

La résilience : concept abstrait ou pratique de vie

Margot Phaneuf, inf., Ph. D.

Lorsqu'une personne fait l'expérience d'une grande difficulté existentielle, un abandon, une violence, une tragédie, elle en reste souvent marquée pour longtemps, sinon pour la vie. Une telle situation est particulièrement néfaste dans le jeune âge. Pourtant, certains individus s'en tirent mieux que d'autres. On dit alors qu'ils sont résilients, c'est-à-dire que même s'ils ont été blessés par un traumatisme ou maltraités par la vie, ils ne se laissent pas empoisonner par cet événement. Ils arrivent à vivre « avec » et même à devenir plus trempés, plus endurants. Comme le disait déjà en son temps le philosophe Nietzsche « À l'école de guerre de la vie, ce qui ne me tue pas, me rend plus fort »¹.



Le concept de résilience est important à connaître en soins infirmiers, car il est fréquent que des enfants carencés ou maltraités se retrouvent dans les services pédiatriques, confiés aux soins d'infirmières. De plus, des personnes violées, blessées lors d'agressions, d'accidents graves ou de cataclysmes naturels ou encore survivant à des maladies habituellement mortelles, requièrent-elles aussi des soins infirmiers. Pour intervenir adéquatement, il est donc important que la soignante connaisse ce concept et ses applications. C'est ce que nous verrons dans cette première partie. Mais l'infirmière doit aussi comprendre quels sont les facteurs qui permettent au sujet de retrouver son équilibre et de se reconstruire et comment son intervention peut l'aider à le faire. C'est ce qui figure dans la deuxième partie de ce texte, sous le titre « *La résilience et le travail infirmier* » (Margot Phaneuf)².

Origine du concept de résilience

Le terme résilience a connu ces dernières années une vogue étonnante. Mis un peu à toutes les sauces, il sert à décrire tout ce qui résiste au temps et à la détérioration, allant des entreprises soumises aux fluctuations boursières, aux dévastations de la nature et de l'homme, à la résistance de l'enfant ou de l'adulte en cas de précarité, de maltraitance ou de violence. Son origine provient du terme latin *rescindere* : c'est-à-dire, annulation ou résiliation d'une convention, d'un acte officiel.

Au sens juridique, il prend la signification de renonciation ou d'action de se dédire. Mais c'est peut-être l'acception propre à la métallurgie qui évoque avec plus de justesse l'idée à la fois de force de résistance et de rebond qui lui est attribuée en sciences humaines. Ainsi, en physique, pour les métaux, la résilience est l'aptitude à résister aux chocs, elle recouvre leur capacité de retrouver leur état initial à la suite d'une pression ou d'un impact déformant. Ce sens fait image et de là, proviendrait en psychologie, l'application décrivant la capacité de

¹. Friedrich Nietzsche, *Le crépuscule des idoles ou Comment on philosophie avec un marteau*, 1888.

². Margot Phaneuf. *La résilience et le travail infirmier*. *Infiresources*, Carrefour clinique, section Soins en psychiatrie

l'humain de survivre aux épreuves de l'existence et d'en surmonter les traumatismes. Il traduit bien son aptitude à résister au malheur et à poursuivre sa croissance en dépit de ce qui lui arrive.

Les penseurs de la résilience

Ce concept est basé sur les principes du « *processus d'attachement* » qui a d'abord été développés il y a déjà plusieurs décennies par John Bowlby (1907-1990), pédiatre et psychanalyste anglais. Il nous explique que le lien réussi entre la mère et l'enfant permet à ce dernier de construire un sentiment de confiance en soi et de sécurité, agissant comme une protection pour affronter les séparations et les épreuves ultérieures de sa vie.

Concept d'attachement

- **Ce concept recouvre la relation qui s'établit au cours du très jeune âge entre un parent et son enfant, particulièrement entre la mère et le nouveau-né.**
- « L'attachement est alors défini comme la construction des premiers liens affectifs entre l'enfant et la mère ou la personne qui en tient lieu » (Bowlby, 1951).

Bowlby écrivait « La figure d'attachement est l'assise inébranlable sur laquelle se construit une personnalité stable et sûre d'elle-même. »³ La satisfaction des besoins de base, l'affection et l'adéquation des réponses de la mère lui apportent un sentiment de sécurité qui deviendra le modèle de ses relations avec les autres⁴. Mais lorsque survient l'abandon, la

négligence ou la maltraitance se développe une perturbation sévère de ce lien parent-enfant qui a des effets dévastateurs sur le développement du petit. « Ainsi, selon cet auteur, quel que soit l'apport des prédispositions génétiques et des traumatismes physiques dans les variations de la personnalité, la responsabilité du contexte familial est importante ».[...] « La personnalité de l'adulte est comme le produit des interactions de l'individu avec des personnages clefs, notamment avec ses figures d'attachement, au cours de toutes ses années d'enfance. » (Ghislaine Jouvét)⁵.

La satisfaction des besoins de base et l'adéquation des réponses de la mère entraînent chez l'enfant confiance et sécurité. Ainsi, celui qui, entre les âges de 0 à 12 mois, aura le bonheur de développer la confiance fondamentale qui est, selon Erick Erickson, la tâche à



³. Bowlby, John (1978) « *Attachement et perte* » tome 1, « *La séparation angoisse et colère* », tome 2, Paris : PUF, collection « Le fil rouge »

⁴. Image : Anne Geddes. Bébé chou

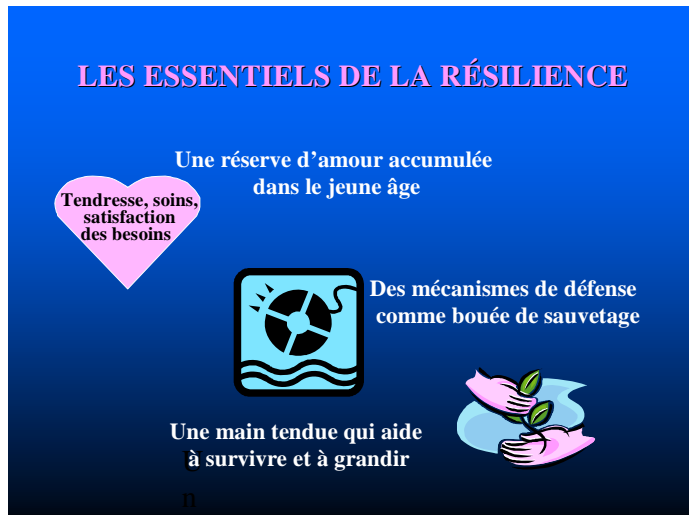
<http://www.casafree.com/modules/xcgaldisplayimage.php?pid=13802>

⁵. Ghislaine Jouvét. À propos de la résilience. Sur educspe.com

http://www.educspe.com/dossiers/actualites-diverses/a-propos-de-la-resilience.html#_ftn2

réussir à ce temps, sera mieux préparé pour affronter le malheur et pouvoir ensuite rebondir (Erick Erickson)⁶.

