

Trauma et chaos psychologique

Des incontournables à relier

par Jean-François Vézina,
psychologue clinicien et président du Cercle Jung
de Québec.

«Là où commence le chaos s'arrêtait jusqu'ici la science classique». Ces mots tirés du livre à succès de James Gleick, *La théorie du chaos: vers une nouvelle science*¹, traduisent bien les limites de la science traditionnelle. Sous l'ancien paradigme déterministe, l'étude des phénomènes complexes, qualifiés notamment par leur non-linéarité et leur apparente imprévisibilité, n'avait aucune valeur. Et pourtant, la réalité est constituée en bonne partie de phénomènes complexes qui se comportent, en apparence, de façon aléatoire. Prenons par exemple les systèmes naturels comme en météorologie, les systèmes sociaux comme l'économie, puis les systèmes neurologiques humains et les *patterns* «chaotiques» observés lors de la perception des odeurs² par exemple.

Ce que nous apprennent les nouvelles sciences de la complexité à propos d'un système complexe et du chaos mathématique, c'est le fait suivant: ces systèmes sont extrêmement sensibles

aux conditions initiales et par exemple, dans le cas d'un système météorologique, si l'on néglige un détail aussi minime que le battement d'ailes d'un papillon, nos prédictions deviennent «chaotiques» après un temps donné. Il est donc utopique de croire que nous pourrions connaître toutes les variables en cause, dans un système météorologique. Mais ce type de «chaos» n'est pas du hasard et se situe à l'intérieur de certaines limites, ce qui en fait maintenant un objet d'étude, c'est-à-dire l'objet d'étude principal de la théorie du chaos.

Étant fortement imprégné par l'ancien paradigme déterministe où l'on néglige l'importance de tels détails, on a trop souvent tendance à négliger ce principe simple et à entretenir l'illusion de toute-puissance comme l'enfant dans sa phase d'omnipotence. Pourtant, la psychanalyse a bien mis en lumière le fait que le moi n'est pas toujours au centre de notre volonté et que l'inconscient avec ses dynamiques «chaotiques» opère régulièrement dans nos choix.

Dans nos sociétés technologiques, on conserve souvent cette illusion de maîtriser tous les éléments du réel. Nous sommes comme des Titans qui s'élan-

cent narcissiquement sur l'océan, mais inévitablement nous frappons des icebergs qui dérivent; ils ont la forme de traumatismes de toutes sortes, de drames familiaux, d'économie déficiente, de maladies incurables comme le sida, de meurtres crapuleux d'enfants, de catastrophes écologiques, d'accidents tragiques, de relations de couple éclatées et d'emplois précaires.

On cherche donc naturellement à nier l'existence de l'imprévisibilité et du chaos et on ferme les yeux sur certains détails de la vie que l'on trouve inacceptables. Mais à force de fermer les yeux sur ces détails, avec le passage du temps, ils finissent par accumuler une force qui se retourne contre nous. Il s'agit là d'une sorte de kitsch³; le kitsch étant, selon l'écrivain Milan Kundera⁴, un paravent qui dissimule la mort en polarisant notre rapport au réel vers tout ce qui est beau. La mort et particulièrement le trauma nous confrontent au fait que la vie est essentiellement un entre-deux ponctué de phénomènes imprévisibles. La vie se situe au milieu d'une entrée et d'une sortie obscures. On n'a aucune certitude en regard de ce qu'il y a avant la vie ou

après la mort. Et l'événement traumatique de son côté, fait ressortir le sentiment angoissant d'être dans un monde imprévisible que l'on ne peut pas contrôler totalement. Face à cette angoisse primordiale, la religion et la science apparaissent comme étant deux sources importantes où les gens puisent du réconfort et un certain sentiment de puissance. Comme le mentionne Alan Watts⁵:

La religion veut assurer le futur au delà de la mort alors que la science veut assurer le futur jusqu'à la mort, et cherche à retarder celle-ci le plus possible.

