



Ziglôbitha,  
Revue des Arts, Linguistique,  
Littérature & Civilisations

Université Peleforo Gon Coulibaly - Korhogo

## Du trauma à la création littéraire Dans « *La nuit, j'écrirai des soleils* » de Boris Cyrulnik

---

Sarra BOUCHENE

Laboratoire DECLIC

Université Laârbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi Algerie

[bouchene.sarra@yahoo.com](mailto:bouchene.sarra@yahoo.com)

**Résumé :** Dans ce travail, nous nous sommes fixée comme objectif d'expliquer comment Boris Cyrulnik a-t-il pu surmonter ses blessures psychiques subies à un âge précoce et arrivé à devenir aujourd'hui un des plus grands psychanalystes français et mondiaux. Nous nous sommes également appuyée sur le cas de plusieurs écrivains français classiques qui, ont d'ailleurs eu presque les mêmes circonstances dans leurs petites enfances. Cyrulnik sort de son trauma victorieux grâce aux mots écrits, il veut à travers son livre : *La nuit, j'écrirai des soleils* démontrer et éclaircir le secret thérapeutique de l'écriture, qui a fait de lui un magicien de la psychologie moderne.

**Mots-clés :** blessure psychique, trauma, écriture, écrivain, enfance.

**From trauma to literary creation: "La nuit, j'écrirai des soleils" by Boris Cyrulnik**

**Abstract:** In this work, we set ourselves the objective of explaining how Boris Cyrulnik overcame his psychic wounds suffered at an early age, and arrived today to become a great psychoanalyst. We relied on the case of several French classical writers who had almost the same circumstances in their childhood. Cyrulnik comes out of his trauma victorious thanks to writing. Through his book: *At night, I will write suns*, He wants to clarify the therapeutic secret of writing.

**Keywords :** wounds, trauma, writing, writer, childhood

## Introduction

« Le plus célèbre des neuropsychiatres » ou « Le plus aimé des français » comme préfèrent l'appeler ses concitoyens, Boris Cyrulnik, avec son énorme expérience de psychanalyste, prône une renaissance pour recréer et renouer notre relation avec la vie, les autres et notamment avec nous-mêmes.

Ses ouvrages focalisés sur l'aptitude de l'être humain à renaître et à se reconstruire après des traumatismes psychiques, ont fait de lui une référence en psychologie moderne dont il a été le premier à avoir vulgarisé maints concepts primordiaux, entre autres « la résilience ».

Né à Bordeaux en 1937, peu après l'arrivée de ses parents en France, il grandit dépourvu de la sécurité affective parentale car, sans qu'il ne le sache, son origine juive lui coûte. En premier lieu, il y a la disparition définitive de ses parents qui n'ont pas survécu à la déportation et ensuite l'arrestation par la Gestapo à l'âge de 6 ans. Il s'évade des nazis et survit sous l'aile de la résistance française.

Dès lors, Boris renaît autrement et vit différemment de ce qu'il est en réalité. Il se cache derrière un pseudonyme qui « *l'empêchait de mourir* » (Boris CYRULNIK, 2019, p.64). Jean Laborde est pour lui « *un vrai faux nom, une cagoule et non pas un masque* » (Boris CYRULNIK, 2019, p.64)

Tous ces moments pénibles et ces événements cruels vécus dans son enfance l'incitent à devenir psychiatre, neurologue et ethnologue tellement célèbre et compétent. Il commence par sa propre expérience psychologique et spirituelle, pour arriver aux fins fonds des âmes des gens qui ont été, tout comme lui, heurtés et offusqués psychiquement et n'arrivent plus à s'en sortir. Ainsi il a su maîtriser et traiter parfaitement son cas et pouvait vaincre ses malheurs et sortir de « *la poubelle* » et fait de son mieux pour aider les autres à faire pareil.

Afin de sortir de ce que notre psychanalyste appelle « *enfant poubelle* », autrement dit, un enfant sans famille, il se réfugie dans le monde des mots écrits en remaniant sa mémoire traumatique et modifiant ses mauvais souvenirs. Cependant, le fait d'écrire ne signifie logiquement pas surmonter le manque, la perte ou vaincre ses peurs dues aux souffrances vécues dans le passé.