Mais celui qui a mis le concept de résilience au goût du jour est l'éthologue et neuropsychiatre français, Boris Cyrulnik, disciple de Bowlby et du psychologue Fritz Redl qui vers 1970, créa le terme « d'ego-résilience »⁷. En 1999, Cyrulnick avec son livre « Un merveilleux malheur », donne le coup d'envoi à toute une série d'ouvrages publiés par différents auteurs sur le sujet.



Cyrulnick, connaissait bien le problème puisqu'il mettait en quelque sorte sa propre histoire en scène. Lui dont les parents ont été exterminés dans les camps de concentration allemands et qui, caché par une enseignante, a réussi non seulement à survivre, mais à devenir un médecin célèbre, pouvait en parler en toute connaissance de cause.

Pour cet auteur, la résilience est la capacité d'un être de vivre, de réussir

et de se développer en dépit de l'adversité. Selon lui, il n'y aurait pas de profil particulier de l'enfant résilient. Mais il existerait un profil d'enfants traumatisés qui auraient une aptitude à la résilience, c'est-à-dire « ceux qui ayant acquis une confiance primitive durant leur petite enfance et qui pourraient se dire : « on m'a aimé donc je suis prêt à rencontrer quelqu'un qui m'aidera à reprendre mon développement » (Régine, 2007)⁸.

Pour que la personne blessée par la vie mette en place des mécanismes de défense psychologiques et comportementaux adaptés et bénéfiques et qu'elle trouve en elle-même les ressources nécessaires, il nous faut d'abord admettre que l'on peut se sortir de situations difficiles et même désespérées. Un traumatisme, même s'il n'est pas réversible, peut se réparer et se cicatrifier, parce qu'il existe chez l'être humain des stratégies adaptatives qui l'aident à moins souffrir, à se relever et à continuer à vivre.



⁶ . Erik Erikson (1950) *Childhood and Society*

<http://fates.cns.muskingum.edu/~psych/psycweb/history/erikson.htm>

⁷ . Redl, Fritz et David Wineman (2002) *L'enfant agressif tome 1: le moi désorganisé, tome 2 : méthodes de rééducation*. Paris, Fleurus,

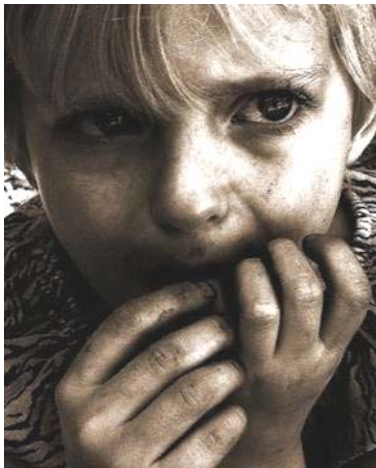
⁸ . Régine « *La résilience, en psychologie : être résilient ou ne pas être... à la mode* » sur Aquadesign.be : <http://www.aquadesign.be/news/article-10127.php>

Les conditions de la résilience

Dans le courant influencé par Cyrulnick, la capacité de résilience remonte très tôt au début de la vie. Elle serait influencée par l'histoire même de l'enfant. Tout comme l'énonçait Bowlby, celui qui a connu une réponse acceptable à ses besoins physiques, celui qui a eu la chance de recevoir un peu d'affection aurait ainsi une réserve protectrice contre le malheur où il peut puiser une certaine force de résistance à l'adversité.

C'est probablement ce qui fait que l'être humain est très fort et peut atteindre des niveaux de courage parfois insoupçonnés. On peut ainsi voir des enfants abandonnés ou maltraités se construire en dépit de leur pauvre départ dans la vie et des adultes ayant connu des épreuves telles que la guerre, la violence ou la torture, se relever et poursuivre une vie utile, parfois faite de courage et de grandeur. On parle même de communautés résilientes après une catastrophe naturelle où les habitants manifestent une grande force de caractère pour faire face à l'adversité et se relever avec courage. (Image : envirozine)⁹.

Florence Du Cosquer résumant la pensée de Stefan Vanistendael, écrit « Les êtres humains confrontés aux difficultés de la vie, réagissent de façons diverses. Les uns cèdent à l'accablement. D'autres, mus par une force étonnante, manifestent dynamisme et épanouissement ce sont des résilients. Ils expriment une capacité à résister et aussi à se construire en dépit des circonstances adverses. Le concept de résilience, dit-elle, est formé de ces deux composantes (Florence Du Cosquer)¹⁰, (Stefan Vanistendael)¹¹.



La résilience chez l'enfant

Mais pour Cyrulnick, particulièrement en ce qui touche l'enfant, il y aurait d'autres conditions nécessaires à cette capacité de résistance au malheur. Ainsi, selon cet auteur, ceux qui ont été aimés dans leur premier âge, non seulement possèdent-ils une réserve affective qui les rend plus forts, mais ils sauront plus tard établir des relations valables qui les aideront à se construire. Ils sauront par exemple, reconnaître d'autres personnes capables de leur tendre la main, si elles se trouvent dans leur sillage. (Image : enfance et misère, Casafree).¹²

Ce peut être un enseignant, un voisin, un ami, enfin quelqu'un qui d'une manière ou d'une autre deviendra pour cet enfant une ressource et l'aidera dans son développement. Et, bien

⁹. Envirozine : http://www.ec.gc.ca/EnviroZine/images/Issue52/tsunami1_1.jpg

¹⁰. Stefan Vanistendael "Blessé mais pas vaincu"

http://agora.qc.ca/reftext.nsf/Documents/Espérance--La_résilience_ou_le_réalisme_de_l'espérance_par_Florence_du_Cosquer dans Florence du Cosquer « La résilience ou le réalisme de l'espérance », *L'Agora*, vol. 7, no 1, oct.-nov. 1999
http://agora.qc.ca/reftext.nsf/Documents/Espérance--La_résilience_ou_le_réalisme_de_l'espérance_par_Florence_du_Cosquer

¹¹Vanistendael, Stefan "La résilience ou le réalisme de l'espérance. Blessé, mais pas vaincu", *Les Cahiers du BICE*, Bureau International Catholique de l'Enfance

¹². Image : enfance et misère : <http://www.casafree.com/modules/xcgaldisplayimage.php?pid=16528>

qu'il ait été carencé, il pourra conserver une capacité de s'engager dans une relation affective positive. (Claudia Samson)¹³. L'important étant le contact avec une personne empathique, qui lui exprime une certaine compréhension et le reconnaît comme étant digne d'estime.

