

QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE ?

La question :

J'entends souvent parler de résilience. Que signifie ce mot exactement ?

La réponse de Catherine Marchi

Psychologue clinicienne

Le terme de résilience a été largement médiatisé à la suite du livre "**Un merveilleux malheur**" de Boris Cyrulnik (Éditions Odile Jacob). La résilience est la capacité qu'ont certains enfants à triompher des différents traumatismes qu'ils ont subis : deuil précoce, abandon, maltraitance, violence sexuelle, guerre, etc...

Le mot "résilience" est physique. Il désigne l'aptitude d'un corps à résister à un choc. Appliqué aux sciences sociales, il a signifié : "La capacité à réussir à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative."

Le succès de cette notion de résilience tient à son message d'espoir. Selon B. Cyrulnik, le malheur n'est pas une destinée, rien n'est irrémédiablement inscrit, on peut toujours s'en sortir .

Quels sont les mécanismes de résilience ? Dans le fracas de l'existence, l'enfant met en place des moyens de défense internes tels **le clivage**, quand le moi se divise en une partie socialement acceptée et une autre, plus secrète. Le déni permet de ne pas voir une réalité dangereuse ou de banaliser une blessure douloureuse. Les autres mécanismes de défense sont **la rêverie, l'intellectualisation, l'abstraction et enfin l'humour**.

Toutes les études montrent qu'un enfant peut s'en sortir et que l'avenir est moins sombre s'il dispose de tuteurs de développement autour de lui. Cela peut être une famille d'accueil, un éducateur, une rencontre avec un professeur ou un adulte tout simplement compréhensif.