
LA RÉSILIENCE ET L'ADAPTATION

Travail en lien avec le Film « Patients »

LE CONCEPT D'ADAPTATION

❖ Définitions :

■ Définitions du Dictionnaire des Concepts en Soins Infirmier

« attitude à évoluer à partir d'une situation qu'elle soit positive ou négative : capacité relationnelle ou technique basé sur les possibilité de réajustement nécessaire pour vivre naturellement de nouvelles situations »

■ D'après Yves St ARNAUD :

« l'adaptation est une modification des fonctions psychiques de l'individu qui sans altérer sa nature le rend apte à vivre en harmonie avec les nouvelles données de son milieu où un nouveau milieu »

■ Les phénomènes adaptatif sont nombreux et l'humain a appris à développer des stratégies diverses pour faire face a ses difficultés tout au long de son évolution. Il a mis au point des systèmes de survies basées sur les mécanismes affectifs et comportementaux.

❖ Historique :

Origine et historique du concept d'adaptation

Certains usages disparurent :
« s'adapter contre quelqu'un »
L'emploi actuel de « s'adapter » est dans le sens « d'aptitude approprié ou adhérent »

4 perspectives

- Travaux de*
- évolutionnisme: *Darwin, sélection naturelle*
 - Statistique: *Normalité quantitative*
 - Socioculturelle: *Normalité qualitative*
 - Systémique: *Adaptation au composante de l'être humain*

XIII^e siècle

XVI^e siècle

XIX^e siècle

Emprunté au latin « adapter » à comprendre dans le sens concret de « appliquer », puis au figuré « mettre en accord avec quelque chose ».

• Grâce à l'essor de la biologie, l'adaptation inclut l'idée de modification et sa dimension sémantique notamment en psychologie, sociologie

La psychologie de la santé va encore plus dans l'étude de l'adaptation humaine en posant l'hypothèse du lien entre le stress perçu, la capacité à faire face et la genèse des maladies dans une approche systémique.

LE CONCEPT D'ADAPTATION

Adaptation face à une situation « négative » : deux concepts

- les mécanismes de défense du moi à l'origine de la théorie psychanalytique
- le « coping » : concept développé dans les années 1960 par la psychologie scientifique et expérimentale

les défenses sont définies comme des opérations mentales inconscientes destinées à :

- réduire ou supprimer tout danger ou toute angoisse
- maintenir l'interdit et la constance de l'individu
- assurer l'homéostasie psychique et physique

Le concept de « coping » désigne l'ensemble des processus qu'un individu interpose entre lui et l'événement perçu comme marquant pour maîtriser, tolérer ou diminuer l'impact de celui-ci sur son bien-être physique et psychologique

Selon Tremblay, la personne en processus d'adaptation passe par plusieurs phases :

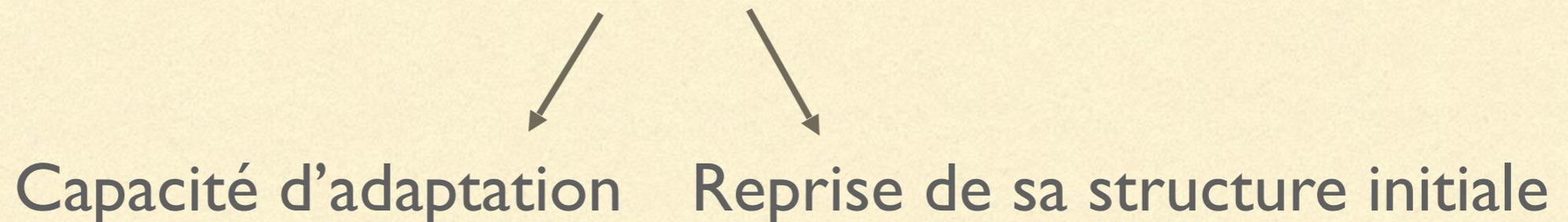
- un état d'équilibre et de bien-être
 - un état d'adaptation provisoire : stress physique et psychologique, souffrance
 - un nouvel état d'équilibre : la personne a fait face au problème
-

LE CONCEPT DE RÉSILIENCE

❖ Définitions :

