

LA RÉSILIENCE OU LA RÉSISTANCE AU(X) CHOC(S)

Après la prise de conscience de la relation avec un pervers narcissique, après la révélation de l'impact mortifère que cette relation a eu, ou a encore sur le corps, l'esprit et l'environnement, après la reconnaissance des faits, peut s'offrir le choix d'un chemin de reconstruction qui peut mener à la résilience.

La résilience est une alchimie qui permet la transmutation de l'horreur des événements vécus en une puissance constructive. Ce principe de Vie est également juste dans tous les traumatismes de l'existence, que ce soit dans l'enfance où à l'âge adulte.

Les très nombreux témoignages nous laissent penser qu'il n'y a pas de chocs émotionnels qui ne puissent se transmuter en puissante force intérieure.

Tout ce qui ne me tue pas me rend plus fort - Friedrich Nietzsche

(ETYM . Du verbe latin resilio, ire, littéralement « sauter en arrière », d'où rebondir, résister (au choc, à la déformation).

SE RECONSTRUIRE : Le bonheur est toujours possible (?)

À l'origine, « résilience » est un terme employé en métallurgie qui désigne une qualité des matériaux qui tient à la fois de l'élasticité et de la fragilité, et qui se manifeste par leur capacité à retrouver leur état initial à la suite d'un choc ou d'une pression continue. Ce terme a été ensuite utilisé dans plusieurs domaines, dont la psychologie et la psychiatrie, qui en ont fait un concept clinique. C'est John Bowlby, célèbre psychiatre et psychanalyste anglais, qui a introduit le terme dans ses écrits sur l'attachement. Les premières publications dans le domaine de la psychologie datent de 1939-1945. Werner et Smith, deux psychologues scolaires américaines travaillaient avec des enfants à risque, qui semblaient condamnés à présenter des troubles psychopathologiques. Elles les ont suivis pendant trente ans et ont noté qu'un certain nombre d'entre eux « s'en sortaient » grâce à des qualités individuelles ou des opportunités de l'environnement... La résilience est un phénomène difficile à expliquer : elle serait rendue possible grâce à la réflexion, à la parole, et à l'encadrement médical d'une thérapie, d'une analyse.

Philippe Guénard est l'une des plus édifiantes illustrations de la résilience, c'est-à-dire de la capacité à surmonter un traumatisme.

Plus connu sous le nom de Tim Guénard, né en 1958, c'est un militant chrétien français, écrivain, éducateur (et apiculteur). Il a écrit plusieurs livres et analysé son expérience d'enfant battu ayant réussi à rebondir. Il habite aujourd'hui dans le Sud-Ouest de la France, près de Lourdes, où il accueille avec sa femme des personnes en difficultés.

Comment découvrir chez un enfant en difficulté les ressources qui lui permettront de bâtir sa vie ? Cet article s'adresse à tous les bénévoles et professionnels qui travaillent auprès de personnes ayant vécu un traumatisme fort et profond

LE CAS CYRULNIK : construire la résilience

L'éthique de l'œuvre et de la vie de Cyrulnik nous est indispensable : c'est une éthique de lutte contre la refermeture du malheur, un refus de la résignation à la fatalité du malheur... (Edgar Morin)

En France, il est impossible de penser la résilience sans penser ou faire référence à Boris Cyrulnik

C'est en effet Cyrulnik qui développe et formalise le concept de résilience en psychologie, à partir de l'observation des survivants des camps de concentration, puis de divers groupes d'individus, dont les enfants des orphelinats roumains et des enfants des rues boliviens.

Selon lui, la résilience est un ensemble de processus psychologique qui vient interrompre des trajectoires négatives et qui consiste, après un choc traumatique, à prendre conscience de l'événement, à l'accepter pour ne plus vivre sous l'emprise de ce choc initial.

D'après Cyrulnik, huit processus conduisent au mécanisme de résilience : la défense-protection, l'équilibre face aux tensions, l'engagement-défi, la relance, l'évaluation, la signification-valuation, la positivité de soi et enfin la création.

Comme souvent chez les grands penseurs, la biographie aide à comprendre la philosophie de vie.

Né en 1937, Boris Cyrulnik a grandi à Bordeaux. À six ans, il est abandonné à l'assistance publique quand ses parents, des juifs d'origine russo-polonaise sont déportés. Il est recueilli par une jeune institutrice qui l'élèvera. Deux ans plus tard, en 1944, il échappe de peu à une rafle...

