



The image shows a screenshot of the OCLES website. At the top, the logo 'OCLES' is displayed with a stylized 'O' containing a tower. Below the logo is a red 'Menu' button. A photograph of Boris Cyrulnik, an older man with glasses and a blue shirt, is shown smiling. Below the photo is a red 'ENTRETIEN' label. The main headline reads: 'Boris Cyrulnik Pour être heureux, il faut avoir souffert'.

Interview<sup>1</sup> de Boris Cyrulnik, psychiatre psychanalyste français.

Le bonheur et le malheur ne s'opposent pas, mais se complètent comme le jour et la nuit. L'inverse de leur indissociable couplage est la mort affective, l'indifférence. Attachement et amour ne peuvent se développer que si nous avons connu la souffrance et le retour à la sécurité. La neurologie cognitive n'a qu'une vingtaine d'années, et déjà ses découvertes se comptent par milliers, dont Boris Cyrulnik vulgarise génialement les paradoxes.

**Nouvelles Clés :** Ce qui frappe dans votre nouveau livre, c'est ce que vous dites sur le malheur. Il ne s'opposerait pas au bonheur, mais constituerait son indispensable complément. C'est leur tandem qui nous rendrait vivants...

**Boris Cyrulnik :** Toute vie psychique suppose une dualité bonheur-malheur. Privé de cet antagonisme, vous avez un électroencéphalogramme plat, une absence de vie psychique, autrement dit une mort cérébrale. Le couple bonheur-malheur fonctionne comme la manivelle en croix que vous utilisez pour changer les roues de votre voiture. D'un côté vous tirez vers le haut, de l'autre, vous poussez vers le bas, et un observateur étourdi pourrait s'imaginer que ces deux gestes sont contradictoires alors qu'ils constituent un seul et même mouvement. Il en va de même neurologiquement. Dans la partie antérieure de l'aire singulaire de chacun de nos hémisphères cérébraux, il existe deux renflements. Si une tumeur, un abcès ou une hémorragie altèrent le premier de ces renflements, ou si vous y introduisez une électrode, vous allez éprouver des sensations de

---

<sup>1</sup> Interview reprise sur le site: [www.cles.com](http://www.cles.com)

souffrance, physique et mentale très aiguës. Si vous déplacez un tout petit peu l'électrode, pour la planter dans le second renflement, vous allez éprouver une euphorie qui peut aller jusqu'à l'extase. Le réel n'a pourtant pas changé. Vous avez juste déplacé l'électrode de quelques millimètres. Au regard de la neurologie, le bonheur et le malheur ne sont pas extérieurs au sujet. Ils sont dans le sujet.

**N. C. :** C'est une découverte récente ?

**B. C. :** En fait, on le sait depuis les expériences de James Olds et Peter Milner, en 1954. Ces chercheurs avaient placé des électrodes dans le cerveau d'un groupe de rats et montré que la zone de la douleur jouxte celle de la jouissance. Par ailleurs, ayant équipé les rats de telle sorte qu'ils puissent électriquement auto stimuler ces zones, ils avaient constaté que les animaux n'arrêtaient pas d'appuyer sur le bouton électrifiant la zone du plaisir, sans pouvoir s'arrêter. Au point d'en mourir ! Jouir à mort est un phénomène que l'on trouve aussi dans la nature. S'ils en ont la possibilité, toutes sortes d'animaux poussent leur recherche du bonheur jusqu'à se tuer. Quand les fourmis tombent par exemple sur un certain coléoptère dont la sécrétion lactée les enivre : elles en oublient leurs tâches, vont et viennent en tout sens et la fourmilière finit en un indescriptible chaos. On pourrait citer les pigeons et les corbeaux qui vont se saouler aux vapeurs de sarments, indifférents aux vignes en flammes...

**N. C. :** Trop de bonheur conduirait à notre perte ?

**B. C. :** La réalité est paradoxale. Placez des gens dans une situation de bonheur total, où tous leurs vœux sont immédiatement exaucés, où rien ne vient contrarier leurs moindres désirs : ils se retrouvent vite malheureux. À partir d'une certaine dose, tout bonheur devient insoutenable. Par contre, mettez ces mêmes personnes dans un état de malheur, elles vont souffrir, mais aussi lutter : « Je vais me battre contre le malheur et le vaincre. » C'est dans la résistance au malheur que les humains s'associent, se protègent les uns les autres, construisent des abris, découvrent le feu, luttent contre les animaux sauvages... et connaissent finalement le bonheur d'avoir triomphé de leurs peurs.