D'après Cyrulnick, les ressources individuelles de la personne que ce soit un enfant ou un adulte auraient aussi leur importance. Certains mécanismes de défense, des traits «comme l'humour, l'altruisme, ainsi que la possibilité de faire du traumatisme vécu une histoire, peuvent permettre à l'enfant de se développer de façon positive. Sa capacité ludique, sa manière de se voiler la réalité et de s'en échapper par le rêve, sont aussi pour lui des passerelles d'adaptation. « La fantaisie artistique peut même devenir un outil central de résilience, car elle permet de mettre en scène la souffrance afin de l'atténuer »¹⁴. (Régine : La résilience, en psychologie : être résilient ou ne pas être... à la mode).

La résilience chez l'adulte

Le concept de résilience a été très connu à travers la situation d'enfants abandonnés, carencés, maltraités qui, en dépit de toutes prévisions, réussissaient à s'en sortir. Mais il ne faut pas oublier que les adultes aussi vivent parfois des calvaires et que là également la force intérieure et le soutien des autres alimentent leur capacité de résilience. Sa façon de réagir est un peu différente puisqu'il s'est déjà mesuré aux difficultés de la vie et qu'il s'est aguerri, mais il dispose aussi d'autres moyens.

Les moyens utilisés

L'adulte peut entre autres, recourir à la mise en mots de son malheur qui peut être pour lui une ressource utile. C'est qui fait dire à Cyrulnick « *Je fais partie de ceux qui pensent que l'on n'est pas obligé de raconter son secret sur la place publique pour aller mieux. On peut, que l'on soit adulte ou enfant, utiliser le para-dit en écrivant, en mettant en scène... on se libère de son secret sans pour autant le dire. Les enfants résilients deviennent de grands créatifs, et transforment leur blessure en œuvre d'art pour mettre une distance entre eux et leur traumatisme : ils sont souvent écrivains, comédiens. Certains se tournent vers les autres, et veulent s'engager socialement (œuvres humanitaires, éducateurs de rue...), ou s'orientent vers de longues études (souvent en psychologie) : ce qu'ils veulent avant tout, c'est devenir l'auteur de leur destin. Ce sont des décideurs parce qu'ils n'ont rien décidé de leur enfance* » (Cyrulnick Boris, 1993)¹⁵.

Chaque personne vivant de très grandes difficultés recourt à des moyens qui lui sont propres pour y faire face. Elle peut par exemple **régresser dans la maladie** et « grâce aux soins que cette affection entraîne, elle se construit une sorte de cocon protecteur lui permettant de se

¹³ . Claudia Samson Notes de lecture – La résilience : http://www.hommes-et-faits.com/Livres/Cs_Resilience.htm

¹⁴ . Régine : La résilience, en psychologie : être résilient ou ne pas être... à la mode. <http://www.aquadesign.be/news/article-10127.php>

¹⁵ . Boris Cyrulnick (1993) *les nourritures affectives*, Éd. Odile Jacob, Paris dans *Claudia Samson* Résilience. Notes de lecture : http://www.hommes-et-faits.com/Livres/Cs_Resilience.htm

mettre dans une position d'attente (Michel Lemay)¹⁶. Comme l'explique cet auteur, les symptômes forment une sorte d'abcès de fixation qui « l'autorise à déposer son trop plein d'angoisse impossible à gérer » (Michel Lemay)¹⁷.

L'*agitation*, l'*activisme* sont aussi des moyens de réagir à une situation très pénible. Le mouvement donne l'impression, à tout le moins d'être en vie, mais aussi de faire quelque chose, même si ce n'est pas très efficace, en attendant de retrouver une capacité de résolution de problème plus opérante. Nous évoquons pour l'enfant la capacité de rêve et il en est de même pour l'adulte. La *fuite dans l'imaginaire*, dans *l'écriture ou l'art* devient des bouées de sauvetage, des points d'ancrage pour ces êtres que le malheur a lancés à la dérive.

En somme, les phénomènes adaptatifs sont nombreux et l'humain au cours de son évolution a appris à développer des stratégies diverses pour faire face à ses difficultés. Ces systèmes de survie sont des mécanismes affectifs et comportementaux qui le conduisent parfois à nier la réalité, à la relativiser, à se réfugier dans ses croyances ou à libérer ses forces créatrices. L'important étant, qu'il se sente acteur de sa propre réalité.

Mais la résilience n'est pas seulement une capacité personnelle. Elle est plutôt le résultat d'un ensemble de facteurs complexes où la personnalité et les forces construites par le sujet, les interactions sociales et le soutien des autres jouent un grand rôle pour modifier le caractère négatif d'une d'expérience.

La personnalité résiliente

Selon les psychologues, il existerait une personnalité pour qui la résilience serait plus probable. Des études faites auprès de personnes ayant vécu la guerre ou la maladie, comme l'indique Claudia Samson, montrent qu'il existe trois grands facteurs d'influence : les ressources personnelles, les ressources familiales et les ressources sociales.

Selon Samson, certains traits de personnalité agiraient plutôt comme facteur de protection de l'équilibre de la personne contre les comportements déviants. Ils sont en quelque sorte des tremplins pour l'avenir. Ce sont :

- L'estime de soi
- La confiance, l'optimisme et un sentiment d'espoir
- L'autonomie ou un sens d'auto développement
- La capacité à combattre le stress
- La sociabilité
- La capacité de vivre une gamme d'émotions diverses
- L'attitude positive face aux problèmes et la croyance en sa capacité de le résoudre (Claudia Samson)¹⁸.

¹⁶. Michel Lemay, Psychiatre Qu'est ce que la résilience? Hôpital Ste-Justine Équilibre en Tête, Vol.14, No.4.

