

## La Résilience

En physique, ce mot désigne l'aptitude d'un corps à résister à un choc.

Le terme de résilience en psychologie a été largement médiatisé en France à la suite du livre "Un merveilleux malheur" de Boris Cyrulnik.

Ce concept a été découvert en 1982 par Emmy Werner. Cette psychologue américaine a suivi à Hawaï 700 enfants sans famille, sans école, vivant dans la rue et victimes d'agressions physiques ou sexuelles. Trente ans plus tard, la plupart d'entre eux étaient devenus des adultes détruits psychologiquement. Cependant, 28% avaient réussi à apprendre un métier, fonder une famille, et ne souffraient pas de troubles psychiques majeurs. Elle en conclut que certains enfants avaient une capacité particulière à surmonter les traumatismes de la vie pour s'en sortir, et appela ces enfants des « résilients ».

La résilience en psychologie est la capacité qu'ont des personnes à triompher des différents traumatismes qu'ils ont subis : deuil précoce, abandon, maltraitance, violence sexuelle, guerre, etc...

Elle peut concerner tout le monde, tous les âges et toutes les couches sociétales.

### **Définition :**

« La résilience est la capacité d'une personne ou d'un groupe à bien se développer, à continuer à se projeter dans l'avenir, en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères » (M. Manciaux et coll., 2001).

C'est donc la capacité à réussir à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative.

Le succès et l'importance de cette notion de résilience tient à son message d'espoir. Selon B. Cyrulnik, le malheur n'est pas une destinée, rien n'est irrémédiablement inscrit, on peut toujours s'en sortir.

La résilience est donc un processus psychique dynamique.

### **Revenons à Boris Cyrulnik :**

En France, on ne peut évoquer la résilience sans parler de ce grand psychiatre, qui va largement développer ce concept et le faire connaître au grand public. Dans notre pays, quand on parle de résilience, on parle nécessairement de ses travaux.

Boris Cyrulnik est psychiatre, neurologue et éthologue Français. Pour lui, la résilience est un véritable « anti destin ». Il pense que les pires épreuves sont surmontables, que la guérison est toujours possible, et que nul n'est condamné au malheur. La résilience est pour lui « ce processus complexe par lequel les blessés de la vie peuvent déjouer tous les pronostics défavorables. »

C'est probablement à travers son histoire de vie que son intérêt pour cette notion s'est développée :

Né dans une famille juive en 1937, son père est ébéniste puis s'engage dans la légion.

Durant l'Occupation, ses parents le confient à une pension pour lui éviter d'être arrêté par les Allemands, cette pension le placera ensuite à l'Assistance publique. Il y est récupéré par une institutrice bordelaise, Marguerite Farge, qui le cache chez elle. Mais au cours d'une rafle, il est trouvé et regroupé avec d'autres Juifs, dont beaucoup d'enfants, à la synagogue de Bordeaux.

Il parvient alors à se cacher dans les toilettes et évite ainsi 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. Il est ensuite recueilli à Paris par une tante qui l'élève. Ses parents, eux, mourront en déportation. C'est au cours de cette expérience personnelle traumatisante qu'il décidera de devenir psychiatre.

## Quels sont les mécanismes de résilience ?

Dans le fracas de l'existence, l'enfant met en place des moyens de défense internes tels que le clivage, quand le moi se divise en une partie socialement acceptée et une autre, plus secrète. Le déni permet de ne pas voir une réalité dangereuse ou de banaliser une blessure douloureuse. Les autres mécanismes de défense sont la rêverie, l'intellectualisation, l'abstraction et enfin l'humour.

Toutes les études montrent qu'un enfant peut s'en sortir et que l'avenir est moins sombre s'il dispose de tuteurs de développement autour de lui. Cela peut être une famille d'accueil, un éducateur, une rencontre avec un professeur ou un adulte tout simplement compréhensif.

Mais tout cela présuppose qu'au début, cet enfant a subi un traumatisme.

### **Au commencement, le Traumatisme :**

Pour Boris Cyrulnik, c'est à partir du moment où la personne subit un traumatisme qu'elle va tenter de le surmonter et mettre en place un processus de résilience.

Le traumatisme est donc à l'origine de cette mise en œuvre de la résilience.

Rappelons que pour la psychanalyse, « le traumatisme est un événement de la vie du sujet qui se définit par son intensité, l'incapacité ou se trouve le sujet d'y répondre adéquatement, le bouleversement et les effets durables qu'il provoque dans l'organisation psychique » (J.Laplanche et J.-B. Pontalis, 1967)

Cette définition, tout en mettant en évidence l'origine interne et externe du traumatisme, montre que celui-ci est avant tout psychique, puisque ce n'est pas l'événement en lui-même qui est traumatique, mais plutôt l'incapacité qu'à le sujet d'y faire face.

