

LA RÉSILIENCE OU COMMENT SURMONTER LES ÉPREUVES

Publié par Anne-Laure Maire

Deuil, maladie, violence... Comment font ceux et celles qui ont subi de profonds traumatismes et qui, pourtant, sont parvenus à se reconstruire sans tomber dans la dépression ? C'est ce que les psys appellent la résilience.

La résilience, une capacité à surmonter les épreuves

En physique, la résilience traduit l'aptitude d'un corps à résister aux chocs et à reprendre sa structure initiale. Adaptée à la psychologie, elle désigne la capacité d'un individu à surmonter les moments douloureux de l'existence et à se développer, en dépit de l'adversité.

Autrement dit, la résilience consiste à prendre acte d'un traumatisme (deuil, abandon, inceste, violence sexuelle, maladie, guerre), à apprendre à «vivre avec» et à rebondir en changeant de perspective, voire même à se délivrer d'un passé empoisonnant pour en sortir grandi.

Le développement du concept de résilience

Évoqué d'abord dans les années 1940 par des psychologues scolaires américains, puis en France au début des années 1980 par John Bowlby (pédiatre et psychanalyste), le concept de résilience fut popularisé par **Boris Cyrulnik**, éthologue, neuropsychiatre et psychanalyste.

A travers différents ouvrages à succès (dont *Un merveilleux malheur*), il a exposé au grand public la résilience comme vecteur d'espoir. En partant de sa propre expérience et de l'observation de divers groupes d'individus (survivants des camps de concentration, enfants des rues boliviennes), il a démontré que l'on pouvait aborder la psychologie et la psychanalyse de façon plus optimiste et moins stigmatisante.

Le malheur doit donc être perçu comme une étape qu'il est possible de surmonter.

Le mécanisme du processus de résilience

Selon les spécialistes, l'attitude résiliente est dynamique et passe par plusieurs phases de défense pour contrer les trajectoires négatives.

- Une personne résiliente passe par une révolte et un refus de se sentir condamné au malheur.
- Viennent ensuite le rêve et le défi, c'est à dire le souhait de sortir d'un traumatisme plus fort, en atteignant un objectif.
- On note aussi l'attitude de déni, qui consiste à se créer une image de personne forte afin de se protéger de la pitié de l'entourage, même si une fragilité intérieure demeure.
- Enfin l'humour : un résilient a tendance à développer une forme d'autodérision face à

son traumatisme. Une manière de ne pas se complaire dans la tristesse et de cesser d'être exposé aux yeux des autres comme une victime de la vie.

A noter aussi que nombreuses sont les personnes résilientes peuvent entrer dans une phase de création (écriture, dessin). Une façon d'exorciser le malheur, de sortir des sentiers battus et de marquer indirectement leur différence.

Les facteurs innés et acquis

Certains déterminants génétiques sont à prendre en compte. En effet, selon les individus, le cerveau ne produira pas la même dose de dopamine, de sérotonine, et donc de substances euphorisantes. Certains enfants à la naissance seront donc plus «actifs» et psychiquement plus solides que d'autres.

D'autres facteurs sont à intégrer, comme le caractère de l'enfant (souple, confiant), le climat familial dans lequel il s'épanouit (harmonieux, sécurisant, couple parental uni, attachement maternel fort) au cours des premières années de vie et enfin, le réseau de relations extérieures qu'il réussit à se créer (soutenant ou non, rassurant ou pas).

Statistiquement, un enfant ayant ces 3 attributs réunis dès le plus jeune âge serait donc mieux armé pour affronter les difficultés de l'existence, sans détresse apparente.

Peut-on apprendre la résilience ?

Après un choc ou une douloureuse épreuve, un individu et ce, qu'importe son âge, est plus ou moins contraint de se créer un processus de résilience. Il s'agit alors d'accepter le coup du sort, de le maîtriser pour ensuite le transformer et pouvoir ainsi continuer à vivre normalement. Même si bien sûr, la blessure est présente et le restera toujours...

Les critiques

Si le concept de résilience est bien accepté et utilisé aux Etats-Unis, il semble plus difficile à imposer en Europe. La raison : les psychologues américains s'inspirent davantage du comportementalisme pour analyser certains phénomènes et établir des thérapies.

En France, plusieurs psychanalystes dénoncent la notion de résilience comme un concept visant à se préoccuper davantage des symptômes plutôt que de l'origine des maux de l'individu.

Loin d'être perçue comme un signe d'invulnérabilité, la résilience présente néanmoins l'avantage de véhiculer aux yeux du grand public, un message optimiste et anti-fataliste, mieux encore un «réalisme de l'espérance».