¹⁷. Michel Lemay, idem

¹⁸. Claudia Samson. Notes de lecture – La résilience : http://www.hommes-et-faits.com/Livres/Cs_Resilience.htm

Certaines autres capacités individuelles agiraient plutôt comme facteurs de résilience. Ce sont :

- La perspicacité
- L'indépendance
- L'aptitude aux relations
- L'initiative
- La créativité
- L'humour
- La moralité

Cette auteure cite également certaines variables dont l'influence sur le processus de résilience pourrait s'avérer négative. Ils nous font comprendre la fragilité de certaines situations et nous mettent aussi en garde pour prévenir certaines complications sur le plan de la santé (anxiété grave, insomnie, anorexie, dépression, etc.) ou certains comportements autodestructeurs (idées suicidaires, comportements de dépendance : alcool, médicaments, drogues)

Ce sont :

- L'intensité du trauma
- La soudaineté de l'agression
- L'état de santé mentale au moment du trauma
- L'absence ou la faiblesse des liens sociaux (Claudia Samson).¹⁹

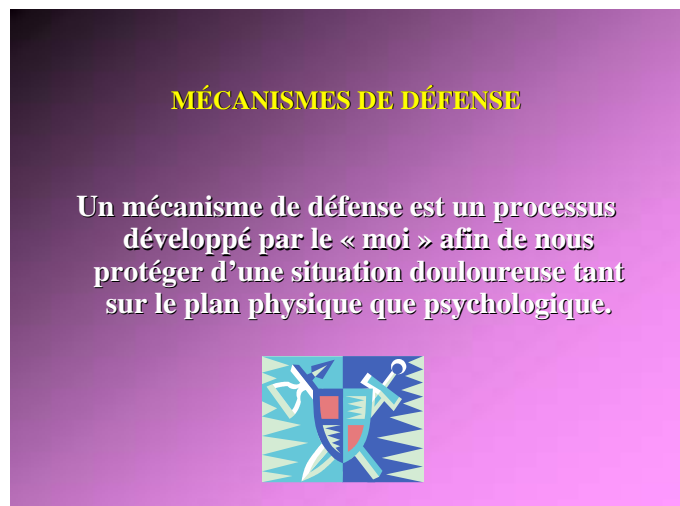
Rappel des mécanismes d'adaptation et de défense mis en place par le résilient

Les mécanismes de défense utilisés par la personne dans les situations de résilience sont pour beaucoup ceux que nous développons habituellement pour nous défendre contre l'anxiété, le stress, la perte d'image de soi dans notre quotidien.

Dans notre vie, hors les situations extrêmes, propres à la résilience, certains de ces mécanismes sont utilisés de manière négative et sont habituellement observables dans des problèmes de santé mentale parfois graves telles la névrose et la psychose. Ce qui fait la différence dans la résilience, c'est la capacité de la

personne, enfant ou adulte, de les utiliser de manière positive et de recourir à ceux qui leur permettent de résister au malheur, d'infléchir son cours et de soutenir la création de soi comme maître d'œuvre de son existence. C'est cette combinatoire particulière qui fait le tissu de la résilience.

Les mécanismes rencontrés dans ces situations regroupent ceux que l'on peut qualifier de matures d'adaptatifs, soit l'*affiliation* qui pousse la personne à chercher une oreille

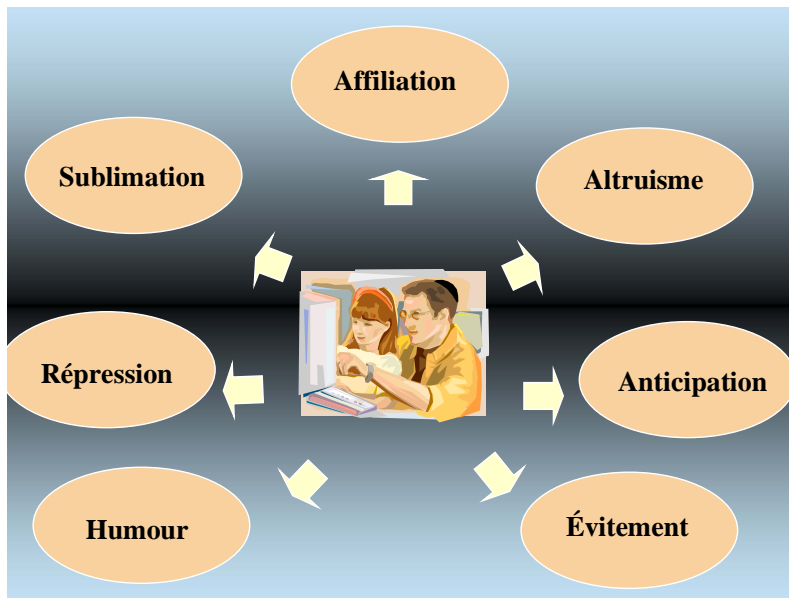


MÉCANISMES DE DÉFENSE

Un mécanisme de défense est un processus développé par le « moi » afin de nous protéger d'une situation douloureuse tant sur le plan physique que psychologique.

¹⁹ . Claudia Samson. Notes de lecture – La résilience : http://www.hommes-et-faits.com/Livres/Cs_Resilience.htm

compatissante pour confier ses déboires, l'**altruisme** qui la porte au dévouement envers les autres, lui permettant ainsi d'oublier son malheur et l'**anticipation** de la guérison ou d'un meilleur sort qui est intimement liée à l'optimisme et à l'espérance. Il y a aussi l'**évitement** des pensées moroses et même la **répression** des idées noires et des souvenirs malheureux. L'**humour** permet de les dédramatiser et la **sublimation** qui les place à un niveau spirituel plus élevé, permet de donner un sens différent à son expérience. À ces mécanismes, il faut aussi ajouter la **rêverie diurne** qui déconnecte, pour un moment, d'une réalité trop pénible. (Margot Phaneuf. Quelques mécanismes de défense observés chez nos étudiants)²⁰.



D'autres mécanismes, dont certains sont habituellement considérés négatifs, sont aussi utilisés de manière constructive par la personne résiliente. Il faut préciser que généralement ce qui fait la nocivité d'un mécanisme de défense est l'utilisation qui en est faite plutôt que le mécanisme en lui-même. Il devient dommageable s'il n'arrive pas à protéger le sujet de l'anxiété, s'il prend un caractère répétitif, compulsif, s'il nuit à la perception de la réalité ou au fonctionnement

normal de la vie quotidienne.

Ces mécanismes sont d'abord la **négation** de la situation pénible qui lui rend l'expérience plus tolérable, au moins pour un temps et une certaine **régression** dans la maladie ou à un niveau de comportement immature, généralement relié à une période antérieure plus heureuse de la vie²¹. Il y a aussi le **clivage**, aussi souvent considéré pathologique qui permet à la personne de voir à la fois les côtés négatifs, pénibles de son expérience et ses aspects positifs possibles. (Margot Phaneuf. Mécanismes d'adaptation et de défense chez le malade cancéreux)²².