DÉMARCHE PROPOSÉE

Le présent article propose des liens métaphoriques entre les nouvelles sciences de la complexité et la psychologie pour tenter de mieux comprendre le chaos psychologique et le trauma. Certes, l'on se doit d'être très prudent dans l'utilisation de ce type de métaphores comme l'on souligné Sokal et Bricmont dans *Impostures intellectuelles*⁶. Je ne prétends rien démontrer, mais simplement susciter une réflexion. Ma démarche est purement spéculative et exploratoire.

Il n'est pas nouveau que la psychologie s'inspire des sciences objectives pour élaborer ses modèles théoriques. Que l'on pense à des auteurs comme Freud, Jung, ou à des concepts comme la Gestalt, etc. Il n'est pas nouveau non plus que le développement soit vu sous l'angle de la crise. On note par exemple, les travaux de Piaget sur les stades de développement de l'intelligence par déséquilibres et par paliers, Erickson qui parle de crises psychosociales et plus près de nous, Dabrowski avec ses notions de désintégration positive et de maladie créatrice.

Les principaux liens métaphoriques seront faits à partir de la notion de chaos: le chaos mathématique et ses transpositions dans le champ du trauma en psychologie à partir de la notion d'imprévisibilité. Puis une autre association entre une vision un peu plus mondaine du chaos, liée à la créativité et au symbole à partir de l'état de tension psychique, sera élaborée. La notion d'«attracteur» sera comparée à la notion d'archétypes et de complexes pour illustrer comment certains thèmes de vie peuvent s'imposer à nous et «attirer» nos perceptions dans une direction donnée et aussi, par l'expérience de synchronicité, augmenter la probabilité d'occurrence d'événements objectifs, dont par exemple les traumas.

VERS UNE NOUVELLE SCIENCE

Avant d'approfondir ces liens métaphoriques, une brève introduction des concepts de la théorie du chaos sera utile. Je réfère cependant le lecteur à des ouvrages plus spécifiques pour une analyse plus détaillée.

La théorie du chaos se situe fondamentalement dans le courant des sciences de la complexité. Disons grossièrement que ce qui qualifie la complexité c'est notamment qu'elle peut émerger à partir d'interactions très simples entre les parties d'un système. Comme par exemple des molécules d'eau qui interagissent ensemble à un niveau donné (état liquide) pourront produire un état totalement nouveau en augmentant une variable comme la température (état gazeux) en étant passées par un stade intermédiaire de bouillonnement (état chaotique).

La théorie du chaos est aussi une science qui cherche les grandes constantes de la nature notamment dans des systèmes qui ont un comportement apparemment aléatoire mais qui peuvent dégager ces constantes si on les observe à grande échelle. C'est avec le développement des ordinateurs que ces observations ont pu se faire en plaçant d'énormes quantités de chiffres qui, après plusieurs itérations⁷, font ressortir ces constantes. Il semblerait donc que, malgré l'apparent désordre dans l'évolution, des grandes constantes seraient à l'oeuvre dans la nature et, par analogie comme nous le verrons dans cet article, dans le psychisme avec les complexes et les archétypes. Dans la nature, on observe par exemple le déploiement des flocons de neige qui ont inévitablement six pointes, mais les motifs internes seront soumis au hasard, ne produisant ainsi jamais deux flocons de neige parfaitement identiques.

L'EFFET PAPILLON

Chaque nouvelle théorie possède sa petite anecdote. Celle du chaos est le papillon; il s'agit là d'une belle métaphore du changement et de la mort. C'est vers 1961 que Lorenz⁸ découvrit par hasard que de simples modifications dans un système pouvaient entraîner des modifications énormes à la fin du traitement. Lorenz découvrit que l'itération de quelques décimales pouvait engendrer des conséquences imprévisibles à long terme: d'où cette expression que le battement d'ailes d'un papillon à Pékin peut entraîner une tempête de neige à Montréal... Cet effet est connu scientifiquement aujourd'hui sous le terme de: «dépendance sensitive d'un système aux

