

LA RÉSILIENCE, REFLET DE NOTRE ÉPOQUE

Par Jean Garneau , psychologue

Cet article est tiré du magazine électronique

" La lettre du psy"

Volume 8, No 9: Octobre 2004

Table des matières

Introduction

Qu'est-ce que la résilience ?

- Tendance actualisante
- Une attitude devant la vie
- Une méthode d'intervention
 - Post-Potraumatique
 - Éducation

Une notion adaptée à la vie actuelle

- Le danger omniprésent
- Une préparation inadéquate

La suite : Enseigner la résilience

Introduction

Le talent de communicateur du Dr Boris Cyrulnik n'est certainement pas étranger à la grande popularité qu'a acquise depuis quelques années le concept de résilience. Mais pour comprendre cet engouement, il me semble nécessaire de voir plus largement la pertinence particulière de cette philosophie de vie pour l'époque que nous vivons.

Dans cet article, je vais tenter de mettre en lumière les aspects les plus importants de cette notion et d'expliquer pourquoi elle est particulièrement utile à ce moment-ci de l'histoire. Les lecteurs qui voudraient approfondir le sujet lui-même auraient intérêt à le faire directement dans les ouvrages du Dr Cyrulnik.

Qu'est-ce que la résilience ?

À l'origine, il s'agit d'un terme utilisé en physique pour désigner la résistance aux chocs d'un métal. Il est particulièrement utile pour évaluer les ressorts. Par extension, on a

adopté ce terme pour désigner, dans divers domaines, l'aptitude à rebondir ou à subir des chocs sans être détruit.

En psychologie, on s'en sert pour désigner la **capacité de se refaire une vie et de s'épanouir en surmontant un choc traumatique** grave. Il s'agit d'une qualité personnelle permettant de survivre aux épreuves majeures et d'en sortir grandi malgré l'importante destruction intérieure, en partie irréversible, subie lors de la crise.

Tendance actualisante

À partir de la définition sommaire ci-dessus, on peut facilement y reconnaître une des manifestations de la tendance actualisante, cet aspect crucial de l'équipement inné de tous les êtres vivants. En effet, cette tendance est la force qui pousse tout être vivant à mettre ses ressources au service de sa **survie** lorsque celle-ci est menacée et à les mobiliser dans la recherche du plus grand **épanouissement** possible quand les conditions sont favorables. (Voir Une théorie du vivant)

Mais on pourrait dire qu'il s'agit d'un **volet spécialisé** de la tendance actualisante; celui qui permet de **surmonter les pires obstacles**, les événements qui, en plus de menacer notre vie, s'attaquent directement à notre identité et à notre valeur personnelle. La résilience nous fascine parce qu'elle touche des "miracles", des solutions "magiques" à des problèmes apparemment insolubles. Elle frappe notre imaginaire de la même façon que le "mouvement du potentiel humain" le faisait au milieu du siècle dernier en nous faisant découvrir que **nous sommes capables de beaucoup plus** que nous ne le croyons.

Des dimensions supplémentaires s'ajoutent cependant dans le cas de la résilience, reflétant deux caractéristiques de l'époque actuelle. Avec l'accessibilité grandissante des moyens de communication qui ignorent les frontières et les distances physiques, cette notion a pu se faire connaître et trouver des applications dans un grand nombre de pays dont les cultures et les environnements socio-économiques sont très différents. Cela permet d'en appliquer les implications dans une grande variété de contextes (car les catastrophes et les actes destructeurs font bien peu de discrimination dans le choix de leurs cibles).

Ce qui est plus intéressant encore, c'est le fait que les chercheurs tentent de cerner les facteurs de résilience et les façons d'en soutenir le développement dans plus de 30 pays. Déjà en août 1994 on commençait à obtenir des résultats d'une quinzaine de pays incluant le Soudan et la Namibie. Nous pouvons ainsi espérer comprendre cette dimension de la réalité d'une façon qui **transcende les cultures** et les types d'organisation sociale. Quand on sait que la psychologie humaniste issue du mouvement du potentiel humain n'a pas encore réussi, après un demi siècle, à s'implanter solidement en France, une telle convergence d'efforts est très encourageante. L'ampleur des recherches en cours laisse croire que leurs conclusions seront utilisées dans une grande partie de l'univers.

Une attitude devant la vie

L'adoption du concept de résilience est aussi le reflet d'un changement d'attitude devant la vie elle-même. Au nom de l'humanité et en vertu d'une certaine interprétation de la social-démocratie, on a voulu depuis plusieurs années éliminer de notre vie toute forme de danger, d'accident, d'injustice ou même d'inconfort psychique. Pour y parvenir, on multiplie les règlements et les précautions tout en diluant la responsabilité individuelle dans un jargon juridique de plus en plus lourd (lisez les avertissements qui accompagnent maintenant tous les produits que vous achetez).

