

# LE CONCEPT DE RÉSILIENCE

*Cours manuscrit de Psychologie et santé*

## I) Qu'est ce que la résilience ?

### 1) Origine du concept

Le terme « résilience » a été emprunté aux sciences physiques. A l'origine, la résilience est la capacité d'un métal à résister aux pressions et à reprendre sa structure initiale après avoir été déformé. En psychologie, on appelle « résilience » la capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité.

Le concept a été découvert en 1982 par Emmy Werner. Cette psychologue américaine a suivi à Hawaï 700 enfants sans famille, sans école, vivant dans la rue et victimes d'agressions physiques ou sexuelles. Trente ans plus tard, la plupart d'entre eux étaient devenus des adultes détruits psychiquement. Cependant, 28% avaient réussi à apprendre un métier, fonder une famille, et ne souffraient pas de troubles psychiques majeurs. Elle en conclut que certains enfants avaient une capacité particulière à surmonter les traumatismes de la vie pour s'en sortir, et appela ces enfants des « résilients ».

En France, c'est [Boris Cyrulnik](#), psychiatre, neurologue et éthologue français ; né à Bordeaux en 1937, qui va développer le concept et surtout le faire connaître du grand public. Pour lui, la résilience est un véritable « antidestin ». Boris Cyrulnik pense que les pires épreuves sont surmontables, que la guérison est toujours possible, et que nul n'est condamné au malheur. La résilience est pour lui « ce processus complexe par lequel les blessés de la vie peuvent déjouer tous les pronostics ».

**Lorsque l'on découvre l'histoire de ce psychiatre, on peut se demander si son histoire personnelle n'a pas influencé son intérêt pour ce concept :**

Né dans une famille juive, son père est ébéniste puis s'engage dans la légion. Durant l'Occupation, ses parents le confient à une pension pour lui éviter d'être arrêté par les Allemands, cette pension le placera ensuite à l'Assistance publique. Il y est récupéré par une institutrice bordelaise, Marguerite Farge, qui le cache chez elle. Mais au cours d'une rafle, il est trouvé et regroupé avec d'autres Juifs, dont beaucoup d'enfants, à la synagogue de Bordeaux.

Il parvient alors à se cacher dans les toilettes et évite ainsi le sort des autres raflés, emmenés vers la gare Saint-Jean pour y être déportés. En se faufilant hors de la synagogue, une infirmière le cache dans une camionnette (qu'il prend alors pour une ambulance). Il sera ensuite pris en charge et caché par un réseau, puis placé comme garçon de ferme, sous le nom de Jean Laborde, jusqu'à la Libération. Il est ensuite recueilli à Paris par une tante qui l'élève. Ses parents, eux, mourront en déportation. C'est au cours de cette expérience personnelle traumatisante qu'il décidera de devenir psychiatre.

## 2) Définition :

**« La résilience est la capacité d'une personne ou d'un groupe à se développer bien, à continuer à se projeter dans l'avenir en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères » (M. Manciaux et coll., 2001, p17).**

## II) Comment devient-on résilient ?

### 1) Le traumatisme

Pour Boris Cyrulnik, c'est à partir du moment où la personne subit un traumatisme qu'elle va tenter de le surmonter et 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 événement de la vie du sujet qui se définit par son intensité, l'incapacité où 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'événement 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.

## **2) Des dispositions personnelles**

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 :**

-1er 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.

- 2ème 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.

### **3) Les facteurs extérieurs et environnementaux**

Un enfant blessé semble avoir plus de chance de devenir résilient s'il est entouré et soutenu. Ainsi, de nombreux auteurs ont mis en évidence le rôle de l'environnement dans le processus de résilience.

Ils considèrent que des relations précoces de bonne qualité seraient à la base de la construction de la résilience et se centrent alors sur la théorie de l'attachement. D'autres montrent l'importance de placer auprès de l'enfant des tuteurs de résilience.

