

I.F.S.I. de Cannes

# LA RESILIENCE

Avril 2003

Virginie B  
Christelle C  
Sandy D  
Priscilla F  
Victoria M  
Audrey R  
Anne-Laure V  
Marie V

# **SOMMAIRE**

<b>DÉFINITION</b>	Page 1
<b>CONCEPT</b>	Page 3
<b>RÔLE INFIRMIER</b>	Page 4
<b>CONCLUSION</b>	Page 5

## **ANNEXES :**

- Biographie de Boris Cyrulnik
- Bibliographie de Boris Cyrulnik
- Résumé de quelques livres de Boris Cyrulnik

*Dans son livre autobiographique, Plus fort que la haine, Tim Guénard raconte qu'il a été abandonné par sa mère à 3 ans, battu par son père alcoolique qui lui brise les deux jambes devant ainsi passer 2 ans de sa vie à l'hôpital. Placé en institution, il subit des violences sexuelles. Aujourd'hui il témoigne " qu'il n'y a pas de blessures qui ne puissent être lentement cicatrisées par l'amour ". Par quel prodige un homme brisé par la vie est-il devenu le père attentionné de 4 enfants, qui accueille dans sa ferme des jeunes en grande difficulté ?*

## **DÉFINITION :**

Selon la définition du dictionnaire, la résilience est un terme de physique qui définit, en mécanique, le degré de résistance d'un matériau soumis à un impact. Dans le dictionnaire anglo-saxon, le sens est élargi à la robustesse corporelle et à la résistance du caractère. La résilience caractérise la résistance aux chocs.

Selon l'étymologie, la résilience est la notion de sauter, de rebondir.

L'initiatrice de ce concept serait la psychologue américaine Emmy Werner. En effet, dans les années 1950, à Hawaï, où les enfants des rues se comptent par centaines, elle entame une étude portant sur 200 tout-petits, sans structure ni famille, qui sont en train de se laisser mourir par carence affective. Elle les revoit tous les six mois, pendant trente ans. Dans les années 1980, elle publie ses conclusions, et révèle que 28% de ces enfants, a priori condamnés, ont appris à lire et à écrire, acquis un métier et fondé une famille. Quelle énergie, quelle force mystérieuse leur a permis de s'en sortir ? Et, puisque près d'un tiers de ces enfants se sont développés correctement dans des circonstances épouvantables, combien auraient-ils été si on leur avait proposé un soutien plus propice à leur épanouissement ? C'est ainsi que les bases de la résilience sont jetées.

En France, ce n'est qu'au début des années 1990, que pour Boris Cyrulnik, éthologue et neuropsychiatre français, " il ne s'agit pas de ressauter à la même place, comme si rien ne s'était passé, mais ressauter un petit peu à côté pour continuer d'avancer... ". Il définit la résilience comme étant " la capacité à se développer quand même, dans des environnements qui auraient dû être délabrants ".

En résumé, " la résilience, c'est l'aptitude des individus et des systèmes (les familles, les groupes et les collectivités) à vaincre l'adversité ou une situation de risque. Cette aptitude évolue avec le temps ; elle est renforcée par les facteurs de protection chez l'individu ou dans le milieu ; elle contribue au maintien d'une bonne santé ou à l'amélioration de celle-ci ". Ainsi, la résilience c'est un bon développement et une bonne adaptation de sujets jeunes malgré la présence de facteurs de risque, le maintien de la compétence malgré des situations stressantes chroniques, et enfin une bonne récupération après un traumatisme. Cependant elle n'est pas définitive car il y a des risques de rechute.

Trois grandes catégories de facteurs de protection contribuant à la résilience des individus ont été retrouvées :

- Les facteurs individuels :