- D'un point de vue physique : « L'aptitude d'un corps à résister aux pressions et à reprendre sa structure initiale »
- Selon Boris CYRULNIK , rapporté à l'Homme : « capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité
- Selon Serge TISSERON => Résilience**S** car il existe des conceptions **varié** voire **opposé** selon la discipline dans lequel le concept est utilisé

Résilience :

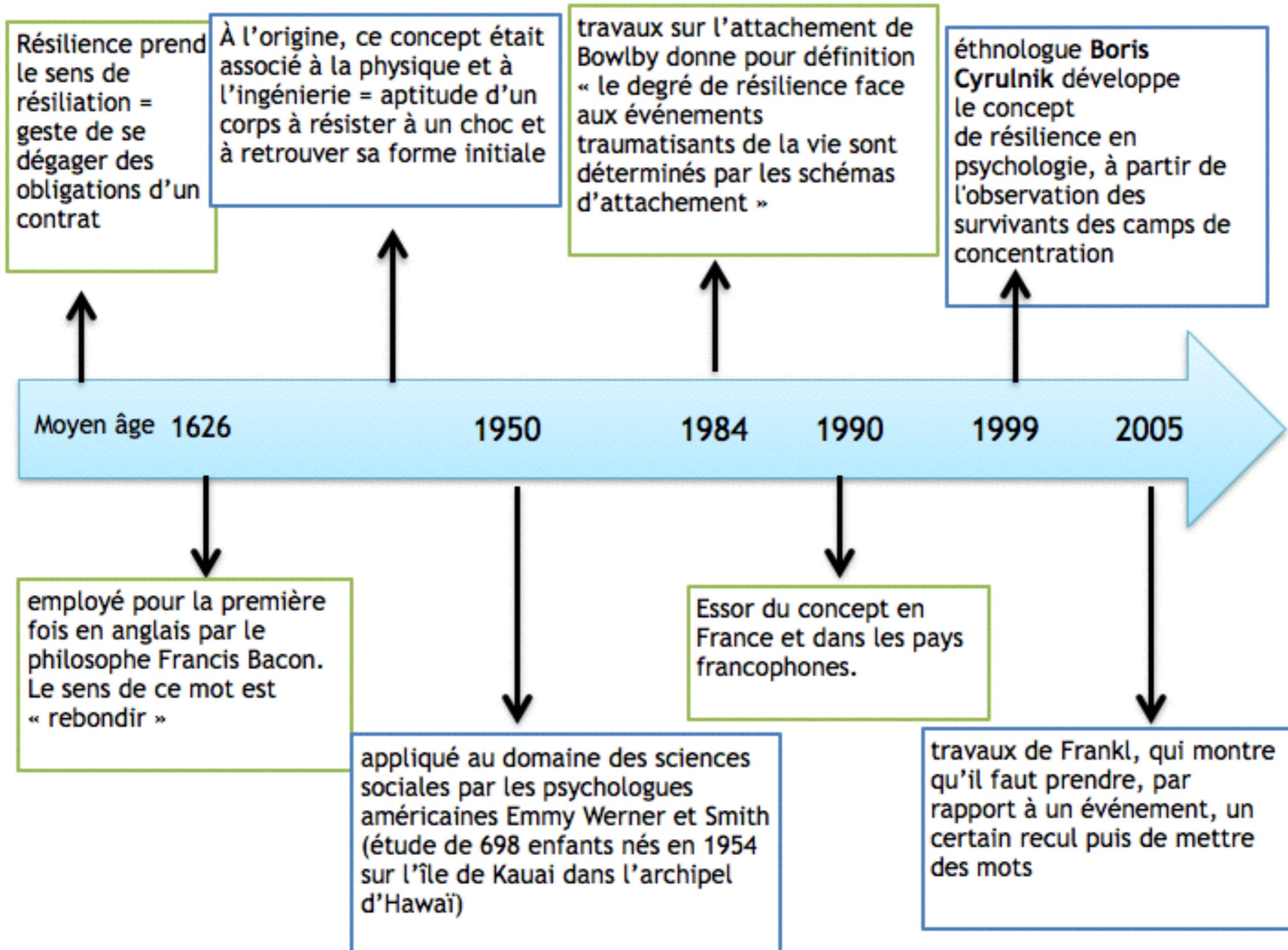


LE CONCEPT DE RÉSILIENCE

❖ Définitions (suites) :