²⁰. Margot Phaneuf . Quelques mécanismes de défense observés chez nos étudiants.

Infirssources, carrefour clinique, section santé mentale et communication :

http://www.infiressources.ca/fer/depotdocuments/Quelques_mecanismes_de_defense_observables_chez_nos_etudiants.pdf

²¹. La négation ou déni est aussi parfois considéré comme un mécanisme adaptatif.

²². Margot Phaneuf. Mécanismes d'adaptation et de défense chez le malade cancéreux.

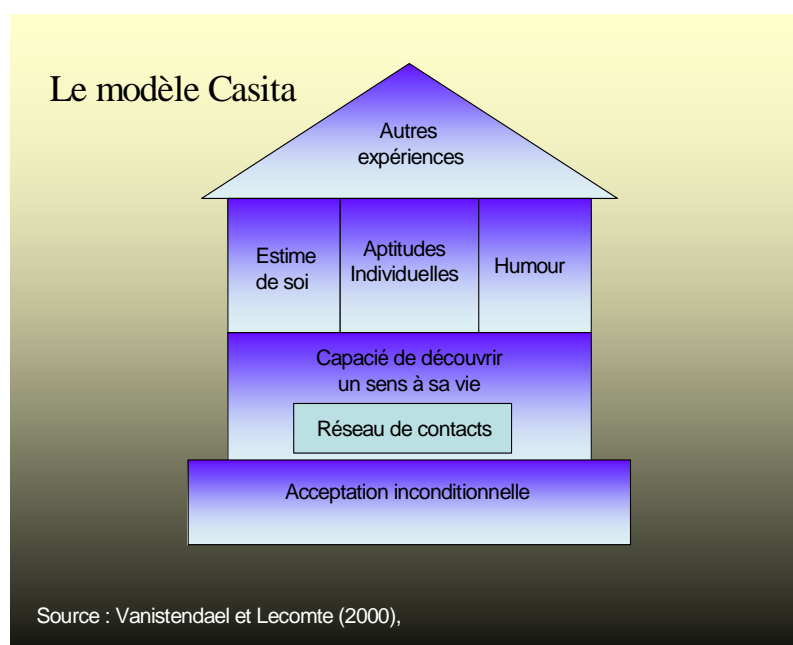
Infirssources, Carrefour clinique, section psychiatrie)

http://www.infiressources.ca/fer/depotdocuments/Mecanismes_de_defense_et_cancer.pdf

Voir des côtés positifs à une situation affligeante peut sembler saugrenu, mais il faut penser à la main charitable rencontrée par la personne résiliente à la suite de cet événement, à la solidarité et la chaleur humaine manifestée autour d'elle, à la maturité acquise à la suite de cette expérience, à la liberté plus grande arrachée de haute lutte par la réflexion et par la découverte de forces intérieures insoupçonnées. Ainsi, c'est peut-être un « *merveilleux malheur* » comme le disait Cyrulnick, utilisant l'oxymore, comme titre de l'un de ses livres. Cette figure de style allie deux termes contraires pour les mettre en valeur²³.

Le modèle Casita

Vanistendael et Lecomte (2000)²⁴, résument dans un concept visuel fort commode, appelé la *Casita*, les principaux éléments constituant la résilience. Ce terme espagnol signifie petite maison et constitue un excellent symbole au sens de lieu familial, de foyer, de lieu d'amour et de chaleur, de solidité et de sécurité nécessaire à la personne pour résister au malheur et rebondir.



L'acceptation de la personne

Dans ce modèle de la « casita », il est à remarquer que ce qui forme la pierre angulaire est d'abord l'*acceptation* de l'enfant ou de la personne. C'est cette ouverture chaleureuse qui sert au départ à construire la confiance dans l'autre et partant, la *confiance en soi* et l'*estime de soi*. Ces compétences contribuent à former les bases

fonctionnelles de la personnalité et de la capacité réparatrice de la personne blessée par la vie. Rappelons que cette acceptation est dirigée vers la personne elle-même et pas nécessairement vers ses actes et ses comportements que peut-être on ne saurait cautionner²⁵. Malheureusement, l'enfant ou l'adulte en crise qui n'est pas porté psychologiquement par cette acceptation, en sera marqué pour longtemps et sa capacité de lutter contre le sentiment de victimisation et sa possibilité de résilience en seront certes appauvries.

²³ . Boris Cyrulnick (2002) *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob.

²⁴ . S. Vanistendael et J. Lecomte (2000) *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*. Paris, Bayard.

²⁵ . Livre de Stéphane. Vanistendael et Jacques Lecomte (2000) *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*, résumé par David Buick, 2006 : http://www.relation-aide.com/dos_description.php?id=128

Le réseau de contacts

L'autre élément fondateur de la résilience qui se retrouve dans le modèle *casita* est la qualité du *réseau de contacts* de la personne, qu'il s'agisse de la famille, des amis, des voisins ou du soutien de sa communauté. La résilience est un phénomène complexe qui ne se construit pas seulement de l'intérieur. Elle est plutôt le fruit d'un maillage entre ce que fait la personne pour elle-même et ce qui l'aide de l'extérieur.

L'acceptation inconditionnelle en relation d'aide rogérienne

- Elle figure parmi les préalables essentiels à la relation.
- Elle signifie que la personne n'a pas à changer sa manière d'être pour être accueillie.
- Elle est dirigée vers la personne et non pas vers ses comportements et son agir.
- Elle ne comporte aucun cautionnement de la conduite de la personne.
- Elle suppose une absence de préjugés, de doutes et une bonne capacité de compréhension empathique.

Par exemple, pour l'enfant carencé ou maltraité, l'entourage peut prendre la relève des figures familiales absentes ou incompetentes. Pour l'adulte ayant subi un viol, une agression, une guerre ou une catastrophe naturelle, le réseau de contacts, avec la communication et la compréhension empathique que cela suppose, devient un excellent moyen de lui montrer qu'il n'est pas seul dans son malheur. Ce soutien est une occasion de

l'aider à retrouver sa confiance dans les humains et la rencontre d'une oreille bienveillante à l'expression de sa souffrance, lui insuffle une part de l'énergie nécessaire pour se reconstruire.

