

La résilience

rebondir après une épreuve

Gaëlle Cosnuau

dans le cadre de la formation de Professeur de Yoga
à L'Institut Holistique Corps et Âme



Centre du Mouvement Créatif
www.yogapourtous.ca

31 mars 2007

Introduction:



J'ai choisi de vous parler de résilience, terme qui désigne la capacité de l'individu de rebondir après un traumatisme, une épreuve.

Cette notion apparue aux États-Unis en 1990, est devenue très à la mode dans les milieux de la psychologie, de la relation d'aide et a été surtout popularisée par le français Boris Cyrulnik.

Mon intérêt pour ce processus part aussi de ma propre histoire, des épreuves que nous avons eu à surmonter depuis juin 2003 mes enfants et moi. J'avais lu en décembre une entrevue de Cyrulnik à la Revue L'Actualité et je trouvais pertinent pour mon exposé de partager avec vous ce que les recherches actuelles amènent comme éclairage nouveau sur la gestion du stress, la relation d'aide, la connaissance de soi...

Cet exposé s'intègre parfaitement dans notre processus de formation de professeur de Yoga, dans notre capacité d'accueil, d'ouverture et d'aide aux autres mais aussi en Jnana Yoga, en travail sur Soi, nos blessures, nos deuils....

J'ai travaillé à partir surtout de l'ouvrage de Cyrulnik, Un Merveilleux Malheur, paru en 1999, le premier de la trilogie sur la Résilience, mais aussi sur d'autres articles de chercheurs québécois parus dans plusieurs revues de psychologies...

Je vous présenterais dans un premier temps L'homme, Boris Cyrulnik, puis son œuvre pour m'attacher ensuite à définir plus en profondeur le processus de résilience

Pour terminer je vous proposerai un exercice faisant partie de l'avant-dernière séance de rencontres du groupe d'accompagnement pour le deuil que j'ai suivi en 2004-05 à SERCAN, il s'agit de «l'Héritage».

I / Présentation de Boris Cyrulnik

II/ Définition du processus de Résilience

III/ Exercice

I/Boris Cyrulnik



Né le 26 juillet 1937 à Bordeaux, est un neurologue, psychiatre, éthologue et psychanalyste français.

Responsable d'un groupe de recherche en éthologie clinique à l'hôpital de Toulon et enseignant l'éthologie humaine à l'Université du Sud-Toulon-Var, Boris Cyrulnik est surtout connu pour avoir développé le concept de «résilience» (renaître de sa souffrance). Il apporta aussi des précisions au terme oxymore, mais sa contribution à la science réside dans son engagement: Boris Cyrulnik voit d'abord l'éthologie comme «un carrefour de disciplines». Il est membre du comité de parrainage de la Coordination française pour la Décennie de la culture de paix et de non-violence.

Boris Cyrulnik est né dans une famille juive dont le père est ébéniste puis engagé dans la Légion étrangère. Durant l'Occupation, ses parents le confient à une pension pour lui éviter d'être arrêté par les Allemands, pension qui le placera ensuite à l'Assistance publique. Il y est récupéré par une institutrice bordelaise, Marguerite Farge, qui le cache chez elle, rue Adrien Baysselance. Mais au cours d'une rafle, il est regroupé avec d'autres Juifs, dont beaucoup d'enfants, à la Grande synagogue de Bordeaux. Il parvient à se cacher dans les toilettes, évitant le sort des autres raflés, emmenés vers la gare Saint-Jean pour y être déportés. En se faufilant hors de la synagogue, une infirmière le cache dans une camionnette (qu'il prend alors pour une ambulance). Il sera ensuite pris en charge et caché par un réseau, puis placé comme garçon de ferme, sous le nom de Jean Laborde, jusqu'à la Libération. Ses parents, eux, mourront en déportation. Cette expérience personnelle traumatisante le poussera à devenir psychiatre. Il est recueilli à Paris par une tante, Dora, qui l'élèvera.

Œuvres (*Liste non exhaustive*)

- *Mémoire de singe et paroles d'homme*, Hachette, 1983
- *Sous le signe du lien*, Hachette, 1989
- *La Naissance du sens*, Hachette, 1991
- *Les Nourritures affectives*, Éditions Odile Jacob, 1993
- *De la parole comme d'une molécule*, avec Émile Noël, Seuil, 1995
- *L'Ensorcellement du monde*, Éditions Odile Jacob, 1997
- *Un Merveilleux malheur*, Éditions Odile Jacob, 1999; (réédition) 2002
- *Dialogue sur la nature humaine*, avec Edgar Morin, Éditions l'Aube, Essai, 2000
- *Les Vilains petits canards*, Éditions Odile Jacob, 2001
- *L'Homme, la science et la société*, Editions de l'Aube, 2003
- *Le Murmure des fantômes*, Éditions Odile Jacob, 2003; (réédition)2005
- *Parler d'amour au bord du gouffre*, Éditions Odile Jacob, 2004
- *La Petite sirène de Copenhague*, Editions de l'Aube, 2005
- *De Chair et d'Âme*, Éditions Odile Jacob, 2006
- *Autobiographie d'un épouvantail*, Odile Jacob, 2008, Prix Renaudot de l'Essai, 2008
- *Je me souviens...*, éditions L'esprit du temps, collection Textes essentiels, mars 2009