- Sentiment de compétence personnelle : nécessité d'avoir confiance en soi, en ses forces et capacités mais également avoir un sens élevé de sa valeur ;
  - Capacité de planifier : avoir des buts et des objectifs dans sa vie, être capable de faire une projection dans l'avenir ;
  - Compétences cognitives (QI normal ou élevé) ;
  - Capacité de contrôler ses sentiments et impulsions forts ;
  - Sentiment de signification : sentiment d'exister et d'avoir une place dans la société ;
  - Capacité de résoudre des problèmes : aptitude à chercher des solutions, à trouver des ressources ;
  - Optimisme : tournure d'esprit qui dispose à prendre les choses du bon côté, en négligeant leurs aspects fâcheux ; c'est aussi avoir confiance dans l'issue positive d'un événement particulier ;
  - Capacité de faire face au stress ;
  - Habileté à chercher un soutien ;
  - Capacités créatives : le sujet créatif va exprimer ses émotions, son vécu, à travers ses œuvres (ex : peinture, musique, écriture...)
  - Avoir des convictions : autrement dit, croire en quelque chose, que ce soit en sa famille, en Dieu, en un système philosophique... Toute chose qui donne du sens à la vie, y compris dans les situations les plus abominables ;
  - Altruisme : Comportement qui a pour but de venir en aide à autrui ;
  - Avoir le sens de l'humour : cela permet de prendre la vie du bon côté . Ne dit-on pas : « Mieux vaut en rire qu'en pleurer » ? Rire d'un problème permet dans certain cas de dédramatiser la situation et de voir les choses autrement.
- Les facteurs familiaux :
    - Nombre d'enfants inférieur à 5, espace entre les naissances ;
    - Rapports parents-enfants propices : attitude parentale compétente avec présence de chaleur et d'affection, relation riche et sécurisante, communication efficace ;
    - Instaurer une certaine discipline, avec l'existence de rituels familiaux (heure fixe des repas, traditions, habitudes familiales), présence d'une justice intra-familiale ;
    - Absence de séparation en bas âge ;
    - Pour les parents ou tuteurs légaux : percevoir l'enfant comme une ressource ayant de l'avenir, être habilité à faire face à l'imprévu et à résoudre les conflits, lui proposer un espace physique suffisant et pratiquer la non possessivité ;
    - Présence d'une figure paternelle ;
    - Absence de violence dans la famille d'origine ;
    - Situation financière stable.
- Les facteurs de soutien :
    - Source diversifiée de support et de ressources :
      - Présence de personnes aidantes comme des enseignants, des soignants, des membres de la famille étendue ;
      - Présence de milieux de soutien qui favorisent l'autonomie, la responsabilité et le contrôle (milieu judiciaire, éducatif, professionnel).

## **CONCEPT :**

Le terme de résilience est apparu il y a plusieurs décennies, mais plus utilisé aux Etats-Unis où il est d'usage courant, tel un marqueur culturel d'optimisme, alors qu'en Europe, il s'impose difficilement, comme si nous avions un penchant pour le misérabilisme.

D'après une interview de Boris Cyrulnik, quand on se penche sur les enquêtes épidémiologiques mondiales de l'OMS, on constate qu'aujourd'hui, une personne sur deux a été ou sera gravement traumatisée au cours de sa vie (guerre, violence, viol, maltraitance, inceste, etc.). Une personne sur quatre encaissera au moins deux traumatismes graves. Quant aux autres, ils n'échapperont pas aux épreuves de la vie. Pourtant, le concept de résilience, qui désigne la capacité de se développer dans des conditions incroyablement adverses, n'avait pas été étudié de manière scientifique jusqu'à une période récente. Aujourd'hui, il rencontre un succès fabuleux, en France, mais surtout à l'étranger. En Amérique latine, il y a des instituts de résilience, en Hollande et en Allemagne, des universités de résilience. Aux Etats-Unis, le mot est employé couramment. Les deux tours du World Trade Center viennent d'être surnommées « *The twin resilient towers* » par ceux qui voudraient rebâtir.

Toujours selon Boris Cyrulnik, si le concept de résilience n'a pas été étudié plus tôt c'est parce qu'on a longtemps méprisé les victimes. En effet dans la plupart des cultures, on est coupable d'être une victime. Une femme violée, par exemple, est souvent condamnée autant que son agresseur : « elle a dû le provoquer », dit-on. Parfois, la victime est même punie plus sévèrement que l'agresseur. Il n'y a pas si longtemps, en Europe, une fille qui avait un enfant hors mariage était mise à la rue alors que le père ne courait guère de risques. D'autre part, les victimes des guerres ont honte et se sentent coupables de survivre. La famille, le village, les soupçonne : « s'il rentre, c'est qu'il a dû se planquer ou pactiser avec l'ennemi ».

Après la Deuxième Guerre mondiale, qui fut la plus meurtrière de l'Histoire, on a basculé dans l'excès inverse. Les victimes sont devenues héroïques : elles devaient faire une carrière de victime car on pensait que si elles s'en sortaient, cela relativiserait les crimes des nazis. A l'époque, René Spitz et Anna Freud décrivent des enfants dont les parents ont été massacrés par les bombardements de Londres. Ils sont tous très altérés, pseudo-autistes, en train de se balancer, atteints de troubles sphinctériens. Lorsqu'ils les revoient des années plus tard, Spitz et Anna Freud s'étonnent de leur récupération et écrivent clairement que ces enfants abandonnés passent par quatre stades : protestation, désespoir, indifférence..., tous les étudiants apprenaient cela. Mais personne ne s'intéressait au quatrième stade : la guérison.