conditions initiales» et caractérise cette forme de système complexe. Il a permis de découvrir que certains systèmes demeurent extrêmement sensibles aux conditions initiales: ce qui complexifie et rend presque chaotique la prédiction (avec les méthodes statistiques traditionnelles) de leurs comportements. Mais ce chaos aurait des lois et des limites et c'est avec l'élaboration de la géométrie fractale (quoique encore très descriptive plutôt qu'explicative) que l'on a découvert des schémas d'organisation dans le chaos de ces systèmes. C'est en regardant une infinité de fois et à grande échelle le comportement de ces systèmes que des schémas sont apparus. L'observation au niveau global révélait une source d'organisation invisible aux aspects «chaotiques» de l'observation au niveau local.

Cette propriété mathématique se traduit en images par ce que l'on appelle la géométrie fractale.

VERS UNE VISION FRACTALE DE LA NATURE

Une fractale est une tentative de symboliser le complexe, le chaos. Elle désigne une forme de structure qui reste semblable à elle-même quel que soit le niveau ou l'échelle auquel on l'observe. Elle se réalise par la répétition, avec des itérations précises, de formules mathématiques simples où le résultat est reporté sur un graphique. Pour Mandelbrot, celui qui inventa le terme «fractale», il s'agit d'une géométrie qui est davantage fidèle aux formes de la nature: «Le sentiment de beauté réside dans l'arrangement de l'ordre et du désordre tel qu'on le rencontre dans les objets naturels⁹».

L'invariance d'échelle et l'interaction entre la totalité et le particulier (*Self Simetry*) constituent les caractéristiques importantes de la géométrie fractale. Comme nous le verrons plus loin, ces propriétés se retrouvent aussi dans l'interaction des dynamiques collectives et de l'individu dans le modèle de Jung. Le tout est dans la partie, et la partie est dans le tout.

LES IMAGES DU CHAOS: L'ATTRACTEUR ÉTRANGE

Le terme «attracteur» est utilisé en mathématiques et en physique pour illustrer un certain «pattern» vers lequel un mouvement tend. Par exemple, le mouvement d'un pendule tend vers un point imaginaire situé au centre d'une surface. Le pendule, étant assujéti à la friction, finira inévitablement par s'arrêter sur ce point, les mouvements conver-

gent donc vers ce point qui attire le système. Dans l'exemple du pendule, il s'agit d'un attracteur simple (*single-point attractor*). Dans le cas des systèmes mécaniques linéaires, la représentation graphique d'un attracteur peut être un point ou une ligne. Dans le cas des systèmes complexes non linéaires, l'attracteur qui modéliserait le comportement de ces systèmes, serait «l'attracteur étrange» ou l'attracteur fractal.

L'attracteur étrange décrit le fait que la nature subirait des contraintes, comme si le désordre se trouvait canalisé à l'intérieur de motifs tous construits sur un même modèle sous-jacent. Au dire de Gleick¹⁰: «L'attracteur étrange vit dans l'espace des phases, l'une des inventions les plus fécondes de la science moderne». L'espace des phases est ce qui permet de transformer des nombres en images, de dégager l'essentiel de l'information de ce système (mécanique ou fluide) en mouvement et de dresser la carte routière de toutes ses possibilités.

Sur le plan théorique, l'attracteur étrange permet d'exprimer mathématiquement les nouvelles propriétés fondamentales du chaos. La dépendance sensitive aux conditions initiales est l'une de ces propriétés¹¹.

Cette vision des choses, quoique apparaissant comme très complexe dans le cadre d'un tel article, est en réalité très simple. L'attracteur étrange sert de frontière pour les comportements imprévisibles des systèmes complexes. Cette observation nous sera utile pour illustrer comment les notions de complexe et d'archétype chez Jung, désignent ce qui peut «attirer» certaines de nos perceptions dans une direction donnée et même provoquer le déploiement de certains événements dans nos vies, comme par exemple les traumatismes à l'intérieur de l'expérience de synchronicité.

