

RÉSILIENCE PSYCHOLOGIQUE

Avant même de proposer une définition de la résilience en psychologie, il convient d'abord d'étudier la naissance et les fondements de ce concept. Les différents troubles du comportement et autres psychopathologies trouvent, pour la plupart, leur (s) origine (s) dans les blessures de l'enfance. D'où l'importance accordée à l'étude de l'enfant (et de l'enfance) afin d'en comprendre les « mécanismes ».

La question qui a donné naissance aux prémises de la résilience fut de savoir en quoi les particularités d'un individu, son **environnement relationnel** et psychoaffectif, ainsi que son **histoire de vie** pouvant participer à l'état de moindre résistance aux nuisances et agressions. On est passé dès lors de l'étude de la **vulnérabilité** à celle de la résilience.

L'utilisation du concept de résilience en psychologie et psychopathologie demeure assez récente en France. Les premiers travaux viennent des pays anglo-saxons et nord-américains.

Le concept de résilience est né au début des années quatre-vingt, il était à cette époque complètement enseveli par le concept inverse celui de la vulnérabilité. Dans un contexte psycho-médico-social, deux idées, qui se sont scindées en une, ont donné naissance à ce concept de résilience : tout d'abord la notion de « coping » ou « cope with » qui correspond à l'idée de faire face et de s'ajuster ; puis la notion d'invulnérabilité.

Le concept de coping, toujours utilisé en sciences sociales, mais sans père fondateur est resté totalement oublié.

L'invulnérabilité, par contre, apparue il y a plus de quarante ans, a été largement développée par deux psychiatres de renom : Koupernik en France et Anthony au États-Unis. Pour ces auteurs, le désastre résulte de la rencontre de la personnalité (plus ou moins vulnérable) du sujet et de l'agression dont il est victime. Koupernik et Anthony ont illustré leurs propos par une métaphore : Le sujet est représenté par une poupée qui peut être en verre, en laine ou en acier ; l'agression est représentée par la chute, caractérisée par son intensité (la hauteur) et par la qualité du sol (béton, sable, etc.). La poupée de verre se casse, celle en laine ou en caoutchouc se déforme, celle en acier (invulnérabilité) résiste, même si elle tombe sur du béton, à condition que la hauteur ne soit pas trop élevée.

Mais ce concept n'a pas percé non plus, cela pourrait s'expliquer par l'idée que sous-entend ce concept à savoir que l'individu serait doté de la caractéristique « invulnérabilité » de façon intrinsèque voire génétique et permanente, ce qui va à l'encontre de l'analyse faite par Boris Cyrulnik à propos de la résilience qui s'acquiert et qui n'est en aucun cas innée.

Apparaît à la suite de cela, la notion de résilience. Géographiquement elle est née à Hawaii et elle a été mise en évidence par Emmy werner, psychologue américaine qui a

menée une recherche sur 700 enfants nés des bas fonds de Hawaï, délinquants et maltraités issus de familles alcooliques, psychiatriquées et qui semblaient condamnés dans leur développement futur à devenir totalement sociaux. Cette étude a été menée pendant 20 ans, il en est ressorti que 30 % de ces enfants sans avoir bénéficié de soins spécialisés ont réussi à réaliser une vie pleine de sens (meaningful life), ce sont eux qu'elle a jugés résilients.

Dès les années quatre-vingt, le concept a connu un essor phénoménal outre atlantique, les publications se sont multipliées et les premiers travaux se sont attachés à affiner la définition et à définir les caractéristiques des enfants à qui il peut s'appliquer.

Michael Rutter, pédopsychiatre en Grande Bretagne s'est attelé à deux tâches en particulier : La première consistait à faire une différence entre invulnérabilité et résilience et il l'a illustrée à propos d'Auschwitz : « Si Auschwitz avait duré six mois de plus, il n'y aurait eu plus aucun survivant (résilient) ... ».

La seconde tâche était d'affirmer que l'origine de la résilience n'était pas uniquement intrinsèque, malgré ce qui était dit dans les publications américaines de l'époque.

Rutter a donc codifié la résilience ainsi : jamais absolue, variables selon les risques, variable dans le temps et toujours à la fois intrinsèque et génétique.