Si l'on parle davantage de résilience aujourd'hui, c'est que nous sommes plus réceptifs à ce discours. Les affaires de pédophilie et de viols sortent de l'ombre, et les victimes, rongées par leur sentiment de culpabilité et de honte, osent un peu plus prendre la parole. Cette attitude « christique » (nécessité de mourir pour pouvoir renaître) est très valorisée. Certains professionnels en viennent à se demander si en fait de résilience, il ne s'agirait pas tout simplement d'une forme de deuil avec ses 3 phases : le traumatisme, l'état dépressif, l'assimilation du deuil. Dans tous les cas, être résilient ce n'est pas être invulnérable, mais apprendre à résister aux traumatismes, en faisant appel à la confiance enfouie en chacun de nous et qui tarde parfois à s'exprimer.

D'après des recherches, il est établi que dès notre naissance certains éléments sont responsables du processus de résilience. En effet, notre développement est régi par un certain nombre de déterminants génétiques et chez certains sujets, le cerveau sécrète beaucoup de

dopamine et de sérotonine, jouant ainsi un rôle d'euphorisant favorable à la résilience. De plus, le caractère et l'environnement affectif d'un enfant jouent un rôle primordial.

Dès leurs premiers jours, les bébés adaptent leurs comportements en fonction de l'attitude des parents à leur égard. Trois sortes d'attachement réciproque peuvent ainsi être distinguées :

- Attitude sécurisante (65%) : ces enfants ont les meilleurs chances de s'en sortir en cas de malheur ;
- Attitude évitante (20%) : ils maintiennent leurs distances ;
- Attitude ambivalente ou désorganisée (15%) .

Selon le type de relation qu'ils réussissent à établir, ils sauront plus ou moins bien se reconstruire après une blessure de la vie

### Les mécanismes de résilience :

Les forces bâties par la personne peuvent se regrouper en plusieurs secteurs.

Devant des agressions subies, le sujet se réfugie momentanément dans la maladie (processus correspondant à une somatisation du problème), et grâce aux soins que cette affection entraîne, il construit une sorte de cocon protecteur lui permettant de se mettre dans une position d'attente. Ainsi, il va fixer son angoisse sur le symptôme afin de lutter contre les éléments dépressifs et de parvenir à les maîtriser.

Une autre des manières de lutter contre les situations traumatiques est de se forger un monde imaginaire qui permet d'échapper aux dures réalités de la vie. Cette fuite dans l'imaginaire peut déboucher temporairement sur des phases de coupure inquiétantes ainsi que sur des périodes de fugue inadéquate. Ce mécanisme limite provisoirement la communication avec l'entourage mais en réalité, contribue à permettre l'affrontement de difficultés apparemment insurmontables.

D'autres phénomènes adaptatifs vont dans le sens d'une prise de distance avec l'élément pathogène, ce qui permet de relativiser les émotions soulevées en les niant. Le sujet se centre sur un détail, ce qui permet de faire le vide autour de lui... Par exemple, certains prisonniers doivent leur salut psychique à des mécanismes d'obsessionnalisation qui les amènent à rabâcher un thème ou à canaliser toute leur énergie sur l'analyse d'une craquelure du mur ou sur l'attente de l'arrivée régulière d'un insecte.

## **RÔLE INFIRMIER :**

En tant que soignant, nous nous attacherons à :

- Réaliser un bilan des compétences de la personne. Il a pour but de mettre en évidence les points forts et de développer ceux qui peuvent l'être ;
- Renforcer les capacités du sujet en favorisant une bonne image de soi, la confiance en soi, par exemple :
  - Offrir l'occasion à la victime de donner, de se rendre utile, afin qu'elle puisse réparer son estime de soi ;
  - Dans le cas d'enfants en difficulté, violents, délinquants, il s'agit de les responsabiliser en leur donnant des tâches rémunérées qui les valorisent et qui soient utiles à la communauté ;

- Favoriser l'indépendance (par exemple : Proposer progressivement au sujet de prendre plus de responsabilités face à son traitement dans le cadre d'une pathologie au long cours telle que le diabète, le SIDA...);
- Proposer aux individus d'autres modes d'expressions, notamment artistiques (le dessin, l'écriture de pièces de théâtre, de poésie...), qui permettent la maîtrise de l'émotion et la mise à distance du traumatisme ;
- Imaginer et proposer des stratégies d'adaptation en tenant compte des ressources de la personne, sans pour autant les lui imposer ;
- Collaborer avec les différents partenaires (famille, école, communauté...) afin d'optimiser le processus de résilience ;
- Avoir parallèlement la même approche avec l'entourage ;
- Contribuer au dépistage des personnes vulnérables.