Pour Boris Cyrulnik, il ne peut y avoir traumatisme que si 'il y'a une « effraction » qui provoque la déchirure de la bulle protectrice de l'enfant, si bien que celui-ci ne parvient pas à comprendre ce qui lui arrive. Son monde se désorganise et devient confus.

Il utilise la métaphore du chemin pour illustrer cette idée : « le chemin de l'homme normal n'est pas dépourvu d'épreuves : il se cogne aux cailloux, s'égratigne aux ronces, il hésite aux passages dangereux et, finalement, chemine quand même ! Le chemin du traumatisé, lui, est brisé. Il y'a un trou, un effondrement qui mène au précipice. Quand le blessé s'arrête et revient sur son parcours, il se constitue prisonnier de son passé, fondamentaliste, vengeur ou soumis à la proximité du précipice. Le résilient, lui, après s'être arrêté, reprend un cheminement latéral. Il doit se frayer une nouvelle piste avec, dans sa mémoire, le bord du ravin. Le promeneur normal peut devenir créatif, alors que le résilient, lui, y est contraint ».

B. Cyrulnik montre que le développement que l'enfant parvient à rattraper après son traumatisme et qui témoigne d'un processus résilient, n'est jamais tout à fait identique à celui qu'il aurait dû poursuivre dans des conditions normales. En effet, c'est avec ce traumatisme que l'enfant aura à se développer. Ce traumatisme est inclus dans sa personnalité.

On considère donc qu'il n'y a résilience que dans la rencontre avec le traumatisme. Ainsi, le processus de résilience suppose la survenue d'un traumatisme (unique ou multifactoriel) et la réponse du sujet qui relèvera de son aptitude à surmonter le traumatisme. La résilience résultera de l'expérience traumatogène qui met en jeu les dimensions suivantes :

- un risque vital (physique ou psychique)
- un éprouvé d'agonie psychique...
- les modalités de réponse du sujet pour se défendre.

Un traumatisme peut être dû à un événement unique, massif, qui bouleverse les capacités défensives du sujet (par exemple : catastrophe, accident, perte d'un être cher). Mais de même une accumulation d'événements aversifs, ou de carences graves répétées peuvent revêtir un caractère traumatique (par exemple : négligences familiales, abus sexuel, maltraitance...).

On peut souligner la variabilité du retentissement affectif du traumatisme chez chaque sujet particulier. Ainsi, l'intensité émotionnelle d'un contexte traumatique dépend de la perception du sujet et de ses capacités défensives. C'est donc bien la « subjectivité » et non les aspects objectifs qui peuvent rendre compte du caractère traumatique d'une situation donnée. En fait, les aspects traumatiques sont en quelque sorte filtrés par les modalités défensives des sujets qui articulent les ressources internes des sujets et les ressources de leur environnement relationnel et socio-affectif.

### **Des dispositions personnelles ?**

Aujourd'hui encore, la notion de résilience est difficile à cerner compte tenu de la diversité des recherches et des points de vue sur ce thème. Certains la conçoivent comme un trait de personnalité acquis et stable, d'autres comme un processus psychique. Or la résilience n'est jamais acquise une fois pour toute : Les différences interindividuelles sont parfois expliquées en termes de résistances plus ou moins grandes des individus, en référence à la variation de la vulnérabilité interne des personnes. Cela a été le cas des premières interprétations proposées par Emmy Werner pour tenter de comprendre les enfants résilients.

Plus généralement, les premières approches ont interrogé la résilience chez les individus en l'expliquant uniquement ou essentiellement comme la capacité de résistance à l'adversité. D'autres en évoquant chez certains enfants (ou sujets) une supposée invulnérabilité, telle que décrite par Anthony et al. (Théorie ensuite abandonnée).

La résilience pouvait ainsi apparaître comme acquise une fois pour toutes par certains individus, alors qu'actuellement les chercheurs s'accordent pour la considérer comme un processus dynamique et évolutif et qui n'est pas forcément pérenne ni persistant à toutes les épreuves de la vie. A l'heure actuelle, les théories sur la résilience insistent davantage sur la flexibilité dans les modalités d'ajustement, la souplesse adaptative et défensive, voire la créativité dans les processus de protection.

Le processus de résilience est donc un phénomène complexe qui implique l'interaction de facteurs psychoaffectifs, relationnels et sociaux avec les caractéristiques internes du sujet (processus défensifs, personnalité...).

