

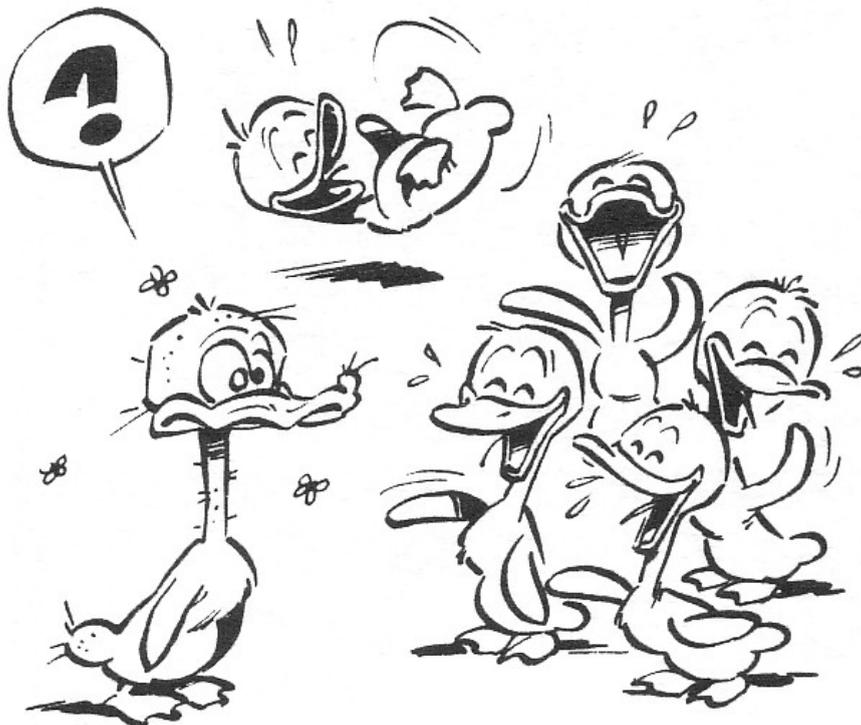
**INSTITUT DE FORMATION EN SOINS INFIRMIERS
DE TOULON - HYERES**

PROMOTION 2002-2005

Fiche de lecture réalisée dans le cadre du module de psychiatrie 3

Boris CYRULNIK

LES VILAINS PETITS CANARDS



Editions : Odile JACOB (2001)

Présentation du livre :

Ce livre est basé sur des exemples divers qui expliquent le concept de résilience et qui montre le cheminement de l'individu concerné pour parvenir à surmonter son traumatisme en réussissant même à en faire un atout.

Passage choisi : pages 21 à 24

« Quand le jeune Marcel, à l'âge de dix ans, est revenu des camps, sa représentation du réel parle de son interprétation où tout est vrai est pourtant recomposé. »

Ce passage nous a interpellé car il prend en exemple une période noire de notre époque. Du fait de son passé on pourrait croire que ce jeune garçon aurait pu s'enliser dans le souvenir de sa souffrance et ne pas réussir à se sortir de ce traumatisme. Mais nous avons trouvé qu'il était intéressant de constater que justement grâce ou à cause de ce vécu le jeune Marcel arrivait à faire face au présent difficile. En fait ce passage nous a fait comprendre que les épreuves vécu dans le passé nous aide à prendre le recul nécessaire pour supporter les obstacles présents.

Eléments d'analyse retenus :

Un traumatisme vécu n'est pas une fin en soi. Chacun possède une capacité à le surmonter en mettant en place des mécanismes de défense différents pour y parvenir tels que : *la sublimation, le développement de facultés, l'humour, l'altruisme, le contrôle des affects ...* Etre résilient c'est apprendre à résister aux traumatismes en faisant appel à la confiance enfouie en chacun de nous.

Le résilient utilise le traumatisme pour en faire quelque chose en utilisant les outils sociaux qui sont à sa disposition. Cependant la résilience n'est ni synonyme d'invulnérabilité ni de réussite sociale (exemple de Barbara traumatisée par l'inceste et la guerre qui disait : « j'ai perdu la vie autrefois. Mais je m'en suis sortie puisque je chante ».)

Pour l'auteur trois axes vont déterminer ce processus de résilience :

- la notion de l'attachement sécure acquise dès les premiers mois de sa vie de l'individu qui va construire sa capacité affective.
- le traumatisme : sa structure, sa signification
- l'environnement de l'individu traumatisé qui est sécurisant ou non

Dans ce livre Boris CYRULNIK expose le concept de résilience avec cette métaphore : « *la résilience est l'art de naviguer dans les torrents. Mais comme il est tombé dans un flot qui le roule et l'emporte vers une cascade de meurtrissures, le résilient doit faire appel aux ressources internes imprégnées dans sa mémoire, il doit se bagarrer pour ne pas se laisser emporter dans la pente naturelle des traumatismes* ».