

ENSEIGNER LA RÉSILIENCE

Par Jean Garneau , psychologue

Cet article est tiré du magazine électronique " La lettre du psy" Volume 9, No 1:
Janvier 2005

A. Rappel sommaire

Dans la première partie de ce document nous avons vu combien le concept de résilience était pertinent pour nous aider à faire face aux défis de l'époque actuelle. Ce n'est pas parce que les catastrophes sont plus nombreuses qu'auparavant. Depuis toujours, les cataclysmes naturels et les accidents provoquent des drames auxquels les humains doivent trouver le moyen de réagir s'ils ne veulent pas être détruits. Au moment où notre espérance de vie dépasse le cap des 80 ans, il serait indécent de prétendre que nous vivons à l'ère la plus cruelle de l'histoire.

Mais jusqu'à l'époque de nos grands parents, les catastrophes survenant à plus de quelques centaines de kilomètres de distance restaient plutôt abstraites. Elles étaient terminées depuis longtemps lorsqu'on en apprenait l'existence ; ce qu'on présentait à travers un récit ou un écrit restait de l'ordre du concept.

De nos jours, on peut assister à la guerre en direct à la télévision et chaque catastrophe naturelle nous est présentée sans délai en images, avec une abondance de témoignages pris sur le vif. Les guerres et les ouragans ont lieu directement dans nos salons, chaque jour apportant son lot d'horreurs et de drames dont nous pouvons à peine tolérer la vue. Et comme nous vivons plus vieux que les générations précédentes, notre expérience englobe nécessairement un grand nombre de catastrophes qui nous touchent directement ou qui nous sont lancées au visage par les médias.

Il n'est plus possible de croire qu'en se tenant loin des guerres on pourra éviter d'en être victime. Rien ne justifie de penser qu'en adoptant des attitudes pacifiques et raisonnablement prudentes nous pourrions vivre à l'abri des agressions armées et des combats dans lesquels nous ne voulons pas nous impliquer. Les méthodes modernes de discussion et de négociation, même dans les milieux les plus "civilisés", incluent la plupart du temps des prises d'otages, c'est à dire des actions s'attaquant à des tiers innocents pour faire pression sur l'adversaire.

La prévention et les mesures de sécurité auxquelles nous sommes habitués sont devenues des précautions ridicules lorsque n'importe quel individu peut s'imaginer qu'il gagnera son salut en faisant exploser une bombe dans une foule. Nous ne pouvons plus compter sur la prudence pour nous garder à l'abri; nous devons prévoir la catastrophe imprévisible. C'est notre capacité d'y faire face et de nous en remettre le mieux possible qui devient la ressource la plus importante. Nous savons qu'une catastrophe quelconque nous arrivera tôt ou tard, quoi que nous fassions pour la prévenir. Il s'agit d'être capable de s'en remettre aussi rapidement et aussi intact que possible.

Dans cette deuxième partie, je vais tenter de montrer comment nous pouvons contribuer activement au développement de la résilience chez les personnes qui sont exposées à des traumatismes ou à des épreuves graves. Nos parents nous ont enseigné la prudence et la débrouillardise car ces attitudes étaient suffisantes à leur époque.

Maintenant, nous devons en plus préparer nos enfants à faire face à l'adversité et à l'horreur, car nous savons qu'ils ne pourront y échapper toute leur vie.

B. Les facteurs essentiels de résilience

On a beaucoup écrit sur les "facteurs de résilience". Les conclusions à ce sujet varient selon les auteurs, les études et les milieux. La plupart du temps, le lecteur en sort mêlé et confus, écrasé sous le nombre de facteurs qu'on lui présente comme importants.

Je vais tenter ici de mettre de l'ordre dans ce fouillis où se côtoient pêle-mêle des habiletés, des traits de caractère, des actions, des moyens d'expression, des normes morales et même des affirmations gratuites reflétant surtout les choix personnels de chaque auteur. Plus précisément, je vais tenter de distinguer les ingrédients sur lesquels il est possible d'intervenir directement et qui sont en même temps essentiels pour faire face à l'adversité avec succès.

