

# Résilience (psychologie)

☞ Pour les articles homonymes, voir Résilience.

La **résilience** est un phénomène psychologique qui



Arbre qui pourrait être perçu comme un symbole de résilience : sa cime a été coupée, et néanmoins il vit et se déploie

consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique pour ne plus vivre dans la **dépression** et se reconstruire. La résilience serait rendue possible grâce à la structuration précoce de la personnalité, par des expériences constructives de l'enfance (avant la confrontation avec des faits potentiellement traumatisants) et parfois par la réflexion, ou la parole, plus rarement par l'encadrement médical d'une thérapie.

## 1 Étymologie

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

## 2 Origines du concept

La résilience est, à l'origine, un terme utilisé en physique qui caractérise l'énergie absorbée par un corps lors d'une déformation (« Test Charpy »).

Les premières publications dans le domaine de la psychologie datent de 1939-1945. Werner et Smith, deux psychologues scolaires américaines à Hawaï, travaillent avec des enfants à risque psychopathologique, condamnés à présenter des troubles. À l'occasion d'un suivi effectué pendant trente ans, elles notent qu'un certain nombre d'entre eux « s'en sortent » grâce à des qualités individuelles ou des opportunités de l'environnement<sup>[réf. nécessaire]</sup>.

La notion de résilience s'oppose parfois à la notion de «  *coping*  » (Paulhan & al., 1995) (en anglais *to cope* = se débrouiller, s'en sortir). La résilience permet de dépasser son état actuel (un orphelin abandonné qui va trouver un métier) et de ne plus être dans une situation précaire (un orphelin qui va faire face en volant ou vendant de la drogue).

Après John Bowlby, qui a introduit le terme dans ses écrits sur l'attachement, en France, c'est Boris Cyrulnik qui médiatise le concept de résilience en psychologie (l'unique spécialiste institutionnel de la résilience en France étant le psychiatre Serban Ionescu<sup>[1]</sup>), à partir de l'observation des survivants des camps de concentration<sup>[réf. nécessaire]</sup>, puis de divers groupes d'individus, dont les enfants des orphelinats roumains et les enfants boliviens de la rue<sup>[réf. nécessaire]</sup>. Auparavant, on parlait d'« invulnérabilité ». Actuellement, des groupes de travail étendent le concept à d'autres situations difficiles comme, par exemple, celles que vivent les aidants des malades d'Alzheimer<sup>[2]</sup>. Dans la maladie d'Alzheimer, les applications passent par le paradigme que la communication (théâtralisation par les aidants) est source de résilience des aidants, et le concept est développé en France depuis le début des années 2000 (Jean-Pierre Polydor)<sup>[2]</sup>.

Dans le domaine de l'assistance aux collectivités en cas de catastrophe (naturelle ou causée par l'homme), on parle également de *communautés résilientes*. La démarche d'assistance post-immédiate aux personnes touchées par un événement critique a généralement une dimension psychosociale.

La résilience serait le résultat de multiples processus qui viennent interrompre des trajectoires négatives et contrer la vulnérabilité psychologique liée à l'histoire traumatique de l'individu.

On parle également de **résilience bioéconomique**.

Oscar Chapital Colchado (2011) «La résilience est la capacité qu'un individu a de générer des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux pour résister, s'adapter et se fortifier, face à une situation de risque, générant une réussite individuelle, sociale et morale.»

Oscar Chapital Colchado (2013) « groupe résilience sociale et : quand un groupe, la structure sociale, l'institution ou de la nation, forment des structures cohésion, l'appartenance, l'identité et la survie des structures sociales illimités ou complexes Développer les moyens de faire face et d'événements. situations qui mettent en danger le groupe et de l'identité, la formation intégrateurs des lignes directrices permettent la survie, l'expansion et l'influence du groupe ".

### 3 Les huit processus

La résilience est dynamique, et, parmi les processus qui contribuent à la résilience, on a pu en repérer huit :

1. La défense-protection ;
2. l'équilibre face aux tensions ;
3. l'engagement-défi ;
4. la relance ;
5. l'évaluation ;
6. la signification-évaluation ;
7. la positivité de soi ;
8. la création.

## 4 La résilience dans le cadre du couple

Dans son ouvrage *Parler d'Amour au bord du gouffre*<sup>[3]</sup> Boris Cyrulnik affirme que le « *couple peut panser les blessures de l'enfance.* ».

### 4.1 La conjugaison affective

À condition de trouver la « *conjugaison affective* » adéquate, l'amour peut agir comme moyen de gommer des représentations négatives de soi et constituer une thérapie reconstructrice.

