

<https://divergences.be/spip.php?article4523>



« Répétition compulsive » : comment la guerre permanente façonne la psyché israélienne

- Aujourd'hui - 2026 - Avril 2026 - Israël Palestine -
Date de mise en ligne : vendredi 27 mars 2026

Copyright © Divergences Revue libertaire en ligne - Tous droits réservés

Origine [+972mag](#)

4 mars 2026

Du 7 octobre à l'Iran, le gouvernement israélien a utilisé des états d'urgence successifs pour rendre la pensée individuelle superflue, explique le Dr Dana Amir.

Il y a huit mois, Israël a lancé une attaque surprise contre l'Iran, marquant le début de ce qui a ensuite été surnommé la « guerre des 12 jours ». À sa fin, le Premier ministre Benjamin Netanyahu a déclaré une victoire historique. « Nous avons éliminé deux menaces existentielles : la menace d'anéantissement par des armes nucléaires et la menace d'anéantissement par 20 000 missiles balistiques », a-t-il affirmé. Si nous n'avions pas agi maintenant, l'État d'Israël aurait bientôt fait face au danger de l'anéantissement. »

La guerre s'est déroulée au milieu du génocide israélien à Gaza, moins de deux ans après l'attaque du Hamas sur le sud d'Israël le 7 octobre, alors qu'Israël échangeait simultanément des tirs avec le Hezbollah et les Houthis. Pour de nombreux Israéliens, cela marquait le sommet d'une période de deux ans marquée par l'anxiété, l'impuissance et l'incertitude. Mais samedi dernier, la réunion conjointe israélo-américaine le lancement d'une nouvelle guerre contre l'Iran a brisé les promesses de Netanyahu, ainsi que toute illusion de répit face à un état d'urgence constant.

Comme toujours, l'expérience de la guerre elle-même est façonnée par l'apartheid israélien à travers la terre entre la rivière et la mer. Les Palestiniens en Cisjordanie et à Gaza n'ont aucun abri pour échapper aux bombardements, tandis que les citoyens palestiniens d'Israël disposent d'infrastructures bien moins stables pour les protéger des missiles balistiques. Parfois, il semble que Netanyahu et son gouvernement soient engagés dans un état de guerre et d'instabilité permanents dans la région, un état où tous les êtres humains sont contraints de vivre dans une vulnérabilité et une précarité constantes.

Depuis samedi matin, entre la course vers la salle sécurisée et la tentative de penser à l'avenir à court et moyen terme, je réfléchis aux conséquences psychologiques de cette situation. Pour mieux comprendre les implications personnelles et politiques de vivre dans un état de guerre perpétuelle, j'ai parlé avec le Dr Dana Amir, psychologue clinicien, psychanalyste, auteur et poète.

Avant que les Israéliens n'aient le temps de pleurer les morts des attaques du 7 octobre, le gouvernement a commencé à massacrer des civils palestiniens à Gaza, les médias israéliens grand public justifiant cette violence génocidaire en affirmant qu'elle « empêcherait le 7 octobre prochain ». À votre avis, quel prix psychologique les Israéliens paient-ils pour vivre dans ce cycle de peur et de violence pendant plus de deux ans ?

Lorsque des événements d'une telle intensité écrasante se produisent le 7 octobre, le massacre israélien qui a suivi à Gaza, et les guerres contre l'Iran et le Hezbollah se produisent en si grande succession, la première chose qui s'effondre est la capacité à pleurer, qui est l'un des processus les plus essentiels pour la psyché humaine. Nous devons faire notre deuil pour pouvoir avancer. Lorsque cette possibilité est refusée, la psyché se fige essentiellement sur place.

Le résultat, c'est que nous, Israéliens, sommes effectivement coincés dans un état psychologique primitif en ce qui concerne le travail nécessaire pour traiter des événements traumatisants. Nous n'avons aucun moyen de faire ce qui doit être fait pour avancer. Au lieu de cela, nous nous engageons dans une forme très dangereuse de répétition

compulsive : un désir inconscient de revivre l'événement encore et encore, de réinscrire la douleur à la fois personnelle et collective.