Accueil

Le premier élément nécessaire est une attitude d'accueil bienveillant. C'est le premier ingrédient nécessaire à l'efficacité des suivants ; un premier pas crucial et beaucoup plus subtil qu'on est porté à le croire, une attitude qui exige une solide maturité chez l'intervenant.

Cet accueil est difficile car il est souvent très mal reçu. L'attitude bienveillante a pour premier effet de réveiller les manques et la souffrance accumulée. Il n'est pas étonnant qu'elle se retrouve souvent face à un déni massif et à tous les mécanismes de clivages qui ont été mis en place pour survivre. Les régressions et les rejets sont très fréquents et ils peuvent décourager les personnes les mieux intentionnées si elles n'y sont pas préparées.

Cet accueil est difficile aussi parce qu'il s'incarne dans une attitude très paradoxale. Naturellement, on souhaite faire de la place à la personne, on voudrait l'inviter à profiter de notre aide, insister sur les bienfaits qui en résulteront. Mais il faut au contraire rester proche, discret, simplement disponible. Il faut attendre que la personne soit prête et tolérer sans broncher les refus et les tests (provocations) qui lui permettront de s'approprier elle-même.

Il faut comprendre que la bienveillance accueillante n'a rien d'évident aux yeux de la personne qui a été victime de mauvais traitements intentionnels ou non. Elle s'attend plutôt à la cruauté, à se faire utiliser, à se faire amadouer pour mieux être exploitée ensuite. Son scepticisme est non seulement prévisible, il est sain. Il s'agit d'un outil de survie.

Expression

Le deuxième élément essentiel à la résilience est l'expression. La personne a besoin de raconter son histoire pour plusieurs raisons. Ce récit est d'abord l'occasion de ventiler en laissant se manifester les intenses réactions émotives qui ont été inhibées pendant le drame et soigneusement dissimulées aux autres ainsi qu'à soi-même par la suite.

Mais cette expression est beaucoup plus que l'occasion d'une abréaction. C'est aussi le moyen qui permet de transformer les événements vécus en un récit, en une histoire dont on est l'acteur principal. Ce récit est un pas essentiel dans la démarche de reconstruction car il permet de se réapproprier l'expérience subie, de l'intégrer à son identité. En affirmant "je suis celui qui a vécu cette expérience horrible", la personne transforme ce dont elle a été victime en une caractéristique de son identité individuelle, une partie de ce qu'elle est, une sorte de douloureuse richesse. En procédant à cette transformation, elle devient active par rapport à la situation qu'elle a subie. Elle n'est plus simplement 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 ou sans importance, un objet entre les mains de son bourreau ; elle redevient une

Cette explication de l'importance de l'expression dans la reconstruction serait incomplète si on passait sous silence sa fonction de symbolisation. En effet, c'est à travers la symbolisation que notre expérience subjective se forme et peut se développer.

(On peut consulter à ce sujet les oeuvres de Eugene T. Gendlin, principalement "Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective" et "Théorie du changement de la personnalité". Aussi "Focusing : au centre de soi".)

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 de changement subjectif est dû à l'interaction entre, d'une part l'attention que nous portons à notre vécu (encore mal défini) au moment où nous tentons de le cerner et d'autre part les mots, les gestes ou les images que nous utilisons pour le traduire aussi fidèlement que possible. C'est précisément cette interaction que Gendlin appelle "Experiencing" (un mot qui n'a pas d'équivalent en français).

Parce que les expériences traumatiques sont généralement vécues dans des circonstances où l'expression est impossible ou serait dangereuse, l'univers subjectif de la personne est souvent condamné à rester relativement informe, inachevé. On parle alors d'indicible et de clivage pour rendre compte du fait que l'expérience reste surtout implicite, un peu comme un corps étranger à l'intérieur de la personne. Le fait que l'entourage ne supporte pas, n'encourage pas et n'accueille pas l'expression contribue largement à entretenir cette situation et à faire que le non-dit reste figé comme un objet, plutôt que de continuer à évoluer avec la personne.