DU CHAOS MATHÉMATIQUE VERS LE CHAOS PSYCHOLOGIQUE

Nous avons vu que ce qui caractérise le chaos mathématique, c'est sa dépendance aux conditions initiales et le fait que l'on ne peut pas reproduire deux fois le même état initial du système après deux exécutions. Ces mêmes caractéristiques servent de point de départ pour le chaos psychologique.

En effet, l'être humain est confronté au fait de vivre dans un monde imprévisible où n'importe quel événement peut se produire et où il n'a jamais une deuxième chance de refaire exactement la même chose. Le trauma traduit d'une certaine façon la flèche du temps et l'ir-

réversibilité dont parle Prigogine¹². Dès lors, le passé et le futur ne sont plus symétriques et nous sommes confrontés à la trace indélébile de Chronos, le dieu du temps. L'événement traumatique vient effectuer cette cassure, cette fissure qui nous décolle indéniablement du lien maternel primordial en nous propulsant vers l'avant pour nous inscrire dans un récit. Cela correspond à ce drame de penser que: «ça ne sera plus jamais comme avant», provoquant alors une charge importante d'anxiété. Cette anxiété nous replonge directement dans la première mort, la perte initiale, la perte de l'omnipotence et nous confronte en nous rapprochant de la dernière mort. Chaque nouvelle perte devient ainsi une fractalisation¹³ de la première perte et se déploie vers la perte d'une vision du monde, la perte du moi. Accepter ses pertes, c'est donc d'une certaine façon accepter sa propre mort.

L'anxiété dont il est question ici est aussi accentuée par le phénomène d'évitement (une forme de kitsch) qui mène aux phobies et que l'on retrouve souvent chez les victimes de traumatismes importants. L'évitement peut donc être vu métaphoriquement comme étant une forme d'effet papillon. En effet, à force d'éviter un stimulus qui est source de crainte, l'individu en vient à développer dans l'ombre une charge affective à l'égard de ce stimulus et il n'a jamais la chance de relativiser cette anxiété par le contact avec le stimuli réel. Au début, cette stratégie est efficace parce qu'elle calme l'anxiété, mais par accumulation d'évitements successifs, l'individu finit par développer des peurs irréalistes face au stimulus et à atteindre un état de «chaos psychologique».

La définition exploratoire du chaos psychologique est donc la suivante:

Le chaos, dans la psyché humaine, apparaît par des manifestations physiologiques (i.e tension, rythme cardiaque croissant, respiration difficile) résultant de l'anxiété élevée (*overwhelming anxiety*) associée à l'incapacité de prédire les événements futurs, étant donné qu'ils sont en dehors de l'expérience intrapsychique de l'individu¹⁴.

Certes, les manifestations physiques ne sont pas toujours apparentes, mais globalement il s'agit de l'anxiété liée au fait qu'il est impossible de prédire ce qui va arriver suite à un événement nouveau qui déstabilise l'organisme.

L'anxiété est donc à son maximum suite à un traumatisme puisque l'on est confronté à un événement que l'on n'a

pas pu prévenir et qui nous met en contact avec ce sentiment d'impuissance archaïque que l'on a tendance à oublier facilement. Parmi les symptômes importants des gens qui ont eu un stress traumatique, on note les idées obsessionnelles en regard de l'événement traumatique et aussi les cauchemars à répétition. C'est comme si en imaginant le drame, en le rêvant, l'organisme tentait de reprendre possession de l'événement. Appréhender le drame, anticiper le danger est aussi une caractéristique de l'anxiété humaine. C'est aussi une autre tentative (inadaptée) de reprendre du pouvoir que d'imaginer les drames avant qu'ils arrivent. Comme on l'observe dans les cas difficiles de réadaptation des victimes du syndrome de stress post-traumatique, les personnes qui s'en sortent plus difficilement, ce sont celles qui ont vécu ce sentiment d'impuissance de façon plus importante¹⁵. Les personnes qui ont senti qu'elles ont pu agir lors de l'événement traversent moins douloureusement ce stress.