Nous devons en effet, nous estimer chanceux d'avoir aujourd'hui à notre portée l'opportunité de lire les expériences des écrivains, Boris Cyrulnik entre autres, qui ont d'une part poétisé nos vies en écrivant, et contribué d'autre part à sauver nos psychés et également les leurs. Paradoxalement, nous avons d'autres écrivains qui ont été détruits voire écrasés par la littérature. En d'autres termes, ils sont morts d'avoir écrit.

Georges Simenon écrit : « *Fin : Roman terminé, je rentre dans la vie* », ce que signifie pour lui, qu'il était mort ou pas en vie quand il écrivait. Il parle de la mort

psychique qui est plus pénible que la mort réelle physique. Quand il commence à écrire il se déshumanise, se désarme et rentre dépourvu de tout dans un monde mystérieux et plein de complexes psychiques.

Dans *La nuit, j'écrirai des soleils*, Boris Cyrulnik fait un détour par son autobiographie qui autorise la biographie de la majorité des écrivains français qui ont subi une perte émotionnelle dans leurs vies, et spécifiquement ceux qui ont été dépourvus de parents ou carrément de familles à un âge précoce. Cela a fait d'eux, des personnes souffrantes dont le trauma a marqué leurs esprits. Certains ont lutté contre la perte en s'armant des mots et sont arrivés au bord de la liberté et d'autres ont malheureusement échoué à entendre la voix de leurs âmes qui voulaient les libérer et les aider à s'enfuir de la condamnation des souvenirs affreux du passé.

Quoique l'arme soit la même, les mots écrits, les diverses divergences de leurs utilisations leur a valu leurs petites vies ; soit ils ont choisi le malheur pour les entretenir et construisant ainsi leurs tombeaux dans lesquels ils seront ensevelis avec leurs propres mains et idées, soit ils ont remanié la représentation de leurs passés et sont à la fin victorieuse comme l'a fait Boris Cyrulnik. Toute cette piste d'hypothèses nous mène à poser plusieurs questions qui intriguent la littérature et le monde des mots écrits.

Evidemment la victoire psychologique de Cyrulnik sur son passé douloureux, et la grandeur de son présent réussi, nous poussent à nous interroger ; Comment va-t-il pu échapper à la prison de son passé en écrivant ? Par quel thérapie, Boris Cyrulnik a su maîtriser ses blessures et inventer une autre réalité pour sa personne ? Autrement dit, quel était le secret qui a fait de cet auteur traumatisé au passé un guérisseur du présent ?

## 1. Quand l'écriture devient une enquête

Tout ce que j'écris est le résultat d'une véritable conquête sur moi-même, d'une atroce bataille intérieure où mon esprit a rarement le dessus. Vous me direz que cette aventure est celle de tous les poètes.

(Antoin ARTAUD, 1600, p.03)

Poète ou écrivain, tout individu qui se cherche, mène une vie difficile, se chercher au sein des mots n'amène qu'aux phrases désordonnées sur le plan de signification, et c'est là que l'écriture intervienne comme un héros sauveur, c'est elle qui gère et guide son sujet et l'emmène à sa surface, lui montre le chemin droit, un chemin où il pourrait commencer une quête de soi probablement infinie.

S'isoler pour se regrouper de nouveau, ne voir personne pour pouvoir observer tout le monde, n'avoir aucun sentiment pour personne afin d'être aimé

par toutes les personnes qui l'entourent ... Toutes ces contradictions ne peuvent constituer qu'une personne de nature singulière, particulière et rare : un écrivain.