Dans cette conjugaison, le hasard aurait moins de place qu'il n'y parait : Le fondement du couple se construisant dans la réponse à la question : « *Qui suis-je pour me faire aimer ?* ».

Ainsi « *Monsieur Peurdeperdre aime Madame Jaimelavie : la présence de Madame sécurise Monsieur qui dynamise Madame* »<sup>[4]</sup>.

Est-ce l'amour qui permet la résilience ou la résilience qui permet l'amour ? Boris Cyrulnik explique que finalement les deux se renforcent mutuellement : « *L'humain ne peut vivre et se développer que si un autre met son empreinte sur lui* ».

### 4.2 Le tuteur de résilience

Le premier amour est important lorsqu'il survient à l'adolescence, lorsque le jeune éprouve sa capacité de sensibilité à de nouvelles informations : ce premier amour peut être pour certains adolescents l'occasion de réparer une représentation négative de soi. Les schémas initiaux ne sont plus répétés comme une malédiction implacable. Cette première expérience de l'amour pourra constituer une thérapie réparatrice. Plus tard d'autres (la famille, les enfants, les amis) pourront relayer et compléter cette fonction tutorale.

Pour Boris Cyrulnik, l'adulte -qui a cette capacité de rebond après le choc- est celui qui aura appris « *à aimer dans la gaieté et le respect de l'autre dans un système à poly-attachement : papa, maman, mais aussi les grands-parents, les cousins, les amis des parents.* »

## 5 Notes et références

- [1] Marie Huret, avec Marie Cousin, « Boris Cyrulnik. Le psy qui redonne espoir », sur *L'Express*, 16 janvier 2003
- [2] Polydor J-P, *Alzheimer, mode d'emploi, le livre des aidants*, préfacé par Madeleine Chapsal, prix Femina, L'esprit du temps Édition, 2009 (ISBN 2847951717)
- [3] Éd. Odile Jacob, Paris, 2004
- [4] « Le ressort de la Résilience », *La Croix*, 30 novembre 2012, p.23

## 6 Voir aussi

- Stress post-traumatique

### 6.1 Bibliographie

- Juanito Le Strat (1995). *Se reconstruire dans le désamour*, Joseph Delafond, 1996.
- Marie Anaut. (2008). *La résilience : surmonter les traumatismes*. Paris : Armand Colin. Collection 128-Psychologie.


- Hélène Lefebvre, Bernard Michallet. (Sous la direction de). (2010) Résilience et Deuil. Revue Frontières, vol. 22, numéros 1-2, 142 pages, (ISSN 1180-3479)
- Hélène Lefebvre, Bernard Michallet, (Sous la direction de). (2009-2010) Résilience : pour voir autrement l'intervention de réadaptation. Revue Développement Humain, handicap et changement social, vol. 19 no 1. 2011. 214 pages (ISSN 1499-5549)
- Evelynne Bouteyre, *La Résilience scolaire : de la maternelle à l'université*, Paris : Belin. 2008.
- ouvrage collectif, *Résilience, vieillissement et maladie d'Alzheimer*, Solal, 2007 (ISBN 978-2-35327-022-4)
- Michel Hanus, *La Résilience, à quel prix ?*, éd. Maloine, 2001 (ISBN 222402729X)
- Boris Cyrulnik :
  - *Les Vilains Petits Canards*, Odile Jacob, 2001 (ISBN 2738109446)
  - *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 1999 (ISBN 2738111254)
  - *Parler d'amour au bord du gouffre*, Odile Jacob, 2004 (ISBN 2-7381-1556-X)
  - *Le Murmure des fantômes*, Odile Jacob, 2005 (ISBN 2738116744)
  - *Autobiographie d'un épouvantail*, Odile Jacob, 2008 (ISBN 978-2-7381-2165-3)
- Boris Cyrulnik et Claude Seron (dir.), *La résilience ou comment renaître de sa souffrance*, Fabert, coll. *Penser le monde de l'enfant*, 2004 (ISBN 2907164805)
- Bruno Humbeeck. Ed. Mols, coll " Être et conscience / Les outils de la résilience " (livres illustrés par Maxime Berger) :
  - *L'estime de soi pour aider à grandir*, 2010 (ISBN 9782874021046)
  - *L'humour pour aider à grandir*, 2008 (ISBN 9782874021015)
- Jacques Lecomte, *Guérir de son enfance*, Odile Jacob, 2004.
- Jacques Lecomte et Stefan Vaninstensdael, *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*, Bayard, coll. « Psychologie » (ISBN 2227137932)
- Michael Rutter, *L'Enfant et la résilience*, « Le Journal des psychologues », 162 (1998).
- Denis Peschanski, « Résistance, résilience et opinion dans la France des années noires », *Psychiatrie française*, vol. XXXVI, 2/05 (Résister, Annie Gutmann dir.) (2006) 194-210. Preprint auteur en Archives ouvertes CSD (communication scientifique directe - Accès ouvert) [oai:hal.archives-ouvertes.fr:hal-00325928\\_v1](https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00325928_v1) sur HAL
- Pierre-Yves Brissiaud, *La Face cachée de la résilience*, Éditions Jouvence 2008 (ISBN 978-2-88353-710-1)
- Pierre Lemarquis, *Sérénade pour un cerveau musicien*, Odile Jacob (sur la résilience par la musique, présenté par Boris Cyrulnik)
- Robert Brooks - Sam Goldstein *Le pouvoir de la résilience*, Les éditions de l'homme 2006 (2-7619-2022-8)
- Jean-Pierre Polydor, *Alzheimer, mode d'emploi, le livre des aidants* (préfacé par Madeleine Chapsal, prix Femina), L'esprit du temps Édition, 2009 (ISBN 2847951717)
- Kuntheart Laut, *Quand se tait le silence, une vie de femme cambodgienne* (postface par René Soulayrol, préface Pierre Gazin ), Grandvaux, 2013 (ISBN 9782909550855)
- Gabriel Gonnet :
  - *Cicatrices*, long-métrage documentaire, 2008
  - *Maurice et Marianne : Tricotages*, documentaire TV avec Boris Cyrulnik, 2008