Mais, il faut rappeler que parmi ces éléments interpersonnels constructifs, se trouve un facteur essentiel, c'est l'*acceptation* de la personne blessée par l'entourage. Nous devrions retrouver là ce que Rogers appelait *l'acceptation inconditionnelle* où la personne peut se sentir accueillie tout en demeurant elle-même, sans réserve, sans expression de doute ou de reproche (Margot Phaneuf, 2002)²⁶. À cet égard, l'intervention de professionnels de la relation d'aide possède certes une influence positive, de même que les réseaux d'entraide de personnes ou de familles ayant vécu la même expérience douloureuse. Ils peuvent comprendre et ont moins tendance à juger.

Le sens et la cohérence de la vie

Au second étage de la *casita*, figure un autre facteur important pour favoriser la résilience, c'est la capacité de la personne en crise de découvrir un sens à sa vie, de la situer dans une certaine cohérence. C'est une condition que Vanistendael et Lecomte (2000, p. 77)^{27, 28}, voient comme étant essentielle à la résilience.

²⁶ . Margot Phaneuf (2002) *Communication, entretien, relation d'aide et validation*. Montréal, Chenelière et McGraw-Hill.

²⁷ . Stéphane. Vanistendael et Jacques Lecomte (2000) *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*. Paris, Bayard.

Le sens de la vie était déjà pour Victor Frankl, auteur de la logothérapie qui avait connu l'horreur des camps de concentration, un élément central de la survie en cas de malheur²⁹. Ainsi, la personne qui se donne un objectif d'évolution personnelle, d'une œuvre à entreprendre ou à achever, que ce soit la poursuite de ses études, l'exécution d'une œuvre humanitaire ou artistique ou encore l'établissement d'une nouvelle relation signifiante, se place sur la voie de résistance et même sur celle de la guérison. Envisager de nouveaux horizons, affirmer sa volonté d'accomplissement, pourvoit l'élan nécessaire à la réalisation de soi et permet de « transformer une tragédie personnelle en victoire, une souffrance en réalisation humaine » (Frankl, 1993, p. 121)³⁰.

Tant et aussi longtemps que la personne éprouvée se demande 'Pourquoi moi?', 'Pourquoi une telle injustice?' elle ne trouve pas de nouvelle signification à son existence et ne se répare pas. C'est peut-être là une étape normale au début, une réaction de désarroi, mais ce peut aussi

L'estime de soi

- **C'est la capacité de la personne de se reconnaître digne d'amour et de respect en dépit de ses faiblesse et des expériences personnelles qui l'ont marquée.**
- **L'estime de soi alimente la confiance en soi et la capacité d'affirmation de soi nécessaires pour oser vivre en société de manière dynamique et réussir ce qui est entrepris.**

être un cul-de-sac. Le bienfait de ce questionnement réside peut-être cependant dans une réaction de colère mobilisatrice de l'énergie, pour un temps. Mais la colère peut entretenir la douleur, ne revitalise pas l'estime de soi, rappelle le sentiment de victimisation et n'est en rien une véritable réponse à la recherche du sens de sa vie et à la réappropriation du

pouvoir d'en être le maître d'œuvre.

La question que doit plutôt se poser la personne lorsqu'elle en trouve la force, c'est 'Qu'est-ce que je fais maintenant de ma vie? Quelle direction vais-je lui donner?', 'Est-ce que j'en reprends le contrôle ou si je m'abandonne aux aléas de l'existence?', 'Est-ce que je laisse la barre au malheur, la victoire à ceux qui m'ont blessée, maltraitée, agressée?' C'est ce qui arrive tant et aussi longtemps que la personne demeure désorganisée et dépressive. Aussi, après l'écoute et la compréhension, l'aide que nous pouvons lui apporter doit la soutenir dans son passage vers cette interrogation majeure.

²⁸. Livre *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*, résumé par David Buick, 2006.

²⁹. Victor Frankl (1993). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.

³⁰. Victor Frankl (1993). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.

L'estime de soi

Au 3^e étage du modèle *Casita* se trouvent divers traits de la personnalité, mais il faut d'abord mettre de l'avant *l'estime de soi*. La personne blessée se sent souvent amoindrie par son échec, par sa condition de victime ou se croit salie par l'agression. Aussi l'acceptation, l'estime des autres, leur respect et leur soutien sont-ils des moyens de l'aider à retrouver la confiance en soi et à reconquérir le sens de sa propre valeur. Wolin et Wolin parlent même de la fierté des survivants comme sentiment à développer³¹.

Ce chemin, difficile, est souvent parsemé de doutes et de regrets, mais il passe par la conviction certaine que la victime n'est ni responsable ni coupable. Comme l'explique Jacinthe Legros, ce sentiment est malheureusement souvent renforcé par l'entourage qui, pour répondre à son propre besoin de se sentir protégé du malheur, allègue que nous sommes tous en contrôle de notre destinée et blâme la personne pour ce qui lui arrive, trouvant en elle un bouc émissaire tout désigné (Jacinthe Legros, 2004)³². Le traumatisme causé à une victime se fait dans un premier temps au moment de l'agression ou de l'abandon, mais il peut se répercuter à l'infini avec les jugements que lui renvoient les autres. Par exemple, lorsqu'une jeune fille est agressée, lorsqu'un accident grave arrive, c'est déjà un choc très important, mais il peut être renouvelé et même empiré par des commentaires du genre 'Elle a dû se l'attirer' ou 'Il n'était peut-être pas dans le meilleur état pour conduire'. C'est la même chose pour un enfant qui a vécu le malheur du rejet à la naissance et que l'on qualifie de «bâtard». Chacune de ces insultes est un rappel du traumatisme.

Il faut plutôt chercher à refléter à cette personne qu'elle doit être fière d'avoir eu le courage de survivre et de se relever. Wolin et Wolin mentionnent quatre attitudes de l'entourage qui sont susceptibles d'alimenter l'estime de soi de la personne blessée. (Sybil. Wolin et Steven, J. Wolin)³³. On peut les résumer par :

- La croyance en elle et dans son avenir.
- L'intérêt manifesté pour son expérience malheureuse et la description de ce qu'elle a vécu, toujours dans le respect et le non-jugement.
- L'accent mis sur les forces et sur les ressources de la personne plutôt que sur les difficultés. Il faut éviter de cultiver la victimisation.
- L'attention aux détails relatifs aux principaux points de souffrance au sein de cette expérience malheureuse (Sybil. Wolin et Steven, J. Wolin, 2001)³⁴.