Les partisans de la psychologie clinique psychanalytique conçoivent donc la résilience comme un processus et ont cherché à déterminer les mécanismes permettant au sujet de surmonter son traumatisme.

Pour eux, la résilience s'effectue selon deux axes :

- Un axe intrapsychique, qui concerne les capacités propres à chaque individu.
- Un axe relationnel, qui concerne les liens que le sujet met en place avec son environnement.

Ainsi, tout comme il existe chez certains individus des facteurs de vulnérabilité au traumatisme (caractéristiques socio démographiques, troubles psychiques préexistants, traits de personnalité, antécédents familiaux, expériences de l'enfance...etc.), il existe un certain potentiel de résilience chez d'autres.

### **Fonctionnement psychique de la résilience :**

L'analyse du fonctionnement psychique de la résilience se décompose en deux phases :

#### Confrontation au trauma et résistance à la désorganisation psychique.

La première phase est caractérisée par le recours à des mécanismes défensifs « d'urgence », pour se protéger de l'effraction psychique. Par exemple : déni, projection, imaginaire, répression des affects, passage à l'acte, comportement passif/agressif...).

#### Intégration du choc et réparation

La deuxième phase suppose l'abandon de certaines défenses d'urgence (ex. : déni, projection) pour privilégier des ressources défensives plus matures, plus souples et plus adaptées à long terme. Par exemple : créativité, humour, intellectualisation, altruisme, sublimation.

Par ailleurs, le fonctionnement psychique de la résilience passe par le processus de mentalisation, qui fait appel aux représentations psychiques et à la symbolisation des affects (= ressentis). La mentalisation permettant de mettre en pensée (organiser rationnellement) les excitations internes. Autrement dit, il s'agit de donner un sens à la blessure. Cette phase d'élaboration, qui passe par la mise en sens du vécu traumatique et le processus d'historicisation, peut donner lieu (éventuellement bien des années plus tard) aux récits de vie (Anaut, 2002) ou se traduire par la créativité.

D'autre part, on ne peut pas dire véritablement qu'il existe des défenses résilientes, au sens de défenses spécifiques des sujets dits résilients, car tout le registre défensif dont disposent les individus en général peut être mis à contribution dans le processus de résilience. Cependant, on peut repérer des mécanismes défensifs qui semblent favoriser le processus résilient et/ou sont souvent présents dans les observations, tels que : le recours à l'imaginaire ; l'humour ; le clivage ; le déni, l'intellectualisation.

### **Alors quelles personnalités vont être résilientes ?**

Wolin et Wolin (1999) puis le psychanalyste P. Bessoles (2001) ont ainsi retenu des caractéristiques de personnalité susceptibles d'avoir un rôle protecteur face aux événements difficiles :

- Perspicacité = capacité d'analyse, à « faire le tri », de repérage, de discrimination
- Indépendance = capacité à être seul, autonomisation
- Aptitude aux relations = facteur de socialisation
- Initiative = capacité d'élaboration et de représentation
- Créativité = capacité à créer des formations réactionnelles et substitutives
- Humour = capacités à la sublimation
- Moralité = capacité à interroger les valeurs
- Empathie, Altruisme
- Une forme de Popularité
- La perception positive d'un adulte

Privé de la sécurité la plus essentielle du fait de la folie des adultes, et pour ne pas sombrer lui-même dans cette folie, le jeune enfant dissocie sa terrible souffrance de sa pensée consciente en faisant rire son entourage, glanant ici ou là un regard compatissant. « Moi, on m'a aidé parce que je passais mon temps à faire le pitre » confiera Cyrulnik à un journaliste (Dans son ouvrage Les vilains petits canards, le psychiatre théoriserait cette stratégie de survie en avançant notamment que certains enfants - « contraints à la métamorphose » - s'en sortent parce que privés de leurs parents, ils sauraient inspirer aux autres l'envie de les aider).

Ces traits de personnalité sont considérés comme des facteurs de résilience mais ils ne suffisent pas à eux seuls à développer ce processus.

### **La résilience, un fonctionnement en deux temps :**

- 1er temps : Le temps du traumatisme : l'enfant résiste à la désorganisation psychique en mettant en place des mécanismes de défense qui vont lui permettre de s'adapter à la réalité frustrante.

- 2eme temps : Le temps de l'intégration du choc et de la réparation. Intégrer ne veut pas dire « effacer » mais « faire avec ». Après l'effraction du traumatisme, il y a un rétablissement progressif des liens, puis une reconstruction à partir de l'adversité. Cela passe par la nécessité de donner un sens à sa blessure.

