porte un sourire sur ma bouche.

Je porte un sourire de terre noire arrosé par le moindre regard masculin qui m'effleure à l'école.

La perspective de m'y perdre séduit mes hormones. Les voix du possible chatouillent mon esprit.

Ce qu'il faudrait faire, pour que cela arrive.

Ce qu'il faudrait changer de moi, pour qu'il m'absorbe.

MAINS

J'écris pour me soustraire au temps.

À ce qui se poursuit dans un espace où tout est liquide.

Où rien n'est fixe.

Où tout est à vider.

J'ai des mains qui ont peur de l'eau.

J'ai des mains qui ont faim de bouées de sauvetage.

J'ai des mains qui s'accrochent aux poèmes qu'elles transcrivent.

J'ai des mots qui cherchent un moyen d'imiter les étoiles.

GORGE

— Tout ce qui aura besoin d'être exprimé le sera, me rassures-tu en m'invitant à m'asseoir auprès des autres finalistes du prix littéraire que je n'ai pas remporté.

La journaliste me promet d'être délicate.

Un à un, les écrivains se livrent en périphérie de leurs œuvres, placées sur la table, une flaque de sueur au front.

Quand vient mon tour, je me mets à chanter des sous-titres.

Ma poésie se comprend mal en français, le langage animal n'a pas de ponctuation, d'élision, de concession.

Quand l'émotion est trop grande, je me cache sous la jupe de la journaliste, rivée à son tabouret.

J'ai toujours aimé être près du sol, loin des signaux fraternels que je capte du ciel.

Si les moutons imitent les nuages, c'est qu'ils se cherchent un endroit à l'abri du loup qui les guette.
S'ils n'ont pas de clochette au cou, c'est qu'on les condamne au silence de la mort.

Un jour, une nuit, il y aura des cicatrices perméables où nous pourrons nous blottir sous la pluie.

En attendant, tu m'offres des mouchoirs après mon entrevue.

Le public, que l'on qualifie d'averti, ne semble pas s'en rendre compte.

Pourtant, la peine est réelle.

Pourtant, le courant est là.

En moi des animaux de ferme ruminent leurs rêves que je transcris à la lumière de mon dictionnaire de poche.

MAINS

Je suis une prostituée de l'ombre.

Je quête les silences dont tu nais pour qu'ils me chantent la pomme à leur tour.

Je suis séduite par les paroles qui ne viennent pas, qui ne mentent pas parce qu'elles ne sauraient le faire.

Un secret se rend lorsqu'il est défroissé par l'image qui lui sert d'alliée.

Un autre bar, un autre jeu, un autre « je » attablé à la caisse.
Un autre poème en échange d'une bière.
Une autre bière embue ma raison.
Je suis raisonnable, jusqu'à ce que l'on appuie sur « échapper ».
Le contact m'invite au retrait.

Pourtant, il y a des jours où j'ai tué la poésie.
Il y a des jours où je lui en ai voulu de mouler ma gorge.
Je me suis suicidée dans un manuscrit un jour, après y avoir assassiné ma mère.
Je me souviens du glaçon que j'ai voulu offrir en cadeau à mon enseignante de la maternelle.
Il avait fondu dans ma poche.

J'ai des mains capables de détruire autant qu'elles créent.
J'ai des mains capables de détourner l'attention de ma gorge granuleuse.
Quand les mots ne viennent pas, ma main compense.
Tu la soutiens dans sa marche aléatoire à minuit comme à trois heures de l'après-midi un dimanche.
Ma main se relève après la chute de l'angoisse.
Quand tout est à dire, quand plus rien n'est à faire.

J'ai une main coupable de manier le stylo.
J'ai une main qui se livre tout à coup sans s'inquiéter de la réputation des êtres qu'elle frôle.
J'ai une main qui écrit. L'autre qui se cherche une poche où se cacher, après avoir enfoncé ses griffes dans ma peau.

TÊTE

S'en aller.

En commençant par les doigts, les bras, le corps.

Partir toute seule.

Comme une grande.

Comme une grande en voyage, un carnet dans la poche et plus rien que de la laine sur le dos.

C'est si beau, le ciel, quand tout s'éteint derrière soi, devant soi, en soi, à l'infini.
Quand on est libre d'imaginer le reste avec un soin qui dépasse l'obsession.
Je ne connais pas la passion qui fait battre mon cœur en courant sur ma peau mais je reconnais son rythme.
Je l'ai dans la tête.
Il me joue dans la tête et descend dans mon cou.

GORGE

Tout ce que tu as à dire.

Tu me l'écris sur une page afin qu'ensemble nous mâchions nos secrets.

Tu empruntes à ma main son index qui me pointe l'injustice.

Le chat. Le chien. Les moutons qui errent dans le champ de vision du loup.

Moi.

Nous avons peu de prières à réciter, mais beaucoup de poèmes à relire.
Tu me prends la main comme on recharge une carabine ayant raté sa cible.
Je te disais que le présent est immortel, mais tu ne me croyais pas.
Tu fais signe au printemps d'approcher.

VAGIN

L'envie est au seuil de ma porte.

Un comédien sûr de lui se prépare à réintégrer mon théâtre intérieur.

— *I've been here before*, me confirme-t-il en longeant les parois poussiéreuses.

Je lui rappelle que le personnage de ma pièce est un loup francophone.

Il m'assure qu'il peut jouir en français.

— Voici vos accessoires, lui dis-je en lui tendant un crayon et une paire de gants en latex. Vous vous rappelez ?

— Oui.

— Pas de baiser. Pas de caresse. Une entrée au feu vert, avant que le rouge n'interrompe vos élans.

— Je ne comprends pas.

— Je serai menstruée d'une minute à l'autre. Il faut faire vite, retirez mon pantalon.

