

Résilience et transgénérationnel

Présentée par Boris Cyrulnik comme étant "l'art de naviguer dans les torrents", la résilience consiste à réussir à rebondir et à surmonter les épreuves de la vie.

Le terme, emprunté à la physique, désigne le retour à l'état initial d'un élément déformé. Les psychiatres américains spécialisés dans la petite enfance, ont adopté le mot dans les années 90. Il a ensuite été popularisé en France par Boris Cyrulnik.

La résilience est un phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique pour ne plus vivre dans la dépression. 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), par la réflexion, la parole, par une thérapie ou par une psychanalyse ou une thérapie transgénérationnelle.

© <http://www.geneasens.com/dictionnaire/r%C3%A9silience.html>