II/ Définition de la Résilience:



Terme emprunté à la physique désignant le retour à l'état initial d'un élément déformé, de la résistance au chocs d'un métal, de la résistance de matériaux à la pression.

Ex: on dira que la coque d'un sous-marin est résiliente lorsqu'elle se révèle capable de supporter les pressions considérables lors de ses plongées et lorsqu'elle reprend sa forme primitive.

On trouve aussi dans la langue anglaise le mot «resiliency» pour décrire la capacité de réussir de manière acceptable pour la société en dépit d'un stress qui comporte normalement le risque d'une issue négative.

Dans le Petit Robert on retrouve aussi maintenant son sens psychologique: capacité à vivre, à se développer en surmontant les chocs traumatiques, l'adversité.

Nous définirons donc ici la résilience comme étant la capacité pour un individu confronté à des stress/épreuves/traumatismes/chocs importants au cours de son existence , de mettre en jeu des mécanismes adaptatifs lui permettant non seulement de «tenir le coup» mais de rebondir en tirant un certain profit d'un tel affrontement.

Cyrułnik la résume en deux mots: «ressort» et «tricot»

C'est un phénomène psychologique consistant pour ces personnes à prendre acte du traumatisme pour ne plus vivre dans la dépression et le poison qu'il peut causer.

C'est «vivre avec» dans le sens que cela fait partie de leur vie, ne les diminue pas mais au contraire leur permet de revivre.

Une phrase célèbre de Nietzsche permet de bien résumer cette notion: «Ce qui ne tue pas rend plus fort!»

Cyrulnik dira «La résilience c'est plus que résister, c'est aussi apprendre à vivre»

Les psychiatres américains ont donc adapté ce mot dans les années 90, mais c'est surtout en France avec Boris Cyrulnik qu'on voit la popularisation de ce concept.

Selon lui une personne sur deux subit un traumatisme au cours de sa vie que ce soit un inceste, un viol, la perte précoce d'un être cher, une maladie grave ou une guerre.

En psychologie, on parlait jadis d'«invulnérabilité», mais la résilience n'a rien à voir avec cela.

La souffrance de la personne n'en est pas non plus minimisée, elle ne signifie pas que la personne soit un «surhomme».

Elle appartient à la famille des mécanismes de défense, mais plus conscients et plus évolutifs donc maîtrisables et porteurs d'espoir.

Cette notion souligne que le résilient ne peut échapper à «l'**oxymoron**»: figure rhétorique qui consiste à associer / allier deux mots de sens contradictoires pour leur donner plus de force expressive. (très utilisé en poésie)

Ex: une douce violence

L'obscur clarté de Corneille

Un merveilleux malheur, titre de l'ouvrage de Cyrulnik

Cyrulnik dit «Aucun malheur n'est merveilleux. Mais quand le malheur arrive faut-il nous y soumettre? Et si nous combattons, quelles armes sont les nôtres... On s'est toujours émerveillé devant ces enfants qui ont su triompher d'épreuves immenses et se faire une vie d'homme, malgré tout.»

«La résilience définit le ressort de ceux qui ayant reçu le coup ont pu le dépasser ...l'oxymoron décrit le monde intime de ces vainqueurs blessés»

L'emblème de l'Oxymoron pourrait être la perle de l'huître:



Perle AKOYA : PINCTADA FUCATA MARTENSII diamètre de 7 à 8 cm

«Quand un grain de sable pénètre dans l’huitre et l’agresse au point que, pour s’en défendre elle doit sécréter la nacre arrondie, cette réaction de défense donne un bijou dur, brillant et précieux.»...la perle!

Parmi les processus adaptatifs et défensifs mis en jeu, il faut distinguer les forces construites par le sujet lui-même et celles qu’il peut tirer de son environnement.

Cette théorie est porteuse d’espoir, de dynamisme, (elle fait partie de la psychologie humaniste, de tendance actualisante).

Celui qui souffre, qui lutte, celui qui semble sombrer à un moment donné de son existence est à écouter dans sa propre démarche, pour que celle-ci, reconnue, génère de nouvelles pistes d’action.

