

LA RESILIENCE

Origine du concept

Etymologie *re-salire* (ressaut, résilier) employé dans les sciences physiques.

« Freud a utilisé cette métaphore pour illustre qu'un être humain peut résister à un trauma, tenir le coup et redémarrer ». p.8

Emmy Warner, psychologue, a fait un travail fondateur vers 1950.

Définition : « processus biologique, psychoaffectif, social et culturel qui permet un nouveau développement après un traumatisme psychique » p. 8

John Bowlby dit « le degré de résilience face aux événements traumatisants de la vie sont fortement déterminés par les schémas d'attachement » p. 9

Lorsque le terme résilience fut employé la première fois ce fut en 1626 en anglais par le philosophe Francis Bacon. Le sens de ce mot en anglais est « rebondir », « se ressaisir » ou « se redresser ». En anglais cela désigne des situations qui font l'objet des préoccupations actuelles dans le champ de la psychologie.

La résilience face à la misère et au pêché fut employé par un philosophe Platonicien Henry More en 1668.

Ce mot est apparu en référence à l'élasticité et à la résistance des matériaux date de 1824 par Thomas Tredgold dans son ouvrage « traité pratique sur la solidité de la fonte et d'autres métaux » en note de bas de page à la page 191 on apprend que le Dr Young a donné le nom de résilience à ce type de résistance qui plus tard ce sens se précise davantage en physique (rapport de l'énergie cinétique pour provoquer la rupture d'un métal, la surface de la section brisée.)

Dans les années 30, spitz et Anna Freud ont défini 4 stades de la dégradation : protestation, désespoir, indifférence, guérison (mais tous les pro se sont désintéressés de ce dernier stade)

En 1942, dans une revue scientifique « American Journal of Psychiatry » ayant trait à la psyché, ce terme apparaît dans l'article rédigé par Scoville ou il y consacre à l'activité des travailleurs sociaux psychiatriques en Grande Bretagne pendant la seconde guerre mondiale. Il y souligne « l'étonnante résilience des enfants confrontés à des situations dangereuses pour leur vie »

Il apparaît dans la langue française sous la forme de **résélience** date de 1906 édité par le CNRS dans le « Trésor de la langue française » puis en janvier 1911 il aura la forme actuelle résilience. En 1932 l'adjectif résilient dans le Larousse.

En 1948, Campredon utilisera ses deux mots dans son ouvrage « le bois » puis en 1952 André Maurois utilise la « résilience » dans le sens que lui attribuent actuellement les psychologues. Il écrira des ouvrages ou il expliquera une série de stratégies utilisées pour

traverser les difficultés et faire preuve de résilience. Lorsqu'il décrira le deuil de Georges Sand. On pourra noter le fait de cultiver, l'optimisme, la gaieté, l'humour, l'engagement spirituel et la foi, la sublimation et l'investissement dans la création littéraire, la fuite, la possibilité de s'appuyer sur un réseau social, une attitude particulière à l'égard de la souffrance, attitude caractérisée par le Sand, comme Goethe ne croyait pas qu'il soit louable de cultiver la douleur.

Processus de la résilience (les étapes du processus)

La résilience peut être vue comme un deuil en 3 phases :

- le traumatisme
- l'état dépressif
- l'assimilation du deuil avec survenue de la résilience.

Il convient de faire attention au confort des bénéfices secondaires.

Pourquoi la résilience ? parce que traumatisme = déchirure irrémédiable.

Le traumatisme

D'après Boris Cyrulnik, la résilience est le moment où une personne subit un traumatisme qu'elle va tenter de le surmonter et ainsi mettre en place un processus de résilience. Le traumatisme est donc l'agent de la résilience.

Rappelons que pour la psychanalyse, « *le traumatisme est un évènement 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'évènement en lui-même qui est traumatique, mais plutôt l'incapacité qu'à le sujet d'y faire face.

(Ex. : Différentes réactions après l'explosion d'une bombe dans le RER B St-Michel)

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.

L'auteur 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.

Il est à noter que les auteurs ayant travaillé sur la résilience se sont essentiellement centrés sur la guerre, le terrorisme, et les catastrophes naturelles. Rarement sur les traumatismes individuels.

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.

Qui peut être résilient ?

Qu'est-ce qui fait qu'on devient résilient ou pas ?

Des dispositions personnelles

Tout d'abord, on peut être résilient à tout âge.

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. Or la résilience n'est jamais acquise une fois pour toute. Elle ne correspond donc pas à un type de personnalité précis.

Les partisans de la psychologie clinique psychanalytique conçoivent 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 sociodémographiques, troubles psychiques préexistants, traits de personnalité, antécédents familiaux, expériences de l'enfance...etc.), il existe un certain potentiel de résilience chez d'autres.

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

- Perspicacité = capacité d'analyse, 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 = sublimation
- Moralité = capacité à interroger les valeurs

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

Le fonctionnement de la résilience se décompose en deux temps :

-1^{er} 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.

-2^{eme} 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.

Les enfants ne sont pas épargnés par la dictature de la vie et la férocité de certains adultes. Comment s'en sortent-ils et suivant quels mécanismes ? Et comment fonctionne cette capacité psychique qui permet aux enfants, écorchés vifs de la vie, victimes de violence, de cruauté mentale et d'agressions sexuelles, de rebondir, d'évoluer et de donner un sens à leur existence ? Mais surmonter ses blessures traumatiques ne suffit pas, encore faut-il se réconcilier avec ses émotions et son corps, avoir un bagage affectif suffisant et bénéficier d'un soutien bienveillant et empathique.

Selon Cyrulnik, dans certaines situations de maltraitance, des enfants développent des stratégies de survie significatives ou au prorata de l'intensité du traumatisme qu'ils ont subi. Malgré cette charge traumatique, ces enfants semblent tenir le coup et montrent ensuite des signes encourageants de guérison et d'adaptation souvent surprenants. Cette perspective offre aux cliniciens et aux thérapeutes de nouvelles ouvertures en termes de diagnostic, de pronostic et de prise en charge.

Le rôle principal des professionnels qui soutiennent les enfants dans une démarche de soins, est de les aider à chercher du sens et à élaborer une signification à la fois parlante et libératrice de leur propre histoire. Le passage du traumatisme à la mise en place du processus résilient se façonne à partir des différents appuis que l'enfant aura réussi à tisser autour de lui, et surtout de sa capacité à se faire accepter et comprendre.

Parce qu'elle perturbe son potentiel et son énergie intrapsychique, et épuise ses ressources psychologiques, la maltraitance met l'enfant à rude épreuve. Ces situations de violence — psychique, physique ou sexuelle — peuvent avoir un effet sidérant sur les pulsions de vie de l'enfant. Afin de survivre, la victime mobilise des mécanismes de défense qui encombrant l'expression de sa personnalité ou enrayent son développement. Cette utilisation de moyens défensifs exige une dépense d'énergie psychique aux dépens d'autres

fonctions psychologiques, telles que la verbalisation, la mentalisation, l'imagination, la fantasmatisation, la créativité, la sublimation et la symbolisation, éléments de défense du moi fondamentaux à la structuration de la pensée, et prémices des processus mentaux de résilience.

