

# Autour de la résilience ...

Bernard Michallet, Ph.D.  
UQTR, GIRAFE-CRIR

**4<sup>ÈME</sup> CONGRÈS BIENNAL DU CQJDC**

**2-4 MAI 2012**

# Plan de la présentation

1. Introduction
2. La résilience à travers quelques définitions
3. La résilience et quelques concepts apparentés
4. La résilience sur divers plans
5. Considérations cliniques

# 1- Introduction

Un mot au halo sémantique très large ...

Le meilleur et le pire ...

- ***Origine latine:***

*re* = mouvement vers l'arrière + *salire* = sauter



*resilire* = se rétracter, résilier.

- ***Resiliens*** est absorbé par les Anglo-saxons (aptitude d'un corps à résister à un choc - reculer pour mieux sauter).
- Informatique, écologie, économie, etc.

# Une notion à succès ...

## **1- Rencontre les préoccupations d'une époque:**

- Tout ce qui peut rassurer retient l'attention
- « Tout n'est pas joué d'avance »
- « Tout doit toujours aller bien ... ou du moins finir bien ... »

## **2- Un grand chercheur, un grand communicateur, auteur à succès ...**

## Qui présente toutefois des risques ...

- Non, tout le monde ne s'en sort pas!
- Polarisation HÉROS/RATÉ
- Dérives idéologique et sociale possibles
- Renforce la commercialisation du bonheur à tout prix

*« Quand un mot est technique, il se contente de ronronner dans son milieu de spécialiste, mais dès qu'il est accueilli par la culture, il enfle et se boursoufle » (Cyrulnik, 2009).*

(Article: La résilience et les perroquets de Panurge, *Le Monde*, 17 juillet 1989)

✓ Concept associé aux sciences sociales, à la psychiatrie et à la psychologie depuis les années 1980 :

- Werner & Smith (1982, 2001)
- Bowlby (1984)
- Block & Block (1980)
- Anthony (1974, 1987)
- Rutter (1985, 1993)

✓ Associé à la réadaptation depuis peu, sur la lancée des travaux liés à l'*empowerment* et à l'autodétermination.

## 2- La résilience à travers quelques définitions

- Chaque auteur a sa propre définition.
- Des représentations sous-jacentes, idées, idéologies différentes.
- La définition varie selon ce que l'on veut démontrer.
- La résilience n'appartient à aucune (ou à toutes les?) discipline ...

## 2.1 La résilience à travers quelques définitions: ... une capacité

*«La résilience individuelle est la capacité d'une personne à faire face, à pouvoir se développer et à augmenter ses compétences dans une situation adverse» (Patterson, 1995).*

*«... la capacité d'une personne, d'un groupe, de bien se développer, de continuer à se projeter dans l'avenir, en présence d'événements déstabilisateurs, de traumatismes sérieux, graves, de conditions de vie difficiles» (Cyrułnik et al., 2001).*

*«La résilience est la capacité à réussir, de manière acceptable pour la société, en dépit d'un stress ou d'une adversité qui comportent normalement le risque grave d'une issue négative» (Vanistandael, 1996).*

## **Cette capacité serait caractérisé par :**

Confiance primitive, estime de soi, habileté à résoudre des problèmes, optimisme, humour, créativité, capacité à donner un sens aux événements, spiritualité, volonté de faire face aux événements, compétences sociales (capacité de se bâtir un réseau de soutien social, capacité à demander de l'aide et à recevoir de l'aide). (Sephens & Joubert, 2000).