LE SYMBOLE PORTEUR DE POUVOIR

Pour Winnicott, le symbole¹⁶, par extension de l'objet transitionnel, est essentiellement ce qui permet de vivre dans ce monde chaotique: «L'objet transitionnel, s'il fonde l'illusion, n'engendre pas la mort, et permet de supporter la séparation¹⁷». La pensée symbolique est donc ce qui permet d'avoir une certaine «illusion» de maîtriser ce chaos et permet de tolérer les grandes cassures de l'existence. Mais si cette attitude se rigidifie, on s'éloigne du réel. Et il ne faut pas perdre de vue qu'il s'agit d'une illusion transitoire qui nous permet de nous rapprocher du réel.

LE CHOC DU RÉEL

Le trauma peut donc être vu comme étant une invitation à interroger le processus de représentation du réel et souvent une invitation à plonger dans le réel. Nous tenons naturellement à notre *Weltanschauung*¹⁸ et le moi se sécurise dans cette illusion. Mais cette vision du monde est essentiellement une création qui prend sa source dans les complexes, c'est-à-dire dans le manque. Avec l'acquisition de la pensée symbolique, l'enfant peut remplir ce vide, meubler le manque. Mais recréer l'objet perdu par le fantasme, calmant ainsi dans l'immédiat, la tension suscitée par l'imprévisibilité, ne doit pas empêcher l'organisme de se rapprocher du réel. La perte est inévitable pour avancer et évoluer et l'intolérable nous ouvre les portes du

réel. Si on reste accroché à l'événement traumatique, à la perte, par une attitude rigide et fantasmagorique, il faut se demander ce qui a pu se passer lors de la séparation initiale d'avec la mère et aussi ce qui se passera le long des pertes inévitables de la vie. Si on ne se permet pas de vivre intensément les émotions liées à un trauma, donc d'entrer dans l'expérience du chaos psychologique, l'organisme ne peut pas passer à un stade supérieur. Comme le mentionnait métaphoriquement Antonine Maillet¹⁹ en entrevue: «Si tu tombes à la mer, fais confiance à la mer car elle te portera».

TU N'ÉCHAPPERAS PAS AU THÈME DE TA VIE...

Comme l'a si bien décrit Kundera dans *l'Immortalité* en parlant de l'horloge astrologique de Prague:

Selon moi, l'astrologie (entendez bien, l'astrologie comme métaphore de la vie) dit quelque chose de plus subtil: tu n'échapperas pas au thème de ta vie²⁰!

Dans le psychisme, les thèmes de vie sont puisés dans les complexes et peuvent s'imposer à la conscience de plusieurs façons. Les complexes et les archétypes déploient des dynamiques s'apparentant aux attracteurs²¹ et pourraient contribuer à «organiser, délimiter» le chaos et les événements marquants comme par exemple le trauma dans la vie des individus. Comme dans l'image du flocon de neige, tout le monde ne vit pas les mêmes expériences de la même façon, mais les individus passent inévitablement par les mêmes genres d'expériences comme par exemple, la naissance, la relation avec une figure maternelle et paternelle, l'union avec une personne, la maladie, le travail et la mort. Ces secteurs seront susceptibles de faire apparaître des expériences de chaos psychologique. Ces zones constituent une partie de ce que Jung a appelé «les archétypes». Les archétypes sont des expériences propres à l'humanité alors que le complexe est propre à la vie individuelle.

Les complexes sont essentiellement des fragments psychiques; leur dissociation est imputable à des influences traumatiques ou à certaines tendances incompatibles. Ils se forment par refoulement ou par l'impossibilité, pour certains facteurs inconscients, d'entrer en rapport avec le conscient. Doués d'une charge affective autonome, les complexes tendent à s'imposer au conscient sur un mode répétitif. Le complexe agit comme un élément nucléaire porteur d'une signification, et indépendant de la

volonté. Il s'agit donc d'une constellation de représentations psychiques reliées les unes aux autres par leur contenu émotionnel. Le principal complexe est le complexe du moi qui est le centre de la conscience.