Par ailleurs, les répétitions traumatiques, angoisses, inhibitions et cauchemars se retrouvent chez des sujets très névrosés qui ont été maltraités au cours de leur enfance. C'est également parce qu'il est dénué de sens, que le trauma engendre tout un cortège de symptômes — somatisations, perte de l'estime de soi, troubles relationnels, manque de confiance, marginalisation sociale, idéations suicidaires, passages à l'acte, autodestruction, addiction, dépression, etc. Ajoutons que le tourment psychique dure tant que le sujet ne parvient pas à reconnaître et à faire reconnaître sa souffrance. Dans ces contextes, tant le langage — comme expression de l'authenticité de la personne — que les émotions ont été verrouillés par l'effet du traumatisme. Or, la résilience peut être un moment d'élaboration permettant au sujet de libérer un discours sur son histoire et/ou de tenter de déverrouiller cette double fermeture. Sous l'effet de la résilience, le traumatisme peut ainsi devenir un moteur. Toutefois, la résilience ne suffit pas toujours ou n'apparaît pas de manière aussi spontanée. Les facteurs favorisant le processus résilient peuvent être enrayés ou inhibés. Cette capacité est souvent enfouie, voire empêchée par l'état de stress post traumatique, les divers symptômes associés et les réactions du corps social.

En éveillant le psychisme, une thérapie peut tenter de faire émerger un processus résilient. L'objectif du travail thérapeutique est de transformer le traumatisme en moteur, en pulsion de vie : exploiter, éduquer, ou soigner le traumatisme, le conduire "hors de", pour mieux le travailler. C'est le trauma qui sécrète de l'inconscient, qui donne un sens profond à nos désirs et à nos vérités, mais également à nos angoisses. La psychothérapie est un travail verbal qui essaie d'appivoiser les émotions que le trauma soulève. La bienveillance de l'écoute et l'empathie essaient de libérer le sujet de sa "commotion psychique". La parole circule et prend alors le pas sur le trauma.

Dans la plupart des cas, l'enfant traumatisé n'a plus accès au secret de son être, principalement parce que la situation de maltraitance a fracturé son identité et altéré sa personnalité. Cependant, le vécu corporel, même s'il est associé à un véritable massacre, peut s'intégrer à son histoire à condition de la reconstruire. Bien que le corps n'oublie pas, c'est-à-dire là où le trauma réel s'est inscrit, parler peut aider à représenter le trauma. Le travail sur soi permet donc de reconstituer les liaisons conscient/inconscient, le temps que le trauma regagne sa place et que le jeune patient retrouve le goût de désirer vivre une seconde naissance, celle de la résilience.

En victimologie clinique, la recherche démontre que ceux qui s'en sortent le mieux parmi les enfants traumatisés, sont ceux qui ont réussi à tisser autour d'eux des réseaux de solidarité et à se lier affectivement, ceux qui sont parvenus à effectuer des démarches efficaces, à orienter leurs demandes et à trouver les bons interlocuteurs pour se faire aider. Ces liens soutenant (les « tuteurs de développement ») ont un effet structurant sur l'individu. La résistance psychique intérieure est donc également une question de force relationnelle, de capacités d'attachement et de confiance en soi.

La résilience peut être un processus individuel, intime mais également vécu collectivement par un groupe.

La résilience comme phénomène de société

Le monde a pris conscience depuis le 11 septembre 2001 que nous étions tous des cibles potentielles. Nous avons trop été habitués à fuir le danger au lieu d'apprendre à vaincre les obstacles. Nous confiions notre sécurité aux autres : au gouvernement, aux compagnies dont nous consommons les produits. Aujourd'hui nous nous sentons sans défense.

Nous avons donc changé notre attitude devant la vie, multipliant les règlements et les précautions. Nous acceptons maintenant que les catastrophes (climatiques) et les épreuves (terrorisme) font partie de notre vie. Manuel Valls disait à la suite des attentats de novembre 2015 : « *le terrorisme peut frapper dans les semaines qui viennent [...] nous allons vivre longtemps avec cette menace terroriste* ».

Si donc nous ne nous préparons pas, nous nous retrouverons sans mécanisme de protection, sans moyen d'adaptation efficace. Être responsables de ce que nous pouvons changer, être résilients face à ce que nous ne pouvons pas éviter.

C'est pour cela que le message qui peut être transmis aux parents et aux éducateurs est celui-ci : il faut fournir les conditions qui permettront de développement des qualités qui favorisent la résilience en puisant entre autres dans les ressources individuelles de la personne. Il faut s'orienter vers une attitude éducative plutôt que curative.

Selon Carl Rogers, dans chaque organisme (pas uniquement humain), à quelque niveau que ce soit, il existe un flux sous-jacent de mouvement vers la réalisation constructive de ses possibilités inhérentes. »(Rogers 1980). C'est ce que l'on nomme la tendance actualisante. La résilience serait donc l'un des volets de cette tendance.

La résilience a un effet magique face à des problèmes apparemment insolubles. Elle nous fait découvrir que nous sommes capables de beaucoup plus que ce que nous le croyons. Aujourd'hui dans de nombreux pays, des chercheurs tentent de cerner les facteurs de résilience et la façon d'en soutenir le développement. Cette dimension de la réalité transcende les cultures et les organisations sociales.

Le monde d'aujourd'hui et les recherches mondiales font bien de la résilience un phénomène de société.

Facilitateurs de résilience

Neurobiologie

On a une douzaine de systèmes de réponses cérébrales au stress, systèmes fondés sur des neurotransmetteurs ou des hormones.

A chaque type de stress correspond des réponses d'activation métabolique différente, adaptée et proportionnelle au stress vécu. Ces réponses activent des régions cérébrales

ayant des fonctions différentes comme la régulation des paramètres corporels, la prise de décision, la mémoire, l'apprentissage ou l'émotivité.

Pourquoi le stress peut devenir pathologique (dépression, anxiété, syndrome post-traumatique) et délétère chez certains sujets plus vulnérables et pourquoi d'autres personnes sont capables de faire face et de résister, de se réorganiser après ce stress ?

Le stress aigu est une réaction adaptative normale et très efficace à une menace immédiate, réelle ou non, mais ressentie comme dangereuse.

Les étapes de la réaction cérébrale face au stress aigu (un stress mineur peut s'arrêter à la première étape) :

1- réponse immédiate d'alerte ou « que se passe-t'il ? »

Réaction chimique métabolique allant de la milliseconde à la minute déclenchant une inondation d'adrénaline (responsable d'effets tels que augmentation du rythme cardiaque, de la respiration, sudation, éveil cérébral maximal, etc.). Le tout place l'individu en situation de combat / fuite afin d'assurer sa sauvegarde et sa mise en sécurité. L'ampleur de la réponse dépend du sexe, du moment de la journée et de la nouveauté de l'événement.

2- réponse retardée ou « comment faire face ? »

Certains récepteurs cérébraux ne sont stimulés qu'en cas de stress, comme certains contrôlant notre comportement cognitif et émotionnel. Notre corps fabrique également une grande quantité de glucose constituant un apport énergétique nécessaire dans l'attitude de combat/fuite adoptée si celle-ci perdure.