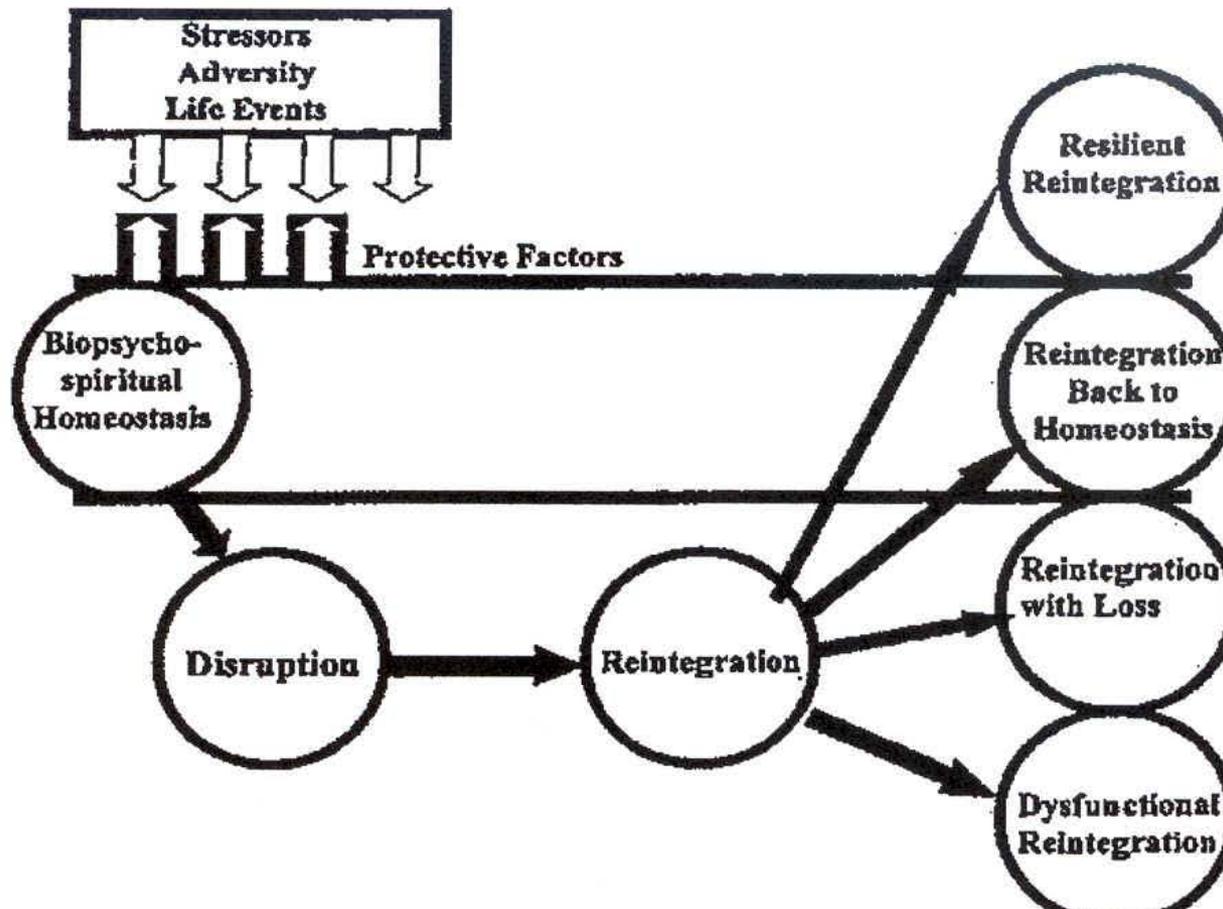
## 2.2 La résilience à travers quelques définitions: ... un processus

*«Résilier c'est se reprendre, rebondir, aller de l'avant après une maladie, un traumatisme, un stress. C'est surmonter les crises de l'existence, c'est-à-dire y résister, puis les dépasser pour continuer à vivre le mieux possible» (Manciaux, 2001).*

