

## Intégrer la sagesse du jeu à celle du traumatisme

Par Tamara Strijack (29 juin 2021)

Traduit par Nathalie Malo

Il est indéniable que le monde peut être un endroit alarmant où il se produit des événements contrariants qui peuvent s'avérer hors de notre contrôle. Et pourtant, il ne s'agit pas du traumatisme en soi (ce qui nous arrive ou pas, à nous ou *autour* de nous), mais bien de ce qui se déroule *en* nous à la suite de ce traumatisme. Il s'agit également de savoir qui est présent à *nos côtés* ou absent pendant nos moments de détresse et de souffrance.

Tel est le message qui est véhiculé dans le documentaire qui vient d'être diffusé et dont le nom est «*La sagesse du traumatisme*». Dans ce film, le Dr Gabor Maté (coauteur du livre : «*Retrouver son rôle de parent*») s'exprime avec éloquence et profondeur, tout en suggérant de manière surprenante (comme le titre l'indique parfaitement) qu'il existe une sagesse inhérente au traumatisme.

Il importe de préciser que la sagesse de notre corps peut nous protéger en nous déconnectant de ce qui est trop douloureux à supporter. Néanmoins, nous ne sommes pas destinés à demeurer dans cet état de déconnexion. Tel que Gabor Maté énonce dans l'introduction du film : «*Nous devons nous efforcer de retrouver nos sentiments lorsque nous sommes prêts.*». Par conséquent, je vais me fonder sur cette affirmation et proposer une alternative que nous n'avons probablement pas envisagée, à savoir qu'au moyen *du jeu* nous pouvons également retrouver notre chemin vers l'intégralité de nos sentiments.

En premier lieu, il serait pertinent d'explorer la question suivante : «*Pourquoi voudrions-nous ressentir puisque la douleur est si insupportable ?*» Cette question est tout à fait valide et je me la suis posée maintes fois au cours des nombreuses années où j'ai évité la tristesse à tout prix. En des termes simples, la raison pour laquelle nous avons besoin de ressentir est que le fait de ne *pas ressentir* suscite toutes sortes de manifestations physiologiques et de complications émotives. À cet égard, il y a plusieurs années, Gabor Maté m'a appris ce principe lors de la lecture de son livre : «*Quand le corps dit non – Le stress qui démolit (2003)*». Aujourd'hui, cela me semble tellement évident et cependant, je me souviens qu'à l'époque l'idée que notre corps prenne en charge les émotions que nous ne pouvons pas nous permettre d'éprouver me paraissait tout simplement révolutionnaire. En outre, il se trouve que notre déconnexion se traduit notamment par l'apparition de maladies, de dépendances, d'anxiété et d'autres indispositions.

Dans cette perspective, nous devons être en mesure de nous *voir* les uns les autres ainsi que notre humanité, mais il ne faut pas oublier que le fait de se regarder peut s'avérer difficile lorsque nous sommes déconnectés. Effectivement, ressentir et voir vont de pair puisque le sentiment correspond à la rétroaction, ou plutôt au signal

## ***Intégrer la sagesse du jeu à celle du traumatisme Tamara Strijack***

propre à ce qui nous habite. Toutefois, nous ne serons pas aptes à capter ces signaux si notre cerveau décide que ce n'est pas sécuritaire pour nous de le faire. D'autre part, notre système de défense inné envoie ses propres messages qui invalident tout sentiment qui nous serait trop pénible à supporter. Subséquemment, nous cessons de « voir » ce qui se déroule en nous. Or, cette façon d'agir peut nous aider à être fonctionnel dans le cadre de circonstances défavorables, et elle s'avère généralement nécessaire en raison du caractère insoutenable de la douleur. Néanmoins, il convient de mentionner que cette précaution ne doit être que temporaire.

Plusieurs années auparavant, Gabor m'a partagé qu'il effectuait une recherche auprès des bébés qui sont nés à l'époque du 11 septembre 2001. Pour ma part, j'avais commencé à avoir des contractions le matin de cette journée. À la vue des nouvelles portant sur les attaques terroristes, mon sentiment d'alarme s'est considérablement intensifié, et j'ai pris la décision que je ne pouvais pas donner naissance à un enfant au cours de cette journée. Comment aurais-je pu, alors que le monde paraissait si chaotique? Dans quel sorte d'univers aurais-je introduit mon enfant? Je parcourais les rues dans un état de transe. J'étais indifférente et déconnectée de la réalité. Je ne ressentais plus rien. Or, ma fille est venue au monde trois jours plus tard, en souffrant d'hyperventilation au moindre signe de séparation et en exhibant des troubles sensoriels exacerbés. En rétrospective, je crois fermement que mon état d'alarme, ressenti lors de cette période, aurait contribué à façonner ses premières expériences. D'ailleurs, Gabor m'a divulgué qu'il avait une vision similaire à la mienne, et donc, il a validé cette prise de conscience.

