

Mon enfant va-t-il hériter de mes traumas ?

Une mère ou un père peut « transmettre » certains de ses traumatismes. Mais cela n'est ni automatique ni inéluctable, avancent les spécialistes.

MATHIEU COLINET

La question surgit souvent sous la forme d'une crainte envahissante dans l'esprit des parents – ou de futurs parents : « J'ai vécu des événements très douloureux dans ma vie. Mon enfant peut-il en être affecté à son tour ? » Autrement dit, les traumas se transmettent-ils de génération de génération comme un héritage aussi étrange qu'encombrant ?

Aujourd'hui, les spécialistes du sujet n'ont plus guère de doute : les traumas peuvent effectivement se transmettre du parent à l'enfant sans qu'il y ait toutefois – et ils insistent fort là-dessus – « automaticité ». « Des enfants héritent bel et bien des traumas vécus par leurs parents, mais d'autres non », affirme Adélaïde Blavier, professeure au sein du département de psychologie de l'Université de Liège et directrice du Centre d'expertise en psycho-traumatisme et psychologie légale. « Les raisons qui font qu'il y a héritage dans certains cas et non dans d'autres restent à approfondir. Mais on sait par exemple que le type de traumatismes subis joue un rôle. »

« Sur plusieurs générations parfois »

A première vue, cette possible « transmission » des traumas peut rester surprenante. En effet, comment une personne qui n'a pas vécu un événement traumatique et qui n'était même pas née au moment où celui-ci est survenu peut en hériter ? « On situe cette transmission dans le cadre de ce qu'on appelle le modèle bio-psycho-social », explique Adélaïde Blavier. « Autrement dit, on considère qu'elle est le fait de composantes biologiques, psychologiques et sociales qui agissent – et la précision est importante – en interaction et non

de façon isolée. »

La dimension « biologique » de cette transmission a été beaucoup soulignée ces dernières années avec la mise en lumière d'une discipline : l'épigénétique. « Si la génétique s'occupe des gènes, l'épigénétique s'intéresse à l'expression de ceux-ci », affirme Evelyne Josse, psychologue clinicienne et chargée de cours à l'Université de Lorraine. « Chez un individu, des gènes peuvent s'exprimer ou non. Cela dépend de toute une série de facteurs : son alimentation, son mode de vie, son insertion ou non dans un réseau social, mais aussi l'existence ou non d'événements traumatiques dans son parcours. »

La spécialiste donne un exemple : le gène GR (glucocorticoïde). Actif, il va permettre de gérer le stress. Mais s'il y a modification épigénétique à la suite d'un traumatisme, il se « verrouille » et ne joue plus son rôle.



Les raisons qui font qu'il y a héritage dans certains cas et non dans d'autres restent à approfondir

Adélaïde Blavier
Professeure au département de psychologie de l'Université de Liège



Si Evelyne Josse insiste sur ces modifications épigénétiques, c'est précisément parce que celles-ci peuvent « passer » d'un parent à un enfant. « Imaginons que je vive un événement traumatique, que je ne trouve pas l'aide nécessaire dans la foulée et que je reste donc dans la souffrance », indique-t-elle. « Eh bien, il est probable que je subisse des modifications épigénétiques. Et si je deviens un jour mère ou père, il est possible que mon enfant en hérite avec les conséquences sur la santé mentale qui peuvent aller de pair. Attention : possible seulement, car évidemment je n'interviens que pour moitié du matériel génétique au moment de la conception de l'enfant. »

A ce jour, les chercheurs et les chercheuses ont établi que ces transmissions peuvent se prolonger sur trois générations au moins, selon Evelyne Josse. Ils ont aussi pointé des



La dimension « biologique » de cette transmission a été beaucoup soulignée ces dernières années avec la mise en lumière d'une discipline : l'épigénétique. © SHUTTERSTOCK.

éléments favorisant le risque de modifications épigénétiques au départ. Par exemple, des traumatismes survenus durant l'enfance ou caractérisés par des répétitions (violences conjugales ou violences sexuelles dans un contexte familial par exemple) sont plus susceptibles, semble-t-il, de faire varier l'expression des gènes. « Ceci dit, un enfant qui hérite du traumatisme de ses parents n'est pas condamné à développer des difficultés de santé mentale », précise la psychologue. « Une espèce de *reset* est possible s'il grandit dans un environnement sécurisant, entouré de beaucoup d'amour par exemple. »

D'autres voies

La transmission des traumas se fait aussi par d'autres « voies » que le succès de l'épigénétique a eu tendance ces dernières années à reléguer au second plan. Par exemple, les relations parents-enfants peuvent aussi servir de support à ces « passages », l'idée générale derrière l'explication de ceux-ci étant que les traumatismes peuvent être à l'origine de troubles ou, de façon plus diffuse, d'attitudes ou de comportements particuliers qui peuvent imprégner les interactions entre deux gé-

nération. Jusqu'à les affaiblir ou les « tordre ».