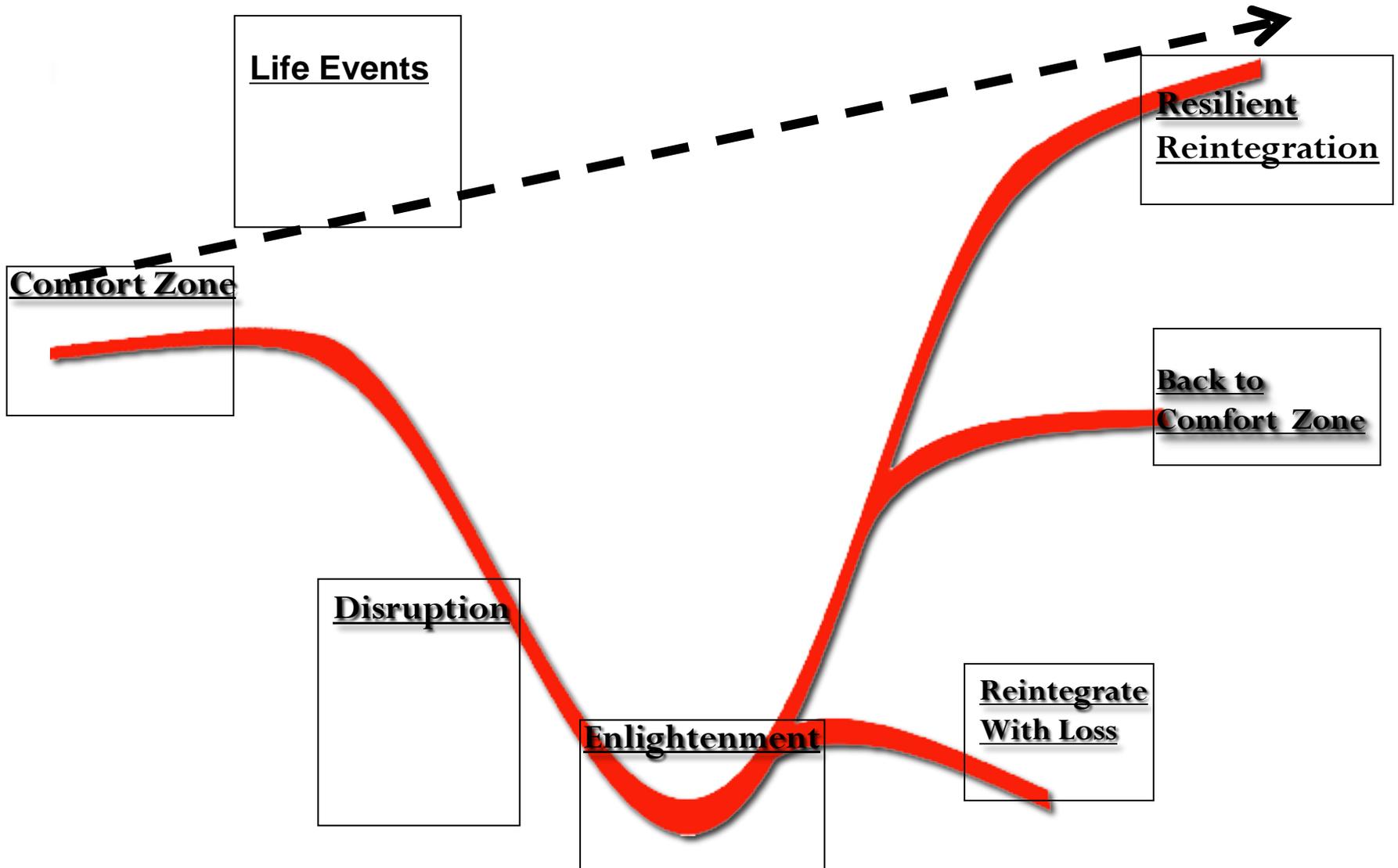
*«La résilience est le processus d'adaptation aux stressseurs, à l'adversité, aux changements et aux opportunités, qui résulte en l'identification, le renforcement et l'enrichissement des facteurs de protection, qu'ils soient personnels ou environnementaux» (Richardson, 2002).*

# The Resiliency Model (Richardson, 2002)

## *Metatheory of Resilience and Resiliency*



# Resiliency Mapping



# Caractéristiques du modèle

- Le modèle représente le processus pour **un** événement mais des événements peuvent être **simultanés**
- Le processus de résilience peut s'étendre sur quelques secondes ou sur quelques années
- Le processus de résilience peut se situer sur les plans individuel, familial, communautaire

- La résilience peut être **différée**
- Sans réintégration résiliente, les événements de la vie **continuent** de perturber
- La « perturbation » est **requisite** pour stimuler la résilience car l'état d'homéostasie ne crée pas de demande suffisante pour la croissance et le développement
- Le modèle a une **valeur éducative**: il permet de visualiser que l'on a le choix de son attitude devant l'adversité (ref Frankl)

- La résilience doit être conçue en rapport avec des facteurs multiples de type psychologiques, environnementaux et comportementaux.
- La résilience correspond à une interaction constante entre toutes ces variables et ne peut être comprise si on ne tient pas compte de cette complexité.
- La résilience sous-entend que des compétences et des possibilités sont latentes en chaque individu quel qu'il soit et qu'il faut essayer de les actualiser (notion de tuteur de résilience) (Detraux, 2002).

