

Introduction à la Résilience

« La sortie des camps, ce n'est pas la liberté » - G-N. Fischer

Environ une personne sur deux subit un traumatisme au cours de son existence, qu'il s'agisse d'une agression physique ou sexuelle, de la perte précoce d'un être cher, d'une maladie grave, d'un accident ou d'une guerre.

Emmy Werner, psychologue pour enfants à l'Université de Californie, a mené à partir des années 50 une recherche sur l'île de Kauaï à Hawaï. Elle a suivi une cohorte de 700 enfants des rues, orphelins ou abandonnés, vivant dans un état presque sauvage puis recueillis dans une fondation créée pour eux où ils commencèrent à recevoir une éducation. Malheureusement, très vite les fonds vinrent à manquer et les enfants furent rendus à la rue et Emmy rentra en Europe.

Vingt ans plus tard, elle retourna à Hawaï et se mit à la recherche des jeunes enfants devenus des adultes. Elle en retrouva 200. 72% d'entre eux étaient des miséreux, analphabètes, sans métier et mal intégrés dans la société. Mais 28% d'entre eux avaient plutôt bien évolué et avaient trouvé un travail, fondé une famille et trouvé leur place.

En discutant avec eux, Emmy Werner a pu constater qu'ils n'avaient pas plus de difficultés que d'autres.

Pourtant, lors des tests passés à leur entrée dans la fondation, rien ne permettait de distinguer ceux qui avaient réussi de ceux qui avaient mal évolué.

Quels sont les facteurs ayant favorisé la bonne évolution de cette minorité d'enfants ? Par quel mystère ont-ils pu s'en sortir ? Cette question a été le point de départ des travaux sur la résilience.

La résilience en fait comporte deux étapes :

- Les conditions qui permettent à un enfant d'acquérir la capacité à être résilient (notamment l'attachement précoce)
- Après un traumatisme, favoriser le processus de résilience si celui-ci a été potentiellement acquis

Définition de la résilience

Le mot *résilience* est d'abord physique. Il désigne l'aptitude d'un corps à résister à un choc et à retrouver ensuite sa forme d'origine (solidité, ressort, élasticité).

Appliqué aux sciences sociales, il s'agit de la capacité à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit d'un stress ou d'une adversité susceptible d'entraîner une issue péjorative.

Appliqué à la psychologie, il s'agit de la capacité à vivre normalement en dépit d'un passé douloureux ou de rebondir après un traumatisme.

La résilience représente la capacité d'affronter avec succès les risques et les déboires sérieux de l'existence. Il s'agit d'une **combinaison** :

- **De force intérieure** (confiance en soi, principalement la « sécurité intérieure », volonté et aptitude à résoudre les problèmes.
- **De soutien social (famille, école, amis, ...)** : Entretenir de bons rapports humains, Savoir accepter ou demander de l'aide, écouter les conseils, savoir se faire aimer.
- **De capacité à tenir compte des expériences du passé.**

Une personne qui possède une bonne dose de ces attributs peut souvent être **autonome**, c'est-à-dire qu'elle peut faire face à l'adversité sans détresse apparente. Ne pas confondre **autonomie** avec **isolement** ou **repli sur soi**.

Le traumatisme

Le **traumatisme** désigne un **dommage** causé au psychisme par un événement traumatisant. Il peut s'agir également de plusieurs événements longs et répétés. Dans tous les cas, ces événements dépassent la capacité d'intégration émotionnelle et mentale de l'individu.

Chaque individu possède un « horizon », c'est-à-dire un ensemble de croyances et de convictions envers le monde et les événements possibles. Le traumatisme est causé par une violation de ces convictions qui nous entraîne au-delà de notre horizon : par exemple tornades, tsunamis, être frappé par la foudre, phénomènes sociaux improbables comme agressions physiques, inceste, passage à tabac dans un commissariat, etc.).

Chaque individu peut réagir différemment à des événements similaires. C'est le ressenti qui est important et non pas l'événement vécu.

Que se passe-t-il en cas de traumatisme ?