## 6.2 Articles connexes

- Résilience écologique
- Résilience communautaire
- Tim Guénard
- Psychosocial
- Distanciation

## 7 Notes et références

### 7.1 Liens externes

- « Résilience » ou la lutte pour la vie, critique du concept.
- Les pièges de la « résilience »
- Association Résilience
- Résilience, dans le Site francophone de psychologie positive.
- France Inter
-  Portail de la psychologie

## 8 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

### 8.1 Texte

- **Résilience (psychologie)** *Source* : [https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9silience\\_\(psychologie\)?oldid=109705816](https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9silience_(psychologie)?oldid=109705816) *Contributeurs* : Kelson, Alno, Abrahami, Koyuki, Fafnir, Jastrow, Nguyenld, Phe-bot, Joachim~frwiki, Kōan, GL, Hbbk, Leag, Storm2005, JeanClem, Ripou-net, DocteurCosmos, David Berardan, TanguyBH, Arnaud.Serander, Gzen92, RobotQuistnix, Necrid Master, C@t, Le gorille, Le sotré, Ofix, Auriol, Yugiz, Tython, Kemkem french, Gonioul, Perky, Liquid-aim-bot, Acousma, Macassar, The o one, Cylvian, Rhizome, Mafiou44, So Leblanc, Eiffele, Tejgad, Speculos, Jean-Louis Lascoux, Ulysse2000, Calay, Chicobot, Wanderer999, Epistemethno, Vlaam, Flot2, Alphos, Orphée, HerculeBot, ZetudBot, Groblin, Bonobobo, Vis libre luron, Olgnu, Celette, Totodu74, Naelyes, Seawind, Onesbrief~frwiki, Schnäggli, Penjo, Le sourcier de la colline, Cantons-de-l'Est, Lomita, Trente7cinq, Idevauchelle, Salsero35, Scientif38, Toujourser1, Niakni, Farfadetblanc, Cascade65, MerllwBot, OrlodrimBot, Arlene.1992, Ecosoq, Ramzan, FRTEP, Ju zeppelin, Cm8, Altmine, Addbot, AméliorationsModestes, Berbinette et Anonyme : 63

### 8.2 Images

- **Fichier:Arbre\_résilient\_1.jpg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/05/Arbre\\_r%C3%A9silient\\_1.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/05/Arbre_r%C3%A9silient_1.jpg) *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Schnäggli
- **Fichier:Disambig\_colour.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig\\_colour.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig_colour.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Bub's
- **Fichier:Icon\_psycho.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon\\_psycho.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon_psycho.svg) *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : File:Icon psycho.png and File:Biohazard template.svg *Artiste d'origine* : Reubot
- **Fichier:Question\_book-4.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/64/Question\\_book-4.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/64/Question_book-4.svg) *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Created from scratch in Adobe Illustrator. Originally based on Image:Question book.png created by User:Equazcion. *Artiste d'origine* : Tkgd2007

### 8.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0