Pour Cyrulnik, l'écriture est le chemin le plus bref à prendre pour sauver sa vie. Il voit dans les mots des maux prêts à partir et disparaître dès qu'ils sont gravés sur du papier. Notre imaginaire est construit de tout ce que nous avons dans l'esprit, ce que nous ne pouvons pas en vrai, ce que nous désirons avoir ou voir, la façon dont nous souhaitons voir le monde. Sauf que tout cela pourrait être modifié d'un seul coup avec quelque chose d'aussi concret qu'abstrait ; l'écriture, les mots écrits rendent notre imagination une autre, ils pourraient même la reconstruire, ils ont une capacité imaginaire de modifier et de commander dans notre imaginaire : « ...un mot écrit modifie l'imaginaire. » (Boris CYRULNIK, 2019, p.09)

Quand nous les laissons atterrir dans nos feuilles ; les mots prennent toutes nos clés et s'autorisent à ouvrir tout ce qui était fermé et condamné dans nos esprits y compris les petites portes cachées, les petits gouffres noyés et les cavités oubliées au fond de nos âmes et au plus profond de notre monde intérieur et ainsi le monde des autres, réalisant ainsi la compréhension du soi et de l'autre en toute transparence, sans aucune exigence sociale ni culturelle et découvrant aussi notre potentiel d'imaginaire et nos nouveaux pouvoirs expressifs : « *Les mots écrits possèdent un pouvoir de métamorphose.* » (Boris CYRULNIK, 2019, p.14)

Boris Cyrulnik constate au fond des mots une magie colorée de pouvoirs, pleine d'opportunités, riche de libertés. Pour lui, un mot peut jouer le rôle d'un magicien qui a la puissance de remanier tout ce qui est devant nous et il arrive que ces modifications soient éternelles. Un bon magicien pourrait nous transbahuter ici et là sans que nous nous en rendions même compte. Dire que si c'est nous qui voulons le faire et n'admettons pas notre vécu, nous serons plus heureux, nous donnerons une redéfinition à notre bonheur car ce que nous possédions était un bonheur conditionné, pareillement au malheur, pire que la définition du malheur.

## **2. Ecrire pour ne pas souffrir**

Nous vivons dans un malheur nécessaire et imposé par des circonstances que nous n'aurions jamais choisies si nous avions eu le choix. Nous pourrions avec l'écriture supporter ce malheur quand même car le fait de créer son propre malheur et bonheur nous donne la force de les assumer, nous serions moins malheureux quand ce sont nous les responsables de ce qui nous arrive, et plus heureux quand c'est nous qui décidons comment être heureux et à quel point ce bonheur pourrait s'étendre et ne devenir pourquoi pas éternel !

La question de l'écriture devient fondamentalement celle d'une expérience intérieure et si le critique-écrivain conçoit que « la littérature commence avec l'écriture » - ainsi qu'il le précise en revenant sur les propositions de Barthes dans *Le livre à venir* en 1959-, c'est pour mieux dire, quant à lui, qu'il ne saurait y avoir de littérature sans refus de l'écriture, c'est-à-dire sans récuser le champ social où elle s'exerce.

(Paul AROND, Denis Saint-Jacques, Alain Viala, 2020, p.212)

Le rapport littérature-écriture est aussi vaste que compliqué, comme l'affirme Barthes. L'écriture est le berceau dans lequel s'appuie la littérature, ainsi elle ne pourrait se sentir à l'abri sans son refus. C'est compliqué mais cela crée à la fois la complexité des deux concepts et aussi leur complémentarité qui ne s'effectue qu'au détriment de l'une sur l'autre.

La littérature a toujours provoqué la tranquillité des âmes ensevelies, elle les pousse à agir et réagir, en les conduisant à dire et ne cesser de dire jusqu'à ce qu'elles voient tout ce qui a toujours fait d'elles des âmes errées, perdues et égarées. Dès lors, elles deviennent libres et libérées des idées frustrantes et gênantes.

Pour ce faire, il faut qu'il y ait des raisons réelles et fortes qui donnent une intense envie pour écrire, et comme nous l'avons déjà dit, la paix totale ne sert pas à grande chose dans un monde d'écriture. Elle participe certes à embellir le monde des mots mais elle ne les crée pas, elle les décore mais elle ne les extrait pas, contrairement à la guerre que nous prenons comme exemple elle car elle a toujours forcé les humains à écrire à cause de sa cruauté, son oppression et sa brutalité : « *La guerre est une machine à écrire parce que la littérature est un outil qui permet d'en parler quand la paix est revenue.* » (Boris CYRULNIK, 2019, p. 25)

En effet, quand nous sommes en guerre, nous pensons trop à la paix, nous rêvons de liberté et nous espérons un jour voir le soleil d'indépendance. Nous nous disons que dès que nous serons libres, la première chose à faire c'est bien d'écrire ce que nous avons enduré, ce que nous avons vécu pendant cette guerre qui a fait de nous des personnes frustrées et assoiffées d'expression verbale. Ainsi quand nous trouverons une opportunité, nous commençons à donner vie à nos souvenirs meurtris avant qu'il ne soit tard, autrement dit avant que nous nous amusions en état de paix, pensions à l'avenir et oublions les maux de guerre.