Face à un événement « ordinaire », le psychisme est capable de s'adapter via les émotions, les pensées et les comportements, eux-mêmes sous-tendus par nos croyances acquises envers le monde et nos mécanismes de défense. Le but est d'éviter les émotions négatives grâce à nos défenses inconscientes (clivage, déni, rêverie, intellectualisation, ...) ou bien d'annuler ces dernières grâce à nos comportements conscients.

En cas d'événement traumatisant, nos croyances/convictions envers le monde sont bouleversées et nos mécanismes de défense débordés (impossible par exemple de continuer à dénier des conduites incestueuses lorsque l'agresseur passe à l'acte).

Dans ce cas, la personne ne trouve aucun comportement volontaire lui permettant de s'adapter à la situation et donc de mettre fin aux émotions négatives. Cela va empêcher l'intégration de l'événement dans le grand dictionnaire des expériences et solutions et le psychisme le resoumettra sans cesse à la conscience pour lui trouver un sens (ruminations, remémorations)

Le devenir du traumatisme

- Le traumatisme est avant tout vécu dans le réel.
- La situation traumatisante provoque une émotion en général très intense qui évoluera selon les lois du souvenir, c'est-à-dire en diminuant avec le temps (en passant par phases de cauchemar, d'intrusion mentale, etc.).

- Cette émotion donnera progressivement lieu à une représentation mentale (sans lien avec la vraie réalité) qui fera craindre l'avenir et poussera l'individu à se protéger d'une nouvelle survenance (peur phobique de l'eau suite à une noyade, peur de s'attacher en cas de rupture traumatisante, le monde est dangereux, suite à un accident, etc.)
- Le souvenir du réel et de l'émotion s'estompe mais la représentation reste.

Comment représenter la résilience ?

Boris Cyrulnik en a donné une définition métaphorique : Savoir naviguer dans un torrent dans lequel une personne est tombée accidentellement. Ou bien elle renonce, ou bien elle tente en permanence de s'adapter aux difficultés immédiates.

La métaphore de la perle dans l'huître : celle-ci réagit à l'introduction d'une impureté dans son organisme (un grain de sable) par un travail qui aboutit à la fabrication d'un bijou.

Quels sont les mécanismes de résilience ?

En cas de perturbations, l'enfant met en place des moyens de défense internes :

- Le **clivage**, quand le Moi se divise en une partie socialement acceptée et une autre, plus secrète. La représentation du traumatisme est « encapsulée », séparée du reste (par exemple un « enfant de la DASS », parfaitement inséré, mais qui continue à envier les familles unies et possède une « petite boîte à secrets ».
- Le **déni** permet de ne pas voir une réalité dangereuse ou de banaliser une blessure douloureuse. « Même pas mal ! Je m'en suis sorti, c'est tout ce qui compte, il y a pire que moi »
- **La rêverie, l'intellectualisation, l'abstraction et enfin l'humour.**

Les facteurs de résilience

Le tempérament de l'enfant

Le milieu affectif dans lequel il baigne au cours des premières années

Un environnement soutenant ou non (adultes, autres enfants, environnement scolaire, etc.).

Statistiquement, un enfant au tempérament souple, confiant, capable d'aller chercher de l'aide à l'extérieur, est mieux armé. Or, ce rapport au monde dépend étroitement du climat familial : des parents qui s'entendent bien, une mère heureuse qui va créer autour du bébé une ambiance apaisée.

Très tôt, l'enfant apprend comment se faire aimer : sourires, en babillant, en cherchant les regards et les paroles des adultes. La réponse de ces derniers créera un attachement *sécuré*. Aussi, même s'il arrive malheur à sa mère, le petit aura acquis un mode de conquête de l'autre. Enfin, dernier facteur : la présence d'un réseau relationnel extérieur qui peut soutenir l'enfant – d'autres enfants, des adultes rassurants.