Dès quelques minutes de stress, le réseau neuronal s'adapte, rationalise l'événement (donne une forme verbale) et évalue la stratégie de réaction. C'est là que s'individualise notre réaction au stress et donc là que se différencie un futur résilient d'un futur traumatisé psychique. L'apport socioculturel ou relationnel post-traumatique peut déclencher la stimulation de réseaux neuronaux reliés au comportement. L'automatisation de la pensée crée une gymnastique cérébrale capable de remodeler les séquelles du stress.

3- réponse tardive ou adaptative ou « on ne m'y prendra plus ! »

Des corticoïdes agissent sur le long terme pour mémoriser l'événement vécu, sa parade et le résultat global de l'action. C'est l'apprentissage final de la crainte liée à cet événement stressant. A ce stade, d'autres substances agissent sur les effets inhibiteurs ou activateurs de certains systèmes cérébraux.

La résilience consistera à tourner autour du trou noir que forment les modifications neuronales du stress pour retrouver une fonctionnalité satisfaisante mais différente. Le résilient a intégré mais surtout pas oublié ou dénié les événements graves et stressants. Cette rééducation cérébrale est possible à tout âge si les conditions externes sont rassemblées. L'amour des parents, l'amour maternel ou l'amour de toute autre figure de substitution joue un très grand rôle sur l'organisation biochimique du cerveau.

Cependant, il est démontré que l'on n'est génétiquement pas tous égaux devant le processus chimique de résilience. De plus, il est aussi démontré qu'un impact psychique majeur était transmissible sur plusieurs générations par des modifications dites épigénétiques : propagation adaptative de l'espèce en un milieu changeant dans le délai d'une seule reproduction de l'espèce. Les enfants sont préadaptés aux conditions nouvelles auxquelles leurs parents ont dû faire face.

Les mécanismes de défense

La personne a des capacités en elle qui permettent l'organisation et la construction de la résilience.

Les mécanismes de défense qui peuvent participer au processus de résilience :
l'activisme, l'affirmation de soi, l'agression passive, l'altruisme, l'anticipation, la complaisance, le contrôle, l'humour, le déni, l'intellectualisation....

Ces mécanismes peuvent faciliter la résilience, dans la mesure où la personne les utilise comme tremplins. Au moment où une personne vit un traumatisme, le recours à l'un de ses mécanismes (dans un avenir proche) peut aider la personne à ne pas se laisser submerger par ce traumatisme en le contournant.

Il existe des facteurs externes à la personne qui peuvent l'aider à enclencher, développer des mécanismes psychiques facilitateurs de sa résilience. Ex : reconnaissance sociale, environnement familiale sécurisant, tuteur de résilience...

Certains mécanismes de défense participent au phénomène de résilience alors que d'autres l'entravent :

- les défenses immatures : régression, agression, hypocondrie. Au lieu d'affronter le trauma et sa représentation, au lieu de mentaliser et de chercher un soutien affectif et verbal, les blessés agressent et s'isolent.

+ les défenses matures : mentalisation (se faire des représentations d'images et de mots, crée un refuge dans la rêverie, protection contre le réel douloureux et source de créativité).

Le déni est momentanément acceptable.

L'humour : dire le trauma en maîtrisant l'émotion.

Métamorphoser le trauma en œuvre d'art.

« Quand la mémoire ne sert qu'à retenir la blessure, elle empêche la résilience ». p.15

La résilience diffère des notions de résistance, de clivage et de déni dans la mesure où elle souligne l'aspect adaptatif et évolutif du moi.

Sur le plan intra psychique, la résilience suppose à la fois le recours à des mécanismes de défense adaptés, mais également de faire un travail de mise en sens ou mentalisation.

La mentalisation correspond à "la capacité à traduire en mots, en représentations verbales partageables, les images et les émois ressentis, pour leur donner un sens communicable, compréhensible pour l'autre et pour soi d'abord ».

Résilience affective

La résilience résulte d'un maillage complexe entre des aptitudes individuelles (psychiques, cognitives et comportementales) et des compétences psychoaffectives familiales. Ces dernières peuvent être complétées ou supplées par des ressources issues de l'environnement social.

La résilience s'installe quand le sujet arrive à puiser dans le réservoir de protections (les liens affectifs) qui vont l'aider à se préserver de la désorganisation psychique.

Les liens affectifs interagissent dans les 3 domaines intervenant dans l'élaboration du processus de résilience :

- facteurs internes au sujet (aptitudes cognitives, éléments de personnalité, modalités défensives, etc.)
- facteurs familiaux et psychoaffectifs (soutien et qualité des relations familiales)
- facteurs socio-environnementaux (étayages amicaux et sociaux, soutiens communautaires, religieux, idéologiques, etc.).

Le tissu relationnel peut permettre de trouver des étayages et extérieurs qui vont renforcer les ressources internes et parfois remédier aux défaillances personnelles, lorsque les ressources internes s'épuisent et trouvent leur limite.

Il y a mise en place d'un processus de résilience lorsque la personne, ou le groupe de personnes, arrivent à réguler les effets d'un traumatisme, à juguler les séquelles de la désorganisation psychique qui en résulte et parviennent à une reconstruction psychique et sociale

* La formation des liens affectifs

Les liens affectifs viennent de sources diverses :

- les liens affectifs primaires s'établissent dès la naissance avec la ou les personnes qui donnent les soins, l'éduquent et le protègent ;
- les liens affectifs secondaires ou ultérieurs qui peuvent se nouer avec différentes personnes de l'entourage tout au long de sa vie.

Les premiers liens : « tu m'aimes donc je suis »

Les séparations précoces induisent des carences affectives.

Selon Bowlby, la formation d'une relation affective stable et durable entre l'enfant et l'adulte qui en prend soin est une composante essentielle de son développement. L'attachement correspond à un besoin social primaire. Les liens d'attachement assurent la survie physique et psychique de l'enfant. L'attachement a une double fonction adaptative de protection et d'ouverture au monde. Dans le cadre du développement d'un attachement sécurisant, ou sécure, avec sa mère, le bébé est capable de supporter l'étrangeté du monde extérieur.

Les liens familiaux se construisent graduellement dans l'interaction et dans la réciprocité relationnelle.

* Versatilité des attachements et résilience

On pensait avant que tout dépendait du lien d'attachement mère / enfant. On sait maintenant que les modèles internes construits pendant l'enfance peuvent se consolider ou se reconstruire tout au long de la vie.

Dans la théorie de Bowlby, l'attachement sécure primaire permet à l'enfant de tisser plus tard d'autres liens socio-affectifs qui faciliteraient la résilience. Cependant, un attachement insécure précoce n'est pas forcément corrélé à des difficultés sociales ou à des pathologies et n'exclut pas d'entrer en résilience, surtout si d'autres liens affectifs peuvent compenser les premiers attachements.

Les modèles affectifs primaires indiquent une tendance, pas un déterminisme.

On constate que les attachements multiples sont un facteur de résilience car ils offrent la possibilité qu'il y en ait au moins un qui soit une relation d'attachement sécurisant.

* Rôles de la famille dans le processus de résilience

C'est la famille que l'on sollicite en premier quand un individu est en détresse psychique. Il doit s'appuyer sur des « ressources résilientes ».