Les aptitudes et les compétences diverses

Vivre un traumatisme grave exige des capacités adaptatives et évolutives importantes. C'est pourquoi au deuxième étage du modèle la *casita*, dans la chambre du centre, se trouve les *aptitudes et les compétences diverses* de la personne éprouvée. L'être humain est riche de

³¹ . Sybil. Wolin et Steven, J. Wolin. *Shaping a Brighter Future by Uncovering "Survivor's Pride"*. <http://projectresilience.com/article19.htm>.

³² . Jacinthe Legros (2004) *Quand le travail donne les bleus au coeur!* Intervention centrée sur la résilience et le pouvoir d'agir des personnes qui vivent de la violence psychologique au travail : <http://www.theses.ulaval.ca/2004/21485/21485.html> .

³³ . Sybil. Wolin et Steven, J. Wolin. Idem.

³⁴ . Sybil Wolin, (2001). *Survivor's Pride* : http://www.onlineparadigm.com/archives/159-SP01_MH.GI.pdf

multiples qualités dont la variété et la force varient selon les sujets. Les *capacités relationnelles* sont certainement parmi les plus importantes. La personne qui peut communiquer avec aisance, peut aussi plus facilement demander de l'aide et confier ses difficultés à quelqu'un en qui elle a confiance.

La gestion des émotions

Mais une autre capacité importante est celle de pouvoir gérer ses émotions. Le sujet qui est en contrôle de ses sentiments, de ses pensées tristes ou de ses idées vengeresses peut plus facilement évoluer et se relever. Cette personne possède ce que Rotter (1966) appelait un « *locus interne de contrôle* ». Elle a la conviction profonde de gérer sa vie et d'être responsable de ses émotions et de son agir. Elle refuse de s'en remettre au hasard ou de se soumettre à l'opinion et à l'influence des autres, ce qui est le fait des personnes caractérisées par un *locus de contrôle externe* (J. B. Rotter, 1966)³⁵. Les sujets qui possèdent ce lieu interne de décision, sont plus autonomes et ils ont une perception plus positive d'eux-mêmes. Ils sont aussi plus facilement convaincus que leur performance dépend d'eux et qu'ils sont capables

d'atteindre leurs objectifs. Ils ont de ce fait une meilleure estime d'eux-mêmes et il en découle également qu'ils ont moins tendance à la victimisation.

Mais pour gérer ses émotions encore faut-il que la personne puisse les identifier. L'état de marasme émotif dans lequel elle est, la baigne dans un brouillard affectif où le bouleversement et la dépression avoisinent le déni, le courroux et les idées suicidaires. Aussi, être

capable de reconnaître ses émotions est un premier pas pour les gérer et pour arriver ensuite à modifier certains de ses comportements. Par exemple, vaincre sa timidité et briser sa solitude lorsque nécessaire, peut la placer sur la voie de relations significatives.

Cultiver sa *capacité d'espoir et d'optimisme* est aussi un élément très favorable qui, en dépit de l'amertume de la situation, aide la personne à contrer la tristesse qui colore sa vie et à résister à la colère, au sentiment de culpabilité et d'injustice lorsqu'ils l'assaillent.

La pratique de stratégies de contrôle de l'anxiété et du stress est également un moyen précieux. On la relie souvent au « *coping* » un concept très utilisé dans le domaine de la santé. Mais ces stratégies sont aussi en lien avec le concept de « *libération psychologique* ». En modifiant les conditions internes qui prévalent chez la personne par la méditation, la sophrologie, la relaxation ou d'autres moyens de détente et de diversion, ces stratégies issues des théories cognitivo-comportementales et gestaltistes, agissent sur la tension causée par des

³⁵ . J. B. Rotter, 1966). *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*. Psychological Monographs, 80, N° 609.

situations malheureuses. La visualisation, la centration et certaines techniques respiratoires peuvent également être efficaces. Il faut aussi rappeler que le stress, une réaction adaptative de l'organisme à un stimulus interne ou externe, ne dépend pas seulement de la difficulté, rencontrée, mais aussi de l'interprétation que la personne lui donne. (Margot Phaneuf)³⁶.

Mais le '*coping*' ne serait pas efficace sans la prise en compte par la personne de sa capacité de résolution de problème qui l'aide à trouver en elle les moyens de faire face à une situation stressante et de parvenir ainsi, non seulement à l'accepter, mais aussi à s'y adapter.

**LES STRATÉGIES DE LIBÉRATION
PSYCHOLOGIQUE**



**Toute stratégie ou exercice
qui apporte la sérénité à la suite d'un
travail sur ses perceptions et émotions.**



Le concept de libération psychologique a été décrit par Bibring³⁷ vers les années quarante. Il consiste pour la personne en une manière de gérer, d'aménager ses tensions afin de les laisser se dissoudre et finalement s'évanouir. Si cette disparition n'est pas toujours complète, le dégagement fait tout au moins que l'angoisse diminue son emprise. Cet aménagement se fait par le changement des conditions internes qui leur ont donné naissance. (Dominique Friard)³⁸. Ce concept

psychanalytique nous conduit par exemple entre autres, à travailler sur la perception de soi générée par le traumatisme ou par le jugement de l'entourage (culpabilité, dévalorisation, remords, etc.).

L'humour

La troisième pièce de ce deuxième étage de la *casita* est l'humour. Cette habileté permet de relativiser une situation, d'alléger le climat et de combattre la tristesse et le sentiment de victimisation. Comme le soulignent Vanistendael et Lecomte (2000), l'humour n'est pas une fuite devant la réalité; il apporte plutôt une distanciation, un sentiment de détente bénéfique et devient en quelque sorte un indicateur d'adaptation positive³⁹.

Les autres expériences de la vie

Le toit qui coiffe la *casita* comprend l'ouverture aux autres expériences qui demeurent à découvrir. En dépit de certains mouvements de retour en arrière et de moments de fragilité, lorsque la personne est ouverte à les vivre, elle est sur la route de la reconstruction. Ayant

³⁶. Margot Phaneuf, inf. *Cancer, mécanismes de défense et d'adaptation et interventions infirmières*. Université d'Évora, Portugal, Février 2005.

³⁷. Edward Bibring, psychiatre américain.

³⁸. Dominique Friard : http://www.serpsy.org/formation_debat/defense.html

³⁹. Stéphane Vanistendael et Jacques Lecomte (2000) *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*, résumé par David Buick, 2006 : http://www.relation-aide.com/dos_description.php?id=128

réussi à surmonter les sentiments liés à son épreuve, elle devient disponible pour reprendre la trajectoire de sa vie et même pour se donner de nouveaux objectifs et envisager de nouvelles initiatives.