Il me couche comme une page sur ma table de travail.
— Vous ressentirez peut-être un léger malaise, m'informe-t-il, avant de glisser le crayon non
aiguisé dans ma fente.
J'avais oublié qu'il était docteur dans sa vie antérieure.

Au début, je fais semblant.

Mais à force de m'entendre crier, je me convaincs que c'est bon, que c'est vraiment bon, que j'en veux plus et que le loup francophone me veut beaucoup plus que le crayon ne saurait l'exprimer.

Je me redresse d'un coup pour me regarder dans ses yeux qui hurlent à la lune.

— *Fuck, you turn me on !* laisse-t-il échapper.

— Mmmm... En français, s'il vous plaît ! l'imploré-je en lui rappelant que mon budget est aussi serré que mon vagin et que, pour cette raison, il n'y aura pas de sous-titres.

Son pénis est rouge. Mes lèvres sont rouges, celles du bas comme du haut. Son pénis est trempé dans mon encre, mes mains s'agrippent à lui puis s'envolent : je jouis.

L'encre est rouge et partout.

L'encre est rouge et partout il y a des fautes d'orthographe sur ma peau parce qu'il a continué à parler en anglais.

Je suis une page blanche inondée par sa langue.

Je le repousse de mes mains qui se sont ressaisies :

— Du liquide correcteur ?

— *What ?*

— Euh... *Liquid Paper ?*

— ...

— *Wite-Out ! ... As-tu du Wite-Out ?!?*

— Oh ! ... *No.*

Je le mets à la porte après l'avoir remercié d'avoir fait ce qu'il a pu puis je me masturbe devant la caméra qui tourne encore :

— C'est toujours plus facile avec toi, te dis-je. De toute façon, qui a besoin d'un homme dans sa vie ?

Au bout d'un moment, mon clitoris se fatigue. Tes tremblements de petite fille me font perdre l'équilibre, mon décor intérieur chancelle et ton cœur soubresaute.

Mes doigts sont rouges.
Mes lèvres sont rouges, celles du bas comme du haut.
Mes doigts sont trempés dans mon encre.
Mes mains s'agrippent à l'idée que j'ai de toi puis s'envolent.
S'enfuient.

À l'intérieur comme à l'extérieur de moi, les personnages ont quitté la scène sans verrouiller la porte.
Je me redresse de ma table de travail et me regarde dans l'œil usé de la caméra qui aboie au soleil.

Ma Sophie pleure rouge, et je pleure transparent.

MAINS

Vide.

Silence.

Écrire sans intention.

Avec rien dans le corps.

À jeun.

Je ne connais plus l'ivresse des mots qui prennent.
Me font l'amour.
Le plaisir des syllabes qui m'appellent à l'orgasme.
Le silence des restes.
En moi tout bouge trop vite aujourd'hui pour être capturé.
Comme tu me prends la main, je t'oublie déjà.
Je ne sais pas si c'est bien ou c'est mal d'effacer ce qui reste sans contour.

Comment t'écrire ?
Cette question qui ne démord pas se fait vieille.
Un poème arrive à terme.
Juste à temps : t'avorter.

Si tu savais comme le bonheur me fait guerre.

J'ai décidé d'écrire pour ne rien dire.
À mon sens, cela valait mieux que de me questionner sur un sens qui ne vient pas.
Quand on demeure dans l'attente, on s'oublie.
On prétend avoir quelque chose à dire, mais un nuage passe.
Un autre.
Un souvenir assombrit ma main.

Je n'avais pas d'attente à l'époque, mais tu me la rendais toujours, intriguée par ce qui s'y logeait.

Tu n'avais pas d'attente, toi non plus.

Tôt ou tard, nous savions que le temps renaîtrait.

Écrire.
Du bout des doigts.
Comme on s'élance dans le vide.
À deux.

Avant que le temps nous échappe, je m'empresse de rêver.
Je m'assois sur mes mains pour que germe une idée.
La conscience est un poids qui espère m'engourdir.

J'ai des mains pour me souvenir.
J'ai des mains que je te prête pour écrire.
J'ai des mains que je te prie de garder quand l'espoir est trop grand.
Quand l'amour est insaisissable.
J'ai des mains qui me couvrent de honte.
J'ai des mains qui se servent de toi pour écrire l'indicible.
Quand je jouis, je vois mes mains s'évader de mon corps dont déborde le spasme.
J'ai des mains qui ne peuvent nous contenir.
J'ai des mains qui me voilent de toi.

TÊTE

Quand tout se sera éteint.
Derrière moi, devant moi, en moi, à l'infini.
Relis-moi les poèmes dont les mots nous servaient de bouées.
Nous irons nous baigner dans un ciel d'eau.
Nous irons patauger dans un ciel d'encre.
Nous irons nous immerger dans un ciel où les astres nous bercent.
Nous irons nous laver du silence blanc.

MAINS

Je t'écris aujourd'hui pour amalgamer nos histoires.

Je t'écris aujourd'hui pour inviter à la paix toute la somme de nos peines.

Je t'écris aujourd'hui pour imputer à la vie ce qu'elle n'a pas eu.

Je me fais maître d'une montre sans heure.
La vérité sort avec un délai d'une vie, s'affranchit du silence.
Mon passé revient comme une laine sur la soupe, un présent césuré.
Je n'ai plus de main à te prêter ; elle s'occupe de régler nos horloges.

Je t'aime.

Tu l'ignorais peut-être avant aujourd'hui.

On ne sait jamais, avec le décalage, ce que le présent nous réserve.

Une seconde se suicide.

Une autre.

Tu me dis qu'il faut laisser passer le marchand des cendres avant de cueillir la mort.

Laisser tourner les aiguilles d'une montre avant d'en parler.

Combien de tours faut-il pour mesurer l'émotion qui régit mon poignet ?

Combien de jours pour y donner voix ?

Je t'écris aujourd'hui avec une endurance du poing, une ambivalence du doigt, une obstination de la voix qui circule de ma main à ma gorge, une conscience dégagée.