Contribution de la famille :

- liens d'attachement établis durant l'enfance : liens intériorisés qui constituent une base sécurisante
 - caractéristiques de structures familiales et de leur fonctionnement. Ex : qualité relationnelle avec un membre de la famille
 - diverses formes d'accompagnement et d'étayage
- > face à l'événement, la famille se soude, crée ou retrouve des liens de solidarité, de soutien, de cohésion. Le groupe se mobilise pour aider le sujet à cheminer dans sa résilience personnelle. Le groupe apporte le soutien psycho-affectif, l'aide à se protéger, à intégrer l'expérience, à se reconstruire. Parfois, le groupe familial ne se mobilise pas, parfois, seulement un membre, parfois, personne. Parfois, ce sont des membres de la famille qui sont auteurs du traumatisme. Parfois, le trauma vient rompre les liens affectifs déjà fragiles de la famille.

Quand la famille est défaillante, ce peut être d'autres personnes de l'environnement relationnel de la famille ou d'un sujet qui assure cette fonction de soutien.

« rencontres significatives » = « pôles d'étayage » p.80 = « tuteur de résilience » Cyrulnik
« Elles permettent ou provoquent un changement salvateur » p. 81

* Liens et élaboration des traumatismes au cours de la vie

Parfois le traumatisme ancien reste enfoui. Le processus de résilience peut alors être activée par :

- la survenue de nouvelles blessures qui réveille le trauma
- des crises développementales (transformations physiques et psychiques) comme l'adolescence, le vieillissement, les périodes de vie qui incitent au bilan.

1^{ère} étape vers résilience : se protéger des effets délétères du trauma, lutter contre l'angoisse par le jeu de mécanismes de défense d'urgence, pas destiné à durer (dénier, clivage, etc.) -> peut conduire à comportement asocial, refuge dans une bulle psychique protectrice.

2^{ème} étape : cheminement de reconstruction psychique et sociale.

La capacité à faire lien et à s'attacher à une personne empathique est un élément central du processus développemental qui conduit à la résilience.

L'attachement n'est pas réservé à la prime enfance, il demeure une aptitude permanente.

Les accompagnements socio-éducatifs s'appuient sur cette capacité à faire lien.

Famille

On parlera de conception restreinte de résilience post traumatique. Elle se caractérise par des remaniements, des changements, des transformations relationnelles et psychiques dans une famille ayant subi un drame ainsi que par un travail sur le sens. C'est la résilience dans un rapport au traumatisme.¹

¹ Cyrulnick, Jorland, *Résilience, connaissances de base*, P 102, Jacob, 2012.

1. Yann 14 ans paraplégique suite à un accident de ski
 - Mobilisation de ses parents autour de lui, reprise de sa scolarité puis scolarité puis des études supérieures. Il y a eu évolution dans l'organisation de la famille, de la motivation. Le soutien a été affectif et matériel.
2. Marc victime d'une agression, syndrome de stress post traumatique chez lui et chez sa femme.
 - Marc et sa femme ne sont plus disponibles pour leurs enfants. La blessure subie par Marc atteint les proches en raison des liens affectifs provoquant une contagion. Pour être tuteur de résilience la famille ne doit pas être trop engagée dans les souffrances collectives.
3. Flora victime d'inceste.
 - Absence de soutien de la mère mais soutien de la fratrie. On parle de résilience partielle, sous-systémique (on peut appliquer la notion de système à la famille).

Culture

Qu'est-ce qui fait que des populations qui ont traversé des guerres se remettent à rêver et à se projeter dans l'avenir ?

Selon des études, il existerait des ingrédients qui cimentent le courage comme la foi religieuse, la solidarité familiale, les vertus de persévérance et de générosité que l'on retrouve dans les enseignements culturels et la pratique quotidienne.

Culture : force vivante qui agit sur chacun de ses membres et qui leur procure sagesse et inspiration pour faire face aux grandes calamités.

La culture agit comme un catalyseur pour permettre à ses membres de se remettre des traumatismes.

La culture peut participer au processus de résilience au niveau individuel que collectif.

Permettre aux migrants de ne pas sombrer dans la confusion.

La culture traditionnelle peut fournir des outils de résilience.

Ruptures intergénérationnelles

On constate que souvent après un conflit armé (l'Holocauste, la guerre d'Indochine, par ex.), il y a une rupture intergénérationnelle qui bloque une partie de la transmission parentale : les parents cachent à leurs enfants ce qu'ils ont subi. Cette cassure affecte le processus d'identification des enfants à leur parent et à leur culture.

Dans le cas de la déportation des amérindiens ou des aborigènes d'Australie dans des orphelinats ou des pensionnats, les ruptures sont associées à la perte partielle de l'usage des langues ancestrales et de la fierté d'appartenir à un peuple.

Le processus de résilience passe autant par une guérison personnelle qui permet de transcender les traumatismes que par une renaissance culturelle qui insuffle un sentiment d'appartenance et de lutte collective.

La défense de la langue, l'adaptation du système de justice aux problèmes locaux, l'adaptation culturelle des services de santé et des services sociaux sont des clés de la résilience collective.

Concepts-clés de la résilience culturelle

- Estime de soi et identité de groupe

Estime de soi fortement associé à une bonne santé mentale + haut niveau de qualité de vie ne constitue pas seul la voie de la résilience.

La capacité à pouvoir se définir clairement est le préalable à la bonne image de soi.

Pour pouvoir avoir une bonne estime de soi, il faut avoir une image claire de qui on est. Pour cela, il faut pouvoir se référer à ses groupes d'appartenance (profession, âge, sexe, culture). Pour les populations minoritaires, la culture est déterminante. Problème quand on ne sait pas comment se définir. Leur « persécuteur » a affaibli leur capacité de résilience en détruisant des éléments de leur culture. -> Obstacle au processus de résilience.

Deuil partiel de sa culture + construction d'une identité culturelle nouvelle.

- Religion

Rapport personnel au sacré. Forte fidélité aux croyances religieuses dans une pratique non ritualisée. Dialogue direct avec Dieu sans intermédiaire. Il ne reste que Dieu en qui on peut avoir confiance. La religion peut servir à donner un sens aux événements. Elle empêche de se camper dans un statut de victime. Donne une interprétation de l'épreuve que Dieu nous fait subir.

D'autres cultures proposent un véritable processus de résilience. Si un peuple chassé de son pays conserve des liens de solidarité et préserve les traditions, des troubles psycho-traumatiques seront peu présents.

L'art comme facteur de résilience

- Les supports artistiques permettent l'accès à la dynamique de création.
- Selon Cyrulnik, l'écriture rassemblerait en une seule activité le maximum de mécanismes de défense : intellectualisation, rêverie, rationalisation, sublimation.
- Dans un premier temps, le sujet est confronté à un conflit intra-psychique intense dont l'activité artistique constitue, dans un deuxième temps, un échappatoire.
- La sublimation de la pulsion par la création permet au sujet de lutter contre l'angoisse.
- Mais la création, du fait de sa dimension éphémère, n'est pas toujours facteur de résilience : son arrêt peut générer une rechute dépressive.

Freins à la résilience

Si la personne en arrive en revanche à recourir de manière systématique à l'un des mécanismes de défense et à s'enfermer en quelque sorte dans celui-ci, alors ce mécanisme risque de devenir un frein à sa résilience. Ex : lorsqu'une personne commence à sombrer dans la rêverie, elle ne va plus affronter la réalité de sa situation.