Ce que nous observons, c'est une société qui ne peut pas faire son deuil, et donc ne peut mener aucun examen significatif ni intérieurement ni en relation avec les autres. Le résultat est une sorte de plongée dans la douleur, où les seuls points de départ sont des actes de vengeance qui déversent cette douleur sur l'autre et la reproduisent en lui.

Le message contradictoire du président américain Donald Trump avant la guerre avec l'Iran suggérant un possible accord tout en menaçant simultanément la force militaire a créé un sentiment persistant d'impuissance parmi le public, qui a culminé samedi matin avec l'attaque contre la République islamique. Comment faire face à un tel niveau d'incertitude ?

Il y a en effet un profond sentiment d'impuissance, accompagné d'un état constant de préparation à absorber la douleur. Cette préparation se poursuit pendant la guerre elle-même, car nous restons dans une incertitude absolue quant à ce qui se passe. En conséquence, nous vivons dans une vigilance implacable, épuisante et stressante.

En surface, cette préparation offre un sentiment illusoire de puissance : la préparation conduit ostensiblement à l'action par exemple, courir vers la salle sécurisée. Mais la préparation dans laquelle nous sommes n'a pas d'horizon. Très peu de ce qui se passe dépend réellement de ce que nous faisons, et il y a un sentiment grandissant que rien de tout cela n'est lié à nos intérêts. Nous sommes des pions sur un plateau contrôlé par des forces politiques dont le seul horizon est eux-mêmes.

Cette situation offre l'occasion de réfléchir à la nature de l'anxiété. Je comprends l'anxiété psychologique comme l'équivalent de la température corporelle une sorte de mécanisme de signalisation. Lorsque la température corporelle augmente, notre impulsion immédiate est de la faire baisser. Mais la fièvre est en réalité un signal important que le système immunitaire combat quelque chose. C'est un mécanisme d'alarme naturel qui tente aussi de gérer ce qui attaque le corps.

L'anxiété fonctionne de manière similaire. Dans un état normal d'anxiété et non une anxiété pathologique, qui est un mécanisme de signalisation qui s'est dégradé l'anxiété s'intensifie lorsqu'il y a une menace pour le système psychique et s'atténue une fois que le système immunitaire psychologique parvient à y faire face.

Dans la situation actuelle, cependant, le thermomètre est complètement défectueux. Nous sommes constamment anxieux, et par conséquent, l'anxiété devient un état fixe. Seules les raisons changent.

Lorsque l'anxiété devient un paramètre constant, elle ressemble à une personne malade dont la maladie est renommée chaque jour. Hier, il mourait de la grippe ; Aujourd'hui, il meurt d'un cancer. Les maladies elles-mêmes perdent leur sens parce qu'elles mènent toutes au même résultat. En conséquence, aucune force réelle n'est mobilisée pour les affronter.

Dans le langage de la psychologie cognitive, cela s'appelle l'impuissance apprise. C'est un phénomène observé chez les souris de laboratoire qui cessent d'appuyer sur les pédales qui leur fournissent de la nourriture. Ils ne peuvent plus lier une action spécifique à un résultat précis, et abandonnent donc.

Les Israéliens ont longtemps été ces souris. Nous avons arrêté d'appuyer sur les pédales. Notre niveau d'anxiété et d'impuissance est si élevé que la plupart d'entre nous ont abandonné la tentative de comprendre le lien entre action

et inaction et son résultat. Il semble que tous les résultats soient identiques. En un certain sens, c'est la grande victoire du gouvernement : il a réussi à transformer des citoyens actifs et réfléchis en souris de laboratoire impuissantes.

C'est précisément pour cette raison qu'un groupe de sociétés psychologiques et d'organisations de la société civile a publié en novembre une lettre appelant le Premier ministre à déclarer l'état d'urgence dans le domaine de la santé mentale.