### **Reconsidérer le JEU**

À ce stade, vous devez vous poser les questions suivantes : Qu'est-ce que le jeu peut bien avoir à faire avec tout ce que nous avons énoncé ci-haut? Comment est-il possible de discuter de traumatisme et de jeu simultanément? À première vue, l'apparente **frivolité** du jeu ne saurait avoir sa place quant au caractère **sérieux** du traumatisme. Cependant, je vous demande de poursuivre votre lecture et vous comprendrez où je veux en venir.

Lorsque nous naviguons à partir d'un état de déconnexion depuis trop longtemps (en étant profondément alarmés et frustrés par tout ce qui ne fonctionne pas correctement, mais en étant également trop sur la défensive pour éprouver cet état), alors il sera plus difficile de retrouver notre chemin vers nos sentiments. Conséquemment, nous aurons besoin d'aide pour y parvenir.

C'est ainsi que le jeu fait son entrée en scène et qu'il peut nous offrir des solutions.

Il importe de noter que le jeu nous procure une porte de sortie. Il déjoue nos défenses et il révèle ceci : « *Nous sommes capables d'y parvenir. Je suis à tes côtés. Tu n'es pas seul.* » De surcroît, le jeu peut nous permettre d'aborder les sentiments qui paraissent impossibles à tolérer dans « la réalité ».

En fait, le jeu requiert la liberté d'aller où bon lui semble. Lorsque nous jouons, il ne s'agit pas du résultat ou du produit fini, mais préférablement du *processus* dans lequel nous nous engageons. Par ailleurs, il ne s'agit aucunement de répondre à nos attentes et celles d'autrui. En vérité, l'art n'est pas toujours beau et les notes de

## ***Intégrer la sagesse du jeu à celle du traumatisme Tamara Strijack***

musique ne sont pas toujours justes, mais cela est sans conséquence parce que c'est le but du jeu.

Quand vous vous trouvez en mode ludique, il existe de l'espace pour tout ce que VOUS êtes, y compris les émotions désordonnées et tout le reste. Tout comme le fait d'être enlacé dans les bras d'une personne qui nous aime ou de se blottir dans la fourrure chaude de notre animal de compagnie préféré, le jeu fournit également une enveloppe sécuritaire qui nous permet de toucher des aspects particuliers, tels que les peurs, les frustrations et les futilités qui paraissent insupportables à aborder directement.

À quoi peut ressembler ce genre de jeu ? Eh bien, cela dépend.

En ce qui me concerne, cela a consisté à prendre le temps de laisser mon corps et mon esprit vagabonder dans la nature, à me rendre dans des endroits imaginaires qui se trouvent dans ma tête, à jouer avec des mots et des images, à lire des histoires, à faire du filage avec de la fibre Alpaga et à manipuler de la laine de couleur, à écouter de la musique (notamment, des mélodies envoûtantes de violoncelle, des harmonies mélancoliques à la Blue Rodeo, du rap avant-gardiste ou des airs endiablés à la Twenty One Pilots, et ce, en fonction de mon état d'âme), à construire des villages de fées (avec des escargots miniatures) et à découper des revues ainsi qu'à regrouper des images et des mots de façon à représenter ce qui m'habitait. Il importe de mentionner que l'une des particularités du jeu se rapporte au fait que nous ne sommes pas obligés de savoir ce qui se trouve en nous quand nous débutons une activité; ce qui représente tout l'intérêt de celui-ci. En effet, par le biais du jeu, nous nous connectons, comme par magie, à ce qui est déjà en nous et nous lui donnons une expression de même qu'un moyen de s'évacuer.

Cela peut sembler différent pour vous ou votre enfant:

- Il est possible que la frustration se dévoile par le biais d'une bataille amusante avec des oreillers, d'un combat d'épée ou d'une poursuite avec des fusils à eau. Au moment où la frustration est exprimée au moyen d'un jeu de ce type, la relation sera préservée dans la mesure où tous les sentiments pénibles, qui peuvent survenir au cours du jeu, ne menacent pas de nuire à la relation qui existe entre le parent et l'enfant.
- Quand nous estimons que l'énergie émotionnelle est en train de s'accumuler (et qu'elle risque de se déverser de façon inappropriée), il serait peut-être indiqué de convertir celle-ci en une soirée de danse improvisée. De fait, le mouvement peut servir d'exutoire pour ce qui cherche à s'extérioriser, et ainsi, nous rapprocher des sentiments plus vulnérables qui lui sont sous-jacents.
- Il se peut que ce soit en lisant un livre ou en regardant un film qui laisse de l'espace afin que les larmes émergent, et ce, que ce soit par l'intermédiaire du rire ou de la tristesse. Le fait d'être témoin de l'histoire d'un autre individu nous procure une opportunité d'effleurer notre propre vécu d'une manière qui peut nous paraître inattendue.