## 2.3 La résilience à travers quelques définitions: ... un résultat

*«La résilience est un phénomène manifesté par des sujets jeunes qui évoluent favorablement, bien qu'ayant éprouvé une forme de stress qui, dans la population générale, est connue comme comportant un risque sérieux de conséquences défavorables» (Rutter, 1993).*

*«La résilience n'est jamais absolue, totale, acquise une fois pour toute (...) elle est variable selon les circonstances, la nature des transformations, les contextes et les étapes de la vie, selon les différentes cultures» (Manciaux et al., 2001).*

## Intérêt :

Opérationnalisation du concept  
(recherches, mesures).

## Problèmes :

- 1- Opérationnalisation pas si simple que cela.
- 2- Risque de figer une situation, par exemple, en considérant définitivement résiliente une personne dès qu'elle a atteint un résultat.

## 2.4 La résilience serait-elle une capacité, un processus et un résultat?

*«La résilience c'est la reprise d'un type de développement après un fracas, une agonie traumatique psychique, et dans des conditions adverses avec, dans la mémoire, la représentation de la blessure en tant que nouvel organisateur du moi» (Cyrułnik, 2008).*

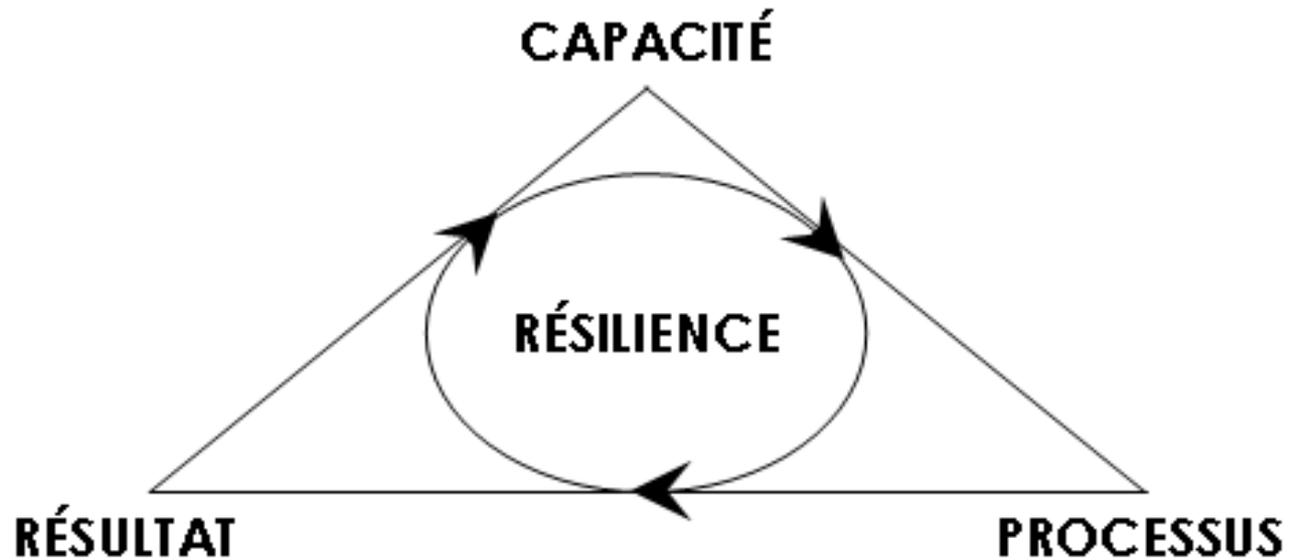
Selon Cyrulnik (2003), la résilience dépend des facteurs suivants:

- Caractéristiques personnelles de l'individu (capacités, *Coping*).
- Recul, historicisation (cohérence).
- Une main tendue (attachement, *Empowerment*).

«*La résilience est un tricot qui noue une laine développementale avec une laine affective et sociale... la résilience n'est pas une substance mais un maillage*» (Cyrulnik, 1999).

- *«La résilience est à la fois la capacité de résister à un traumatisme et celle de se reconstruire après lui» (Tisseron, 2007).*
- *«...la capacité, le processus ou le résultat d'une bonne adaptation en dépit des circonstances, des défis, des menaces» (Garmezy, 1993).*

La résilience serait-elle une capacité, un processus et un résultat?