Le plus important sera que le tempérament de l'enfant soit en adéquation avec les croyances de son milieu (si un bébé affectueux a plus de chances de connaître une évolution résiliente, ce ne sera pas le cas dans une famille rigide où, parce qu'il sollicite les regards et les caresses, il sera plutôt rejeté).

L'origine du comportement résilient

Théorie de l'attachement de Bowlby (attachement sécure, anxieux-évitant, ambivalent), etc.

Différents styles d'attachement

Observation d'une série de séparations et de retrouvailles entre un enfant (âgé de 1 an environ) et l'un de ses parents. L'observateur peut ainsi se rendre compte de la façon dont les comportements d'attachement sont « activés », grâce à de brèves séparations du parent et par la présence d'une personne non familière dans la pièce d'observation. On peut s'attendre à ce que l'activation des comportements d'attachement amène l'enfant à chercher la proximité physique ou une autre forme de contact avec le parent puis, une fois réconforté par la présence de celui-ci, qu'il retourne explorer la pièce et les jouets qui y ont été disposés.

Ce style d'attachement « sécurisé » s'observe normalement dans environ deux tiers des cas.

Il existe des styles d'attachement « anxieux », qui refléteraient la difficulté de l'enfant à utiliser le parent comme une « base sécurisante », soit que ce petit manifeste une sorte d'indépendance précoce, qui mettrait en réalité en évidence une difficulté à utiliser le parent comme source de réconfort (on parle d'un attachement « anxieux-évitant »), soit qu'il montre une forte ambivalence, par exemple en s'accrochant au parent pour s'en défaire immédiatement, dans un mouvement de colère (attachement « anxieux-résistant »).

Il existe une quatrième catégorie d'attachement, désignée comme « désorganisée » ou « désorientée », qui souvent n'apparaît qu'avec un seul des deux parents, et qui concernerait environ 15 % des cas. Ce type de comportement apparaîtrait lorsque l'enfant perçoit des signes de menace, d'insécurité ou de peur chez son parent ; ses stratégies visant à obtenir un réconfort auprès de celui-ci sont alors condamnées à l'échec.

Cette capacité est-elle une qualité innée ?

Bien qu'il existe sans doute des facteurs génétiques prédisposant à une plus grande résilience (sérotonine, dopamine favorisant l'action et le désir de vivre), la résilience n'est pas une « qualité » que l'on posséderait ou non à la naissance (comme l'oreille absolue ou autre talent artistique).

Il s'agit d'un processus naturel, évolutif et interactif, qui dépend plus de l'environnement que de soi : famille, école, milieu culturel. C'est la reprise d'un bon développement après un traumatisme, sans toutefois retour à l'état initial.

Facteurs favorisant ce processus :

- **La rencontre avec une personne signifiante qui, parfois en une simple phrase, redonnera du sens à sa vie ou à son passé (les « tuteurs de développement »)**
Pour les enfants d'Hawaï, E. Werner avait pu constater que les résilients avaient en majorité été l'objet d'attentions de la part du personnel de la fondation ou, plus tard, par des adultes ou familles.
- Les traits de caractère, dont la sociabilité, l'aptitude à régler des problèmes, l'autonomie, la persévérance et l'optimisme;
- Les familles et les écoles, qui prodiguent soins et soutien et qui ont des attentes élevées mais réalistes, et donnent aux enfants l'occasion de participer et de contribuer;
- Les familles qui ont la force de faire face et de résister au stress chronique et aux crises répétées;

La résilience ce n'est pas la réussite (B. Tapie). Mais elle peut revêtir la forme de la revanche sociale.

Comment faciliter le processus de résilience

- Le travail de représentation de la blessure fait déjà partie du processus de résilience. C'est-à-dire sa mise en mots. Les soldats qui ont écrit sur leur calvaire ou en ont parlé ont eu moins de séquelles psycho-traumatiques que ceux qui ont tout gardé pour eux.
- A noter que le silence est la règle, soit par faute de mots, soit parce que les autres ne veulent pas entendre et font taire la victime.
- La fiction et le roman sont des façons de prendre du recul par rapport à ses émotions en les confiant à quelqu'un d'autre (le héros).
- Réussir à remanier l'image qu'on se fait de soi-même (par exemple victime et non coupable dans les violences sexuelles)

Quand on parle de son passé, on parle de quelqu'un d'autre. La représentation du passé est une production du présent.