Dans son best-seller « *The Shock Doctrine* », Naomi Klein soutient que les gouvernements et les entreprises exploitent les crises extrêmes — guerres, catastrophes ou effondrements économiques — pour faire avancer des agendas politiques et économiques de grande envergure. Dans le cas d'Israël, le gouvernement semble utiliser l'accumulation de nombreux facteurs anxieux pour réprimer la dissidence, approfondir le militarisme et la déshumanisation continue des Palestiniens. Comment les gens peuvent-ils faire face psychologiquement et maintenir une résistance collective dans de telles conditions ?

Les états d'urgence collectifs sont des situations que les gouvernements eux-mêmes produisent. Leur utilisation est liée à la déclaration de l'état d'urgence, que seul le souverain a l'autorité de proclamer. Dès le départ, c'est donc une condition imposée par le pouvoir à ceux qui y vivent.

Au moment où un état d'urgence est déclaré, nous entrons dans une sorte de salle sécurisée [à l'épreuve des explosions] — non seulement physiquement, mais aussi psychologiquement. C'est un État où nous sommes entourés de murs épais, sans réseau de téléphone portable, coupés du monde extérieur. La signification de cette condition est l'amincissement ou même la nullification de la pensée indépendante et critique. En cas d'urgence, quelqu'un d'autre pense à notre place. L'urgence elle-même rend la pensée individuelle redondante.

Si l'on imagine le système psychique comme un système digestif, une digestion saine consiste à absorber ce qui est nécessaire et à expulser ce qui ne l'est pas. Il y a une négociation constante sur ce qui devient intériorisé et ce qui est rejeté.

Dans cet état d'urgence, il n'y a pas de digestion de ce type. On avale soit les messages injectés dans leur intégralité, soit on les recroche, soit on les laisse coincés dans la gorge.

C'est pourquoi tant de force peut être exercée sur nous en cas d'urgence. C'est aussi pourquoi le souverain a intérêt à produire de plus en plus d'urgences. La tâche la plus difficile dans de telles circonstances est de retrouver la pluralité, le doute et la pensée elle-même.

Aujourd'hui, alors que nous courons d'un endroit à l'autre vers des abris pendant que l'Iran répond aux bombardements continus entre les États-Unis et Israël, nos vies ont une fois de plus changé. La fréquence des attaques et la régionalisation rapide de la guerre ont créé plusieurs couches d'incertitude. Comment les derniers jours se rapportent-ils aux deux dernières années ?

Je pense que ces derniers jours sont simplement une concentration de ce qui se passe sans interruption depuis plus de deux ans : un pic d'anxiété, un pic d'épuisement, des nerfs complètement à vif. Et par-dessus tout cela viennent des messages présentant cette guerre comme une guerre de libération, même comme fondement possible d'une nouvelle paix mondiale.

Le degré auquel ces messages sont détachés de la destruction délibérée en cours produit une profonde

déconnexion entre cause et effet â€” une déconnexion qui, comme je l'ai dit plus tôt, crée un terrain fertile pour une impuissance apprise.

Ces derniers jours, on a l'impression que nous ne sommes plus surpris lorsque de nouvelles catastrophes surviennent. Une catastrophe suit une autre. Comment cela affecte-t-il notre capacité à imaginer un horizon différent â€” à vivre nos vies avec une perspective plus large et à envisager un avenir non saturé de violence ?

La résistance repose précisément sur la capacité d'imaginer â€” d'aller au-delà de ce qui est immédiatement réel et réel. La capacité à s'accrocher à la possibilité d'un horizon dépend d'une sorte de lyrisme individuel et collectif de l'âme.

Ce n'est pas un acte unique de déviation de la réalité. C'est un effort continu pour permettre à la réalité d'être transformée en nous encore et encore, afin qu'elle puisse finalement aussi être transformée en dehors de nous.