L'évolution de ce processus tend vers la résilience quand l'enfant a retrouvé sa capacité d'espérer. Il pourra alors s'inscrire dans un projet de vie, et des choix personnels. On voit bien que lorsque l'on parle de dispositions personnelles à intégrer un traumatisme, on fait appel à la notion de mécanismes de défenses adaptatifs.

### **Facteurs extérieurs et environnementaux**

Un enfant blessé semble avoir plus de chance de devenir résilient s'il est entouré et soutenu. Ainsi, de nombreux auteurs ont mis en évidence le rôle déterminant de l'environnement dans le processus de résilience.

Ils considèrent que des relations précoces de bonne qualité (Instituteur, Nourrice, Voisin, etc .) seraient à la base de la construction de la résilience et ils se concentrent alors sur la théorie de l'attachement. D'autres montrent l'importance de placer auprès de l'enfant des tuteurs de résilience.

### **Le type d'attachement :**

B. Cyrulnik insiste sur le fait que la résilience se construit dans la relation avec autrui. C'est ce qu'il appelle « un tricotage de l'attachement ». Cela signifie que pour devenir résilient, l'enfant doit avoir connu, avant le « fracas » du traumatisme, une certaine stabilité affective.

Il reprend ainsi, l'idée exprimée auparavant par J. Bowlby, puis par Mary Ainsworth, sur le lien d'attachement.

Ces auteurs ont découvert que l'enfant dans les interactions avec sa mère, peut développer différents types d'attachement :  
Sécurisant (65 %)

Ambivalents (10 %)  
Évitant (20 %)  
Désorganisés (5 %)

Selon le type de relation qu'il aura réussi à établir, l'enfant saura plus ou moins bien se reconstruire après une blessure de la vie. Les enfants ayant un type d'attachement sécurisant seront les plus aptes à être résilients.

### **Les tuteurs de résilience :**

Les « tuteurs de résilience » ou « tuteurs de développement » sont des personnes qui, placée sur le chemin de l'enfant, vont le guider, et le soutenir, positiver cet enfant à travers leur comportement (ex : faire confiance), leur attitude (par exemple : donner de la chaleur humaine), leurs mots (et même si la positivité n'est pas toujours exprimées, une absence de négativité peut être tout aussi reconstructrice).

Pour cela il faut que s'effectue « la rencontre » c'est-à-dire « le fait que l'enfant résilient ait pu croiser et accrocher un jour un adulte, ou au moins un aîné, qui lui a apporté de l'aide, de l'affection et de l'estime ».

Les « tuteurs de résilience » sont donc les personnes qui rendent possible la reprise d'un développement après que l'enfant ait subi un traumatisme.

Ces tuteurs peuvent être un parent, un enseignant, éducateur, psychologue, grand-père... etc. Toute personne qui va croire en lui, stimuler son développement, lui permettre de reprendre confiance en lui et d'avoir un projet d'avenir.

### **Les facteurs de résilience intra familiaux :**

Les relations familiales peuvent avoir un rôle protecteur. Ainsi, en est-il du rôle de parent excitation parental qui contribue à protéger l'enfant face aux excitations externes, et en quelque sorte filtrent les stress et les traumatismes. A contrario, les pathologies des liens familiaux peuvent constituer des contextes traumatogènes pour l'enfant ( ex. maltraitances physiques et abus ; maltraitances psychologiques, etc).

Parmi les caractéristiques de la structure familiale, certains facteurs favorisant la résilience ont été mis en avant :

Âge des parents

Nombre d'enfants (moins de 5)

Espace entre les naissances

Espace physique suffisant

Spiritualité, idéologie

Discipline éducative

Parmi les caractéristiques de la dynamique familiale :

Qualité de la communication

Interactions chaleureuses et positives

Support et affection

### **Facteurs de résilience sociale et/ou communautaire :**

Parmi les niveaux de résilience sociale, on peut citer :

-Les pairs, « les autres »

-Communauté sociale : école, quartier...

- La communauté religieuse ou idéologique
- La société et la culture

**Parmi les formes de résilience sociale, on peut retenir :**

- Solidarités
- Attentes élevées
- Implication active
- Valeurs d'entraide et de tolérance sociales
- Diversité des supports et des ressources sociales

## **Les limites du concept de résilience :**

Nombreux sont les auteurs qui se montrent sceptiques face au concept de résilience. En effet, aujourd'hui encore, ses contours sont flous et sa définition reste superficielle.

Simple habillage commercial de concepts déjà connus pour certains (le processus de résilience peut recouper les notions de mécanismes de défenses et d'adaptation ou/et coping et s'appuie sur le type d'attachement de l'enfant) ou glissement dangereux pour d'autres, comme le psychanalyste Serge Tisseron qui met en garde contre ce qu'il appelle « les pièges de la résilience ».