Malheur et bonheur ne sont pas des frères ennemis. Ils sont unis comme les doigts de la main. On le constate aussi dans le rêve, l'utopie, l'espérance qui sont de grands pourvoyeurs de bonheur. On ne peut espérer que si l'on se trouve dans le mal-être. Le bonheur de vivre vient de ce que l'on a triomphé du malheur de vivre. J'ai faim. Arrive quelqu'un qui me donne son sein - qu'est-ce que je

l'aime ! J'ai peur. Voilà quelqu'un qui, par sa force et ses armes, me rassure - qu'est-ce que je l'aime ! Il fait froid. Quelqu'un me réchauffe avec son corps et sa couverture - qu'est-ce que je l'aime ! C'est le paradoxe de la manivelle en croix : d'un malheur peut surgir un bonheur ; sans malheur, ce serait impossible.

**N. C.** : Il y a là une leçon de philosophie naturelle. Accepter la vie, ce serait accepter aussi le malheur, sans lequel il n'y aurait pas de bonheur. Ne pourrions-nous, de même, pas aimer si nous n'avions pas souffert ?

**B. C.** : Exactement. Seule la complémentarité entre malheur et bonheur fait que nous pouvons aimer la vie. Des chevaux ailés tirent l'attelage de l'âme dans des directions opposées pour le faire pourtant avancer sur un même chemin, écrivait déjà Platon dans *Phèdre*.

**N. C.** : Ce processus se met-il en place dès la naissance ?

**B. C.** : C'est même de fondement des théories de l'attachement. Après le traumatisme de la naissance, le petit humain découvre le malheur. Il ne connaît rien du monde qui l'entoure. Il a froid. Il a faim. Il a peur. Il souffre. Il se met à brailler. Et tout d'un coup, hop ! On le prend dans les bras. On lui parle. On le nourrit. On l'essuie. Il a chaud. Il reconnaît l'odeur et les basses fréquences de la voix de sa mère. Il se dit : « Ouf ! ça va, je suis à nouveau tranquille. » Il trouve là un substitut d'utérus, et c'est le premier nœud du lien de l'attachement qui va le rendre heureux. À l'inverse, imaginons un bébé qui ne connaîtrait aucun malheur, dont l'environnement serait impeccablement organisé : température idéale, soif de lait aussitôt soulagée, couches propres dans la seconde, etc. Eh bien, ce bébé n'aurait aucune raison de s'attacher.

**N. C.** : C'est la vieille histoire du « too much »... L'excès nuit toujours ?

**B. C.** : Oui. Et il en va de même pour nous. Vous avez soif, vous buvez un verre d'eau. Quel délice ! Mais qu'éprouvez-vous au cinquantième verre d'eau ? Du dégoût. C'est un supplice. De même, si la mère entourait son enfant trop longtemps, si elle ne le laissait pas seul au bout d'un moment, il se retrouverait prisonnier d'un cocon étouffant et en viendrait à éprouver de la douleur. « Si maman ne m'entoure pas, je souffre. Mais si elle m'entoure trop, je souffre aussi. » L'être humain ne peut se construire que dans l'alternance, la respiration bonheur-malheur. Et si cette dernière doit être la

plus harmonieuse possible, elle doit également suivre un certain rythme. Car, si le bonheur ne peut durer, le malheur non plus...

Si on laisse pleurer le bébé pendant une heure, ça peut aller ; deux heures, ça devient beaucoup ; au bout de trois heures, ça commence à devenir difficile. Arrive un seuil où tout bascule. Le bébé arrête de pleurer. Il commence à s'éteindre. S'il n'est pas rapidement secouru, son système nerveux va interrompre son développement. J'ai été l'un des premiers à décrire les atrophies cérébrales liées à une carence affective. Au début, bon nombre de neurologues ne m'ont pas cru : « Ce n'est pas possible, vous vous trompez. » Aujourd'hui, de nombreux confrères confirment cette observation, notamment aux États-Unis. Tous les pédiatres qui travaillent dans les pays en guerre ou en misère savent que les enfants abandonnés ne pleurent pas. Ils attendent la mort en silence. Ils sont morts psychiquement avant de mourir physiquement. Leurs cellules cérébrales sont les premières à s'étioler puisqu'elles ne sont plus stimulées. Puis la base du cerveau arrête ses sécrétions hormonales. Et tout le corps dépérit. Le contre-exemple existe : mettez un enfant abandonné atteint de nanisme affectif dans une famille d'accueil, son cerveau va peu à peu reprendre son développement, c'est rigoureusement vérifié au scanner.