Reconstruction

Ce facteur de résilience est probablement le plus complexe et celui sur lequel il est le plus difficile d'intervenir efficacement. Mais heureusement c'est la personne elle-même qui fournit l'essentiel de la motivation et de l'énergie nécessaires. La démarche de reconstruction de l'identité (Boris Cyrulnick préfère parler de "retricotage") correspond en effet à un besoin profond même si celui-ci demeure la plupart du temps invisible au départ.

Il faut comprendre ici que, malgré ses importants effets, l'expression ne suffit pas à redonner à la personne la vie que l'expérience traumatique lui a retirée. Elle lui permet

de sortir du silence étouffant, d'intégrer son expérience en redevenant l'acteur principal et de transformer son vécu par une symbolisation réussie, mais elle ne suffit pas à reprendre possession de sa vie. Pour cela, il lui faut en plus regagner son estime d'elle-même et sa liberté. Ce n'est pas une tâche facile lorsqu'on a été exploité et traité comme un objet.

C'est en effet à travers une thérapie de la fierté et de la responsabilité que s'effectue cette reconstruction. Pour reprendre possession de son expérience et de son destin, la personne doit en redevenir la personne centrale, celle dont les choix déterminent les événements. Après avoir été plongé de force dans une expérience de totale impuissance, il faut récupérer le pouvoir que confère la liberté et assumer les responsabilités qui en font partie.

On y parvient le plus souvent à travers un rôle social qu'on choisit d'assumer. Chez plusieurs c'est l'expression artistique qui sert de véhicule pour y parvenir. En permettant de réinvestir son expérience pour la transformer en expression esthétique, la peinture, l'écriture ou la musique facilitent une sublimation bénéfique permettant de transcender en grande partie l'horreur de l'expérience initiale.

Pour beaucoup d'autres, ce sont les professions d'aide qui servent de cadre à cette reconstruction. Parce qu'elles permettent de réinvestir la sensibilité qui découle des trop grandes douleurs, ces occupations servent facilement à reprendre du pouvoir sur son drame. Profitant de son expérience pour mieux comprendre la douleur des autres et mieux répondre à leurs besoins tout en tenant compte de leur vulnérabilité, la personne est capable de transformer son trauma en un atout unique. Son malheur devient une partie importante d'elle-même, une capacité et un pouvoir qui lui permettent d'être plus efficace. Et en devenant celle qui permet à d'autres victimes de reprendre possessions d'elles-mêmes, cette personne récupère son pouvoir devant les "coups durs" de l'existence.

C. Créer les conditions nécessaires

L'accueil : une courageuse compassion

Il n'est pas facile de fournir cet accueil nécessaire à une personne qui s'attend à être exploitée et maltraitée. Face à son scepticisme douloureux mais sain, on peut facilement être blessé, se décourager ou s'impatienter. Comment fournir cet espace accueillant sans l'imposer? Comment aider sans exiger la reconnaissance et la collaboration. Comment accueillir l'autre dans sa douleur et sa révolte sans tenter de se l'approprier? Voilà les principaux défis paradoxaux auxquels on doit se mesurer pour parvenir à amorcer la démarche d'aide.

C'est donc une disponibilité patiente et discrète que nous devons parvenir à offrir tout en subissant les réactions de révolte, de méfiance et de régression qui mettent notre sincérité à l'épreuve. Il n'est pas facile de se faire accuser de cruauté au moment où on désire accueillir la douleur de l'autre.

Parce que la personne s'attend à être exploitée à nouveau, il faut absolument résister à la tentation de s'en servir comme porte-étendard d'une cause sociale quelconque.

L'éloquence de son témoignage est telle qu'on est naturellement porté à en faire un discours social, à le transformer en un symbole qui servira à faire changer les choses, à faire condamner les responsables (ou même à stimuler les cotes d'écoute). Et comme la personne elle-même a besoin de parler de son expérience, de raconter son drame, elle peut sembler complice de cette utilisation qui devient, au fond, un nouvel abus.

L'accueil dont je parle ici est donc le contraire de la récupération sociale toujours invitante. Il est en même temps l'inverse de l'autre réaction la plus fréquente : le déni.