Pour rebondir après un traumatisme, il faut s'efforcer de ne pas distraire sa souffrance (alcool ou drogues par exemple), il faut s'engager et devenir un acteur. La représentation du passé est une production du présent.

L'idéal est bien-sûr d'être préparé au traumatisme grâce à un environnement permettant d'acquérir de la confiance en soi face aux dangers potentiels de la vie. Plus le bouclier sera large et plus la probabilité de subir des événements traumatiques sera faible.

Exemple de traumatisme « ordinaire »

Jean-Pierre a toujours été un homme très prudent, à la limite de la couardise. Son caractère anxieux l'amenait toujours à prévoir toutes les mesures de sécurité, que ce soit pour lui ou pour ses proches, dans tous les domaines de la vie. Sa conviction intime était que la vie pouvait ne pas être trop dangereuse pour ceux qui prenaient un maximum de précautions.

Lorsqu'il circulait en voiture, non seulement il respectait strictement le code de la route mais également tenait compte des imprudences potentielles des autres. Il disait volontiers « : « un feu rouge n'est pas un mur, il faut ralentir et être vigilant même lorsque le feu est au vert pour nous ».

Un jour que Jean-Pierre circulait tranquillement à pieds sur le trottoir, un scooter venant de percuter une voiture l'a violemment renversé, avant même qu'il ne réalise ce qu'il se passait.

Bien que ses blessures (fracture du bras et de la clavicule) n'entraînèrent aucune séquelle, Jean-Pierre n'arriva pas à se remettre moralement de cet accident. Pour quelles raisons ?

Elevé par des parents très anxieux, Jean-Pierre manque de sécurité intérieure (voir « La confiance en soi ») ; il avait intériorisé que le monde était dangereux et, pour se protéger de l'angoisse, avait développé la conviction que la vigilance et la prudence diminuaient voire annulaient les risques. Ses stratégies d'anticipation diminuaient effectivement le sentiment d'angoisse au quotidien (remplacé par une anxiété permanente mais modérée). Après cet

accident, ses convictions ont volé en éclat et lui ont révélé que non seulement le monde était dangereux mais également totalement imprévisible !

Exemple de traumatismes répétés : Martin Gray

Martin Gray a subi les épreuves les plus atroces. Trois fois la mort a frappé à ses côtés les êtres qui lui étaient chers, le laissant seul survivant : sa mère et ses frères tués dans la chambre à gaz du camp de Treblinka, son père abattu sous ses yeux à la tête des insurgés du ghetto de Varsovie. Le 3 octobre 1970, sa femme Dina et ses quatre enfants mouraient dans l'incendie de forêt du Tanneron. L'auteur n'a pourtant jamais renoncé à vivre.

Efficacité des psychothérapies

L'efficacité des psychothérapies dans le traitement de l'état de stress post-traumatique a été évaluée en 2004, par une étude de la littérature réalisée par l'INSERM avec une méthodologie inspirée de la médecine fondée sur les faits. Selon cette évaluation, les thérapies cognitivo-comportementales (dont l'EMDR) font la preuve d'une efficacité⁸ supérieure aux thérapies basées principalement sur l'écoute et la parole.

Traitements pharmacologiques (pour info seulement...)

Selon une étude (controversée), chaque fois que le souvenir traumatique est remémoré, la personne atteinte libère des catécholamines entretenant son état d'alerte et renforçant le souvenir du vécu. Selon certains chercheurs, un antagoniste des catécholamines comme le propranolol (Avlocardyl®), un bêta-bloquant, serait efficace pour aider à guérir d'un traumatisme.

A lire

- *Les vilains petits canards*, Boris Cyrulnik, 2001
- *Un merveilleux malheur*, du même auteur, 1998
- *Au nom de tous les miens*, Martin Gray, 1971