# Proposition d'une définition ...

(Michallet, Lefebvre, Chouinard, 2012 ... en cours d'élaboration)

La résilience c'est à la fois un ensemble de caractéristiques personnelles de l'individu (ou du groupe d'individus), un processus et un résultat. Elle s'inscrit dans une démarche d'apprentissage, d'*empowerment* et d'autodétermination à travers laquelle la personne réinterprète la signification d'une situation d'adversité et réoriente positivement le sens de sa vie afin de poursuivre son développement, tout en renforçant ses facteurs de protection personnels ou environnementaux (*avec, toutefois, la situation d'adversité comme nouvel organisateur du moi*).

### 3. La résilience et quelques concepts apparentés

- Le *Coping*.
- Le sentiment de cohérence.
- L'*Empowerment*.

## 3.1 Résilience et Coping

### **Le Coping, c'est ...**

*«L'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, permettant de gérer des demandes externes ou internes spécifiques, évaluées comme mettant à l'épreuve ou excédant les ressources de la personne» (Lazarus & Folkman, 1984).*

Résilience et *coping* ont pour objectif l'adaptation. Mais la résilience c'est, plus spécifiquement, rebondir, s'en sortir positivement (adaptation positive).

## Cela implique :

- un renforcement des facteurs de protection ;
- des apprentissages ;
- des gains;
- Un néodéveloppement

(Anaut, 2003; Bellenger, 2010; Dyer & McGuinness, 1996; Hawley, 2000; McCubbin, 2001; Poilpot, 2003; Psuik, 2005; Richardson, 2002).

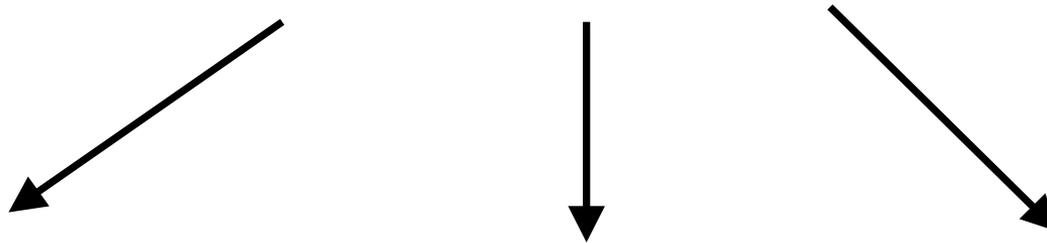
# Le processus de résilience serait le résultat de la mise en œuvre de mécanismes de défense:

- Clivage
- Sublimation introjection
- Intellectualisation rationalisation
- Distanciation
- Activité à outrance
- symbolisation

- *« Je travaille avec des adolescents parce qu'on m'a volé mon adolescence »* (Tomkiewicz, 1999)
- *« Ce qui est important, ce n'est pas ce que l'on a fait de moi, c'est ce que je fais de ce que l'on a fait de moi »* (Sartre, 1946 dans : *L'existentialisme est un humanisme*. Paris, Gallimard)

## 3.2 Résilience et sentiment de cohérence

«... est une orientation dispositionnelle pouvant aider à prévenir une déstructuration et une rupture en cas de situation très stressante» (Antonovsky, 1998).



**Compréhensibilité**

**Gérabilité**

**Significabilité**

- **Compréhensibilité** : Capacité de comprendre et d'analyser la situation adverse.
- **Gérabilité** : Capacité de choisir et d'utiliser des ressources disponibles pour faire face à des demandes.
- **Significabilité** : Sens qu'attribue la personne aux événements et à la vie en général.