Dans son ouvrage *Les vilains petits canards*, le psychiatre livre des aspects de sa vie personnelle et théorise cette stratégie de survie dans laquelle le patient prend acte de l'événement traumatique pour se « reconstruire » : « tout traumatisme est supportable dans la mesure où le sujet peut l'élaborer dans un récit ; l'être humain aurait la faculté et les ressources naturelles de s'auto guérir des divers traumatismes rencontrés au cours de sa vie. »

Dans un entretien donné à Pierre Boncenne, pour *Le Monde de l'Éducation*, en 2001, Cyrulnik développe l'idée :

« Dans notre culture, on encourage l'enfant blessé – et je ne sous-estime pas la gravité des traumatismes – à faire une carrière de victime. Anna Freud disait qu'il faut deux coups pour faire un traumatisme : le premier, dans le réel, c'est la blessure ; le second, dans la représentation du réel, c'est l'idée que l'on s'en fait sous le regard de l'autre. Or, nous avons précisément tendance à enfermer l'enfant blessé dans une étiquette qui l'empêchera de s'en sortir. Pendant des siècles, le simple mot de "bâtard" a massacré des centaines de milliers d'enfants nés hors mariage qui étaient honteux et malheureux de leur situation. Le regard des autres compte énormément et, d'une manière générale, je m'insurge contre tous les discours de fatalité à propos des victimes. J'ai suivi pendant très longtemps un petit patient ayant été incroyablement maltraité, on a réussi à s'occuper de lui comme de ses parents et il a bien évolué en faisant des études pour apprendre un vrai métier. Un jour, je le vois débarquer dans mon bureau plié d'angoisse

parce qu'il était amoureux ! "C'est affreux, m'a-t-il expliqué, j'ai été maltraité, maintenant je vais le répéter", et il a fait une tentative de suicide. Il avait été doublement maltraité : par sa mère et par un slogan ravageur, hélas encore colporté chez les professionnels ! Les enfants maltraités ne sont pas obligatoirement condamnés à devenir des maltraitants. Certes les parents maltraitants ont très souvent été des enfants maltraités, mais il n'est pas obligatoire qu'il y ait une continuation, et toutes les études cliniques sur de longues périodes le confirment.

« Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort »?

Certains psychiatres, comme Serge Tisseron, s'interrogent sur l'extraordinaire engouement que cette notion suscite actuellement auprès du public francophone. La résilience ne doit pas être réduite à une forme spontanée de richesse intérieure ou à un quelconque « art de rebondir ».

La résilience est une théorie qui a pour origine une pensée très positive étayée par de nombreux exemples qui semblent prouver que malgré la dureté des épreuves vécues, l'être humain parvient à se relever grâce à sa volonté ...

Cependant, il semble plus sage de ne pas ériger en dogme cette formidable potentialité humaine.

PISTES BIBLIOGRAPHIQUES

Tim Guénard

Plus fort que la haine, coll. Littérature Générale, J'ai lu, 2000

Michel Mangin, Tim Guénard, histoire d'un enfant perdu, film documentaire DVD 52 minutes Serimage films, 1999

Le pardon qui désenchaîne, avec Michel & Véronique de Williencourt, coll. Paroles de vie, éditions du Livre Ouvert, 2002

Tagueurs d'espérance, préface de Boris Cyrulnik, Presses de la Renaissance, 2002

Entretien avec Boris Cyrulnik: "Dans notre culture, l'enfant blessé est encouragé à faire une carrière de victime. Propos recueillis par Pierre Boncenne. Le Monde de l'Éducation, no 292, mai 2001(<http://www.lemonde.fr/mde/ete2001/cyrulnik.html>)

Boris Cyrulnik -- Éditions Odile Jacob :

Les Vilains Petits Canard (2001),

Un merveilleux malheur (1999),

L'Ensorcellement du monde (1997),

Les Nourritures affectives (1993).

Michel Hanus, La Résilience, à quel prix ? , Éd: Maloine, 2001

Boris Cyrulnik et Claude Seron (dir.), La résilience ou comment renaître de sa souffrance, Fabert, coll. Penser le monde de l'enfant, 2004

Jacques Lecomte et Stefan Vaninstensdael, Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience, Bayard, coll. « Psychologie »

Olivier Romuald & Geneviève Schmit