« La résilience, écrit-il, qui est en Amérique une vertu sociale associée à la réussite, est devenue en France une forme de richesse intérieure... »

Pour lui, une personne résiliente n'est pas libérée de ses souffrances, mais bien asservie aux mécanismes de refoulement et de compensation, aux schémas de comportement qui lui permettent, jadis, de survivre à un environnement hostile.

Les formes de la résilience peuvent être diverses, parfois non académiques, par exemple : certaines formes de délinquance chez les enfants des rues. L'insertion sociale présentée souvent comme un critère de résilience ne prévaut pas ici. Les formes de résilience marginales font problème pour les personnes concernées comme pour celles qui tentent de leur venir en aide (intervenants socio-éducatifs...)

La résilience n'est pas acquise une fois pour toutes, mais en constant développement. Ainsi, un sujet réputé résilient peut rencontrer des ruptures ou failles de résilience lors d'une accumulation de stress ou de traumatismes. Par ailleurs, le processus de résilience souvent évoqué chez les enfants ou à partir de l'enfance semble pouvoir apparaître à différentes étapes de la vie. Ainsi, on observe l'émergence du processus résilient à tout âge (y compris dans la vieillesse).

## **Quelles prises en charge et dans quel but ?**

Les programmes d'accompagnement de la résilience peuvent tenter de stimuler ou développer des modes de protection en s'appuyant sur des caractéristiques individuelles déjà existantes ou à développer chez un sujet. Comme par exemple : l'efficacité intellectuelle ; l'autonomie et l'efficacité dans ses rapports à l'environnement ; le sentiment de sa propre valeur ; les capacités d'adaptation relationnelles et d'empathie ; l'anticipation et la planification ; le sens de l'humour.

Les objectifs des prises en charge peuvent notamment tenter de travailler sur des paramètres tels que : l'estime de soi, la confiance, l'optimisme, le sentiment d'espoir, la sociabilité. Ou encore, l'autonomie et l'indépendance, l'endurance, la capacité à combattre les stress. Il peut s'agir d'accompagner l'émergence des attitudes positives pour faire face à des problèmes, les résoudre,

prévoir leurs conséquences...

Du point de vue psychothérapeutique, le travail peut se centrer sur l'élaboration de la culpabilité et de la honte, notamment p. ex., pour les victimes de violences, d'agressions, d'accidents traumatiques, de catastrophes...

Les prises en charge psychologiques représentent donc un intérêt majeur pour qu'une résilience puisse se mettre en place. Des thérapies brèves telles que l'Hypnose Ericksonienne ou l'EMDR Thérapie ont largement démontré leur efficacité en ce sens également, et sont d'ailleurs recommandées par l'OMS, L'HAS et les sociétés savantes pour la gestion des traumatismes et de leurs conséquences.

### **Et l'environnement humain ?**

Rappelons pour terminer la fable des « casseurs de cailloux », citée par Boris Cyrulnik (2004). En voici le récit :

En se rendant à Chartres, un voyageur voit sur le bord de la route un homme qui casse des cailloux à grands coups de maillet. Son visage exprime le malheur et ses gestes la rage.

Le voyageur demande : « Monsieur que faites-vous ? »

– « Vous voyez bien, lui répond l'homme, je n'ai trouvé que ce métier stupide et douloureux ».

Un peu plus loin, le voyageur aperçoit un autre homme qui lui aussi casse des cailloux, mais son visage est calme et ses gestes harmonieux.

– « Que faites-vous Monsieur ? », lui demande le voyageur.

– « Et bien je gagne ma vie grâce à ce métier fatigant, mais qui a l'avantage d'être en plein air », lui répond-il.

Plus loin un troisième casseur de cailloux irradie de bonheur. Il sourit en abattant la masse et regarde avec plaisir les éclats de pierre. « Que faites-vous ? » lui demande le voyageur.

– « Moi, répond cet homme, je bâtis une cathédrale ! ».

Je rajouterai à cette illustration que : ce qui est important pour le développement de la résilience c'est, non seulement le regard que les personnes portent sur elles-mêmes face à l'adversité, leur perception de la situation, leur projection dans l'avenir etc., mais également le regard que l'on porte sur les sujets blessés. Ainsi, les considère-t-on seulement comme des casseurs de cailloux ? Ou bien comme de possibles bâtisseurs de cathédrales ?

On existe aussi à travers le regard que l'autre porte sur nous, et tout commence ici.

Quel regard portez-vous sur vous-même, et sur votre entourage ?

\*\*\*\*\*