

LA RÉSILIENCE UNE ATTITUDE LA PLUS CONSEILLÉE EN PSYCHOLOGIE

En psychologie, il existe une attitude précise que les psychologues appellent « la résilience ». Il s'agit d'un travail personnel et individuel extrêmement corrélé à la psychologie pour éviter une dépression. Qui n'a jamais parlé de vouloir s'en sortir face à un problème ? Voici les détails.

En pratique, la résilience désigne les **comportements et attitudes** nécessaires à un individu pour lui **permettre de dépasser des moments difficiles et douloureux**, afin qu'il puisse **avancer et se reconstruire**. La résilience est souvent le comportement idéal avancé par le psychologue en cas de **deuil**, de **conflit** (conflit de couple, conflit familial), de **violence**, de **maladie chronique**...la résilience permet à un individu de **vivre avec** son traumatisme et de le surmonter.

La résilience est un comportement forgé par la **personnalité**, la **réflexion** et les **expériences constructives**. Il ne s'agit donc pas d'un concept inné, mais qui **se construit progressivement dans la vie** d'un individu. Parfois, elle s'obtient grâce à une thérapie.

La résilience passe par plusieurs étapes :

- la phase de **défense et de protection** qui se manifeste par la révolte envers la situation douloureuse ; l'individu n'accepte pas de se sentir anéanti et bloqué par son traumatisme
- l'individu **s'engage** à relever le **défi** de vaincre son traumatisme en se fixant un objectif à atteindre
- après **auto-évaluation**, l'individu se construit une image extérieure, une enveloppe afin de protéger son intérieur fragile des regards et de la pitié de son entourage

Néanmoins, certains facteurs interviennent dans le processus de la résilience. Le cerveau, par l'intermédiaire de la production de neurotransmetteurs tels la dopamine et la sérotonine, joue un rôle favorable dans l'initiation de la résilience. Chacun aura son rythme, sa rigidité, sa fragilité et sa faiblesse. Des facteurs génétiques sont impliqués dans le mécanisme.

Par ailleurs, le processus de la résilience serait aussi en fonction du caractère de l'individu, de son environnement familial – un bon entourage est toujours en faveur d'un bon processus – de son épanouissement psychologique et de ses relations sociales.