

RÉSILIENCE DÉFINITION

La résilience est l'aptitude à « renaître de ses cendres » comme le phénix. En effet, cette capacité permet de rebondir après un traumatisme et est donc très utile pour ne pas sombrer dans la dépression ou d'autres pathologies.

Qu'est-ce que la résilience ?

À l'origine, le terme de résilience était associé principalement à la physique. Dans ce domaine, il désigne : la force de résistance d'un matériau soumis à un choc et sa capacité à retrouver sa forme.

Mais, on trouve également ce terme en écologie, en économie ou dans d'autres domaines.

Quel que soit le domaine, il traduit toujours la même idée : **un retour « à la normale » après un choc ou une rupture/fêlure.**

En psychologie, le terme est né en Amérique, avant d'être utilisé en France par Boris Cyrulnik. Ce dernier mena des travaux sur les survivants des camps de concentration après-guerre et constata que certains avaient la faculté de rebondir malgré les traumatismes vécus.

On peut dire que la résilience est une évaluation de l'événement qui a causé le choc et, à partir de là, une faculté à rebondir.

La résilience peut guérir de nombreux traumatismes, mais nécessite la plupart du temps de se faire aider par un thérapeute averti : psychanalyste, psychologue avec un travail sous hypnose... même si l'on a pu constater des cas de résilience sans intervention thérapeutique (dans certains cas d'enfance douloureuse par exemple).

Que nous apporte la résilience ?

Le travail de résilience peut être effectué avec l'aide d'un coach et va permettre à celui qui l'expérimente :

- de rebondir ;
- d'aller de l'avant ;
- d'apprendre à gérer ses émotions ;
- de penser positivement à l'avenir.

Qui est concerné ?

D'après Boris Cyrulnik, « environ une personne sur deux subit un traumatisme au cours de son existence ».

Certains sujets parviennent plus facilement à ce travail de résilience. Beaucoup de psychologues se sont penchés sur la question et en ont conclu que certains aspects de notre enfance peuvent donner des facilités pour effectuer ce travail de résilience :

- Avoir une bonne confiance en soi.
- Bénéficier de rapports humains satisfaisants : un enfant malmené au sein de sa famille peut avoir un cadre social satisfaisant et ce lien affectif l'aidera à se reconstruire dans le travail de résilience.
- Être capable de donner un sens à sa vie : il est important que le sujet garde certains repères pour se stabiliser.