### **3. La plume comme thérapie : l'écriture face à l'insécurité émotionnelle**

Cyrulnik, dans *La nuit j'écrirai des soleils*, prend l'exemple des écrivains français qui ont combattu la perte, le manque, la carence affective et l'insécurité émotionnelle grâce aux mots écrits ; Romain Gary, Jean Genet, Jean Paul-Sartre,

Honoré de Balzac, Victor Hugo, André Malraux, John Le Carré et bien d'autres. Le mot écrit donne une sensation de matérialité contrairement à la parole qui s'envole juste après être prononcée, la parole écrite diffuse une impression de vérité, de conviction et d'évidence, elle devient pour Boris et pour maintes personnes ayant souffert du manque affectif, un facteur de résilience ; en écrivant, on devient maître de son monde, quoiqu'il soit cruel, nous pourrions en modifier et le voir à notre manière : « *Alors que Genet se cache dans les livres pour éviter les relations et apprend les mots pour en faire des armes de haine (.....).* Romain Gary, lui aussi, se sert des mots pour échapper au réel insupportable de l'antisémitisme quotidien en Pologne ». (Boris CYRULNIK, 2019, p.68)

Chacun de ces écrivains avait une raison pour écrire. Nous ne pouvons pas cerner une seule cause qui pousse à écrire, elles sont tellement nombreuses et différentes, tout dépend de la personne et la personnalité de celui qui s'engage dans ce monde des mots.

« *La blessure est l'endroit par lequel la lumière entre en vous* »<sup>i</sup>, et en tant qu'êtres humains, nous cherchons toujours à nous entourer de toutes sortes de plaisirs, satisfaire les désirs psychiques et physiques, se sentir valeureux, privilégiés et heureux dans nos vies. Cependant, cette nature humaine qui ne cherche en réalité que le bonheur ne pourrait être reconnaissante réellement de ce qui fait mal. Elle fuit le mal, évite la souffrance, essaye systématiquement de surmonter le malheur car c'est tellement difficile de provoquer la résilience d'esprit, à l'inverse de la blessure qui est tant facile à remuer. C'est à nous de nous décider face à une atrophie intense qui demeure en nous si nous ne faisons rien.

Quand nous nous soumettons à la blessure de la perte, nous devenons prisonniers de nous-mêmes, nous n'écrivons pas, nous ne parlons pas et nous participons ainsi à créer notre propre malheur, nous le gravions dans nos mémoires et nous ne voulons plus en sortir. Paradoxalement, Cyrulnik sort victorieux de son malheur dont il n'avait aucune responsabilité. Il préfère le chemin de la lumière, du soleil, il refuse les ténèbres et sort saint et sauf du tombeau que la vie lui a préparé dès sa petite enfance.

Il a toujours eu des cicatrices d'une enfance amère dans laquelle il a été arrêté à l'âge de 6 ans sans en savoir les raisons. Cependant quand il a grandi et a su comment s'exprimer face à un papier, il a eu de nouvelles informations sur son vécu, et même découvert d'autres nouvelles qui ont servi à éluder et parfois modifier de fausses idées gravées dans sa mémoire : « *Après ce livre, après les explications, les débats, les découvertes surprenantes et parfois les critiques, mon enfance est devenue une vie lue et non plus imaginée en silence. Mon souvenir d'enfance me donnait désormais l'impression de l'enfance d'un autre, intéressante et détachée. Le travail de l'écriture avait modifié ma mémoire* » (Boris CYRULNIK, 2019, p.76).

