

NOTES DE LECTURE – LA RÉSILIENCE

lecture faite par Claudia Samson

Le concept de résilience est d'abord introduit en 1969 par Fritz Redl[1]. Dans les années 80 plusieurs ouvrages consacrés à la résilience ont paru puis des études furent conduites aux États-Unis dans les années 90 sous l'influence de Emmy Werner[2] et John Bowlby[3] .

Aujourd'hui on compte des instituts de résilience en Hollande, des universités de résilience en Allemagne. Au Québec le chef de file des études sur la résilience est le docteur Michel Lemay[4] et en France, à partir de ses recherches sur le comportement animal et humain et disciple de John Bowlby, Boris Cyrulnik[5] s'impose comme spécialiste en la matière. Il pense la résilience en termes de série d'attitudes de protection et comme potentialité créatrice, développement de certaines facultés qui permettent la transformation psychique de la souffrance humaine

Si le terme de résilience est employé couramment, ses significations s'appliquent à de nombreux domaines. On parle ainsi de résilience morale, résilience physique, résilience sociale, résilience culturelle...

Quelques définitions :

- Du latin rescindere : action d'annuler ou résilier une convention, un acte
- Sens juridique : renoncer, se dédire
- En métallurgie : capacité des matériaux à retrouver leur état initial à la suite d'un choc ou d'une pression continue
- Trad. dic. anglo-saxon : ressort moral, qualité de quelqu'un qui ne se laisse pas abattre
- Informatique : qualité d'un système lui permettant de continuer à fonctionner en dépit de défaut de l'un ou plusieurs éléments constitutifs.
- Écologie : capacité de récupération ou régénération d'un organisme ou d'une population.
- Socio-économie : capacité intrinsèque des entreprises, organisations, communautés à retrouver un équilibre
- Anthropologie : possibilité pour certaines ethnies, sociétés, langues ou systèmes de croyance de conserver des traces de leur patrimoine

·Médecine : relation avec la résistance physique, les phénomènes de guérison spontanée et de récupération soudaine

·Psychologie, victimologie, criminologie : solidifier les aptitudes à rétablir un équilibre émotionnel par une meilleure compréhension du ressort psychique

·Psychopathologie : aptitude des individus et des systèmes à vaincre l'adversité ou une situation de risque

En psychologie, la résilience est la capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité.

La notion de traumatisme psychique est assez récente[6] et depuis la seconde guerre mondiale la vie s'est organisée autour de l'élimination des risques. Si une partie du monde est exempte des atrocités et des catastrophes naturelles, la notion de traumatisme inclue également la maltraitance, les violences éducatives, les violences sexuelles, agression...La menace guette aussi à travers le discours social car pour qu'il y ait traumatisme il faut que la personne aie vécu la blessure mais également qu'elle se perçoive comme victime. Le regard des autres, par une tendance systématique à victimiser la personne qui a vécu une expérience traumatique le condamnent à rester une victime toute sa vie : ces adultes sont victimes du regard social qui génère le sentiment de honte, du genre : " tu as été violée, tu es souillée et du coup tu vau moins que les autres ", cette souffrance interne de honte, ce sont les autres qui la provoquent. (B. Cyrulnik).

Pour que la personne blessée mette en place des mécanismes de défenses psychologiques et comportementales qui lui seront bénéfiques et utilise ses ressources internes, il est nécessaire de poser d'abord le constat que l'on peut se sortir de situations désespérées. Un traumatisme est réparable même s'il n'est pas réversible et il existe chez l'être humain des stratégies adaptatives qui visent à moins souffrir.
Des facteurs de résilience

Certaines études au sein de groupes exposés à la guerre, la pauvreté et la maladie chronique montrent 3 grandes catégories de facteurs favorables à la résilience : facteurs individuels (ressources de la personnalité), familiaux (transactions humaines de qualité), de soutien (capacité de trouver du soutien dans le réseau social)

On évalue les capacités résilientes à partir de 7 facteurs fonctionnant comme indicateurs de résilience :

Perspécacité
Indépendance
aptitude aux relations
initiative
créativité
humour
moralité

et les variables susceptibles d'inhiber les processus résilients :

intensité du trauma
soudaineté de l'agression
état de santé mentale préalable au trauma
absence de liens sociaux, professionnels et culturels.

Certains traits se présentent comme des facteurs de protection contre les comportements déviants :

l'estime de soi, la confiance, l'optimisme et un sentiment d'espoir
l'autonomie ou un sens d'auto développement
l'endurance ou la capacité à combattre le stress
la sociabilité
la capacité de vivre une gamme d'émotions
des attitudes positives permettant de faire face à des problèmes et de les résoudre

De nombreuses variables sous jacentes font encore l'objet d'études notamment pour distinguer celles qui relèvent de la protection directes et celles qui engendrent des effets d'interaction.

