

# VULNÉRABILITÉ ET RÉSILIENCE PSYCHOLOGIQUE

**Auteur : Jean-Baptiste Messier**

**Catégorie : Sciences humaines**

« Au lieu de rendre les enfants invulnérables, ce qui ressemble à un idéal mythologique (on peut penser à Achille (protégé par sa mère qui le baigne dans une eau protectrice sauf la cheville) ou même Hercule (qui lui est sans cesse exposé aux dangers dès sa naissance avec les serpents)), on pourrait peut-être envisager certaines mesures pouvant les rendre relativement invulnérables au stress et aux tensions de l'existence contemporaine. » Cette réflexion contient en germe l'idée de résilience assistée. Réflexion qui peut inspirer les adultes.

## Sénèque et la résilience

A l'aune des concepts de « vulnérabilité » et de « résilience assistée », je présente un commentaire de cette phrase de Sénèque : « tous les hommes ne sont pas vulnérables de la même façon ; aussi faut-il connaître son point faible pour le protéger d'avantage ».

Tout d'abord nous allons présenter brièvement le concept de résilience qui sera affiné tout au long du présent texte. Nous entendrons par résilience à la fois le processus psychologique et son résultat qui consiste à surmonter un traumatisme, des événements stressants, des blessures psychologiques et continuer son développement sans troubles psychopathologiques... Il existe quatre points à retenir pour parler de résilience : idée de traumatisme (ou d'événements déstabilisants), de résistance de l'individu face à l'événement stressant, de reprise du développement et d'interaction du sujet avec son environnement.

Ou bien encore il s'agit de la capacité à bien se développer au plan psychologique, malgré la survenue d'événements déstabilisants, le résultat consistant en l'absence de troubles mentaux après des situations pouvant engendrer de tels troubles. C'est un processus qui implique une interaction sujet environnement et des facteurs de protection (individuels, familiaux, environnementaux) modérateurs du risque et de l'adversité.

Ce concept est avant tout un concept empirique né d'observations ayant trait à des enfants qui ont vécu des événements stressants (comme les bombardements sur Londres lors de la seconde guerre mondiale) et qui ont pu poursuivre leur développement sans connaître de psychopathologie ultérieure. C'est pourquoi on peut favoriser la résilience par la méthode de la résilience assistée (comme une plante qui se développe droit grâce à un tuteur).

Et au fond l'expression de résilience assistée désigne le fait que les psychologues vont mettre en place les conditions autour de l'individu et l'aider à développer de bonnes dispositions psychologiques intérieures. La phrase de Sénèque peut être divisée en 3 morceaux qui seront analysées suivant ce découpage : « tous les hommes ne sont pas vulnérables de la même façon » qui renvoie au modèle de la vulnérabilité, « aussi faut-il connaître ses points faibles » et la finalité « pour s'en protéger d'avantage »

qui renvoie aux facteurs de protection dans le modèle de la résilience ou aux défenses dans le modèle psychopathologique. Dans une 4<sup>ème</sup> partie nous ferons la synthèse en expliquant en quoi la résilience assistée peut être une méthode d'intervention bénéfique.

v « tous les hommes ne sont pas vulnérables de la même façon »

Pour commenter cette phrase, nous pouvons faire appel au modèle de vulnérabilité qui associe risque et vulnérabilité

Le risque est défini comme la probabilité qu'un événement (début d'une maladie, d'un trouble, ou décès d'une personne) survienne au cours d'une période donnée ou avant un certain âge.

Quant à la vulnérabilité, elle consiste en une certaine forme de fragilité, moindre capacité de résistance, plus grande sensibilité à l'adversité. Elle s'exprime notamment par l'image des trois poupées de Jacques May (acier, plastique, verre) qui sont exposées au même facteur de risque (ici : un coup de marteau). Cette image si elle est parlante est en partie statique or la vulnérabilité est sans doute à la fois une donnée mais aussi une résultante d'un processus ce qui induit que la vulnérabilité peut évoluer au cours du temps (« ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort » comme dirait Nietzsche

Albert Solint (1982) évoque « des sensibilités et des faiblesses réelles et latentes immédiates et différées. » qui proviennent des attributs de l'enfant, c'est-à-dire des prédispositions d'ordre génétique ou psychologiques.