Le modèle *casita* est très éclairant, il nous permet d'envisager d'un coup d'œil tout ce qui est nécessaire pour qu'un sujet éprouvé par un mauvais départ dans la vie ou par un grand malheur, puisse développer la résilience.

Conclusion

Ce texte aborde quelques éléments liés à la résilience, mais il n'a pas la prétention d'être exhaustif. Il propose seulement quelques avenues explicatives et quelques orientations que l'infirmière a avantage à connaître. Ce concept nous fait comprendre la valeur de la main tendue, de l'intervention aidante de quelqu'un provenant de l'entourage ou du milieu professionnel. Qu'il s'agisse de soutenir le développement d'un enfant malmené ou d'être le soutien de la reconstruction d'un adulte blessé par la vie, comme l'écrivait Cyrulnick, «Le paradoxe de la condition humaine, c'est qu'on ne peut devenir soi-même que sous l'influence des autres.» (Boris Cyrulnik, 2006)⁴⁰. Un autre texte sous le titre «*La résilience et le travail infirmier*» complète celui-ci en proposant quelques interventions utiles.

BIBLIOGRAPHIE

- Bowlby, John (1978) Attachement et perte, tome 2, «La séparation angoisse et colère», Paris : PUF, collection Le fil rouge.
- Buick, David (2006) Résumé du livre de Stéphane. Vanistendael et Jacques Lecomte (2000) Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience : http://www.relation-aide.com/dos_description.php?id=128
- Casafree : enfance et misère : <http://www.casafree.com/modules/xccgal/displayimage.php?pid=16528>
- Cyrulnick, Boris, Vivre c'est prendre un risque <http://perso.orange.fr/relation.douce/FrAct/Boris%20Cyrulnik.htm>
- Cyrulnick, Boris (1993) Les nourritures affectives, Éd. Odile Jacob, Paris dans *Claudia Samson* Notes de lecture - La résilience : http://www.hommes-et-faits.com/Livres/Cs_Resilience.htm
- Cyrulnick, Boris (2002) Un merveilleux malheur, Paris, Odile Jacob
- Cyrulnik, Boris (2006) Les Nourritures affectives. Paris, Odile Jacob.
- Delion, Pierre (2002) La souffrance psychique du bébé, « Approches pluridisciplinaires », Issy Les Moulineaux : ESF (collection la vie de l'enfant), p. 32
- du Cosquer, Florence http://agora.qc.ca/reftext.nsf/Documents/Espérance-La_resilience_ou_le_realisme_de_lesperance_par_Florence_du_Cosquer
- Envirozine : http://www.ec.gc.ca/EnviroZine/images/Issue52/tsunami1_1.jpg
- Erikson, Erik (1950) Childhood and Society <http://fates.cns.muskingum.edu/~psych/psycweb/history/erikson.htm>
- Frankl, Victor E. (1993). Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie. Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- Friard, Dominique. Les mécanismes de défense : http://www.serpsy.org/formation_debat/defense.html

⁴⁰. Boris Cyrulnik (2006) Les Nourritures affectives. Paris, Odile Jacob.

- Garneau, Jean (2005) Enseigner la résilience. La lettre du psy" Vol. 9, no 1
<http://www.redpsy.com/jgarneau.html>
- Geddes, Anne Bébé chou
<http://www.casafree.com/modules/xcgal/displayimage.php?pid=13802>
- Jouvét, Ghislaine Jouvét. À propos de la résilience. Sur éducspe.com
http://www.educspe.com/dossiers/actualites-diverses/a-propos-de-la-resilience.html#_ftn2
- Legros, Jacinthe (2004) Quand le travail donne les bleus au cœur! Intervention centrée sur la résilience et le pouvoir d'agir des personnes qui vivent de la violence psychologique au travail <http://www.theses.ulaval.ca/2004/21485/21485.html>
- Lemay, Michel. Qu'est-ce que la résilience? Hôpital Ste-Justine Équilibre en Tête, Vol.14, No.4.
- Nietzsche, Friedrich(1888) Le crépuscule des idoles ou comment on philosophie avec un marteau.
- Régine : La résilience, en psychologie : être résilient ou ne pas être... à la mode.
<http://www.aquadesign.be/news/article-10127.php>
- Phaneuf, Margot (2005) Mécanismes de défense et d'adaptation et interventions infirmières. Université d'Évora, Portugal, Février 2005.
- Phaneuf, Margot. Quelques mécanismes de défense observés chez nos étudiants. Infiressources, carrefour clinique, section santé mentale et communication :
http://www.infiressources.ca/fer/depotdocuments/Quelques_mecanismes_de_defense_observables_chez_nos_etudiants.pdf
- Phaneuf, Margot. Le concept d'humanité : une application aux soins infirmiers généraux. Infiressources, Carrefour clinique, section Soins généraux :
http://www.infiressources.ca/fer/depotdocuments/Le_concept_d_humanitude_application_aux_soins_infirmiers_generaux.pdf
- Phaneuf, Margot. Mécanismes d'adaptation et de défense chez le malade cancéreux. Infiressources, Carrefour clinique, section psychiatrie)
http://www.infiressources.ca/fer/depotdocuments/Mecanismes_de_defense_et_cancer.pdf
- Phaneuf, Margot. La résilience et le travail infirmier. Infiressources, Carrefour clinique, section psychiatrie.
- Redl, Fritz et David Wineman (2002) *L'enfant agressif* tome 1: le moi désorganisé, tome 2: méthodes de rééducation. Paris, Fleurus.
- Régine. La résilience, en psychologie : être résilient ou ne pas être...à la mode sur Aquadesign.be : <http://www.aquadesign.be/news/article-10127.php>
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs, 80, N° 609.
- Samson, Claudia. Résilience. Notes de lecture : http://www.hommes-et-faits.com/Livres/Cs_Resilience.htm
- Vanistendael, Stefan "La résilience ou le réalisme de l'espérance. Blessé, mais pas vaincu", *Les Cahiers du BICE*, Bureau International Catholique de l'Enfance.
- Vanistendael, Stéphanie et Jacques Lecomte (2000) *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*. Paris, Bayard
- White, Michael et David Epston (1990) Narrative Means to Therapeutic Ends. New York, W. W. Norton.
- Wolin, Sybil (2001). Survivor's Pride. http://www.onlineparadigm.com/archives/159-SP01_MH.GI.pdf
- Wolin Sybil et Steven, J. Wolin. Shaping a Brighter Future by Uncovering "Survivor's Pride". <http://projectresilience.com/article19.htm>.