Une personnalité résiliente ?

La recherche démontre que la capacité de résilience est liée à l'édification d'un attachement sûr[7], commence dès les premiers jours de la vie, et laisse ainsi entrevoir la notion de personnalité résiliente. Si les enfants commencent tous leur vie équipés de leur propres potentialités qui vont leur permettre d'exister au plan physique et psychologique certains facteurs favorisent une évolution résiliente :

- l'intelligence et le tempérament de l'enfant
- le milieu affectif qui l'entoure et dans lequel il baigne depuis sa prime enfance
- la qualité environnementale et le niveau de soutien

Toutefois la notion de personnalité résiliente est à nuancer car le concept de résilience est devenu représentatif d'un monde où la santé est devenue une valeur fondamentale à l'édification sociale individuelle et collective.

Un tremplin vers l'avenir

Il importe de développer les recherches sur la résilience pour mieux comprendre ces processus et aider les enfants traumatisés et les professionnels qui les soutiennent dans une démarche de soins.

La victime de maltraitements élabore des mécanismes de défense qui enrayent son développement par un surcroît de dépense d'énergie psychique aux dépens d'autres

fonctions psychologiques et peut durer tant que ne sont pas élaborés des espaces de mise en parole de ses souffrances.

Un travail verbal, la bienveillance de l'écoute et l'empathie peuvent faire émerger un processus résilient et mettre le psychisme au travail au moyen de stratégies thérapeutiques telles que le transfert, le contre-transfert, l'association libre, les mots, l'écriture, les rêves... « Le récit est un travail sur l'émotion. Après l'avoir raconté on éprouve autrement le drame passé inscrit dans la mémoire. (Cyrulnik B, les nourritures affectives[8])

Soulignant le rôle fondamental de l'environnement dans le processus de réparation et la capacité des enfants résilients à utiliser spontanément des ressources similaires à celles des techniques psychothérapeutiques (cf. méthode associative) Boris Cyrulnik soutient l'importance d'une dynamique culturelle active à travers la pratique artistique mais aussi la mise en place de lieux d'expression de ces pratiques : Je fais partie de ceux qui pensent que l'on n'est pas obligé de raconter son secret sur la place publique pour aller mieux. On peut, que l'on soit adulte ou enfant, utiliser le para-dit en écrivant, en mettant en scène...on se libère de son secret sans pour autant le dire. Les enfants résilients deviennent de grands créatifs, et transforment leur blessure en œuvre d'art pour mettre une distance entre eux et leur traumatisme : ils sont souvent écrivains, comédiens. Certains se tournent vers les autres, et veulent s'engager socialement (œuvres humanitaires, éducateurs de rue...), ou s'orientent vers de longues études (souvent en psychologie) : ce qu'ils veulent avant tout, c'est devenir l'auteur de leur destin. Ce sont des décideurs parce qu'ils n'ont rien décidé de leur enfance.

(Cyrulnik B., sur <http://www.defenseurdesenfants.fr>)

Mais si la capacité de résilience est un développement d'adaptation psychologique permettant de transcender ses blessures - engendrant parfois d'autres souffrances (sentiment d'étrangeté, isolement, marginalisation...)-, enfouie dans l'inconscient celle-ci est vive et nécessite que le sujet mette en place un processus de résilience tout au long de sa vie.

Elle ne suffit pas pour guérir.

Adaptation à l'environnement ou environnement adapté...

Élargissant le concept les cliniciens posent la question d'un environnement sain et moins stressant visant la promotion de la santé plutôt que son traitement. Reposant sur des théories et des fondements rigoureux la résilience est une faculté naturelle dont il apparaît opportun de soutenir les mécanismes par différentes stratégies dans les domaines de la santé publique et de l'éducation et rendre propice l'émergence d'un écosystème favorisant une meilleure adaptation. Ceci vient appuyer le propos et la notion de traumatisme d'ampleur soutenus par Alice Miller : les partisans de la résilience s'occupent du sommet de l'iceberg et non de la partie cachée (qui pourtant alimente sans cesse la partie émergée). Il faut savoir que sans témoins lucides, sans l'assistance d'une société consciente et éclairée, les enfants battus " normalement " restent seuls avec leur souffrance réprimée, et c'est pourquoi, toute leur vie, ils seront

persuadés qu'ils ont été battus pour leur bien. Ils ne peuvent développer ni la conscience du mal, ni la résilience. [9]

Mais qu'en est-il exactement de cette « furia » adaptative ?

Si la collaboration de chercheurs et d'acteurs de disciplines différentes autour d'un même concept est souhaitable puisqu'elle est significative d'une volonté d'adopter un point de vue éducatif plus que curatif, il est intéressant que l'objet en soit un concept qui permet d'étudier par quels mécanismes certaines personnes résistent aux divers traumatismes endurés.