#### 4. Les mots ou les maux de la plume :

Cet extraordinaire potentiel de l'écriture devient alors une arme à deux tranches, modifiant ainsi nos souvenirs du passé, nos vécus du présent et nos espérances pour le futur à nos guises, comme nous avons toujours souhaité les vivre. Boris a su parfaitement profiter de ce don unique et a su se retrouver encore une fois, dépasser ses mauvais souvenirs d'un petit juif écrasé par la société et redevenir enfin le psychanalyste le plus aimé des français.

Nous préférons toujours être égoïstes quand il s'agit des fortes sensations ; l'amour, la mort, la vie, le bonheur, le malheur et la liberté. Nous désignons ici l'égoïsme humain, nous ne sommes jamais satisfaits de ce qui nous arrive, nous nous comparons aux autres, nous nous sentons moins heureux que les autres et c'est ce qui nous pousse à créer un autre monde où tout est à notre guise, nous sommes heureux et malheureux mais nous sommes satisfaits quand-même car ces mots que nous faisons sortir de nos profondeurs ont changé en nous les dimensions normales des sentiments.

Nous nous libérons avec nos propres mots, c'est comme si nous avions les clés de nos cellules mais nous ne savions pas comment les utiliser. La concrétisation de nos idées avec des mots simples qui étaient déjà présent mais moins efficaces, sert parfaitement à réduire nos souffrances en quelque sorte...

*« C'est grâce à l'outillage des mots parlés et écrits que nous gagnons un degré de liberté »* (Boris CYRULNIK, 2019, p.98)

Quand nous donnons une forme à ce qui nous passe par les esprits, nous ne sommes plus condamnés, nous devenons libres et francs avec nous-mêmes.

*« Mais quand nous donnons une forme verbale aux événements qui construisent une représentation de soi, nous pouvons sans cesse la remanier en en faisant des récits »* (Boris CYRULNIK, 2019, p.09).

Vouloir remanier des idées en tête, c'est comme vouloir modeler de l'air. Par contre quand nous écrivons ce dont nous disposons dans nos pensées c'est là que nous pourrions modifier, changer ou même supprimer ce qui ne nous plaît pas car tout est là est devant nous et à notre portée, c'est à nous de les façonner :

*« Comment serait le monde si nous n'avions pas des mots pour le voir ? Dès que nous devenons capables de faire un récit, nous quittons le monde perçu pour habiter un monde parlé et éprouver les sentiments provoqués par ces représentations »* (Boris CYRULNIK, 2019, p.19)

C'est justement le pouvoir magique et indispensable des mots qui nous facilite la vue et la vie, nous nous déplaçons vers un monde plus crédible et

concret car tout être humain préfère habiter là où il va mieux et voit beaucoup mieux que dans l'autre monde vide d'expression véridique de ses pensées.

Nous ne ressentons jamais satisfaits des sens minimes et pauvres que nous offre la parole, nous voulons toujours accentuer nos dires, laisser leurs traces et les graver pour ne pas les oublier notamment quand il s'agit des souvenirs ou des moments difficiles et pénibles à surmonter :

*« Quand la parole parlée est un acte de rencontre, la parole écrite donne plutôt une sensation de matérialité, comme une force capable d'agir sur la matière, de guérir les corps blessés et de structurer les rapports sociaux. »* (Boris CYRULNIK, 2019, p.39)

A vrai dire, le pouvoir magique de l'écriture, c'est qu'elle guérit nos lésions, nettoie nos blessures, éclaire nos chemins et métamorphose nos blessures si nous savons comment ordonner nos mots et les interpréter sur des papiers.

Certes, parler de ses maux à des personnes qui nous sont chères apaisent nos souffrances, mais c'est exactement ce fait d'apaiser qui nous drogue temporairement. C'est comme prendre un calmant pour des douleurs et ne pas chercher à savoir pourquoi nous les avons et quelle est la cause qui les pousse à nous faire mal. Cependant écrire ses maux en mots nous donne l'opportunité de les effacer radicalement et pourquoi pas devenir des personnes meilleures sans aucune contusion passée dans l'esprit.