Je t'écris aujourd'hui avec une main qui résiste.

Je t'écris aujourd'hui avec une main qui te réclame.

Je t'écris aujourd'hui avec une main qui a compris que guérir est possible.

Que fuir n'est plus de mise.

Que le souvenir est une voie navigable.

Que l'oubli n'est plus une option.

Je t'écis avec une main qui ne sait pas voguer seule.

GORGE

Je n'ai pas bougé d'une laine.

Quand le loup m'a mordue, la première fois, j'ai crié dans mon corps, mais rien n'en est sorti.

Sauf toi.

Tu as sollicité ma main droite pour écrire. La gauche ne faisait pas le poids contre le ciel qui s'effondrait.

CONCLUSION

RETOUR SUR LE PROCESSUS

Bien qu'il s'agisse d'un récit, bien que poétique, « Ce qui reste sans contour » n'a pas été écrit de façon linéaire. Obéissant à la voix du corps – celle qui s'est manifestée par les sensations physiques qui ont mobilisé ma plume –, il a été tissé à partir de fragments du passé et du présent que j'ai (re)mis en relation. Ma démarche était simple : commencer chaque session d'écriture par un exercice d'ancrage. La plupart du temps, il s'agissait simplement de m'asseoir, de fermer les yeux et de pratiquer la pleine conscience en prenant contact avec ma respiration et mon corps. À d'autres occasions, c'était une sensation précise – à la gorge ou au ventre, par exemple – qui me commandait de m'asseoir pour écrire. Dans un cas comme dans l'autre, je l'identifiais et me laissais guider par elle. Souvent, je constatais une mutation de l'énergie au fil de l'écriture : la charge en question pouvait prendre de l'expansion, se déplacer du ventre au cœur à la gorge ou vice versa, avant de se dissiper. C'est comme si mon corps traumatisé traçait le parcours nécessaire à la réconciliation des deux voix qu'il réunissait : celle qui, d'une part, avait subi l'abus ; l'autre qui, d'autre part, en avait été témoin. De ce dialogue intérieur a émergé deux personnages : un *je* et un *tu* dont l'identité s'est précisée à la fin du récit.

Analyse des procédés narratifs

Sur le plan des procédés, on constate l'utilisation d'une narratrice homodiégétique ; d'une focalisation variable, qui dénote un aspect révélateur du trauma ; et une alternance entre trois temps de la narration – simultanée, antérieure et ultérieure, auxquels s'ajoute un

ensemble d'anachronies narratives. J'explorerai chacun de ces procédés tour à tour afin de mieux comprendre comment ils ont participé d'un travail de reconstruction dans mon cas. Je les mettrai ensuite en parallèle avec les procédés mis à contribution dans mon plus récent recueil de poésie, *Comptine à rebours* (2015), afin de mieux cerner l'évolution des modalités en lien avec mon processus de guérison posttraumatique.

La voix narrative

La majeure partie du récit est assurée par une narratrice homodiégétique – présente dans l'histoire. Cela dit, on a l'impression que cette voix, à certains moments, est appuyée par un narrateur extradiégétique, qui prend la relève. C'est le cas du passage suivant, où il est question de dissociation :

Dans un coin de mon œil, j'aperçois ma sœur en conversation avec une amie.
— Qu'est-ce qui t'est arrivé ? lui demande cette dernière, en désignant la blessure que je lui ai infligée à la joue.
— C'est mon chat qui m'a graffignée.

S'en aller.
Sur le bout des doigts.
Se risquer à ouvrir une porte.
Remuer les pensées qui recouvrent la page.
— Tu le trouves beau, celui-ci ? me demande une amie en braquant devant moi le sourire magazine d'un acteur que je ne connais pas.
Je hausse les épaules : « Oui, correct. » Mais je n'ai pas d'opinion à ce sujet.

Cette même technique est utilisée dans cet extrait :

J'ai une main qui écrit. L'autre qui se cherche une poche où se cacher, après avoir enfoncé ses griffes dans ma peau.

S'en aller.
En commençant par les doigts, les bras, le corps.
Partir toute seule.
Comme une grande.
Comme une grande en voyage, un carnet dans la poche et plus rien que de la laine sur le dos.

C'est si beau, le ciel, quand tout s'éteint derrière soi, devant soi, en soi, à l'infini.
Quand on est libre d'imaginer le reste avec un soin qui dépasse l'obsession.

Je ne connais pas la passion qui fait battre mon cœur en courant sur ma peau mais je reconnais son rythme.

Sur le plan grammatical, ce changement est signalé par un glissement pronominal et de temps de verbe : le « je » narrateur est remplacé par la troisième personne du singulier, qui s'accompagne de la forme infinitive. Ensemble, ces deux éléments témoignent d'une distance par rapport à ce qui est raconté. On constate également l'emploi d'articles définis plutôt que de déterminants possessifs : « la » page, « les » doigts, « les » bras, « le » corps, « la » poche, « le » dos. Cet aspect vient renforcer l'état de dissociation propre à l'expérience posttraumatique : plutôt que de faire allusion à son corps – « mes » doigts, « mon » corps, « ma » poche, « mon » dos –, la narratrice s'en détache, y devient étrangère. C'est comme si la nécessité de prendre une distance par rapport à son histoire – et à elle-même – avait déclenché ce changement de la première à la troisième personne, de l'indicatif à l'infinitif, du déterminant possessif à l'article défini. Cela me paraît tout à fait logique : comment le « je » pourrait-il endosser le rôle de narratrice homodiégétique, présente dans l'histoire, alors qu'elle-même est appelée à se dissocier de sa propre expérience ? Il n'est pas étonnant que la troisième personne du singulier intervienne ici pour évoquer la fuite – celle par la nourriture et par l'écriture, comme l'illustrent respectivement les deux extraits suivants –, la narratrice n'étant pas en position de le faire :

Courir.
À en perdre haleine.
Chercher la divinité du coin dans un dépanneur qui ne vend que des friandises.
Trouver son salut dans la consommation de sucre.
Multiplier la prière.