- Certaines personnes auront des fonctions intellectuelles qui vont les empêcher d'être

résilientes.

- La solitude : des IRM montrent que le cerveau s'abîme après trois semaines de privation de parole (atrophie limbique)
- Le non-sens : le sujet est confus, ne parvient pas à comprendre son trauma, à fabriquer un discours autour.
- La honte : le blessé se place lui-même en retrait des relations qui aident la résilience.
- Le fatalisme : le trauma est ressenti comme une malédiction inexorable

Environnement familial et amical

Face à la résilience, il existe des préjugés culturels. Par exemple un enfant abandonné abandonnera ses enfants. Un enfant maltraité deviendra maltraitant. Or, la résilience est possible si l'enfant est soutenu psycho-affectivement.

Selon les institutions, certaines favorisent l'apprentissage des métiers (résilience affective), d'autres favorisent revanche intellectuelle et sociale sans épanouissement psychoaffectif. Certains mythes encouragent ou freinent la résilience. Quand on raconte qu'un enfant sans famille est un fils de roi, l'adoption sera résiliente. A l'inverse si un enfant orphelin est réputé comme n'ayant pas de valeur humaine, la résilience sera méprisée.²

Résilience et psychologie positive

Le concept de résilience apporte à la psychologie positive. La psychologie positive, pour sa part, est un domaine de recherche scientifique qui s'est donné pour but d'étudier et de renforcer les émotions positives, celles qui nous permettent de devenir de meilleurs êtres humains, tout en éprouvant une plus grande joie de vivre.

La « psychologie positive » est révolutionnaire en ce qu'elle s'intéresse à ce qui rend les gens heureux. Son objectif est de développer la capacité d'aimer et d'être aimé, de donner du sens à nos actions, d'être responsables de ce que nous pouvons changer, d'être résilients face à ce que nous ne pouvons pas éviter.

La psychologie positive met l'accent sur les points forts autant que sur les faiblesses, sur le renforcement des meilleures choses dans la vie autant que sur la réparation du pire. Elle affirme que la bonté humaine et de l'excellence est tout aussi authentique que la détresse et le désordre,

Un rappel : la psychologie positive est un courant de la psychologie humaniste³.

² Idem 2

³ Carl Rogers

Attitudes éducatives

L'éducateur peut être un tuteur de résilience. Il sera une personne dite de confiance qui pourra aider la personne à prendre conscience de ses ressources et de les mobiliser.

Il doit être disponible, de l'empathie, et ayant un attachement sécurisant permettant une confiance mutuelle. Les difficultés relationnelles sont fréquentes. Il est important d'un double étayage et mettre en place une méthode de triangulation pour éviter un risque de réactions autoritaires et de maltraitance. Cela permet de commenter ensemble les traumatismes, les émotions, les représentations, les croyances, les soins, les ressources : c'est de la mentalisation. Pour pouvoir y dégager des points d'accord, de désaccord et de réconfort. Afin de pouvoir élaborer ensemble un projet de vie qui fera appel à la créativité de chacun. Une triangulation favorise un étayage résilient.

Si ce n'est pas avec un éducateur cela peut-être aussi un proche de la famille, un soignant, une assistante sociale, un psychologue ou un prêtre ou bien toute autre personne qui apporte du réconfort et de la sécurité.

Educateur = tuteur de résilience comme peut l'être la famille ou les amis.

L'éducateur connaîtra sa propre résilience. On a tous été confrontés à des traumatismes.

Pour favoriser la résilience de la personne, l'éducateur sera régulièrement présent à ses côtés dans une écoute active. Il aura la conviction que la personne a des ressources et il l'aidera à s'en servir. Il optimisera les facteurs de protection, diminuera les facteurs de risques, favorisera l'autonomie et la responsabilisation. Il travaillera sur l'estime de soi, la confiance, la sociabilité, la capacité à vivre ses émotions.

L'éducateur manifestera de l'empathie et de l'affection. Il laissera à l'autre la liberté de parler ou de se taire. Il ne se découragera pas face aux échecs apparents. Il travaillera donc le lien mais aussi la loi.

Exemple : Population de Haïti, conditions adverses d'existence.

- Interventions socio-éducatives à visée préventive. On cherche à développer les ressources et les moyens à mettre en œuvre pour surmonter le stress. On parle dans ce cas de conception large adaptative.

Exemple d'accompagnement éducatif avec un enfant traumatisé :

L'accompagnement de l'enfant vers la résilience, repose avant tout, sur une présence de l'éducateur.

Accompagner c'est en premier lieu donner de son temps, tout simplement être là, à la disposition de l'enfant, être à son écoute.

Ecouter, c'est déjà essayer de comprendre sans juger, en essayant de mettre en place un cadre défini, en s'engageant sur la durée, car il est certain qu'un accompagnement quel qu'il soit, a besoin de temps, de régularité...

Cet accompagnement nécessite également de réfléchir sur la résilience, de la connaître, de connaître éventuellement sa propre résilience, savoir qu'elle existe, qu'elle peut toujours se manifester.

Le soutien à la résilience est d'aider l'autre à grandir.

Déjà connaître la résilience, c'est accompagner l'enfant en difficulté importante, avec la conviction qu'il a en lui des ressources et qu'il va falloir l'aider à s'en servir et notamment en optimisant les facteurs de protection, de faire en sorte de diminuer les effets des facteurs de risques, en favorisant l'autonomie et la responsabilisation de l'enfant.

Ainsi, la résilience peut contribuer, en complément d'autres approches, à tenter de comprendre les formes d'adaptation des individus et permettre aux professionnels d'inventer de nouvelles méthodes de prises en charge des enfants, dès lors qu'ils sont confrontés à des traumatismes.

Témoignages

« Plus fort que la haine » de Tim Guénard

Autobiographie de son enfance à l'âge adulte.

Tim Guénard est âgé de 40 ans, marié, père de 4 enfants. Apiculteur et compagnon du tour de France, il habite dans le Sud-ouest de la France où il accueille avec sa femme des personnes en difficulté. A travers son autobiographie, il nous dévoile l'itinéraire d'un enfant perdu, et retrouvé. Ses mots ont la force de coups de poing, et l'écriture lapidaire délivre un message rempli d'espoir en la capacité d'amour et de pardon de tout homme, même du plus blessé.

Ma vie est aussi cabossée que mon visage. Mon nez, à lui seul, compte vingt-sept fractures. Vingt-trois proviennent de la boxe ; quatre, de mon père. Les coups les plus violents, je les ai reçus de celui qui aurait dû me prendre par la main et me dire " je t'aime ".

Il était iroquois. Quand ma mère l'a quitté, le poison de l'alcool l'a rendu fou. Il m'a battu à mort avant que la vie ne poursuive le jeu de massacre. J'ai survécu grâce à trois rêves : me faire renvoyer de la maison de correction où j'étais placé - un exploit jusqu'alors jamais accompli ; devenir chef de bande ; tuer mon père. Ces rêves, je les ai réalisés. Excepté le troisième. C'était à deux doigts... Durant des années, la flamme de la vengeance m'a fait vivre.

Dans la prison de ma haine, des personnes habitées par l'Amour m'ont visité et m'ont mis à genoux dans mon cour. C'est à ceux que notre société rejette, les cassés, les tordus, les handicapés, les " anormaux ", que je dois la vie. Et une formidable leçon d'amour. Je leur dédie ce livre. Ils m'ont permis de renaître.