Jung ajoutera plus tard que la structure des complexes est organisée selon des schèmes archétypiques et que la prise de conscience, par le symbole, en diminue les effets répétitifs, destructeurs ou chaotiques, au profit d'une action constructive. Un complexe a donc une influence disproportionnée sur le comportement de l'individu en ce sens que le thème autour duquel le complexe est organisé continue à revenir au cours de la vie. Par exemple, une personne qui est aux prises avec un complexe maternel, dépensera une quantité considérable de temps en activités qui seront directement ou symboliquement reliées à la figure de la mère. Jung ajoutera à propos de l'archétype qu'il est en gros l'équivalent du complexe au niveau collectif, donc il agirait comme un complexe collectif.

Ceci amène à distinguer l'image archétypique de l'archétype. Le pattern est transmis génétiquement mais ce sont les circonstances qui font la chair de l'image. La culture, avec son histoire, peut provoquer une itération de l'archétype. Quand il y a itération, l'archétype primordial prend des formes diverses, mais reste toujours semblable dans son essence, comme une fractale.

Nous n'avons jamais accès directement à l'archétype, comme nous n'avons pas accès directement à l'atome en physique. «L'essence proprement dite de l'archétype n'est pas susceptible de conscience» dira Jung²². On a accès uniquement à ses manifestations à travers les images (ou symboles) quand il y a itération par la culture environnante. Ainsi, même si le nombre d'archétypes est limité, les formes de leur manifestation symbolique sont cependant illimitées, comme des flocons de neige.

LE SYMBOLE, UNE INVITATION À RENCONTRER L'INCONNU

Jung est très près de la conception grecque du symbole, le *sumbolum*, cette pièce séparée puis réunie. Jung désigne concrètement le symbole comme étant la meilleure expression et représentation d'une situation problématique qui n'est pas encore appréhendée par la conscience mais qui met ensemble les différents aspects d'une tension psychique²³. Le symbole est donc fondamentalement ce qui nous met en rapport avec l'inconnu, le vide. Lors d'une situa-

tion de tension psychique (comme par exemple la tension liée à l'imprévisibilité suite à un traumatisme), le symbole résumerait l'état de la psyché et proposerait aussi une direction à la résolution du conflit, et ce, en tenant compte à la fois de l'inconscient et du conscient. Jung suggère que le symbole propose une direction puisqu'il est subordonné aux archétypes par le biais de l'inconscient collectif, véritable champ d'expériences collectives²⁴. Il existe aussi une parenté entre la conception du symbole chez Jung et la fonction symbolique de Winnicott²⁵.

Selon ce dernier, l'enfant qui prend conscience de l'existence d'un monde extérieur, différent de son monde intérieur, éprouvera une angoisse qui pourra se résoudre par l'apparition de la fonction symbolique. Ainsi, il se donnera comme objet transitionnel (une doudou), un objet qui intégrera à la fois l'extérieur, par la réalité objective de l'objet, et l'intérieur par ses qualités affectives rassurantes (souvent ce sera une couverture imprégnée de l'odeur de la mère qui ravivera les souvenirs de satisfaction des besoins et réduira la tension). Cet objet devient symbolique dans le sens où il unit ces deux dimensions d'extérieur et d'intérieur en calmant la tension suscitée par l'écart entre les deux mondes. D'ailleurs, c'est lorsque l'enfant reconnaît qu'il est différent de l'autre (sa mère) qu'il développe le langage, premier balbutiement de l'expérience symbolique. C'est donc dans la conscience de la différence que l'on se démarque de l'animal et que la dimension symbolique (par exemple le langage) apparaît comme typiquement humaine. Par prolongement du symbole, le rite deviendra aussi une façon d'apprivoiser le chaos.

TRAUMA ET SYNCHRONICITÉ: LE SYMBOLE SE FRAIE UNE VOIE DANS LE RÉEL

Ainsi, certains chocs traumatiques et l'expérience de chaos psychologique qui s'en suit, n'apparaîtraient pas complètement par hasard. Ils suivraient les rouages des complexes et aussi, par prolongement, des archétypes. Ainsi considéré, le trauma peut être vu sous un angle nouveau. L'apparence de hasard qui se manifeste dans certains événements de nos vies peut parfois être vu davantage comme l'intervention de l'inconscient pour nous donner l'occasion de solutionner un problème profond.