Le drame et l'horreur nous laissent la plupart du temps mal à l'aise. Même lorsqu'ils provoquent des frissons un peu pervers au début, ils deviennent vite gênants encombrants au quotidien. On a souvent tendance à faire la sourde oreille devant les récits qui comportent trop de souffrance. On est porté à minimiser ou à banaliser les événements. On est même tenté de nier carrément leur exactitude.

Entre ceux qui veulent s'appropriier la victime (pour en faire leur cause ou leur oeuvre de charité personnelle) et ceux qui veulent l'exclure (parce qu'elle nuit à l'atmosphère des soirées mondaines), l'espace est assez limité. La personne a pourtant besoin, même si elle ne le sait pas nécessairement, de trouver un espace de disponibilité ouverte. C'est d'abord cet accueil réel qui, en lui fournissant un contexte accueillant, lui permettra de se redonner la place dont elle a besoin pour se reconstruire.

Malgré leurs faiblesses évidentes, les structures d'accueil relativement impersonnelles sont parfois les plus efficaces parce qu'elles n'ajoutent pas les exigences ci-dessus aux difficultés déjà présentes. L'anonymat relatif sert alors de protection contre les nouveaux abus réels ou perçus dont l'individu bienveillant peut si facilement être soupçonné,

La transformation intérieure par l'expression

On dit souvent qu'il faut sortir du silence et renoncer au secret pour échapper aux traumatismes dont nous sommes restés prisonniers. Je crois que c'est avant tout l'effet de la symbolisation qui explique la nécessité de cette ouverture dans l'expression. Contrairement à ce qu'on croit dans plusieurs milieux, la dénonciation publique n'est pas au coeur de ce changement dans l'expérience de la victime. Je crois même qu'elle correspond assez souvent à l'asservissement de l'expérience aux objectifs de quelqu'un d'autre.

L'expression est nécessaire parce qu'elle permet de devenir actif et de reprendre sa place au centre de sa vie, y compris dans l'expérience traumatique elle-même. En racontant son expérience à une personne qui l'accueille avec ouverture et sensibilité, on cesse d'être l'objet qui subissait passivement l'agression ; on devient celui qui a vécu cette expérience et qui a survécu (physiquement et psychiquement) pour pouvoir maintenant en parler. L'ancienne position de vulnérabilité se transforme en un signe de force intérieure.

L'expression est nécessaire aussi parce qu'elle permet d'assumer ce qu'on est et ce qu'on vit devant les personnes auxquelles on accorde de l'importance. C'est l'action unifiante

en tant que véhicule du changement personnel, le complément du processus d'experiencing. (Voir à ce sujet le chapitre 2 dans "L'auto-développement : psychothérapie dans la vie quotidienne" ou "La vie d'une émotion".)

L'attitude accueillante dont j'ai parlé plus haut est un aspect essentiel de la création des conditions favorables à cette expression qui permet la transformation intérieure. L'espace ainsi fourni ouvre la porte pour que le besoin de s'exprimer librement puisse se manifester. Cependant, cette bonne intention peut aussi devenir un obstacle lorsqu'on fait preuve de trop d'enthousiasme dans cet accueil.

Comme l'expression est souvent laborieuse, comme elle passe souvent par des détours et des erreurs, il est tentant de trop en faire pour aider la personne à s'exprimer adéquatement ou complètement. On veut l'aider en lui mettant les mots dans la bouche, en lui donnant les réponses avant que les questions soient posées, en répondant au besoin qui n'est pas encore exprimé ni même complètement éprouvé.

Malheureusement, ces tentatives sont inutiles et même nuisibles. Elles nuisent à l'expression que la personne tentait de faire en la privant de son effort de symbolisation et en l'empêchant de s'assumer complètement. Il faut comprendre en effet que ce n'est pas le contenu de l'expression qui est important pour permettre le changement ; c'est l'action expressive elle-même. En tentant d'exprimer son expérience, la personne doit tenter de l'éprouver pour trouver les mots qui la traduisent le mieux (experiencing) et elle doit l'affirmer en tant que réalité qui lui appartient (assumer). Ce sont ces deux aspects qui sont responsables du changement. Le récit, quant à lui, sert de moteur, de motivation pour poursuivre l'effort d'expression. Il est éprouvé comme un besoin et pousse vers une expression aussi complète que possible.