**Le sentiment de cohérence suggère un recul, une objectivation et une analyse de la situation adverse.**

## 3.3 Résilience et Empowerment

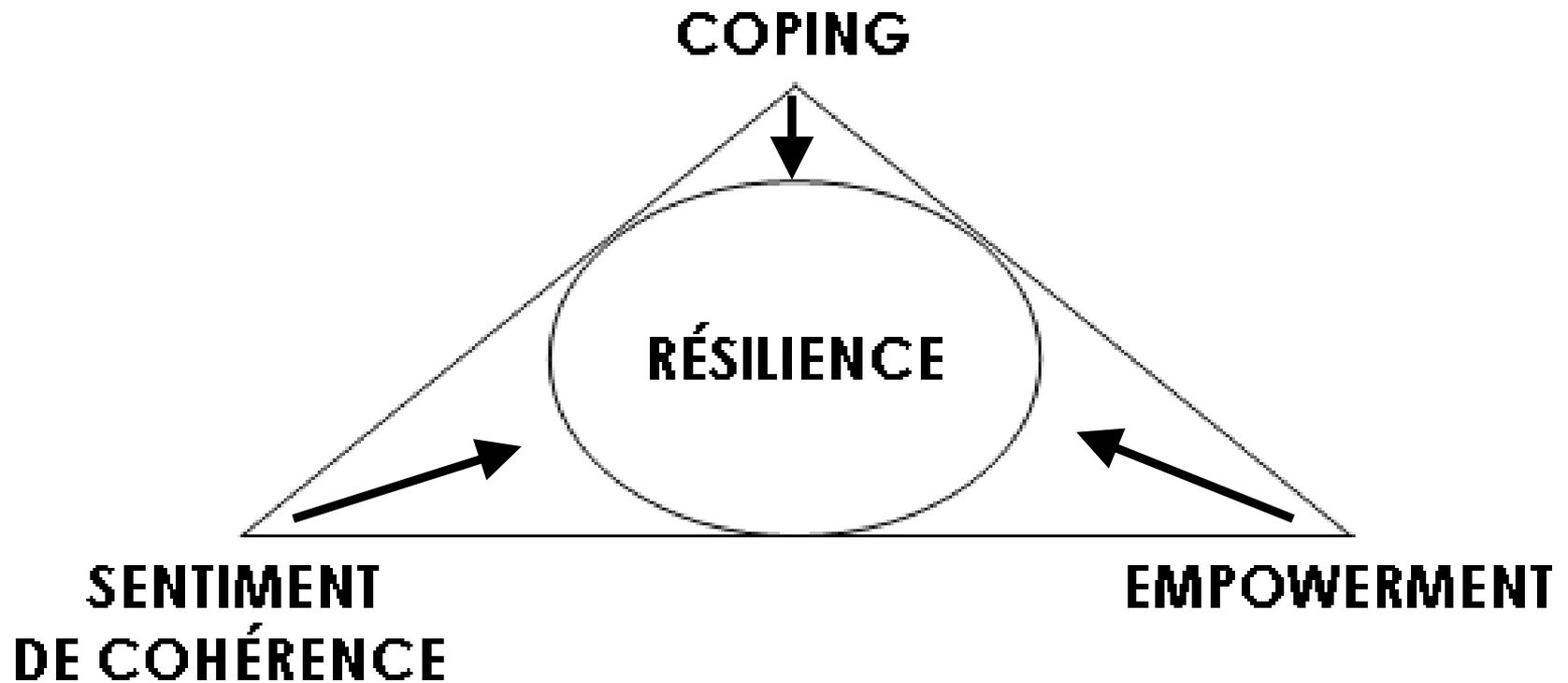
*«L'empowerment est un processus par lequel une personne qui se trouve dans des conditions de vie plus ou moins incapacitantes, développe par l'intermédiaire d'actions concrètes, le sentiment qu'il lui est possible d'exercer un plus grand contrôle sur les aspects de sa réalité psychologique et sociale» (Le Bossé & Lavallée, 1993).*

*«L'appropriation réfère à l'acquisition du sentiment de compétence et de confiance en ses propres ressources» (Bouchard et al., 1996; Bouchard, 1998).*

## Les 3 moyens pour accéder à ce sentiment sont:

- La communication (relation de partenariat).
- Les ressources (les compétences, le soutien).
- L'action (l'actualisation des compétences).

«*L'empowerment* fait partie intégrante du concept plus général de la résilience» (Detraux, 2002).



*La résilience résulte de l'intégration puis de la mise en action des concepts de Coping, du sentiment de cohérence, de l'Empowerment (avec une pincée de hardiesse et de chance...).*

## 4. La résilience sur divers plans

- Individuel (résilience intra-individuelle).
- Familial (résilience interindividuelle).
- Communautaire (résilience interindividuelle).