*« Cette puissance du mot écrit explique peut-être pourquoi on croit plus facilement ce qui est écrit que ce qui est dit ... »* (Boris CYRULNIK, 2019, p.10)

C'est évident car l'être humain est de nature plutôt concrète, il croit plus ce qu'il lit par exemple sur les journaux que ce qu'il entend sur la radio, il a plus de confiance quand il signe un chèque bancaire que quand on lui promet une somme d'argent :

*« L'écriture fabrique un réel de papier qui lutte contre la dissociation traumatique ... Mais quand cette cohérence n'est pas retravaillée, reliée à d'autres souvenirs, intégrée dans une histoire, quand elle consiste simplement à revoir sans cesse le malheur passé, cette rumination aggrave le désespoir. »* (Boris CYRULNIK, 2019, p.13).

## **5. L'écriture libératrice : l'art de guérir ses blessures intérieures**

Il est donc nécessaire de figoler et peaufiner la cohérence des mots que nous voudrions enregistrer afin de ne pas tomber dans le piège que nous avons déjà expliqué. Nos mots devraient interpréter nos maux uniquement dans le sens où tout serait décrits séparément d'aucun souvenir passé, nous devons dissocier



notre mémoire présente de celle du passé pour ne pas créer une mémoire future bousillée et détruite avant même de naître.

Par la suite, nous sommes dans l'obligation de construire un monde pour nos mots, des circonstances et une atmosphère puis préparer les conditions adéquates dans lesquelles, nous allons élever et développer nos pensées. En termes différents, il nous faut une histoire dans laquelle nous incrustons notre écriture, ainsi elle serait dans son propre abri, aucun besoin de passé qui menacerait la stabilité et la tranquillité de nos pensées marquées.

Pour conclure, nous dirons que Boris Cyrulnik a su parfaitement profiter de ce que la vie lui cachait entre ses petits mystères transmis à travers la perte de ses parents, la cruauté de la guerre qui l'a contraint à vivre sous le masque d'une autre personne, lutter contre la férocité du monde. Il a métamorphosé son malheur en bonheur infini, un bonheur qui lui a coûté la vie. Il a totalement compris et appliqué le proverbe disant ; « Ce qui ne tue pas rend plus fort ». Cyrulnik n'aurait jamais vulgarisé le mot « Résilience » sans le connaître, le sentir et le vivre évidemment et profondément.

*« En étant soumis aux regards des autres, l'objet écrit prend l'effet d'un médiateur. Je ne suis plus seul au monde, les autres savent, je leur ai fait savoir. En écrivant j'ai raccommodé mon moi déchiré ; dans la nuit, j'ai écrit des soleils » (Boris CYRULNIK, 2019, p.45)*

C'est pendant les nuits les plus obscures et ténébreuses qu'on espère voir la lumière du jour. C'est dans une prison qu'on pense à la liberté, quoique Genet a tout fait tout pour avoir le sentiment d'être prisonnier et penser librement à sa liberté tout en étant en prison. C'est paradoxal, mais également original.

## **Conclusion**

L'être traumatisé n'est en réalité que le rédacteur en chef de son propre récit pluriel : il se donne le droit de « jouer » avec le discours factuel et le discours fictionnel ou romanesque pour revisiter son passé, le corriger, voire le changer.

L'auteur de *La nuit, j'écrirai des soleils* s'est appuyé sur divers cas ou exemples, ceux des grands classiques du roman français plus exactement, pour argumenter et rendre plus solide son récit à thèse. Ses principaux outils et ingrédients ne sont que l'expérience personnelle, ses souvenirs qui se démarquent du récit historique cru, nu et sans la moindre métaphore, d'autant qu'il s'agit de guerre et d'horreur indescriptibles que seule l'écriture peut définir ou redéfinir, mais autrement.

---

**Références bibliographiques :**

Antonin ARTAUD, 1600, *Lettre à Jean Paulhan*, Paris.

Boris CYRULNIK, 2019, *La nuit j'écrirai des soleils*, Ed Odile Jacob.

Paul ARON, Denis SAINT-JACQUES, Alain VIALA, 2006, *Le Dictionnaire du Littéraire*. Quadrige. France.