« La transmission peut aussi se faire via la famille ou la société au sens large », affirme Adélaïde Blavier. « Dans le cas de traumatismes collectifs, comme ceux par exemple vécus au Rwanda durant le génocide, on voit notamment que des récits au sein de la famille ou de la communauté prolongent les traumatismes. »

La question de la transmission des traumatismes ne concerne pas que des parents inquiets de savoir si ce qu'ils ont vécu de douloureux peut rejallir sur leurs rejetons. Potentiellement, elle intéresse également des enfants qui, devenus adultes, se trouvent parfois à « porter » des drames qui ne sont pas les leurs. « Et Parfois, ils ne le soupçonnent même pas », affirme Evelyne Josse.

« Dans ma pratique, j'ai parfois croisé des patients qui avaient vécu des traumatismes et qui rajoutaient en quelque sorte à ces derniers ceux qu'ils avaient subis leurs parents », indique pour sa part Adélaïde Blavier. « Dans ce cas-là, on se trouve face des dynamiques plus complexes effectivement. »



ALAIN BERENBOOM
ÉCRIVAIN

Einstein, réveille-toi, ils sont devenus fous !

On savait que le Belge a une brique dans le ventre. Mais pas de cette dimension. La Flandre veut construire en mer du Nord une « autoroute de drones ». Ne me demandez pas la signification de cette entreprise. Est-ce une rampe de lancement pour permettre à l'armée belge d'envahir la Grande-Bretagne ?

C'est ce que je pensais jusqu'à ce que je lise une interview du CIO de Skyes, le gestionnaire du trafic aérien (dans *La Libre Belgique*) qui déclare que le système permettra « même de livrer des pizzas ». On comprend mieux l'utilité d'un investissement de cette importance.

Pendant ce temps, on se propose d'investir en Wallonie un milliard et demi dans la construction d'un gigan-

tesque tunnel qui permettra d'observer l'espace grâce à un télescope géant baptisé Einstein (oui, il faut aller en dessous pour regarder au-delà).

Tunnel, aussi long que celui sous la Manche, qui sera financé par le budget fédéral, affirme le secrétaire d'Etat Thomas Dermine, pour autant que les Flamands marquent leur accord, ce qui nécessitera de prolonger le fameux tunnel pour le faire aboutir dans les Fournons, c'est-à-dire en Flandre. Je vous assure, c'est vrai ! Ce n'est pas un poison d'avril !

Autres temps, autres mœurs, autres politiques

Pendant ce temps, le délégué aux Droits de l'enfant sonne l'alarme dans son rapport annuel sur la situation ca-

tastrophique de milliers d'enfants de notre pays dont une partie vit déjà sans abri et pas mal d'autres le deviendront à leur majorité. Il n'y a pas assez de structures pour les accueillir, pas de logements, pas de personnel. Rien. Juste un bilan dramatique. Qui s'ajoute au nombre de plus en plus élevé de SDF qui guettent l'arrivée de l'hiver, dont ces demandeurs d'asile qui errent dans Bruxelles, à cause des budgets étriés (dixit Nicole de Moor, qui manifestement ne bénéficie pas des mêmes largesses que son collègue Dermine). Ironie de l'histoire et lien imprévu entre ces deux actualités : Albert Einstein s'est réfugié en Belgique, fuyant le régime nazi. A l'époque, accueilli par le gouvernement, logé pendant plusieurs mois au Coq. Autres temps, autres

mœurs, autres politiques.

Evidemment, on pourrait loger tous ces mineurs à la dérive, ainsi que les demandeurs d'asile, dans le fameux tunnel Einstein. D'abord, ils y seraient au chaud. Vu le prix qu'on est prêt à débours pour sa construction, ouvrir quelques centaines de chambres (le tunnel s'étendra sur plusieurs kilomètres) ne devrait pas faire exploser le budget déjà pharaonique. D'une pierre deux coups, les enfants ainsi pris en charge pourront passer la journée l'œil vissé au télescope et observer l'univers tranquille. Et les demandeurs d'asile rêver à un monde plus serein que celui qu'ils ont fui et même celui où ils ont échoué.

www.berenboom.com