(Anaut, 2003, 2005; Bell, 2001; Delage, 2008; Hawley, 2000)

## 4.1 Résilience familiale

Au plan familial, chaque membre est affecté par le traumatisme selon ses propres caractéristiques et celles de son environnement. Et chaque membre est affecté par la réaction des autres au traumatisme.

Pour qu'il y ait résilience, il faut :

- Situation perçue comme un défi nécessitant la mobilisation d'énergie, ouverture vers le futur, sentiment de contrôle interne, attitude prosociale. (Anaut, 2003, 2005; Hawley, 2000; Vanistandael, 1996, 2003).
- Cohésion familiale. (Hawley, 2000; Silliman, 1994, 1998, Tomkiewicz, 2003).

- Maintien de frontières souples et perméables, leadership partagé. (Walsh, 1996, 1998, 2003).

## Résultats de la résilience :

- Maintien d'un développement normal.
- Croissance des ressources individuelles et familiales. (Kulig, 2000).
- Meilleur sens de cohérence à long terme. (Greef & Van der Merwe, 2004).

Défi thérapeutique: Annuler l'effet d'amplification par rebond. (Delage, 2008).

## 4.2 Résilience communautaire

- Communauté = Système dynamique qui est continuellement créé et recréé et non pas seulement un agrégat de personnes.
- Résilience communautaire = Habileté d'une communauté à répondre à l'adversité et ce, en cherchant un meilleur niveau de fonctionnement. (Kulig, 2000).
- Résilience et internet (NY 2001, Madrid 2004, Londres 2005), intimité vs extimité.
- Résilience communautaire transgénérationnelle (1914-1918; 1939-1945).

## 5. Considérations cliniques

Des questions fondamentales subsistent:

- Résilience = rebondir ou résilier ?
- Résilience pour tout stress ou seulement quand traumatisme grave ?
- La résilience est plurielle (multiples définitions, multiples manifestations, multiples situations ...).
- Comment mesurer la résilience?

## Comment mesurer la résilience?

**Capacité** : Évaluations de la personnalité.

**Résultat** : Adaptation sociale, bien-être, qualité de vie, compétences sociales, participation sociale, anxiété, dépression, agressivité.

**Processus** : Stratégies d'adaptation.

***Dans tous les cas ... PRUDENCE!***

## Qui évalue la résilience?

- La personne elle-même ?
- La famille, les proches ?
- Les professionnels ?

Afin d'éviter ou de minimiser les risques de biais méthodologiques, pourrait-on envisager une évaluation multidimensionnelle?

La tradition psychologique a tendance à surtout identifier et évaluer les difficultés des individus.

Le concept de résilience:

- Propose en plus d'identifier les ressources des individus et de leur environnement
- S'inscrit donc dans une perspective humaniste
- Est en phase avec le courant de la psychologie positive

**Notre rôle en réadaptation :**

Promouvoir la résilience et le soutien de l'environnement.

## Comment utiliser ce concept en clinique?

1- La réadaptation est, pour la personne ayant une déficience et des incapacités, pour sa famille ou pour ses proches, un processus d'apprentissage et d'appropriation (*empowerment*) qui vise, au cours d'un projet de réadaptation, la réalisation des habitudes de vie de cette personne en vue d'une participation sociale optimale. Ce processus s'inscrit dans l'actualisation des projets de vie de la personne ayant des incapacités, de sa famille ou de ses proches. (CRDP Le Bouclier, 2004).

2- En se basant sur une relation thérapeutique qui favorise l'*empowerment* où les individus et leurs proches sont reconnus comme étant les plus aptes à définir leurs besoins et leurs priorités d'action (**partenariat, autodétermination**), en vue de réaliser leur projet de vie.

3- En contribuant par notre expertise (savoirs, savoir-faire, savoir-être, modèles conceptuels, etc.) à faciliter et soutenir les **efforts** déployés par les individus et leurs proches.

Ces efforts qui sont des facteurs de résilience sont (Segal, 1987):

- Développer la communication
- Prendre des initiatives relationnelles
- Vouloir maîtriser son destin
- Repousser la culpabilité
- Donner du sens aux épreuves
- Nouer des relations avec ceux qui vivent des difficultés semblables

Merci pour votre attention!

**Période de questions et d'échanges**