Anna Freud (1978/1982) « on ne peut pas expliquer la vulnérabilité par les caractéristiques individuelles, il faut la comprendre en termes plus généraux et interpersonnels. Le progrès de l'enfant le long des lignes de développement vers la maturité dépend de l'interaction de nombre d'influences extérieures favorables avec des dons innés favorables et une évolution favorable des structures internes. »

On voit donc ici la dynamique et l'interdépendance entre vulnérabilité et environnement.

Cependant le risque n'agit pas de la même façon sur l'ensemble de la population d'où il ressort que les notions de risque et vulnérabilité (un peu comme le modèle diathèse/schizophrénie en psychopathologie) forment une couple et ne peuvent être séparés.

Il existe un grand nombre de facteurs de risques et tout le monde n'est pas vulnérable aux mêmes risques de la même façon. Toutefois l'idée qui se dégage est que l'intensité du risque permet une certaine prédictibilité de la résilience (ou de l'apparition d'un trouble).

Il existe des facteurs de risques associés aux caractéristiques de l'enfant en lui-même (que j'aurais plus tendance à assimiler à la vulnérabilité) : facteurs individuels génétiques mais aussi acquis (comportements appris par imitation). Et il existe des facteurs de risque associés aux environnements familiaux (abus physiques ou sexuels...), aux facteurs socio-environnementaux et des menaces vitales pour l'enfant (guerre...)

v « aussi faut-il connaître ses points faibles » (modèle d'invulnérabilité)

Le terme « connaître » renvoie à une prise de conscience, récit de son

histoire personnelle (anamnèse), introspection, ou aidée par un psychologue, connaître ses traumatismes, élaborer des liens entre représentations et affects comme lors d'une maltraitance.

On commence à entrevoir ici que la vulnérabilité ou l'invulnérabilité n'est pas un processus uniforme mais qu'il est spécifique à chaque individu. Dans le modèle d'invulnérabilité développé par Anthony, c'est l'exposition aux risques qui permet à l'enfant « invulnérable » de développer ses potentialités. Il faut donc identifier les forces qui permettent à l'enfant de ne pas s'effondrer.

Anthony en vient à distinguer 4 catégories de personnes : « les hyper vulnérables » qui succombent à des stress ordinaires de la vie ; « les pseudo invulnérables » qui ont vécu dans un environnement pseudo protecteur et qui à la moindre défaillance de l'environnement, s'effondrent avec lui, et les invulnérables qui exposés à un cumul d'événements traumatiques, se remettent très vite de chaque stress, et enfin les non-vulnérables, robustes dès la naissance et qui continuent de se développer de façon harmonieuse.

L'étude des enfants « invulnérables » conduit Anthony à cette réflexion : « Au lieu de rendre les enfants invulnérables, ce qui ressemble à un idéal mythologique (on peut penser à Achille (protégé par sa mère qui le baigne dans une protectrice sauf la cheville) ou même Hercule (qui lui est sans cesse exposé aux dangers dès sa naissance avec les serpents), on pourrait peut-être envisager certaines mesures pouvant les rendre relativement invulnérables au stress et aux tensions de l'existence contemporaine. »

Cette réflexion contient en germe l'idée de résilience assistée.

Schématiquement nous avons la suite psychologique : un traumatisme qui peut se répéter et qui résulte d'une interaction entre l'individu et des facteurs de risques donc une vulnérabilité se crée donc il faut s'en protéger soit par un développement des potentialités ou des types de défenses ou de sublimation ou encore grâce à un environnement adéquat ce qui engendre la résilience.

v « pour se protéger d'avantage » (pour devenir invulnérable)

En terme moderne et faisant appel à la psychologie, on parle de facteurs de protection et de défenses (dernier terme qui renvoie au modèle de la psychopathologie).

Que ce soit avec les modèles de vulnérabilité, invulnérabilité, ils ne permettent pas de comprendre pourquoi certains enfants à hauts risques ne succombent pas à la pathologie : ils font un constat plus qu'une explication.

Il est donc nécessaire de se pencher sur les stratégies d'adaptation (coping) et l'ensemble des facteurs de protection, soit la résilience.