#### **- Le type d'attachement**

B. Cyrulnik insiste sur le fait que la résilience se construit dans la relation avec autrui. C'est ce qu'il appelle « un tricotage de l'attachement ». Cela signifie que pour devenir résilient, l'enfant doit avoir connu, avant le « fracas » du traumatisme, une certaine stabilité affective.

Il reprend ainsi, l'idée exprimée auparavant par J. Bowlby, puis par Mary Ainsworth, sur le lien d'attachement.

**Ces auteurs ont découvert que l'enfant dans les interactions avec sa mère, peut développer différents types d'attachement :**

**Sécurisant (65 %)**  
**Ambivalents (10 %)**  
**Évitant (20 %)**  
**Désorganisés (5 %)**

Selon le type de relation qu'il aura réussi à établir, l'enfant saura plus ou moins bien se reconstruire après une blessure de la vie. Les enfants ayant un type d'attachement sécurisant seront les plus aptes à être résilients.

#### **- Les tuteurs de résilience**

Les « tuteurs de résilience » ou « tuteurs de développement » sont des personnes qui, placée sur le chemin de l'enfant, vont le guider et le soutenir. Pour cela il faut que s'effectue « la rencontre » c'est-à-dire « le fait que l'enfant résilient ait pu croiser et accrocher un jour un adulte, ou au moins un aîné, qui lui a apporté de l'aide, de l'affection et de l'estime ».

Les « tuteurs de résilience » sont donc les personnes qui rendent possible la reprise d'un développement après que l'enfant ait subi un traumatisme.

Ces tuteurs peuvent être un parent, un enseignant, éducateur, psychologue...etc. Toute personne qui va croire en lui, stimuler son développement, lui permettre de reprendre confiance en lui et d'avoir un projet d'avenir.

### **III) Les limites du concept de résilience**

Nombreux sont les auteurs qui se montrent sceptiques face au concept de résilience. En effet, aujourd'hui encore, ses contours sont flous et sa définition reste superficielle.

Simple habillage commercial de concepts déjà connus pour certains (le processus de résilience peut recouper les notions de mécanismes de défenses et d'adaptation ou de coping et s'appuie sur le type d'attachement de l'enfant) ou glissement dangereux pour d'autres, comme le psychanalyste Serge Tisseron qui met en garde contre ce qu'il appelle « les pièges de la résilience ».

« La résilience, écrit-il, qui est en Amérique une vertu sociale associée à la réussite, est devenue en France une forme de richesse intérieure...»

Pour lui, une personne résiliente n'est pas libérée de ses souffrances, mais bien asservie aux mécanismes de refoulement et de compensation, aux schémas de comportement qui lui permettent, jadis, de survivre à un environnement hostile.

Le parcours personnel de Boris Cyrulnik illustre combien l'auteur d'un Merveilleux malheur a théorisé la notion de résilience à partir de son propre vécu refoulé, non reconnu comme tel. Bien qu'il se soit longtemps refusé à parler publiquement de son passé dramatique, Cyrulnik a fini par dévoiler, au fil des interviews, quelques éléments biographiques qui permettent de comprendre les stratégies d'adaptation qu'il a dû mettre en œuvre, enfant, pour survivre et échapper à la mort, et leurs liens avec certaines des idées qu'il défend aujourd'hui.

Privé de la sécurité la plus essentielle du fait de la folie des adultes, et pour ne pas sombrer lui-même dans cette folie, le jeune enfant dissocie sa terrible souffrance de sa pensée consciente en faisant rire son entourage, glanant ici ou là un regard compatissant. « Moi, on m'a aidé parce que je passais mon temps à faire le pitre » confiera Cyrulnik à un journaliste (Dans son ouvrage Les vilains petits canards, le psychiatre théoriserait cette stratégie de survie en avançant notamment que certains enfants - « contraints à la métamorphose » - s'en

sortent parce que privés de leurs parents, ils sauraient inspirer aux autres l'envie de les aider.

On a également mis en avant certains artistes présentés comme résilients parce qu'ils ont connus des traumatismes importants qu'ils ont sublimé dans leur art. Mais on ignore la réalité de leur souffrance, et de leur structuration psychique. En effet, être riche et célèbre est le signe d'une réussite sociale mais n'a jamais été un gage de bonne santé mentale.