Cette rencontre inattendue avec l'Amour a bouleversé mon existence. Je vis aujourd'hui dans une grande maison claire, sur les hauteurs de Lourdes, avec Martine, ma femme, Églantine, Lionel, Kateri et Timothée, nos enfants. Plus quelques personnes de passage qui font halte chez nous en attendant de reprendre la route. Ce matin, j'ai posé mes ruches sur le versant de la montagne. Demain, je les emmènerai ailleurs, vers d'autres fleurs, d'autres parfums. Je savoure le silence des collines qui m'emportent dans leurs chevauchées vers l'horizon.

Une abeille voltige autour de moi, elle bourdonne près de mon visage, retourne à la fleur, déjà lourde de pollen. Sa vie est réglée comme une partition. Elle joue les notes de son hérédité, ces ordres séculaires transmis par son code génétique. L'abeille, comme tout animal, ne peut rien changer à son comportement programmé. L'homme, oui. L'homme est libre de bouleverser son destin pour le meilleur ou pour le pire. Moi, fils d'alcoolique, enfant abandonné, j'ai tordu le coup à la fatalité. J'ai fait mentir la génétique. C'est ma fierté.

Mon prénom est Philippe, et on me surnomme Tim, car mon nom iroquois est Timidy. Il signifie " seigneur des chevaux ". Ma mémoire blessée fut plus difficile à apprivoiser qu'un

pur-sang sauvage. Guénard peut se traduire par " fort dans l'espérance ". J'ai toujours cru au miracle. Cette espérance qui ne m'a jamais manqué, même au plus noir de la nuit, je la désire aujourd'hui pour les autres. J'ai hérité de mes ancêtres indiens l'absence de vertige. Je ne crains qu'un abîme, le plus effrayant, celui de la haine à l'égard de soi-même. Je n'ai qu'une peur, celle de ne pas assez aimer. Pour être un homme, il faut des couilles. Pour être un homme d'amour, il en faut de plus grosses encore. Après des années de combat, j'ai enterré la hache de guerre avec mon père, avec moi-même et mon passé.

Il m'arrive de prendre le volant de ma vieille camionnette et de partir, à la demande, raconter un peu de ma vie chaotique. Je vais chez nous, ou ailleurs, en France et à l'étranger, dans les écoles et les prisons, les églises et aux assises, les stades et les places publiques... Je témoigne que le pardon est l'acte le plus difficile à poser. Le plus digne de l'homme. Mon plus beau combat. L'amour, c'est mon poing final. Je marche désormais sur le sentier de la paix. Soixante-dix-sept fois sept fois.

J'ai failli tuer mon père. Sans le faire exprès. C'était au début de ma rencontre avec Dieu. Le père Thomas Philippe commençait à m'administrer ses perfusions de pardon, et je me sentais tout chose. Je n'avais pas quitté toutes mes habitudes belliqueuses.

Un samedi soir, nous écumons avec ma bande les bals de campagne lorsque nous décidons de finir la soirée dans une boîte de nuit de la région. Je reconnais, dès la porte franchie et mes yeux habitués à la pénombre, deux de mes demi-frères dans un coin du bar. Le souvenir n'étant pas folichon, je préfère me tirer. Au moment où je décanille, un de mes copains provoque, sans le vouloir, une bagarre. La castagne dégénère très vite. Elle devient générale, opposant les miens au reste de la salle. Ça cogne dans tous les coins.

Dans l'obscurité, je ne sais plus très bien sur qui je tape. Mes coups portent, mon adversaire recule. La bande rivale se taille en voiture. En les voyant partir, j'éprouve un malaise indéfinissable. Je ne dors pas bien ce soir-là. Le lendemain, je comprends. C'est mon père que j'ai tabassé. Il ne s'est pas défendu. Ce père que je rêvais de tuer, que je n'ai pas revu depuis des années, je viens de lui casser la gueule. Je me sens mal. Il y a encore quelques mois, j'aurais exulté. Cette heure de la vengeance, tellement désirée, je la refuse désormais. Le désir de lui pardonner vient un peu plus tard, grâce au cadeau de Frédéric. Ses cinq lignes dactylographiées m'ont ouvert le cour. Grâce à elles, je veux recommencer ma vie à zéro. Une vie bâtie sur l'amour, non sur la haine.

Grâce au cadeau de Frédéric et aux quelques mots dits par une petite fille. Sylvie est une fillette de six ans. Je la rencontre alors qu'elle doit être placée à la DDASS. Son père, gravement malade de l'alcool, la bat. Mais elle ne veut pas le quitter, elle espère en lui, elle espère pour lui. Elle me dit un jour :

Je veux rester avec mon papa. Il est gentil quand il a pas bu.

Ses mots me touchent. Deux ans plus tard, cet homme devient abstinent. L'espérance de sa fille l'a sauvé.

Grâce à Sylvie et à Frédéric, je cherche du positif chez mon père. J'en trouve. Je réalise que c'est grâce à lui que je suis devenu champion de boxe. Je lui dois en partie le bonheur que je goûte aujourd'hui. Je croise un jour, en ville, une ravissante jeune fille accompagnée d'un garçon. Je reconnais, avec un mouvement de recul, ma demi-sœur et son frère. Je décide d'aborder cette fille qui n'a jamais été méchante avec moi lorsque nous étions enfants. Je me plante devant elle et je lui demande tout à trac :

Sais-tu qui je suis ?

Elle réfléchit un instant et se tourne subitement vers son frère :

Je le reconnais, c'est le fils de papa.

Je suis ému par la façon profondément affectueuse dont elle dit papa. Si elle parle de cet homme avec autant d'amour, il ne peut être mauvais. Il doit même être un excellent père avec ses seconds enfants. J'apprends incidemment qu'il lui arrivait de laver mes couches à la main quand j'étais petit. Mon père me battait, mais il lavait mes couches !

Je suis donc retourné chez mon père. Comme dans la parabole de l'Évangile. Il habitait un pavillon, dans la banlieue nord de Paris. J'ai sonné à la porte. Il a ouvert. Je l'ai reconnu, malgré le temps. Sa haute silhouette ne se voûtait pas encore. Il m'a regardé en silence, sans surprise. Il n'a pas dit de phrases du genre " Tiens, te voilà enfin, après tant d'années " ou " Fous le camp, je n'ai jamais pu te supporter ! ", ou bien encore " Mon enfant chéri, pardonne-moi ".

Non, il n'a rien dit.

Ses yeux ont parlé pour lui.

Je suis allé droit au but, sans doute pour dominer mon trac :

Je suis devenu chrétien, je te pardonne. On recommence la vie à zéro !

J'ai commis la connerie de ma vie.

J'ai aussitôt senti qu'il se raidissait. Ses yeux se sont embrumés, son regard s'est assombri. Il s'est plié, comme s'il recevait un coup au ventre. Je venais de renvoyer cet homme dans son enfer de passé qu'il essayait désespérément de fuir. Je n'étais qu'un salaud, un égoïste qui ne songeait, dans le fond, qu'à une chose : se soulager. Vivre le pardon pour moi et moi seul. M'offrir une bonne conscience toute neuve.