Le symbole peut donc se manifester dans le réel et s'imposer à la conscience et c'est là que Jung a le plus été critiqué. L'émergence du symbole dans le réel

constitue ce que Jung a appelé l'expérience de synchronicité. L'expérience de synchronicité est essentiellement la correspondance entre un événement extérieur et un événement psychique qui sont liés entre eux par le sens. La synchronicité est difficilement démontrable à partir des critères de la science traditionnelle, mais elle constitue la notion jungienne qui se rapproche le plus de ce que décrit la dynamique des systèmes complexes en théorie du chaos, où l'on assiste à l'émergence d'un ordre spontané. Il s'agit essentiellement d'un déploiement fractal où hasard et déterminisme se côtoient dans un jeu invariant d'échelles. Nous voyons très bien que dans nos vies, certaines expériences sont liées entre elles par des motifs qui ont une charge affective et qui ont un sens. Il est à noter que selon Cazenave²⁶, la synchronicité apparaît lorsque la psyché est le plus perturbée. Cette expérience traduit le fait que des motifs constituent la base de nos vies et que toute notre vie, nous évoluons à partir de ces quelques motifs. Ces motifs ont leur racine dans le complexe et si on ne les rend pas conscient, inévitablement ces motifs nous poursuivent et en arrivent à constituer notre destin comme le mentionne Jung: «Ce qu'on ne veut pas savoir de soi-même finit par arriver de l'extérieur comme un destin²⁷». Et par déploiement fractal, dans la perspective que propose Jung, des problèmes individuels non résolus pourraient engendrer un problème collectif.

PARADOXES TERMINAUX

Nous avons vu que le choc traumatique représente la flèche du temps et nous inscrit alors dans un récit. Cette expérience débouche sur l'anxiété de ne pas savoir ce qui va arriver par la suite et nous replonge dans la séparation initiale. Le chaos psychologique propose une occasion de recréer son récit de vie d'une façon plus adaptée à notre nature profonde en renouant avec ce vide initial par l'émergence du symbole qui oriente l'individuation. Ce vide, on tente de le combler de mille façons qui, parfois, ne sont adaptées ni à la réalité ni à notre nature profonde. Le trauma incite donc à remettre en question notre rapport au vide initial. Là résident les «paradoxes terminaux²⁸». Car il faut encore apprendre à tolérer ce vide pour se maintenir aux frontières du chaos, là où la créativité peut émerger. Le vide permet aussi de faire une place à l'autre, cet inconnu. Le symbole est donc essentiellement un rapport à l'inconnu et le symbole sous forme de langage est

essentiellement un rapport à l'autre. On doit creuser un espace, tolérer un certain vide pour accueillir l'autre. Sans ce rapport symbolique, le monde, intérieur et extérieur, est alors peuplé d'intrus et on ne perçoit que d'une façon unilatérale et rigide, où il n'y a plus de place pour la nouveauté.

Le chaos permet de créer et de recréer sa vie. Comme le musicien qui prend une poignée de notes aléatoires et qui en fait une symphonie, nous essayons d'harmoniser les différents événements de nos vies. En répétant les notes, le musicien finit par reconnaître des patterns, des schémas et alors, il peut orienter la composition. Mais encore faut-il prendre le temps d'écouter et de réécouter ces notes; ne pas se contenter d'écouter celles produites par d'autres compositeurs. Et la véritable oeuvre trouvera sa source inévitablement dans un accident de parcours, là où notre main se sera égarée. Ce qui empêche cette créativité, c'est la rigidité de nos mains trop habituées à répéter les pièces connues des autres. Sortir de nos livres pour plonger dans l'inconnu, placer ses mains sans savoir où elles iront. Cette symphonie personnelle, si elle est jouée dans la fidélité à soi-même, ne constituera qu'une seule note dans la grande symphonie universelle. Si on joue faux ou si on joue la note de quelqu'un d'autre, toute la symphonie s'en ressentira.