- Origine du mot : vient du latin « ressauter »
 - Selon Boris Cyrulnik : « Non pas ressauter à la même place, comme si rien ne s'était passé, mais ressauter un petit peu à côté pour continuer d'avancer »
 - D'après Marie ANAUT : la résilience concerne le processus par lequel un individu va intégrer et transformer les expériences traumatiques et continuer à se construire sans développer de psychopathologies.
-

❖ Historique



LE CONCEPT DE RÉSILIENCE

❖ Fonctionnement et attributs

- La résilience : un ensemble de facteurs :
 - Type de traumatisme
 - Dispositions personnelles
 - Relation avec autrui (type d'attachement = milieux affectifs)
 - « Tuteurs de résilience » = personnes ressources
 - Environnement (soutenant ou non)

 - Deux types de résilience :
 - liées à des individus qui vivent avec des conditions de vie ou de vie de famille défavorable => se développent sans dommages et créent des liens sociaux.
 - liée à des individus qui ont vécu un traumatisme qui se reconstruit après l'épreuve.
-

- Touche : enfant, adulte, adolescent, voire des familles entières
 - Deux temps :
 - Le **temps du traumatisme** : la personne résiste à la désorganisation psychique en mettant en place des **mécanismes de défense** qui vont lui permettre de s'adapter à la réalité
 - 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.
 - Les mécanismes de défense mis en jeu :
 - **Révolte et refus** d'être condamné dans le rôle de victime passive
 - **anticipation** : anticipe une guérison lié à l'optimisme et espérance
 - **mégalomanie**
 - **déni** : pour se protéger de la pitié des autres préserver la dignité et leur propre image l'humour : exemple du film => possible que quand la souffrance n'est pas trop importante => pour cesser d'être un phénomène de foire
 - **affiliation** : la personne cherche une oreille compatissante pour confier son mal
 - **altruisme** : la personne va se dévouer au autres pour oublier son « malheur »
 - **l'humour**
-

LE CONCEPT DE RÉSILIENCE

Lien avec le film :

Utilisation d'un mécanisme de défense

- ❖ L'humour
 - Certains personnages comme Ben, Toussain, Farid, utilise l'humour comme mécanisme de défense
 - Ben utilise souvent l'humour pour dédramatiser la réalité :
 - Ex : sondage (appel téléphonique) ; explication de son accident « un truc stupide, du genre accident de plongeon »
 - Ex : jeu et humour autour du sel lors de la prise des repas en salle commune
 - ❖ Le Dénier :
 - Eric, patient ayant subi l'accident de moto
-

LE CONCEPT DE RÉSILIENCE

❖ En résumé :

La résilience est courante quand on a été blessé dans sa vie et contraint de mettre en place un **processus de résilience** jusqu'à sa mort : la blessure est enfouie ou transformée et ne guérit jamais complètement.

Comme le dit si bien Cyrulnik dans son livre : c'est un « processus qui permet de connaître sa souffrance »

La résilience est un processus de **réparation du soi** qui mobilise les capacités d'adaptations par l'intermédiaire notamment de mécanismes de défense.

RÉSILIENCE ET ADAPTATION

LIEN AVEC LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Exemple d'un AS du film : Jean- Marie :

Deux visons :

- Jean Marie met de la distance entre lui et Ben en parlant à la troisième personne => Moyen de protection et de distanciation par rapport à la gravité des situations. C'est sa façon de s'**adapter**.
 - Par cette même façon de parler peut être vu comme un façon de motiver Ben et de le forcer à rentrer dans un **processus de résilience** (au début il le pousse à ressentir de la colère puis lui permet de passer à l'humour)
-

RÉSILIENCE ET ADAPTATION

LIEN AVEC LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

- Dans notre pratique, les patients sont tous confrontés à ces processus.
 - Chaque soignant et chaque patient ne réagiront pas de la même façon au processus de résilience et notamment en raison de leur différences de capacité d'adaptation.
 - Chaque individu peut donc rentrer dans un processus de résilience mais il sera donc fonction de sa personnalité son contexte etc ... De ce fait, dans notre pratique professionnelle, il faudra être capable de repérer les capacités d'adaptation et les mécanismes de défense utilisé par le patient afin d'adapter notre prise en charge pour qu'elle soit en adéquation avec ses besoins
-