En parlant de résilience, on abandonne cette vision aseptique de la vie idéale pour affirmer sans hésitation que **les catastrophes et les épreuves font malheureusement partie de la vie** et qu'il vaut mieux y être préparé si on veut survivre et continuer de mener une existence digne d'être vécue. Pour les parents et les éducateurs le message est puissant: il est inutile et même nuisible de chercher à mettre vos enfants à l'abri de tout car ils se retrouveront sans mécanismes de protection et sans moyens d'adaptation efficaces lorsque surviendront les problèmes importants. Il vaut mieux fournir les conditions qui permettront de développer les qualités qui favorisent la résilience.

Une méthode d'intervention

Cette vision des choses conduit aussi à une façon différente d'intervenir auprès des victimes. Curieusement, cette approche rejoint les nouvelles façons dont la médecine tente de favoriser la guérison dans certains domaines. Par exemple, au lieu d'inviter la personne qui souffre d'un mal de dos à éviter tout mouvement qui provoquerait de la douleur, on insiste maintenant sur le fait que la guérison est plus rapide si le patient se remet plus rapidement en mouvement, même s'il endure une certaine douleur.

Post-traumatique

Les études sur la résilience ont permis de découvrir un aspect important de la récupération après un choc traumatique: **la reconstruction de l'estime de soi**. Trop souvent on emprisonne la personne dans sa position de victime en voulant l'aider. On a maintenant compris qu'il est néfaste de tenter de tout faire pour la personne traumatisée afin de compenser pour sa douleur injuste et de la protéger de toute nouvelle souffrance.

On a découvert que les personnes qui s'en sortent le mieux, même après les pires catastrophes, sont celles qui parviennent à regagner une estime d'elles-mêmes en réussissant quelque chose, en ayant **un véritable motif de fierté**. Si on veut fournir l'aide la plus propice à une reconstruction personnelle, il faut fournir des opportunités favorables à de tels succès et non aplanir soigneusement les moindres cahots.

On a compris en effet que la pire catastrophe est insuffisante par elle-même à créer un trauma chez les personnes qui y survivent; il faut en plus que la personne se perçoive comme une victime. En s'en tenant à la compassion bienveillante, les intervenants peuvent réduire la personne à son identité de victime et lui compliquer le combat pour

la survie en la privant des motifs de fierté dont elle aurait besoin.

Ce nouvel aspect n'élimine pas les ingrédients qu'on connaissait déjà, notamment la nécessité de l'expression libératrice, d'un accueil soutenant, d'un encadrement rassurant. Il vient plutôt s'y ajouter comme un élément crucial sans lequel la survie est plus difficile ou même impossible.

Éducation

C'est à propos des enfants et des adolescents que la notion de résilience est le plus souvent invoquée, surtout dans les milieux qu'on étiquette comme "à risque". Dans ce cas comme dans le précédent, l'évocation de ce concept aide les intervenants à **quitter une attitude curative** (ou tente de résoudre un problème ou de guérir une maladie) pour adopter un **point de vue plus éducatif** (on cherche à favoriser le développement des ressources individuelles).

Essentiellement, on peut définir la stratégie d'intervention qui en résulte comme celle qui veut **miser sur les forces** de chaque individu pour lui fournir un tremplin vers son épanouissement. L'idée de prendre appui sur les aspects solides de la personne afin de lui permettre de relever plus facilement de nouveaux défis n'a rien de bien nouveau. Mais le fait de voir qu'on applique cette méthode avec succès auprès des clientèles les plus difficiles est certainement rafraîchissant et réconfortant.

Un professeur de sixième année raconte, par exemple, comment il a réussi à transformer profondément sa classe d'élèves sous-performants en invitant chacun à identifier les deux qualités (facteurs de résilience) qu'il avait déjà et à chercher comment il pourrait les développer encore davantage. Comme par miracle, en reconnaissant qu'ils possédaient déjà une habileté importante et en constatant que ce fait était reconnu par d'autres, ils ont commencé à retrouver en eux une confiance et une fierté jusque là inaccessible. Poussés par cet élan surgi au centre d'eux-mêmes, la plupart sont devenus des élèves de calibre élevé en moins de deux ans.

De telles expériences infligent aux attitudes cliniques une sévère remontrance qui nous rappelle des découvertes faites, elles aussi, au milieu du siècle dernier. On avait constaté à l'époque que les élèves avaient tendance à **fournir les performances attendues par leur professeur plutôt que celles qui correspondaient à leur talent** réel.

En trompant volontairement les professeurs sur le quotient intellectuel des élèves dont ils avaient la charge, on constatait qu'après peu de temps les résultats des élèves étaient en relation avec le faux Q.I. plutôt qu'avec celui que les tests avaient mesuré. Sans s'en rendre compte, l'éducateur avait tendance à attendre davantage des élèves qu'il croyait plus doués et à tolérer une performance médiocre des autres, il apportait naturellement aux premiers un soutien de meilleure qualité pour leur permettre de donner "leur plein rendement".