Écrire.
Du bout des doigts.
Comme on s'élançait dans le vide.
À deux.

De façon générale, cette rupture avec la première personne a pour effet de mettre en relief le mécanisme de survie auquel j'ai eu moi-même recours, la dissociation. Néanmoins, un autre procédé de mise à distance est utilisé alors que la narration à la première personne est maintenue durant la scène sexuelle. Cet « effet de distanciation » – concept initié par Brecht – est employé notamment dans le film *Ararat* (2002), inspiré du génocide arménien ayant fait plus de 800 000 morts de 1914 à 1918 : plutôt que d'être jouées par des acteurs du film *Ararat*, les victimes du génocide sont en fait représentées par des acteurs sur un plateau de tournage dans le film *Ararat*, ce qui a pour effet de décourager l'identification du spectateur aux personnes ayant traversé ce chapitre douloureux de l'histoire. Cette technique ne désensibilise pas pour autant le spectateur : elle a plutôt pour effet de créer une distance qui l'encourage à adopter un regard critique face à ce qu'il observe, sollicitant ainsi son engagement sur le plan cognitif plutôt qu'émotif.

Dans mon récit, l'effet de distanciation opère de la même façon : à l'entrée du « comédien sûr de lui » dans le « théâtre intérieur » de la narratrice, le lecteur est tout à coup appelé à jouer le rôle d'observateur critique. Surgissant à même le récit, la scène sexuelle à laquelle il assiste suggère que l'histoire relève désormais du jeu plutôt que de la réalité, de la fiction plutôt que de l'autobiographie. Pour le lecteur, la réflexion suivante s'impose alors : dans cette scène, la jeune femme revit-elle son passé sous forme de réminiscence ou reproduit-elle volontairement le traumatisme dans une tentative de s'en affranchir ? Henke (1998) déclare en effet que pour briser le cycle de la répétition, la victime « *must reenact the trauma in all its physical, sensory, psychological, and emotional detail* » (p. xviii). Par ailleurs, la répétition – tendance à reproduire compulsivement – caractérise également ce que LaCapra (2001) définit comme le *acting out* : « *This is very clear in the case of people who*

undergo a trauma. They have a tendency to relive the past, to be haunted by ghosts or even to exist in the present as if one were still fully in the past, with no distance from it. » (p. 142)

Le procédé de distanciation (concept de Brecht) auquel je fais appel dans cette scène suggère néanmoins qu'une évolution vers le *working through* est en chantier.

Comme le mentionne LaCapra (2001), le *acting out*, qu'il qualifie de mémoire traumatique, n'est pas un concept opposé au *working through* ; ils sont intimement liés dans un même processus (p. 143). Ainsi,

[i]n any event, working through is not a linear, teleological, or straightforward developmental (or stereotypically dialectical) process either for the individual or for the collectivity. It requires going back to problems, working them over, and perhaps transforming the understanding of them. (LaCapra, 2001, p. 148)

Dans cette perspective, je considère que le procédé de distanciation auquel j'ai recours dans la scène traumatique favorise un œil critique sur la situation dont le lecteur et moi-même sommes témoins. En ce sens, nous jouons peut-être le rôle de figures empathiques à mon égard, capables de valider la blessure qui se donne à voir de façon symbolique pour la première fois. Certes, le recours à la fiction peut nous faire douter de la véridicité de l'expérience sexuelle que je relate, la situant à la frontière de la représentation et de l'anecdote. La résonance personnelle, cela dit, n'en est pas moins légitime, puisque c'est par le biais de la fiction que s'exprime le « trop-plein en [m]oi » (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 71). Selon Kaplan (2005), ce « *kind of empathic "sharing"* » permettrait à la victime d'avancer vers la guérison (p. 37).

La focalisation

A priori, on peut avoir l'impression que l'histoire est livrée entièrement du point de vue d'un seul personnage – celui de Sonia, qui représente le « je ». Or, les changements

pronominaux qu'introduisent les épisodes dissociatifs dans le récit – tels que nous les avons étudiés dans la section précédente – nous amènent à nous questionner sur la perspective qu'ils traduisent. À certains moments, on peut ressentir la présence de Sonia malgré les changements relatifs aux pronoms et temps de verbe :

C'est si beau, le ciel, quand tout s'éteint derrière soi, devant soi, en soi, à l'infini.
Quand on est libre d'imaginer le reste avec un soin qui dépasse l'obsession.

Dans cet extrait, malgré l'effacement apparent de Sonia, on peut facilement croire à l'expression de sa volonté d'échapper au traumatisme. Néanmoins, la révélation de l'identité du « tu » à la toute fin nous fait revenir sur cette première impression : le passage en question est-il raconté de la perspective du « je » – de Sonia – ou du « tu », c'est-à-dire la partie d'elle-même – « [s]a Sophie » – qui a dû s'échapper afin de surmonter le traumatisme ? En réalité, bien entendu, il s'agit de la même personne. Mais sur le plan narratif, la distinction est importante : le « tu » vient indiquer qu'un processus de scission a été nécessaire pour que Sonia survive à l'événement traumatique ; c'est ce qui explique la dynamique entre Sonia et Sophie : le « tu » récupère les morceaux de l'histoire dont le « je » s'est détaché. Ainsi, ce n'est qu'en réintégrant la perspective du « tu » que le « je » peut se reconstruire, ce qui explique que la focalisation interne (fixe, où tout est perçu par Sonia) ne peut suffire. Pour que le fil soit reconstitué, les deux perspectives sont nécessaires à la narration.