Mon père n'a pas eu la chance d'avoir une femme comme la mienne et des amis comme ceux que j'ai reçus. Souvent, je me suis posé la question : pourquoi ? Pourquoi ai-je eu cette chance et pas lui ? Il essayait sans doute d'échapper aux griffes du remords et aux souvenirs horribles de son indignité. Il a tenté de réparer ce qui était possible, en étant un père juste et bon pour ses autres enfants. Il ne pouvait encore se pardonner lui-même. Il se jugeait avec toute la sévérité du scrupule.

Moi, je suis arrivé devant lui après des années d'absence et je lui ai balancé mon pardon dans la gueule comme un jugement et une condamnation. Le cœur peut donner un pardon que la bouche doit parfois retenir.

Dans l'Évangile, le Christ ne dit pas à la femme adultère que les pharisiens veulent lapider : " Je te pardonne tes nuits de péché. " Il se tait. Il dessine dans le sable.

Je suis parti vite, plein de remords. J'ai tenté de combler le trou entre nous en lui envoyant des cartes postales. Cela paraît idiot, n'est-ce pas, des cartes postales ? Des petits mots disant mon bonheur de vivre, un clin d'œil complice par-ci par-là, un instant heureux que je partageais avec lui, à la volée, en passant.

Après quelques années, il y a eu plus de présent entre nous que de passé. J'ai su alors qu'il pouvait accepter mon pardon.

Un jour, j'ai appris qu'il avait cessé de boire. Pour ce grand malade, c'était un acte héroïque. Je me suis mis à l'admirer.

J'ai appris la mort de mon père par hasard. En 1990.

Je croise dans la rue un oncle et son fils. L'homme me reconnaît. Il m'accoste :

Eh, Tim, tu dois être heureux ?

Heureux... oui. Pourquoi me dites-vous cela ?

Tu sais que ton salaud de père est mort ?

Coup au plexus. Respiration coupée. Silence.

Déchirure.

... Non... Il y a longtemps ?

Trois mois à peine.

Le cousin est gentil. Il sait ce que m'a infligé mon père. Il en rajoute :

Ah, ce salaud...

Je n'en veux pas à mon cousin. Il ignore que Dieu est entré dans ma vie et qu'il a tout bouleversé, de fond en comble. En revanche, j'en veux à Dieu de me voler mon père sans délicatesse.

Le pardon n'est pas une baguette magique. Il y a le pardon du vouloir et celui du pouvoir : on veut pardonner mais on ne peut pas. Quand on peut, lorsque enfin la tête et le cœur finissent par être d'accord, il reste le souvenir, ces choses douloureuses qui remontent à la surface, qui troublent et raniment la haine. C'est le pardon de la mémoire. Ce n'est pas le plus facile. Il exige beaucoup de temps.

Durant dix ans, j'ai demandé tous les matins à Martine : " Est-ce que tu m'aimes ? " Je ne pouvais pas croire à son amour. Ma guérison s'est faite dans la durée. Oui, il faut du temps. J'ai eu de la chance de rencontrer des gens vrais. Ils m'ont aimé avec l'empreinte de mon passé, ils ont osé accepter ma différence, mes soubresauts d'homme blessé. Ils ont écouté ma souffrance, et continué de m'aimer après les orages. Maintenant, j'ai la mémoire d'avoir reçu.

Le passé se réveille à cause d'un son, d'une parole, d'une odeur, d'un bruit, d'un geste, d'un lieu entr'aperçu... Un rien suffit pour que les souvenirs surgissent. Ils me bousculent, ils me griffent. Ils me rappellent que je suis encore sensible. J'ai toujours mal. Je ne serai peut-être jamais totalement pacifié. Il me faudra sans doute recommencer mon pardon, encore et encore. Est-ce le " soixante-dix-sept fois sept fois " dont parle Jésus ?

Pardonnez, ce n'est pas oublier. C'est accepter de vivre en paix avec l'offense. Difficile quand la blessure a traversé tout l'être jusqu'à marquer le corps comme un tatouage de mort. J'ai récemment dû subir une opération des jambes : les coups de mon père ont provoqué des dégâts physiques irréparables. La douleur se réveille souvent ; avec elle, la mémoire. Pour pardonner, il faut se souvenir. Non pas enfouir la blessure, l'enterrer, mais au contraire la mettre au jour, dans la lumière.

Une blessure cachée s'infecte et distille son poison. Il faut qu'elle soit regardée, écoutée, pour devenir source de vie. Je témoigne qu'il n'y a pas de blessures qui ne puissent être lentement cicatrisées par l'amour. Jusqu'à l'âge de seize ans, j'ai furieusement rêvé que ma mère venait me reprendre. Puis j'ai accepté l'intolérable idée d'avoir été abandonné par celle qui m'a porté. J'ai décidé alors qu'il valait mieux que je ne la revoie jamais.

C'est arrivé pourtant. À l'improviste. C'était après mon mariage. Une tante m'avait invité à une réunion de famille sans me dire que j'y verrais ma mère. Je me suis soudain retrouvé en face d'une femme brune, jeune et belle. Elle n'a pas fait un geste en m'apercevant. Pas une moue.

Je me suis approché d'elle et lui ai dit :

Mon seul rêve, c'est un baiser de toi...

Elle a reculé imperceptiblement.

... ou ta main sur mon épaule, si tu préfères.

Un seul geste. Cela suffira...

Elle a conservé ses distances et a répondu :

Tu es comme ton père... l'honneur, rien que l'honneur !

J'ai attendu quelques secondes un geste qui ne pouvait pas venir. J'ai pris la tangente. J'allais sortir quand ma mère m'a rattrapé sur le palier. Elle m'a demandé :

Tu as pardonné à ton père ?

Oui, je lui ai pardonné.

Elle s'est fermée. Son visage s'est crispé, durci. Elle ne pouvait sans doute accepter que j'aie pardonné à cet homme qui m'avait brisé dans mon corps. Elle n'admettait pas que je les mette tous deux au même rang du pardon. Elle a lâché :

Oui, tu es comme ton père. Tu seras un mauvais mari et un mauvais père...

Il y a des mots plus violents que des coups de poing. Les mots du venin de la désespérance, de la fatalité. Ma mère ne mesurait pas le poids des mots. Il a fallu une autre femme, Martine, mon épouse, pour me purger de ce venin de mort. Elle m'a soigné avec une patience d'ange, les jours succédant aux jours.

Grâce à Martine, je peux dire aujourd'hui cette chose impensable : la joie que je reçois de nos quatre enfants, je la dois aussi à ma mère. C'est elle qui m'a donné la vie, ce trésor inestimable.

Aujourd'hui je me bats pour être un bon père, un bon mari et un bon fils... de Dieu le Père. Mes enfants sont devenus mes racines. Après d'eux, l'homme blessé que je suis a reçu des guérisons. Lorsqu'ils m'appellent mon papa, je sens un délicieux frisson courir le long de mon échine. Une émotion exquise. Je ne veux pas m'habituer à ce qu'on m'appelle papa. C'est la plus belle chose au monde. Je me souviens de tous ces " mon papa " qui m'ont manqué. Je rends grâce. Et je confie au Dieu Père tous les enfants qui n'ont personne à qui dire " mon papa ".