Or, si la résilience reste une formidable ressource naturelle et un espoir d'a-venir, outil d'anti fatalité du malheur il reste à s'interroger sur l'engouement qu'elle suscite. En effet, cet engouement ne serait-il pas représentatif d'une réponse à l'angoisse provoquée par certains évènements (cf. 11 septembre 2001, guerre d'Iraq...) et leur médiatisation outrancière ? D'autre part une promotion surabondante met l'accent essentiellement sur l'aspect de la responsabilité individuelle et occulte ainsi des difficultés de plus en plus grandes à créer et gérer des ressources sociales collectives. La résilience vient ici au secours de l'État et des institutions défailtantes.

Enfin, la résilience vient questionner le psychothérapeute qui devient lui même un outil d'émergence des capacités résilientes. Dès lors il convient de s'interroger sur la nécessité de développer des thérapies spécifiques mais aussi sur les modalités d'intervention du thérapeute : en effet, celui ci devient-il un « psycho éducateur » en favorisant cette émergence dans la perspective du risque de trauma ? Et dans ce cas, n'est-il pas amené à agir sur le collectif et transformant ainsi le psy en fabricant de populations résilientes capables de « rebondir » en cas de catastrophes naturelles, perdant en même temps toute neutralité ?

Bibliographie :

Revues

- Bertrand M., Crocq L., Doray B. et al. (février 2002), Traumas psychiques. Quelle spécificité en situations extrêmes ?, in Le Journal des Psychologies, N° 194, BDSP.
- Bouvier P. (mai 1996), L'enfant et sa capacité de résistance : la résilience, in Médecine et Enfance N°16, BDSP.
- Cyrulnik B. (septembre 2003), Résilience et relation d'aide, in Perspective soignante N°17, BDSP
- Cyrulnik B. et al. (2001), Bien-être subjectif et facteur de protection, in Pratiques Psychologiques N°1, BDSP.
- Danboy P. (octobre 2000), Résilience : nouveau concept ou "gadget" ?, in Actualités Sociales Hebdomadaires, N° 2183, BDSP.

- Douiller A. (septembre 2001), A propos de la notion de résilience, in La Santé de l'Homme, N°355, BDSP.
 - Ferron C. (septembre 2001), Les éducateurs pour la santé et la résilience : du coup de foudre au mariage de raison . in La Santé de l'Homme, N°355, BDSP.
 - Lecomte J. (Novembre 1999), La résilience : résister aux traumatismes, in Sciences Humaines et Numéros hors série, BDSP.
 - Manciaux M. (2000), De la maltraitance à la bienveillance, in Actualité et Dossier en santé publique, N°30.
 - Manciaux M. (sous la direction de). (2001), La résilience : Résister pour se construire, in Cahiers médico-sociaux. N° 2, BDSP.
 - Tisseron S. (Août 2003), Ces mots qui polluent la pensée, in Le Monde Diplomatique, N°593, BDSP.
 - Tomkiewicz S. (2000), La résilience, in Actualité et Dossier en santé publique, N°30.
 - Tomkiewicz S. (juin 2000) Maltraitements. La résilience, in Actualité et Dossier en Santé Publique, N°31.
 - Von Overbeck Ottino S. (2002), Santé mentale en ville. De la résilience au travail psychothérapeutique : Quel soutien psychologique pour les enfants exposés à des violences collectives ?, in Cahiers psychiatriques, N°29, BDSP.
- Livres
- Brissiaud P.-Y. (2001), Surmonter ses blessures : de la maltraitance à la résilience, Éd. Retz, Paris.
 - Collectif sous la direction de Poilpot M.-P. (2001), La résilience : le réalisme de l'espérance, Éd. Eres.
 - Collectif sous la direction de Poilpot M.-P. (1999), Souffrir mais se construire, Éd. Eres.
 - Cyrulnik B. et al. (1998), Ces enfants qui tiennent le coup, Éd. Hommes et Perspectives.
 - Anaut M. (2003), La résilience : surmonter les traumatismes, Éd. Nathan Université.
 - Cyrulnik B. (2001), Les Vilains Petits Canards, Éd. Odile Jacob.
 - Cyrulnik B. (2002), Un merveilleux malheur, Éd. Odile Jacob.
 - Hanus M (2001), La résilience, à quel prix ? : survivre ou rebondir ?, Éd. Maloine.

- Manciaux M. (2001), La résilience, Résister ou se construire, Éd. Médecine et hygiène, Genève.
- Pourtois J.-P. et Desmet H. (2000), Relation familiale et Résilience, Éd. Harmattan.
- Poletti R. et Dobbs B. (2001), La Résilience : l'Art de rebondir, Éd. Jouvence.
- Vanistendael S. et Lecomte J. (2000), Le bonheur est toujours possible : Construire la Résilience, Éd. Bayard.
- Bowlby J. (1978), Attachement et perte, Puf.