C'est ce qui justifie le recours à une « structure dialogique », comme l'appelle Dusillant-Fernandes (2010, p. 295) : « le texte [...] ne se réfère pas aux critères du “je” unique, distinctif de l'écriture autobiographique ; il s'installe plutôt dans une structure dialogique. En effet, au moyen d'un enchevêtrement de voix, le lecteur peut aussi entendre

le moi intérieur de la narratrice » (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 296). Comme c'est le cas dans *La reine du silence* de Marie Nimier, dans mon récit poétique,

[L]e jeu des pronoms met en scène une instabilité identitaire qui se caractérise par une profonde fracture du moi [...]. Contrairement à l'usage courant, le « tu » ne s'adresse pas à une autre personne, par exemple le lecteur ; il est en fait un double du « je » qui va entrer dans une dynamique de réappropriation de soi. (Dusaillant-Fernandes, 2010, p. 296)

Dans mon récit, l'instabilité est soulignée non seulement par l'utilisation de ces deux pronoms, mais également par le recours à deux prénoms qui leur correspondent : le premier désignant la jeune femme touchée par le traumatisme (Sonia) ; le second, la partie en elle (Sophie) lui ayant permis de transcender cette blessure initiale. En s'engageant dans un dialogue avec Sonia, Sophie participe au travail de réappropriation de soi nécessaire à la guérison posttraumatique. Cette dernière, dans mon texte, s'exprime d'ailleurs par l'utilisation du pronom « nous » à la toute fin, qui vient lier les deux parties en dialogue : la jeune femme devenue adulte (le « je ») et la partie d'elle-même qui a dû s'échapper afin de transcender l'abus dont elle était victime (le « tu »).

Alors que j'avais moi-même l'intention d'instaurer un dialogue entre la femme que je suis et la petite fille que j'étais, j'ai été moi-même surprise de constater, à la fin du récit, l'identité des deux personnages : d'une part, le « je » représente celle qui avait toujours besoin d'être sauvée ; le « tu », celle qui avait trouvé un moyen de survie. Si l'on considère la toute dernière page de mon récit, c'est en fait le « tu » qui a fourni à la petite fille (le « je ») l'acte de sublimation auquel la jeune femme s'est désespérément accrochée : l'écriture. C'est justement pour honorer l'apport de cette partie à mon processus de guérison que j'ai décidé de changer mon prénom légal Sonia à Sonia-Sophie après l'écriture de mon récit. Pour moi, il s'agissait d'une façon symbolique de me réapproprier mon vécu traumatique, non pas en tant que victime mais en tant que survivante.

Le temps de la narration

Tel que mentionné précédemment, les fragments agencés dans mon récit n'ont pas été écrits de façon chronologique, mais réorganisés de la sorte afin de favoriser la reconstruction d'une ligne de vie qui fait sens. Du début à la fin, trois temps de la narration – simultanée, antérieure et ultérieure – se côtoient, mais la narration simultanée est celle qui domine, cette dernière nous permettant de suivre le personnage de Sonia au fil de son évolution, de l'enfance à l'âge adulte. Cette trame est bien sûr entrecoupée de souvenirs, signalés par l'utilisation du passé composé et de l'imparfait. Ces anachronies narratives servent à mettre en relief des mécanismes de défense qui ont survécu au temps, dans la mesure où le personnage central y a toujours recours aujourd'hui pour affronter sa réalité.

En voici un exemple :

Nous avions peu de prières à réciter, mais beaucoup de poèmes à relire.
Tu me prends la main comme on recharge une carabine ayant raté sa cible.
Je te disais que le présent est peut-être immortel, mais tu ne me croyais pas.
Tu fais signe au printemps d'approcher.

Dans cet extrait, l'alternance entre la narration ultérieure et simultanée montre que présent et passé s'entremêlent et que l'écriture comme acte de sublimation demeure un mécanisme de premier choix pour la narratrice. L'appel à la narration antérieure traduit également la volonté du personnage de transcender la blessure : « Un jour, une nuit, il y aura des cicatrices perméables où nous pourrons nous blottir sous la pluie. » Accompagnée du « nous », la narration antérieure vient renforcer ce désir de réintégration du souvenir ayant provoqué une rupture temporelle. Par le fait même, elle inscrit le trauma dans une continuité permettant d'envisager sa résolution :

Quand tout se sera éteint.
Derrière moi, devant moi, en moi, à l'infini.

Relis-moi les poèmes dont les mots nous servaient de bouées.
Nous irons nous baigner dans un ciel d'eau.

Dans cet extrait, l'utilisation du présent en relation avec le futur (antérieur et proche) marque également le rôle que joue la présence à soi – ce par quoi Sonia reprend contact avec une partie d'elle-même – dans le processus de guérison du sujet. « *Being anchored in the present while revisiting the trauma opens the possibility of deeply knowing that the terrible events belong to the past.* » (Van der Kolk, 2014, p. 70)

En à peine une cinquantaine de pages, le récit couvre une période allant de l'enfance à l'âge adulte, survolant les événements significatifs auxquels Sonia a été exposée. Parmi ceux-ci, la scène sexuelle occupe une place importante, à en juger par le temps que lui consacre la moi-narratrice en comparaison avec d'autres péripéties qu'elle effleure. Relaté au présent de l'indicatif, cet événement semble se dérouler au présent. Toutefois, on peut se demander si cet épisode a effectivement lieu au moment où il est raconté ou s'il s'agit plutôt d'une réminiscence.