#### **IV) La résilience ou l'extension d'un concept « à succès »**

**Le concept de résilience a connu un tel succès qu'il a été étendu à plusieurs domaines :**

en écologie, la résilience est la capacité d'un écosystème ou d'une espèce à récupérer un fonctionnement et/ ou un développement normal après avoir subi un traumatisme ;

en économie, la résilience est la capacité à revenir sur la trajectoire de croissance après avoir encaissé un choc.

Dans le domaine de la gouvernance, de la gestion du risque et du social, la résilience communautaire associe les approches développées dans le cours en s'intéressant au groupe et au collectif plus qu'à l'individu isolé ;

En informatique, la résilience est la capacité d'un système ou d'une architecture réseau à continuer de fonctionner en cas de panne.

Dans l'armement et l'aérospatial, la résilience dénote le niveau de capacité d'un système embarqué à tolérance de panne, de pouvoir continuer de fonctionner en mode dégradé tout en évoluant dans un milieu hostile;

#### **V) La résilience, reflet de notre époque ?**

Dans un article original, le psychologue Jean Garneau décrit les rouages sociétaux qui, selon lui, ont conduit au succès du concept de résilience.

Pour lui, nos sociétés occidentales étaient jusqu'à présent fondées sur un principe d'élimination du risque et de surprotection de ses individus. Mais depuis un certain 11 septembre, notre vision du monde a progressivement changé et nous évoluons dans une société du « danger omniprésent ». Il suffit d'écouter un peu les médias pour s'en persuader.

Face à ce phénomène de société, la notion de résilience prend un sens nouveau et se trouve présentée comme une sorte de moyen de survie dans une société qui évolue vers la dangerosité et la menace du traumatisme. C'est ce qui expliquerait son succès actuel. (...)

**Source : Blog IFSI - année 2009**

### **Bibliographie sur la résilience :**

Parmi les recherches fondamentales, il faut signaler celles de Emmy Werner, qui a suivi le développement d'enfants jusqu'à l'âge adulte (au-delà de 30 ans). Ces recherches gardent tout leur intérêt, même si elles ne sont pas très récentes. Selon certains scientifiques, la masse de recherches publiées depuis lors ajoute peu de chose à notre compréhension de la résilience.

#### **Parmi les publications de l'auteure, nous citerons :**

Emmy Werner & Ruth Smith, *Overcoming the Odds. High Risk Children from Birth to Adulthood*<sup>a</sup>, Cornell University Press, Ithaca - London, 1992.

Ou un résumé qui reste fort intéressant : Emmy Werner, *Children of the Garden Island*, in: *Scientific American*, April 1989, pp 76 - 81  
Celui qui cherche trouvera les noms de beaucoup d'autres chercheurs, comme par exemple: Antonovksy, Clarke & Clarke, Garbarino, Garmezy, Fonagy, Loesel, Rutter...

La fondation van Leer a publié un livre pratique sur la résilience, en anglais, rédigé par Edith Grotberg. Ce livre va de la recherche vers la pratique et possibilité de se le procurer auprès de : Bernard van Leer Foundation, PO Box 82334, NL - 2508 EH Den Haag, Nederland /Pays-Bas

Le Bice a publié un cahier sur la résilience, qui est sorti de la confrontation mutuelle de résultats, de recherches et d'expériences du terrain. Cette approche est très appréciée tant par les gens du terrain que par certains universitaires. Ce cahier a été publié par le Bice en anglais, en français, en espagnol (3 impressions).

Des traductions spontanées ont été faites en dehors du Bice en néerlandais, en italien, en catalan, en tamoul, en arabe, en chinois (mandarin), et des traductions sont planifiées ou en cours en portugais, en estonien, en thai, en swahili.

Référencé du cahier publié par le BICE : *La résilience ou le réalisme de l'espérance - Blessé mais pas vaincu*- Stefan Vanistendael - 3ème Édition (1998)