« Soyez toujours prêts à justifier votre espérance devant ceux qui vous en demandent compte. Mais que ce soit avec douceur et respect » 1P 3, 15-16

« Je me souviens » de Boris Cyrulnik

Autobiographie de son enfance à l'âge adulte

Au travers de sa collection « Textes essentiels », L'esprit du temps propose des pages livrant la pensée profonde d'un auteur ou bien encore le récit de moments clefs de son existence. Dans Je me souviens, Boris Cyrulnik s'est attaché à revenir sur deux événements majeurs de son enfance.

Né en 1937 à Bordeaux, Boris Cyrulnik a perdu ses deux parents au cours de la Seconde guerre mondiale. Son père, Juif engagé dans la résistance sera arrêté et déporté en 1942, un an avant que sa mère ne subisse le même sort. Devenu orphelin, Boris Cyrulnik passera ses premières années entre les mains de nombreuses familles d'accueil, à tel point qu'il ne se souvient pas toujours de ceux qui, à un moment donné, lui ont porté assistance.

En 1943, il se retrouve chez une institutrice à Lannemezan. Mais cette dernière est vite dans l'impossibilité de le garder. Elle envoie l'enfant à sa mère qui réside à Bordeaux. Caché aux yeux de la Gestapo, il finira tout de même par être arrêté le 10 janvier 1944. Emmené dans une synagogue, de façon presque incroyable, il parviendra à s'échapper. Par la suite, il sera notamment placé un certain temps chez une famille de paysans à Pondauret, à côté de Langon.

A la recherche de son passé, l'auteur est allé confronter ses souvenirs à la réalité des lieux, aux paroles des personnes qui l'ont côtoyé dans ces instants particuliers. C'est sur le chemin semé d'embûches du souvenir que l'auteur nous amène. Un entretien particulier se met en place avec celui qui lui sert de guide lorsqu'il revient sur les lieux marquant de son enfance. L'utilisation de ce « tu » nous intègre pleinement dans un rapport de complicité avec

l'auteur.

Il ne nous cache rien, nous raconte ses souvenirs de la ferme dans laquelle il a passé plusieurs mois à Pondaurat. Et, à chaque fois qu'il arrive sur les lieux, il ne peut que s'interroger sur le décalage existant entre ses images mentales et la réalité.

Revenant sur une journée clef de son existence, la rafle du 10 janvier 1943, il confronte ses souvenirs à sa visite de la synagogue telle qu'elle se présente à l'heure actuelle. Mais, ce qui est encore plus riche, c'est qu'il a l'opportunité d'échanger avec « l'infirmière » qui a contribué à son évasion. L'imaginant belle et blonde, il s'avère que, quand il la retrouve, la vieille dame est âgée de quatre-vingts ans. Sur les photos d'époque, elle arbore une belle chevelure noire...

Dépassant les simples circonstances d'une vie particulière, l'auteur nous entraîne dans son exploration des arcanes du souvenir. Ne comprenant pas toujours ce qui motive les reconstructions mentales qui s'élaborent au sein de sa conscience, il propose de multiples explications dont une qu'il retient comme essentielle :

« Je pense que le remaniement du passé est un facteur de résilience et que ceux qui n'adoptent pas un tel point de vue restent prisonniers de leur histoire. Ils ne voient et ne vivent que l'horreur du réel, la blessure intérieure, l'inquiétude, l'angoisse. Ils sont à jamais prisonniers de leur passé alors que ces faux souvenirs, mêlés à des traces souvent plus précises que les archives, témoignent d'un remaniement des représentations qui permet au sujet de retrouver espoir ».

Face à l'horreur, l'esprit se protège, nous protège de la folie. Quand il ne le fait pas, c'est la chute. L'auteur recherche aussi à expliquer ce qui, au fond de lui, alors qu'il n'avait pas conscience de tous les enjeux du moment, alors qu'il n'avait que sept ans, il a pu s'extirper de cette synagogue où tous les gens autour de lui ont fini leur vie dans les camps de la mort.

Temple Grandin

Diagnostiquée « autiste » dès son plus jeune âge, elle est atteinte du syndrome d'Asperger, souffrant de ce fait d'énormes problèmes de communication et de socialisation. Elle est incapable de décoder l'humour, les émotions et expressions faciales. Malgré des expressions autistiques encore perceptibles dans son comportement, elle a su s'insérer avec succès dans la société, devenant conférencière et professeure en sciences animales dans une université américaine. Son cas est unique dans le monde et Temple Grandin représente un espoir, un symbole, pour toutes les personnes autistes.

-Une jeune femme de 32 ans restée anonyme : Je suis comme vous une personne "résiliente". J'ai 32 ans et mon papa est décédé d'un accident de la route à mes 7 ans et ma maman fut violente avec moi jusqu'à mes 18 ans en me rabaisant psychologiquement sur ma réussite perso et pro. A 18 ans et 2 jours je suis partie de chez moi afin de construire mon propre avenir... J'ai arrêté le lycée en terminal sans passer mon bac et faire mon petit chemin de boulot en boulot...

J'ai malgré tout réussi à gravir les échelons hiérarchique avec des postes plus où moins importants et passé mon bac à 30 ans. Aujourd'hui je suis bien dans ma peau et dans ma tête, mais ma vie est un challenge, je ne supporte pas de perdre et chaque barrière est un défi que j'arrive très souvent à relever. J'aime donner aux autres et anticiper sur les éventuels risques à venir. J'ai un nouveau poste

depuis 7 mois que j'affectionne particulièrement avec des résultats probants sur lesquels mes supérieurs hiérarchiques cherchent à comprendre : « Pourquoi en si peu de temps de si bon résultats et dans un domaine pro tout nouveau pour elle? » Ils me disent souvent : « Prépare toi à la chute provisoire, car il peut arriver que demain tu fasses un mois moins performant » Et là dans mon inconscient tout un schéma se met en place : « Une chute? Non plus jamais » Dans ma vie personnelle, j'ai un mari exceptionnel qui me connaît parfaitement et qui m'encourage dans tous mes acts, nous avons une vie simple remplie d'amour, sans jugement. Cette vie est tout l'inverse de ce qui m'était destiné !

Bethany Hamilton

À l'âge de 13 ans, cette jeune surfeuse américaine est amputée de son bras gauche suite à l'attaque d'un requin. Dans ce genre de situation catastrophique et irréversible, peu de surfeurs ne peuvent envisager une seconde l'idée de poursuivre cette activité. Or, Bethany un mois à peine après ce drame retourne avec son surf dans l'eau en reprenant les compétitions, avec une seule obsession en tête : devenir une surfeuse professionnelle. En 2009, à 19 ans, elle devient pour la première fois vice-championne du monde Junior, avec « seulement un bras ».

BIBLIOGRAPHIE

« Résilience connaissances de base » sous la direction de Boris Cyrulnik et Gérard Jorland édition Odile Jacob avril 2014.

« Plus fort que la haine » de Tim GUENARD

« Je me souviens » de Boris CYRULNIK édition texte essentiel

« Merveilleux malheur » de Boris CYRULNIK édition Odile Jacob

http://www.amisdetom.org/rubrique.php3?id_rubrique=1

<http://histoire.inserm.fr/les-femmes-et-les-hommes/stanislas-tomkiewicz>