L'application qu'on fait maintenant de la notion de résilience va plus loin dans la même direction. Non seulement on mise sur les talents pour stimuler les élèves, mais on ajoute un ingrédient important en rendant l'enfant lui-même porteur de cette vision positive et stimulante de lui-même.

Une notion adaptée à la vie actuelle

Il y a quelques années à peine nous pouvions encore imaginer une vie exempte d'atrocités ou de catastrophe majeure. Nos problèmes étaient à l'échelle humaine: accidents, maladies, décès, séparations, etc. Nous savions par les médias que la situation était loin d'être aussi rose dans certaines régions du globe, mais avions besoin du témoignage des aînés pour nous rappeler que la guerre n'était pas seulement une abstraction dans le monde occidental. Seule la nature pouvait nous attaquer arbitrairement par des catastrophes trop puissantes pour nous et il fallait être malchanceux pour avoir à surmonter un événement traumatique.

Le danger omniprésent

Mais depuis un certain onze septembre, nous avons compris que nous ne sommes jamais à l'abri des actes de destruction contre lesquels nous sommes sans moyens. Nous savons maintenant que nous ne sommes nulle part exemptés des retombées de combats dans lesquels nous n'avons jamais choisi de nous impliquer. (Voir En marge d'une inquiétante tragédie)

Chaque jour, les médias nous signalent au moins un acte terroriste cherchant à atteindre ses buts en détruisant la vie de personnes qui ne sont pas concernées autrement que par leur race, leur nationalité ou le fait qu'elles se trouvaient à un endroit particulier à un moment précis. Le plus pacifiste, tolérant, aimant d'entre nous ne peut plus s'imaginer que son attitude suffira à lui procurer la sécurité; il peut être **recruté de force à tout moment par quiconque** estime avoir une cause juste à défendre ou à promouvoir. (Voir La prise d'otage comme tactique de négociation.)

Dans un tel contexte, la résilience n'a rien d'un luxe! Nous pouvons tous nous attendre à devoir faire face un jour à une agression humaine ou naturelle qui mettra notre survie en jeu. **Nous avons besoin d'apprendre à surmonter les pires épreuves** car nous savons que nous en deviendrons probablement un jour les cibles arbitraires.

Une préparation inadéquate

Pire encore, notre vie des dernières décennies a souvent été organisée en fonction de l'élimination de tous les risques qu'on prenait chaque jour sans y penser il y a trente ou quarante ans. Notre sécurité au quotidien n'était plus notre responsabilité, mais celle des autres, du gouvernement ou des compagnies dont nous consommons les produits. Le piéton n'a plus besoin de vérifier s'il se mettra en danger en traversant la rue; il peut foncer tête baissée à l'intersection et laisser les autres prendre soin de l'éviter. Au pire (?) il deviendra le nouveau gagnant à la loterie des accidentés dédommagés.

Mais les victimes d'actes terroristes et de cataclysmes naturels ne gagnent jamais à cette loterie car leurs bourreaux sont toujours insolubles et il y a des limites à ce que nos gouvernements peuvent accepter de payer en leur nom. Sans une multinationale ou un

propriétaire de voiture de luxe, on ne gagne que des prix de consolation.

On nous prévient au début des émissions de télévision que certaines images pourraient froisser la susceptibilité ou la sensibilité de quelques personnes, mais c'est sans avertissement que la catastrophe nous touche. On nous interdit de fumer parce qu'à long terme cela pourrait nuire à notre santé, mais on nous encourage à croire que le prochain billet de loterie pourrait résoudre sans plus d'effort l'ensemble des problèmes de notre vie.

Il n'est pas étonnant que nous nous sentions vulnérables devant les difficultés inhérentes à la vie. Le moindre problème imprévu risque de nous déséquilibrer car nous avons appris à fuir tout danger au lieu d'apprendre à vaincre des obstacles. Lorsqu'on nous parle de cette résilience qui permet de surmonter les pires épreuves, **nous reconnaissons là une qualité qui nous manque**, une solution à l'angoisse que nous n'avons pas encore clairement identifiée.

Je crois que la popularité de ce concept découle en grande partie de la réponse qu'elle apporte à notre angoisse. Nous avons le sentiment d'être sans défense contre les malheurs que la vie peut nous présenter à tout moment, d'être trop mal préparés à affronter les défis que nous prévoyons rencontrer brutalement tôt ou tard. L'idée d'être mieux équipés pour avoir des chances de rebondir au lieu d'être détruits est forcément séduisante et, reconnaissons-le, d'une grande pertinence.

La suite

Dans l'article suivant (Enseigner la résilience) nous examinons les conditions qui permettent à une personne de développer sa résilience. Ceci nous amène à discuter comment on peut intervenir comme parent, comme éducateur, comme intervenant, comme thérapeute et comme soignant pour aider à développer cette capacité chez les enfants, les adolescents, les adultes et les aînés.

[©http://www.redpsy.com/infopsy/resilience.html](http://www.redpsy.com/infopsy/resilience.html)