Le passage à la narration ultérieure accompagné de l'utilisation du pluriel dans l'extrait suivant suggère en effet que cette situation ne se produit pas pour la première fois dans la vie de la narratrice : « À l'intérieur comme à l'extérieur de moi, les personnages ont quitté la scène sans verrouiller la porte. » Pourquoi l'utilisation du pluriel, tout à coup, quand un seul personnage vient de quitter les lieux? Cet élément, de pair avec la narration ultérieure, souligne un aspect important du trauma : plutôt que de désigner un personnage singulier, il mise sur la représentation de l'homme en lien avec le trauma. L'œil de la caméra insiste que l'on s'arrête sur cette image : quel rôle le comédien sûr de lui joue-t-il, sinon celui de réactiver la blessure initiale de Sonia ? Comme tous les autres qui l'ont précédé, cet homme

se réintroduit librement dans le quotidien de la jeune femme – un peu comme le ferait une image en lien avec le traumatisme initial qui la hante –, puisque personne n’a verrouillé la porte de son théâtre intérieur (ou personne n’en a trouvé la clé ?). Cette situation laisse Sonia dans une position extrêmement vulnérable : est-ce elle-même qui persiste à se revictimiser inconsciemment en invitant des hommes à la pénétrer sans émotion? On peut percevoir cette scène comme l’expression d’une blessure ancienne sur laquelle le temps s’est arrêté afin de nous inciter à lui trouver un sens.

Fait intéressant : c’est pour le rôle d’un loup francophone que le comédien auditionne – c’est le personnage recherché par Sonia pour sa pièce. Or, le loup est un symbole qui revient à quelques occasions dans le récit, à la fois au présent et au passé, ce qui démontre que la menace qu’il représente est toujours actuelle :

Le chat. Le chien. Les moutons qui errent dans le champ de vision du loup.
Moi.

Le loup reviendra d’ailleurs à la toute fin, pour désigner – de façon implicite – le père, à l’origine du trauma. La révélation du traumatisme, différée dans l’ordre, a pour effet de mettre en évidence la rupture temporelle occasionnée par celui-ci. En ce sens, la nature du trauma est bel et bien respectée, dans la mesure où un retour sur l’image, insistante, est nécessaire afin que la blessure initiale soit réintégrée à la mémoire linéaire du personnage. Le recours à la narration ultérieure, à la toute fin, a pour effet de provoquer cette remise à l’ordre : en resituant dans le passé l’épisode traumatique resurgissant à la conscience de Sonia, le récit contribue à la reconstruction de sa mémoire fragmentée.

De *Comptine à rebours* à « Ce qui reste sans contour » : quelle évolution ?

Contrairement à *Comptine à rebours*, où tout est raconté à la troisième personne, d'un point de vue hétérodiégétique, « Ce qui reste sans contour » ne fait appel à la troisième personne que pour souligner les mécanismes de survie encore actuels. La troisième personne ponctue ainsi les épisodes de fuite, notamment par la nourriture et par l'écriture, auxquelles j'ai moi-même recours aujourd'hui pour faire face à des déclencheurs qui excèdent ma fenêtre de tolérance émotionnelle. L'ensemble du récit, relaté au « je », illustre néanmoins qu'un rapprochement avec mon vécu a été possible.

Sans ce rapprochement, un dialogue avec la partie de moi que j'ai eu à réintégrer afin d'honorer mon expérience traumatique aurait été difficilement atteint. Dans *Comptine à rebours*, je tenais mon vécu à distance en maintenant la narration à la troisième personne. Il faut également mentionner que la focalisation externe, du début à la fin, a été particulièrement habile à préserver cette distance entre la narratrice et moi-même. Certes, les allers-retours entre un présent et un passé non résolu ont eu lieu – des tranches de vie de l'enfance et de l'âge adulte ont été exposées –, mais ma participation n'a pas été requise en ce qui a trait à la réconciliation des deux époques. C'est le lecteur qui était responsable de tisser les liens entre les deux récits.

Dans « Ce qui reste sans contour », par ailleurs, j'ai pris une part active à la reconstruction d'une ligne de sens : en replaçant les pièces à l'aide de verbes qui resituent les événements dans le temps, je suis arrivée à remettre au passé ce qui appartient au passé, me suis occupée de « régler [mes] horloges ». Pour cela, un arrêt sur l'image traumatique a été nécessaire afin que la blessure initiale se remette en mouvement et qu'un sens en émerge. Par l'entremise du corps, qui m'a guidée du début à la fin, il m'a été possible de demeurer

présente à cette souffrance au moment de l'écriture. C'est ainsi que j'ai réussi à me réapproprier mon expérience par le biais des mots / maux. Le choix des procédés narratifs a fait en sorte qu'une réintégration des deux voix en mon corps a été possible et qu'un deuil de l'écriture comme mécanisme de survie a pu être entamé. Dans une perspective plus large, je sens que ce processus m'a permis de rétablir un sentiment de pouvoir face à un passé que je ne suis pas en mesure de changer.

BIBLIOGRAPHIE

Œuvres de fiction

Ararat, [film historique], (2002). Réalisé par Atom EGOYAN, Turquie, Toronto Film Studios, 115 minutes.

CARDINAL, Marie (1975). *Les mots pour le dire*, Paris, Éditions Grasset.

LAMONTAGNE, Sonia (2015). *Comptine à rebours*, Sudbury, Éditions Prise de parole.

MARTIN, Annyck (2010). « Une grappe de lilas suivi de La crypte cassée », mémoire de maîtrise, Montréal, Université du Québec à Montréal.

MARTINEAU, France (2016). « Écrire la parole entravée », dans Jo Ann Champagne (dir.), *Une incorrigible passion*, Montréal, Fides, p. 113-134.

Ouvrages théoriques

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2015). *DSM-5 : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, traduit par Marc-Antoine CROCQ et collab., Elsevier Masson.

AMFREVILLE, Marc (2009). *Écrits en souffrance. Figures du trauma dans la littérature nord-américaine*, Paris, Michel Houdiard.

BELLE-ISLE, Francine (1999a). « Avant, ailleurs, nulle part. Quelque chose comme l'enfance... ». *Voix et Images*, vol. 25, n° 1, p. 60-73.

BELLE-ISLE, Francine (1999b). « La voix du corps : celle qui fait scène dans l'éclat du symptôme ». *Tangence*, n° 60, p. 95-104.