C’est dans le sujet lui-même qu’il faut d’abord rechercher les signes annonciateurs de la guérison.

Elle transmet donc ce message paradoxal:

«On ne peut pas toujours faire l’économie de la souffrance pour étayer sa créativité et c’est parfois après une telle démarche souffrante qu’on peut actualiser ses forces demeurées jusqu’alors latentes et inconnues.», écrit Michel Lemay, psychiatre à l’Hôpital Ste-Justine à Montréal.

La résilience a surtout été étudiée, scrutée à la loupe en lien avec les enfants et les adolescents.

Cyrulnik pour sa part s’est beaucoup attardé aux survivants des camps de concentration, aux enfants des orphelinats roumains, aux enfants des rues en Bolivie.

Il m’apparaît intéressant à ce moment-ci de faire un lien avec ce que nous avons vu en [focusing avec Francine Bergeron](#).

Jean Garneau, psychologue québécois s’étant beaucoup intéressé lui aussi au sujet, nous rappelle quand il définit les conditions nécessaires pour qu’émerge la résilience (**facteurs de résilience**) que la personne a besoin de raconter son histoire et ceci pour plusieurs raisons:

- occasion de ventiler en laissant se manifester les intenses réactions émotives qui ont été inhibées pendant le drame et soigneusement dissimulées aux autres et à soi-même par la suite

- moyen qui permet de transformer les événements vécus en un récit, une histoire dont on est l'acteur principal.

Cyrulnik parle que la transformation se fait sans peine dès qu'on peut la dessiner, la mettre en scène, en faire un récit...

Ce récit permet de se réapproprier l'expérience subie, de l'intégrer à son identité.

La personne devient active par rapport à la situation, elle n'est plus seulement l'objet de l'autre, elle devient le personnage central de l'histoire, celui qui ressent, qui pense, qui réagit dans son for intérieur et qui affirme publiquement son existence vivante. Elle n'est plus une simple victime, anonyme, sans importance, un objet entre les mains de son bourreau.

L'importance de l'expression, dans la reconstruction, passe par sa fonction de symbolisation, c'est à travers elle que notre expérience subjective se forme et peut se développer.

Donc j'y viens: comme en focusing: le fait de nommer, de formuler précisément ce que nous ressentons permet à notre expérience de prendre forme et de redevenir une réalité vivante qui est en mouvement. Ce phénomène est dû à l'interaction que nous portons à notre vécu (encore mal défini) et les mots, les gestes, les images que nous utilisons. C'est cette interaction qui est nommée par Gendlin «experiencing» (pas d'équivalent français).

Cyrulnik utilise une très belle image pour parler de «l'effet papillon» de la parole.

Le simple fait de se préparer à parler allège la sensation que nous éprouvons de notre propre corps. «La parole est au corps ce que le papillon est à la chenille. Ce passage de la larve à l'imago (forme adulte définitive de l'insecte à métamorphose complète) s'effectue grâce à l'étonnant processus de la métamorphose.

Bien souvent l'expression est difficile ou impossible car le traumatisme est vécu dans des circonstances où ce serait dangereux de s'exprimer. L'expérience de la personne va donc rester implicite, un peu comme un corps étranger à l'intérieur de la personne, on parle alors de **clivage**.

Dans beaucoup de cas le fait que l'entourage, les institutions elle-mêmes, la culture, la société ne supportent pas, n'encouragent pas et

n'accueillent pas l'expression contribuent largement à entretenir cette situation et le non-dit reste figé, comme un objet plutôt que de continuer à évoluer avec la personne. (**négationnisme**).

Bien entendu pour qu'émerge l'expression il faut l'accueil, l'attitude accueillante, soutenante et pas juste la compassion bienveillante. Les personnes ne doivent pas être emprisonnées dans leur position de victime pour les protéger et compenser pour leur douleur, on tente parfois à tort de tout faire pour elles.

Les personnes qui s'en sortent le mieux après un choc traumatique ont passé par la reconstruction de l'estime de soi, en réussissant quelque chose, en ayant un véritable motif de fierté.

Il faut donc (pour les parents, éducateurs, professeurs, spécialistes de la relation d'aide...) fournir des opportunités favorables à de tels succès, quitter l'attitude curative pour adopter un point de vue éducatif:

On cherche à développer les ressources individuelles, à miser sur les forces de chaque individu pour lui fournir un tremplin vers son épanouissement.

Cette thérapie de la fierté et de la responsabilité permet de redonner aux personnes pleine possession de leur vie et elles y parviennent le plus souvent à travers un rôle social (militant) qu'elles choisissent d'assumer ou par le biais des professions d'aide mais pour beaucoup cette reconstruction passe par l'expression artistique.