Notes

- 1 James GLEICK, *La théorie du chaos: vers une nouvelle science*, Paris, Éditions Albin Michel, 1989, p. 18.
- 2 Frank MASTERPASQUA et Phyllis A. PERNA, *The Psychological Meaning of Chaos*, Washington, American Psychological Association, 1997, p. 16.
- 3 Ce mot d'origine allemande désigne essentiellement la négation absolue de la merde; au sens littéral comme au sens figuré: le kitsch exclut de son champ de vision tout ce que l'existence humaine a d'essentiellement inacceptable.
- 4 Milan KUNDERA, *L'insoutenable légèreté de l'être*, Paris, Éditions Gallimard, 1984, p. 367.
- 5 Allan WATTS, *Bienheureuse insécurité*, Paris, Éditions Stock/Monde ouvert, 1977, p. 59.
- 6 Alan SOKAL et Jean BRICMONT, *Impostures intellectuelles*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1997, p. 19.
- 7 L'itération est un procédé qui consiste à répéter une formule à partir du résultat de l'opération précédente.
- 8 Cité dans GLEICK, *La théorie du chaos: vers une nouvelle science*.
- 9 Ibid.
- 10 Ibid., p. 174.
- 11 Ibid., p. 196.
- 12 Ilya PRIGOGINE, *Les lois du chaos*, Paris, Flammarion, 1994, p. 8.

- 13 De fractale, figure géométrique issue de la théorie du chaos, qui reste semblable à elle-même quelle que soit l'échelle où on la regarde.
- 14 BÜTZ, *Chaos, an Omen of Transcendence in the Psychotherapeutic Process*, Psychological Reports, no 71, p. 830; Jean-François VÉZINA, *Du complexe personnel aux complexes collectifs: une relecture métaphorique de Jung à partir de la théorie du chaos*, mémoire de maîtrise, Québec, Université Laval, 1996, p. 61.
- 15 D. GOLEMAN, *Emotional Intelligence; Why it Can Matter More than I.Q.*, New York, Bantam Books, 1995, p. 208.
- 16 D.W. WINNICOTT, *Jeu et réalité: l'espace potentiel*, Paris, Gallimard, 1975.
- 17 PINGAUD et al., *Donald W. Winnicott, l'Arc*, Paris, Éditions Duponchelle, 1990, p. 65.
- 18 Vision du monde.
- 19 Antonine MAILLET, *Antonine Maillet par Antonine Maillet*, Montréal, Diff-Édit Vidéo, 1996, documentaire vidéo.
- 20 Cité par Maria NEMCOVA BANERJEE, *Paradoxes Terminaux: les romans de Milan Kundera*, Paris, Gallimard, 1990, p. 344.
- 21 J.R. VAN EENWYK, «Archetypes: The Strange Attractors of the Psyche» *Journal of Analytical psychology*, vol. 36, no 1, 1991, p. 1-25; J.R. VAN EENWYK, *Archetypes and Strange Attractors: The Chaotic World of Symbols*, Toronto, Inner City Books, 1997.
- 22 C.G. JUNG, *Les racines de la conscience*, Paris, Buchet Chastel, 1971, p. 538.
- 23 E. HUMBERT, *Jung*, Paris, Éditions universitaires, 1983, p. 44.
- 24 Jung désignera la couche la plus profonde de l'inconscient (inconscient collectif) comme étant une psyché objective, voire même autonome.
- 25 WINNICOTT, *Jeu et réalité: l'espace potentiel*.
- 26 Michel CAZENAVE, *Conférence sur la synchronicité*, 24 novembre 1995, Musée du Québec, Cercle Jung de Québec.
- 27 Cité par HUMBERT, *Jung*, ibid., p. 39.
- 28 Cf. le titre de l'ouvrage mentionné en note 20.