BRISON, Susan (1999). « Trauma Narratives and the Remaking of the Self », dans Mieke BAL, Jonathan CREWE et Leo SPITZER (dir.), *Acts of Memory*, Hanover, University Press of New England, p. 39-54.

CARUTH, Cathy (1996). *Unclaimed Experience : Trauma, Narrative and History*, Baltimore, The Johns Hopkins University Press.

CARUTH, Cathy (1995). *Trauma : Explorations in Memory*, Baltimore, The Johns Hopkins University Press.

CHEVALIER, Anne (2003). « La vogue du récit d'enfance dans la seconde moitié

du XX^e siècle », dans Anne CHEVALIER et Carole DORMIER (dir.), *Le récit d'enfance et ses modèles*, Caen, Presses universitaires de Caen, p. 191-200.

CHIDIAC, Nayla (2013). « Écrire le silence : ateliers d'écriture thérapeutique », *Cliniques*, vol. 1, n° 5, p. 106-123.

COCHOY, Nathalie (2010). « [Compte rendu de] Marc Amfreville, *Écrits en souffrance. Figures du trauma dans la littérature nordaméricaine*, Paris, Michel Houdiard, 2009 », *Transatlantica* [En ligne], n° 1, mis en ligne le 1^{er} octobre 2010, consulté le 22 mai 2018. URL : <https://journals.openedition.org/transatlantica/4974>

COHN, Dorrit (1981). *La transparence intérieure : modes de représentation de la vie psychique dans le roman*, Paris, Éditions du Seuil.

COHN, Dorrit (1989). « Fictional versus Historical Lives: Borderlines and Borderline Cases », *The Journal of Narrative Technique*, vol. 19, n° 1 (hiver), p. 3-24.

CRESPO, María et Violeta FERNÁNDEZ-LANSAC (2016). « Memory and Narrative of Traumatic Events: A Literature Review », *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, vol. 8, n° 2, p. 149-156.

DELPLANCHE, Béatrice (2005). « Trauma, écriture et reconstruction identitaire dans *L'écriture ou la vie*, de Jorge Semprun », thèse de maîtrise, Sherbrooke, Université de Sherbrooke.

DUSAILLANT-FERNANDES, Valérie (2010). « L'inscription du trauma dans le récit d'enfance autobiographique au féminin en France depuis 1980 », thèse de doctorat, Toronto, Université de Toronto.

FELMAN, Shoshana (1992). « Education and Crisis, Or the Vicissitudes of Teaching », dans Shoshana FELMAN et Dori LAUB, *Testimony. Crises of Witnessing in Literature, Psychoanalysis, and History*, New York, Routledge, p. 1-56.

FREUD, Sigmund (2005 [1895]). « Esquisse d'une psychologie scientifique », dans *Naissance de la psychanalyse*, traduit de l'allemand par Anne BERMAN, Paris, Presses universitaires de France.

GASPARINI, Philippe (2011). « Autofiction vs autobiographie », *Tangence*, n° 97, p. 11-24.

GENETTE, Gérard (1972). *Figures III*, Paris, Éditions du Seuil.

- HENKE, Suzette A. (1998), *Shattered Subjects: Trauma and Testimony in Women's Life Writing*, New York, St. Martin's Press.
- HERMAN, Judith Lewis (1992). *Trauma and Recovery*, New York, Harper Collins.
- HIRSCHBERGER, Gilad (2018). « Collective Trauma and the Social Construction of Meaning », *Frontiers in Psychology*, vol. 9, article 1441, p. 1-14.
- IRONSON, Gail, et collab. (2013). « Gender-specific effects of an augmented written emotional disclosure intervention on posttraumatic, depressive, and HIV-disease-related outcomes : A randomized, controlled trial », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 81, n° 2, p. 284-298.
- KAPLAN, E. Ann. « Why Trauma Now? Freud and Trauma Studies ». *Trauma Culture: The Politics of Terror and Loss in Media and Literature*. Rutgers UP, 2005, p. 24-41.
- KAUFMANN, Jean-Claude (2004). *L'Invention de soi, une théorie de l'identité*, Paris, Armand Colin.
- KÈGLE, Christiane (dir.) (2006), « Écriture, mémoire, résilience », numéro spécial, *Études littéraires*, vol. 38, n° 1.
- KUCMIN, Tomasz, et collab., (2016). « History of trauma and posttraumatic disorders in literature », *Psychiatria Pol.*, vol. 50, n° 1, p. 269-281.
- LACAPRA, Dominick (2001). *Writing History, Writing Trauma*, Baltimore, The Johns Hopkins University Press.
- LAUB, Dori (1992). « Bearing Witness or the Vicissitudes of Listening », dans Shoshana FELMAN et Dori LAUB, *Testimony. Crises of Witnessing in Literature, Psychoanalysis, and History*, New York, Routledge, p. 57-74.
- LAUB, Dori et Nanette AUERHAHN (1993). « Knowing and not knowing massive psychic trauma: forms of traumatic memory », *The International Journal of Psycho-Analysis*, n° 74, p. 287-302.
- LEHRNER, Amy, Laura PRATCHETT et Rachel YEHUDA (2018). « Trouble stress post-traumatique », dans Patricia CASEY et James STRAY (dir.), *Les troubles liés aux traumatismes et aux facteurs de stress : le guide du clinicien*, Issy-les-Moulineaux, Elsevier Masson.
- LEJEUNE, Philippe (1988). « L'ère du soupçon », *Le récit d'enfance en question*, n°12, Université Paris X, Paris, Publidix, p. 41-65.