En réinvestissant son expérience pour la transformer en expression artistique, la peinture, l'écriture, la musique réussissent une sublimation bénéfique, en permettant de transcender en grande partie l'horreur de l'expérience initiale.

Se forger un monde imaginaire qui permet de lutter contre les dures réalités de la vie (façon utilisée spontanément par l'enfant dans le déroulement de ses jeux) permet de contrôler, doser, forger les émotions intenses, en répéter l'émergence puis les partager avec ses pairs et donc de mieux gérer son expérience par la création d'un tel espace psychologique.

La «créativité serait fille de la souffrance...ce qui ne veut pas dire que la souffrance est mère de toutes les créativités» dit Cyrulnik

Qu'ont en commun Maria Callas, Georges Brassens, Barbara, Marilyn Monroe, ici au Québec, Alain Stanké, Jacques Languirand, et plus loin de nous Balzac, Hugo, Rimbaud, Zola, Baudelaire et plus de la moitié des grands écrivains du XIXème siècle?

Ils ont tous eu des enfances difficiles, des histoires d'orphelinage, de séparation précoces.

L'acte de création colmate la brèche, répare la meurtrissure et permet de redevenir soi même totalement.

Deuil et créativité sont liés puisque celui qui a perdu est contraint à se représenter ce qu'il ne perçoit plus, à se restaurer l'objet perdu et à se «réconcilier avec la mort» disait Freud.

En conclusion



Nous avons donc largement vu que les facteurs favorables dans ce processus de résilience (= **facteurs de résilience**), capacité des individus ayant subi un choc à rebondir (Cyrulnik parle lui de «tricoter» sa résilience), sont tout d'abord l'attitude d'accueil bienveillante (famille, société, culture, professionnels en relation d'aide...) permettant de faire émerger l'expression.

L'engagement social ou artistique va contribuer largement à la reconstruction de l'estime de soi, en réussissant quelque chose, en ayant un véritable motif de fierté, ces personnes vont parvenir à se sortir du choc ou du traumatisme initial.

On parle aussi dans ce processus de **tuteurs de résilience**, un membre de la famille, un professeur, un intervenant ou un inconnu qui par une parole, un geste ou un soutien régulier leur auront permis de reconstruire une estime de soi.

Exercice: L'Héritage



L'exercice que j'ai choisi est tiré de l'avant-dernière rencontre du groupe d'Entraide pour les Endeuillés que j'ai suivi à Sercan fin 2004-début 2005. Il s'agit de l'«Héritage».

Certains spécialistes affirment qu'en fait de résilience il ne s'agirait tout simplement qu'une forme de deuil avec ses trois phases: le traumatisme, l'état dépressif et l'assimilation du deuil!

Installez vous confortablement, là ou vous êtes bien (chaise ou tapis), vous permettant de trouver l'espace adéquat pour vous interioriser.

Prenez une feuille ou votre cahier de *Jnana Yoga*.

Pensez tout d'abord à un deuil douloureux de votre existence, que ce soit la mort d'une personne proche, une rupture amoureuse fracassante, une perte d'emploi, une maladie, ou le deuil d'une relation avec une personne proche (parent, ami) qui vous a blessé, délaissé, abandonné (ou que vous le ressentiez comme tel).

Une fois que vous avez identifié clairement la personne, fermez vos yeux, laissez là apparaître sous son plus beau jour, son plus beau visage, sourire...et contemplez là sans jugement, sans émotion... remerciez-là d'avoir été, ou d'être sur votre chemin...de Vie.

Pensez maintenant à toutes les qualités, les réussites, les merveilleux accomplissements, les passions de cette personne.

Laissez émerger tout ce qu'il y a de plus beau, de plus grand chez cette personne à tous les niveaux (physique, psychologique, émotionnel, spirituel)...

Quand vous serez prêts , ouvrez vos yeux et notez au moins une dizaine de qualités, d'attributs qui vous sont apparus.

Sur ces 10, sélectionnez les trois principaux, les 3 caractéristiques les plus importantes pour vous.

À présent avec chacun de ces mots, expressions..., affirmez:

«Cette qualité (ce trait de caractère) que je reconnais en toi, maintenant que tu es parti (ou que je choisis que tu ne sois plus sur ma route) , je le reçois, je le fais mien, je désire le faire grandir en moi-même...et il m'appartient désormais, il fait partie de moi....»

Vous les recevez en «Héritage» de cette personne.

Quand on complète avec succès cette étape, on affirme généralement que la personne a terminé son deuil!



Om shanti !

Gaëlle Cosnuau

www.yogapourtous.ca