Si on veut favoriser cette expression créatrice de signification et libératrice, il faut avoir la patience de laisser la personne exprimer elle-même ce qu'elle éprouve et décrire elle-même ce qu'elle a vécu. C'est en demeurant accueillant et réceptif qu'on est le plus utile, mais cette attitude est difficile lorsque l'intensité de l'expérience et des émotions est grande. Il faut savoir résister à son enthousiasme pour laisser la personne parachever son travail.

La liberté de se reprendre en mains

Encore ici, c'est d'un espace et d'une disponibilité qu'il s'agit et non pas d'une prise en charge ou d'une intervention principalement active. Nous parlons d'une discrétion chargée d'humilité et non de l'arrogance propre à l'intervenant-sauveur. Autrement dit, il s'agit de soutenir la reprise en mains de soi que la personne désire réaliser et non de la pousser à se reconstruire, un peu comme le jardinier qui fournit les conditions propices à la croissance sans entreprendre de tirer sur les carottes pour les faire grandir plus vite.

En fait, si on y regarde de près, on constate que la prise en charge et les dons sont mal accueillis car ils correspondent, aux yeux de la personne, à une forme d'humiliation. Celle-ci est encore plus inacceptable lorsqu'elle s'accompagne (c'est souvent le cas) d'une attitude moralisatrice qui se veut éducative. C'est un rapport nettement plus égalitaire que recherche la personne, une relation où elle affirme sa valeur et son identité en aidant les autres, en apportant une contribution personnelle unique.

Nous sommes maintenant sensibles aux besoins des victimes et des personnes traumatisées. À un tel point que nous avons facilement tendance à leur infliger de force une aide dont elles ne veulent pas nécessairement, à les garder dans leur rôle de victimes, à créer des conditions où elles auraient intérêt à ne pas s'en sortir pour ne pas perdre les privilèges qu'on leur accorde. Nous connaissons tous des personnes démunies qui ont vécu le dilemme paradoxal où elles ont l'impression d'être pénalisées dès qu'elles commencent à s'en sortir. Il leur faut rester démunies pour continuer de bénéficier de l'aide qu'on leur offre si généreusement. Coincées dans ce système absurde, elles sont dans l'impossibilité de travailler à redevenir autonomes de façon progressive.

C'est au contraire des espaces de créativité qu'il faudrait leur fournir, des occasions de relever des défis à leur mesure et, en même temps, de regagner leur fierté en reconstruisant leur confiance. C'est en assumant des responsabilités et en se montrant capable de relever des défis réels que la personne peut se reconstruire. Il faut beaucoup de lucidité sur nos motifs et une grande sensibilité à leurs besoins pour que notre intervention ne devienne pas une prison pour ceux qu'elle prétend et désire aider.

Un parent vraiment soucieux d'éducation ne fait pas les choses à la place de son enfant ; il lui fournit des conditions pour les faire lui-même, des conditions où ses tâtonnements et ses erreurs sont admises, des conditions où le succès n'est pas automatiquement assuré. C'est la même attention bienveillante que nous devons adopter pour aider les personnes blessées par la vie à se développer de façon harmonieuse.

D. Conclusion

Cet article est bien loin de toucher tous les aspects de l'éducation à la résilience. J'espère cependant qu'il réussit à mettre en lumière les dimensions les plus cruciales de cette forme d'intervention et qu'il permet d'en comprendre les pièges les plus graves.

Si on saisit l'importance d'une intervention discrète et patiente, on est sur la bonne voie. Si on comprend les mécanismes de changement qui sont au coeur de la reconstruction, on peut les faciliter sans s'éparpiller et sans recourir aux interventions intempestives qui caractérisent les "sauveurs".

Jean Garneau, psychologue
Ressources en Développement