Sites internet – Résilience et corrélats

Liste indicative et non exhaustive des sites visités

<http://www.reseauvoltaire.net/article15082.html>

<http://www.monde-diplomatique.fr/2003/08/TISSERON/10348>

http://www.casediscute.com/2001/105_blessures_enfance/invites/specialiste_01.shtml

<http://radio-canada.ca/par4/gr/gr1311.html>

http://www.monde-diplomatique.fr/2003/09/A/10329?var_recherche=resilience

<http://groups.msn.com/annepremaclub/boriscyrulnick.msnw>

http://www.telequebec.qc.ca/idees/chasseurs_idees_1999/archives/20001015/theme.html

http://www.france.diplomatie.fr/label_france/FRANCE/IDEES/cyrulnik/page.html

<http://www.regroupement.net/diaporamas/resilience/resilience.PPT>

<http://www.redpsy.com/infopsy/resilience.html>

<http://www.reseauvoltaire.net/article10630.html>

<http://www.defenseurdesenfants.fr/actus/texte3b.htm>

<http://www.agora.qc.ca/mot.nsf/Dossiers/Resilience>

<http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/dossiers/la-resilience.html>

<http://www.reseauvoltaire.net/article10080.html>

<http://www.chez.com/sylviecastaing/resilience.htm>

<http://radio-canada.ca/par4/vb/vb981110.html#s3>

<http://radio-canada.ca/par4/vb/vb990223.html>

http://radio-canada.ca/par4/Mag/20010325/vb/cyrulnik_univers_resilients.html

<http://radio-canada.ca/par4/vb/vb991020.html#agora>

<http://www.alice-miller.com/>

http://www.lemonde.fr/web/recherche_resumedoc/1,13-0,37-767352,0.html?message=redirection_article

<http://www.nouvellescles.com/Entretien/Cyrulnik/Cyrulnik.htm>

<http://perso.wanadoo.fr/relation.douce/FrAct/Boris%20Cyrulnik.htm>

Claudia Samson, Port de Bouc, mars 2005

Notes

[1] — Psychologue, psychanalyste. 1902-1999.

[2] — Emmy Werner, psychologue américaine ayant conduit une évaluation du développement des enfants d'Hawaï qui n'avaient ni école ni famille et qui vivaient dans une grande misère, exposés aux maladies, aux violences. Elle les a suivis pendant 30 ans.

[3] — Pédiatre et psychanalyste anglais. Bowlby a montré que le processus d'attachement du petit à une figure maternelle est une part essentielle du tréfonds de l'espèce humaine. L'attachement réussi, c'est-à-dire la réponse adéquate de l'entourage à tous les signaux de l'enfant, construit le sentiment de confiance en soi et de sécurité du bébé qui affrontera d'autant mieux les séparations et les épreuves ultérieures.

[4] — Pédopsychiatre, professeur de psychiatrie à l'université de Montréal.

[5] — B. Cyrulnik est l'un des pionniers de l'éthologie française. Il est aussi neuropsychiatre, psychanalyste, psychologue, auteur de nombreux ouvrages. Ancien maître-nageur et rugbyman, voyageur infatigable et poète, il fait partie de ces hommes qu'une enfance instable et sans famille n'a pas rendu amer mais au contraire curieux de l'univers du vivant. Pour lui, le mélange des genres, l'approche conjointe du corps et de l'esprit, de la parole et de la molécule, de l'homme et de l'animal est un parcours indispensable pour mener à une compréhension globale de la dimension humaine. Une démarche d'homme libre. Une fois sur cette piste, il ne s'arrête plus, accumule une foule de documents, travaille sur la biologie de l'affect, le pouvoir du langage, les signes du corps, applique à l'homme des méthodes d'études réservées jusqu'ici au milieu animal, parcourt le monde et crée un groupe transdisciplinaire de recherche en éthologie clinique à l'hôpital de Toulon-La-Seyne. Étudier le développement humain, la complexité des systèmes relationnels, l'influence du verbe, de l'inconscient et des signes de communication non verbaux sur la biologie et la construction psychologique d'un

individu. Très vaste programme, qu'il embrasse pourtant avec aisance, humour, générosité. Sur : <<http://portfolio.chez.tiscali.fr>>.

[6] — On a évoqué le traumatisme psychique pour la première fois pendant la guerre russo-japonaise (1904-1905) mais c'est seulement à partir de la Shoah (1941-1945) que l'on a commencé à penser le traumatisme.

[7] — Cf. Travaux de John Bowlby sur l'attachement : Attachement et perte, PUF, 1978.

[8] — Cyrulnik B, (1993), les nourritures affectives, Éd. Odile Jacob, Paris

[9]— Sur <<http://www.alice-miller.com>>.