Rutter (1985) définit ainsi les facteurs de protection: « les facteurs de protection font référence aux influences qui modifient, améliorent ou transforment la réponse d'une personne face à un événement qui prédispose à une mauvaise adaptation »

Ainsi par exemple un enfant ne peut se développer de façon favorable qu'avec un accompagnement parental (ou de substitution) adéquat. Ainsi Jacqueline Royer note (1999) : « une graine aussi excellente soit elle ne donnera de bons fruits que dans le terrain qui lui convient.

» Et pour filer la métaphore par rapport à la résilience assistée, on pourrait dire que la famille tutrice de résilience sert de tuteur à l'enfant

comme le tuteur sert à la plante pour se développer droit.

Les facteurs de protections sont de 3 natures : propres à l'enfant (ex : estime de soi positive...), relatifs aux parents (ex : structure éducative adéquate ...), et relatifs à l'environnement social de l'enfant (ex : présence d'un important réseau social de pairs...)

Cependant il ne faut pas oublier les réponses adaptatives de l'enfant soumis à des événements potentiellement traumatisant. Il s'agit des défenses (déli, clivage,...) voire de la sublimation dans certains cas. Par rapport à la résilience, on insistera plus sur les défenses qui permettent à l'individu de franchir le pas, de surmonter le traumatisme plutôt que l'enfermer dedans comme ça peut être le cas avec des défenses comme le clivage ou le déni.... Par rapport à un événement traumatisant comme la maltraitance, on peut évoquer un travail de re-liaison qui reliera les souvenirs de maltraitance à la souffrance vécue. C'est bien souvent grâce à cette prise de conscience que le parent maltraité ne devient pas maltraitant.

Serban Ionescu, Cyrulnik, citent aussi la rêverie qui permet d'amortir le poids d'un réel terrifiant, de se distancier, d'en faire quelque chose, l'altruisme qui peut être un exutoire à une colère et enfin l'humour qui permet de sublimer l'angoisse et de la décharger. Enfin il y a la sublimation proprement dite, qui permet de transférer des énergies négatives vers des buts socialement valorisées (œuvre d'art ou activité professionnelle).

La sublimation ouvre la voie à la créativité. Ainsi par leur activité créatrice, les personnes (et même les enfants) parviennent à élaborer leur trauma, c'est-à-dire en construire une représentation.

La prévention ne consiste plus alors seulement à empêcher ou limiter les risques, mais éviter à un processus destructurant d'évoluer, c'est-à-dire soutenir et développer les ressources Pettit (1999).

La résilience est en fait le résultat d'un équilibre entre les facteurs de risque, la vulnérabilité des individus, et les facteurs de protection.

v « tous les hommes ne sont pas vulnérables de la même façon ; aussi faut il connaître son point faible pour le protéger d'avantage ».

Cette phrase l'individu, s'il en est capable, peut la prendre à son compte tout seul, sinon on peut très bien envisager, qu'une aide extérieur comme le psychologue en fasse une méthode d'intervention et de prévention pour aider l'individu et plus spécifiquement l'enfant, et c'est là l'objet de « la résilience assistée » (expression de Ionescu, 2004).

De manière générale la résilience assistée consiste à mettre en évidence et développer les potentialités des personnes (estime de soi, créativité, sentiment de contrôle sur sa vie, etc.), dépister les ressources existantes dans l'entourage de la personne (adulte jouant le rôle de tuteur de résilience), mettre en œuvre un programme de prévention (des troubles, identification des premières manifestations psychopathologiques, empêcher l'aggravation de ces troubles et faciliter l'appropriation par l'individu du mécanisme de la résilience).

Il s'agit d'identifier les facteurs de risques pour influencer dessus.

Par exemple, pour une famille maltraitante, les parents devront entreprendre une psychothérapie pour les adultes (donc agir sur le facteur de risque), tandis que la famille soutien est un facteur de protection (en même temps qu'elle sert de modèle pour les parents maltraitants) et enfin

grâce à la thérapie individuelle qui favorisera la résilience de l'enfant, on agit sur la vulnérabilité en tant que telle.

Licence : Licence Creative Commons (by-nc-nd)  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr/>