Même si l'émergence du concept date du début des années 1980, certains chercheurs considèrent que les racines de ce concept sont plus anciennes. En psychologie et psychopathologie, Garmezy et Rutter ont posé les bases théoriques et les principes méthodologiques avec leur ouvrage : *Stress Coping and Development in Children*, (1983). Garmezy et al (1996) ont ensuite travaillé avec d'autres chercheurs et ont participé aux développements théoriques de l'approche de la résilience chez l'enfant. Il est à noter que la littérature québécoise utilise souvent l'expression de ressort psychologique pour traduire le terme de résilience ou resiliency.

D'autres recherches se sont développées sur les réponses adaptatives face aux stress cumulés. Les premières recherches sur la résilience ont mis l'accent sur les éléments ou facteurs de résilience. Ainsi, le travail a été fait à partir de définitions de la résilience reposant surtout sur une approche en terme de résultats comportementaux supposés positifs ou adaptés en face d'un contexte difficile.

La résilience un phénomène complexe

Or la résilience est « un phénomène » plus complexe. B. Cyrulnik (un des premiers à travailler sur le sujet en France) définit la résilience comme « *la capacité à réussir à vivre et à se développer de manière acceptable en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative* » On peut dès à présent noter l'importance de cette **interaction de l'individu et de l'environnement qui l'entoure**.

Par la suite, une définition transversale sera adoptée (Vanistaendel, Lecomte et Cyrulnik entre autres) : La résilience est la capacité **d'une personne ou d'un groupe à**

se projeter dans l'avenir en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères. C'est cette définition que nous prendrons comme référence, elle passe de l'individu isolé à la notion de groupe, de collectivité.

Éthologue de formation, Boris Cyrulnik a ouvert en France le champ de la recherche à l'éthologie humaine dans une approche résolument pluridisciplinaire, bouleversant de nombreuses idées reçues sur l'être humain*. Ses deux derniers ouvrages, *Un merveilleux malheur* et *Les Vilains Petits Canards*, qui ont connu un immense succès en France, relatent ses travaux sur le concept de résilience, cette capacité à pouvoir surmonter les traumatismes psychiques et les blessures émotionnelles les plus graves : maladie, deuil, viol, torture, attentat, déportation, guerre... Autant de violences physiques et morales auxquelles des millions d'enfants, de femmes et d'hommes sont exposés dans le monde aujourd'hui. S'appuyant sur de nombreux exemples observés sur le terrain, dans son cabinet de psychologue comme lors de ses missions à l'étranger - de la Bosnie au Cambodge, en passant par le Brésil ou la Russie -, il nous explique comment, même dans les cas les plus terribles, les personnes peuvent s'en sortir et reprendre le cours de leur vie, grâce à quelles facultés acquises dans l'enfance et à quels soutiens après l'expérience traumatisante.

Lectures conseillées

Cyrulnick B., Un merveilleux malheur, Paris, Odile Jacob, 2002

«À quelque chose malheur est bon» énonce le proverbe, que nous avons toujours du mal à croire. Et pourtant, Boris Cyrulnik nous montre ici, études de cas, consultations et documentations à l'appui, que c'est bien dans la difficulté que se construisent les êtres humains. Nous avons en effet une capacité étonnante, la résilience, à nous remettre des traumatismes psychiques les plus violents et à nous sortir des situations les plus désespérées grâce à l'élaboration d'un récit intérieur. Loin de conduire à l'apologie du management par le stress ou par la peur, ce livre peut inciter les chefs d'entreprise à voir les crises, concurrents et autres difficultés comme autant d'occasions de faire avancer et de consolider la construction de leur entreprise. Business Digest

Vanistendael S. & Lecomte J., Le bonheur est toujours possible : construire la résilience. Préface de Michel Manciaux, Paris, Bayard, 2000

"Nous connaissons tous des enfants qui, en dépit de conditions difficiles, surmontent les obstacles, tiennent le coup et deviennent des personnes bien insérées socialement. Mais nous sommes ainsi déformés que nous avons tendance à voir ce qui ne va pas, ceux qui tournent mal, et à ignorer ceux qui s'en sortent bien. Il est temps de reconnaître la valeur et les compétences de ceux qui nous entourent, de les aider à faire émerger ces qualités souvent latentes, de positiver notre regard sur eux " (Michel Manciaux). C'est à cette tâche ambitieuse que se sont attelés ici Stefan Vanistendael et Jacques Lecomte.