- LEJEUNE, Philippe (1975). *Le pacte autobiographique*, Paris, Éditions du Seuil.
- LEVINE, Peter A. (2010). *In An Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*, Berkeley, North Atlantic Books.
- LONG, J. J. et Anne WHITEHEAD (2004). *W. G. Sebald : A Critical Companion*, Edinburgh, Edinburgh University Press.
- LUCKHURST, Roger (2008). *The Trauma Question*, London, Routledge.
- MILOT, Tristan, Delphine COLLIN-VÉZINA et Lise MILNE (2013). « Observatoire sur la maltraitance envers les enfants », *Traumatisme complexe*, [En ligne], mis en ligne le 14 septembre 2016, consulté le 8 mars 2019. URL : http://observatoiremaltraitance.ca/Pages/Coup_d'oeil_sur_le_traumatisme_complexe.aspx/
- NIJENHUIS, Ellert, et collab., (2006). « Dissociation structurelle de la personnalité et trauma », *Stress et Trauma*, vol. 6, n° 3, p. 125-139.
- PARENT, Anne Martine (2006a). « D'un nécessaire passage du témoin. Bornand, Marie, *Témoignage et fiction. Les récits de rescapés dans la littérature de langue française (1945-2000)*, Genève, Librairie Droz, 2004, [compte rendu] », *Études littéraires*, vol. 38, n° 1, p. 109-111.
- PARENT, Anne Martine (2006b). « Trauma, témoignage et récit : la dérouté du sens ». *Protée*, vol. 3, n°s 2-3, p. 113-125.
- PASCOE, Phaedra Elizabeth (2016). « Using Patient Writings in Psychotherapy : Review of Evidence for Expressive Writing and Cognitive-Behavioral Writing Therapy », *The American Journal of Psychiatry Residents' Journal*, vol. 11, n° 3, p. 3-6.
- REUTER, Yves (2016) [2005]. *L'analyse du récit*, Paris, Armand Colin.
- RICOEUR, Paul (1984). *Temps et récit II : La configuration dans le récit de fiction*, Paris, Seuil.
- ROUSSEAU-DUJARDIN, Jacqueline (1998). « Trauma », dans Pierre KAUFMANN (dir.), *L'apport freudien*, Éditions Larousse.
- SCHWARTZ, Richard C. (1995). *Internal Family Systems Therapy*, New York, The Guilford Press.
- SILVERMAN, Kaja (1992). *Male Subjectivity at the Margins*, New York, Routledge.

STRASSER, Anne (2013). « Quand le récit de soi révèle la fonction élocidante de l'écriture », *Temporalités* [En ligne], n° 17, mis en ligne le 24 juillet 2013, consulté le 10 octobre 2017. URL : <https://journals.openedition.org/temporalites/2419>

STREETER, Ben (2018). « An Emerging Genre of Contemporary Literature: Narratives of Trauma », Washington, George Washington University. [En ligne], mis en ligne le 8 avril 2018, consulté le 25 mai 2018. URL : https://www.researchgate.net/publication/324313454_An_Emerging_Genre_of_Contemporary_Literature_Narratives_of_Traumatic_Suffering

VAN DER KOLK, Bessel (2014). *The Body Keeps The Score*, New York, Viking Press.

VAN DER KOLK, Bessel, J. W. HOPPER et J. E. OSTERMAN (2001). « Exploring the nature of traumatic memory: Combining clinical knowledge with laboratory methods », *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, vol. 4, n° 2, p. 9-31.

WAINTRATER, Régine (2004). « Le pacte testimonial », dans J.-F. CHIANTARETTO (dir.), *Témoignage et trauma : implications psychanalytiques*, Paris, Dunod, p. 65-97.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ii
RÉSUMÉ	iii
INTRODUCTION : LE TRAUMA DANS LA LITTÉRATURE : PERSPECTIVES ET ENJEUX.....	1
PROBLEMATIQUE.....	4
CADRE METHODOLOGIQUE	5
DE <i>COMPTINE À REBOURS</i> À « CE QUI RESTE SANS CONTOUR »	6
PREMIÈRE PARTIE : LA NARRATIVITÉ POSTTRAUMATIQUE THÉRAPEUTIQUE	9
CHAPITRE 2 : CONCEPTS ET NOTIONS THÉORIQUES.....	10
LE TRAUMA	10
<i>L'état de stress posttraumatique de type complexe.....</i>	<i>12</i>
<i>La valeur thérapeutique de la mise en mots.....</i>	<i>13</i>
<i>Perspectives psychanalytiques et psychologiques</i>	<i>15</i>
PERSPECTIVES FÉMINISTES.....	16
LE ÉCRITURES DU SOI POUR RECONSTITUER UNE LIGNE DE SENS	17
CHAPITRE 2 : ÉCRIRE LE TRAUMA : PROCÉDÉS NARRATIFS ET ENJEUX.....	20
LES PROCÉDES DE LA NARRATION : DEFINITIONS ET APPLICATIONS.....	21
<i>La voix narrative</i>	<i>21</i>
<i>La focalisation.....</i>	<i>22</i>
<i>Le temps de la narration.....</i>	<i>24</i>
CHAPITRE 2 : ÉCRIRE LE CORPS TRAUMATISÉ	29
LE CORPS EN RÉACTION AU TRAUMATISME.....	29

LE SOI FRAGMENTÉ	31
LA PRÉSENCE À SOI POUR GUÉRIR	32
LE POUVOIR DE NOMMER.....	34
LA REMISE EN MOUVEMENT DANS L'ÉCRITURE	36
DEUXIÈME PARTIE : CE QUI RESTE SANS CONTOUR	39
CONCLUSION : RETOUR SUR LE PROCESSUS	88
ANALYSE DES PROCÉDES NARRATIFS	88
<i>La voix narrative</i>	89
<i>La focalisation</i>	92
LE TEMPS DE LA NARRATION	95
DE <i>COMPTINE A REBOURS</i> A « CE QUI RESTE SANS CONTOUR » : QUELLE ÉVOLUTION ?	98
BIBLIOGRAPHIE	100
TABLE DES MATIÈRES	105