## ***Intégrer la sagesse du jeu à celle du traumatisme Tamara Strijack***

En principe, nous ne savons jamais réellement ce qui constituera une issue pour nous, et ce, avant que nous soyons émus par celle-ci. D'ailleurs, une de mes citations préférées est celle de Richard Wagamese (*Keeper'n Me, 1994*) : « ...quelque chose dans la musique a en quelque sorte heurté quelque chose dans mon âme et l'a fait bouger. ». Certes, cela est un mystère...mais un qui est merveilleux et transformateur.

Il importe de préciser que nous sommes portés et soutenus au moyen de la musique, du mouvement et des histoires. Dans cette optique, notre douleur trouve une voix et nous devenons donc aptes à puiser dans le système de guérison qui réside en nous. Or, en utilisant la sagesse du jeu, ces endroits bloqués par la déconnexion se mettent à bouger, et des connexions commencent à se créer.

*« Derrière une personne traumatisée se cache un individu équilibré qui n'a jamais réussi à s'exprimer dans sa vie. » (La sagesse du traumatisme)*

Tel qu'il a été énoncé de manière si poignante par Rae Maté, l'épouse de Gabor, au cours d'une des entrevues qui a été données lors de la sortie du film : « Il n'existe aucune autre issue que celle par laquelle nous devons passer ». Entre autres, elle a discuté de la place que tenait l'art quant à son parcours de guérison. De plus, elle a précisé qu'il ne s'agissait pas de déterminer ce qu'elle ressentait et d'en créer une œuvre d'art, mais plutôt d'être consciente de tout ce qui se trouvait en sa présence et de le laisser émerger sur une toile. Par ailleurs, Rae a déclaré qu'une fois que ses émotions ont fait surface, elle pouvait alors les regarder et voir en elles tel un miroir reflétant son univers intérieur. Telle est la sagesse du jeu!

Il convient de spécifier que le jeu a été définitivement incompris et sous-estimé. À vrai dire, nous avons été incapables de prendre soin du cadeau que la Nature nous a accordé sous la forme du jeu. De surcroît, la plupart d'entre nous en ont peur. Je le sais pertinemment puisque j'ai craint le jeu pendant de nombreuses années, et ce, avant que je ne réalise qu'il existait une « bonne » façon d'accomplir les choses. En vérité, ma perception se résumait au fait qu'il n'y avait pas de place pour l'exploration ou les erreurs, et uniquement la *bonne* réponse comptait. Malheureusement, j'ai donc perdu mon jeu et mon moi en cours de route. Cependant, la bonne nouvelle est que bien que le jeu m'ait retrouvé plus tard que je ne l'aurais prévu, il m'a tout de même reconquis. Par conséquent, j'ai commencé à trouver le chemin du retour vers mon identité et j'ai été apte à ressentir de nouveau.

Il importe de souligner que nous devons *reconsidérer le jeu*\*. Pourquoi ? Parce que le jeu détient effectivement le potentiel de guérir nos blessures et de nous ramener à notre humanité; du moins le type qui favorise la connexion avec notre univers intérieur, et qui autorise à la fois l'expression et le mouvement. En fait, nous avons besoin du jeu, nous en avons toujours eu de besoin et désormais, plus que jamais.

Cher lecteur, je vous souhaite de trouver un moyen de réserver une place qui est dédiée aux périodes de jeu dans le quotidien de votre enfant... et dans le vôtre. Il convient de ne pas oublier que le jeu ne représente pas uniquement un luxe à s'offrir quand tout va bien, mais qu'il se veut également un moyen de se retrouver au cours des moments difficiles. À vrai dire, nous avons davantage besoin de jouer lors de circonstances défavorables. Tout compte fait, le jeu peut sembler insignifiant et inoffensif, mais il ne faut pas sous-estimer sa faculté à pouvoir tous nous sauver.

## ***Intégrer la sagesse du jeu à celle du traumatisme Tamara Strijack***

\*Note de l'éditeur:

En date du mois de juillet 2021 - Surveillez l'arrivée prochaine du projet : « *Rethink Play* » de Tamara Strijack et Hannah Beach <https://hannahbeach.ca/rethink-play/>  
Consultez notre page de ressources gratuites pour visionner le webinaire de Tamara et Hannah : « *Creating Playgrounds for Emotional Expression (2020)* ».

Tous droits réservés Tamara Strijack © 2021  
[www.neufeldinstitute.org](http://www.neufeldinstitute.org)