## **CONCLUSION :**

Le concept de résilience amène à passer d'une perspective fondée sur le repérage des dysfonctionnements, à celle d'une mise en valeur des ressources.

Selon Cyrulnik, " c'est un refus de la résignation à la fatalité du malheur ". Pour l'etho-psychiatre, la souffrance n'est pas une fatalité mais peut même devenir " Un merveilleux malheur ".

*" La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents. " (Boris Cyrulnik).*

## **Sources :**

Mangham et coll., 1995.

« *La voix du Nord* » Edition du Samedi 22 Septembre 2001.

Encyclopédie Agora (sur Internet).

*Le Courrier de l'Unesco*, novembre 2001.

*Guide Ressources*, Vol. 13, N° 11, juillet-août 1998.

*Le Monde de l'Éducation*, no 292, mai 2001.

*Doctissimo.fr*.

## **BIOGRAPHIE BORIS CYRULNIK**

Boris Cyrulnik est né à Bordeaux en 1937, là où ses parents s'étaient installés parce que le frère de son père y habitait déjà. Toute sa famille a été exterminée dans les camps. Il a été sauvé au début de la guerre par son institutrice qui l'a sorti de l'assistance publique et caché chez elle jusqu'à ce qu'il soit arrêté par la milice française et les soldats allemands et envoyé dans un camp. Il a sauté du train et s'est sauvé ainsi à l'âge de six ans.

De là vient sa motivation à aider les enfants.

Il a d'abord fait des études de psychiatrie, mais il est vite déçu par l'aspect trop médical de cette discipline de l'époque. Il se tourne alors vers la neurologie et la neurochirurgie, cherchant des réponses dans les sciences exactes. Ensuite, Boris Cyrulnik fait la découverte de la psychanalyse. Il est fasciné par l'ouverture vers un monde inconnu. Il devient donc psy en tout genre : neuropsychiatre, psychologue et psychanalyste et franchit les barrières entre les disciplines. Il s'intéresse aussi à la psychologie animale et, alors qu'il prépare un concours pour être chef de service dans un hôpital psychiatrique, il décide d'appliquer certaines de ses connaissances en éthologie (étude des comportements, notamment animaux, en milieu naturel) animale au comportement humain, ce qui l'amène à se pencher sur l'éthologie humaine. C'est entre autre, à partir de cette notion que Boris Cyrulnik lui-même résilient, va travailler sur ce thème et devenir une vedette dans son domaine. C'est d'ailleurs en écrivant sur les enfants qu'il parle de ses blessures à la troisième personne.

Il est aujourd'hui un homme accompli, heureux parmi les siens, respecté par ses pairs et auteur reconnu. Il anime actuellement un groupe de recherche en éthologie clinique à l'hôpital de Toulon-la-Seyne.

### **Interview de Boris Cyrulnik, extrait de l'Express du 30 septembre 1993 :**

Éthologie humaine : "L'homme est une espèce qui fait partie du monde vivant. Il a forcément des comportements qu'on peut rendre observable grâce à des hypothèses et à des méthodes issues des observations naturalistes. Contrairement au laboratoire, qui fabrique ses objets d'étude pour mieux les manipuler. Mais rien n'empêche de chercher dans la vie des situations qui soient des équivalents de manipulations. Qu'on peut observer(...) Tout comportement : un geste, une mimique, une posture. Le comportement ne m'intéresse pas en tant qu'acte moteur mais en tant que geste sémantique : qu'est-ce que ces petits mouvements mettent en signe pour coder notre communication ? Nous travaillons en utilisant une caméra. En filmant nos patients, avec leur accord. Puis nous étudions ces films avec différents moyens techniques, qui vont du ralenti à l'analyseur de fréquences. Cette méthode, grâce à la caméra, réintroduit la pudeur."

## **BIBLIOGRAPHIE**



- *Mémoire de singe et paroles d'hommes*, Paris, Hachette, 1983
- *Le visage : sens et contresens*, ESHEL, 1988
- *Sous le signe du lien*, Paris, Hachette, 1989
- *De la parole comme d'une molécule*, Paris, Seuil, 1991
- *Naissance du sens*, Paris, Hachette/La Villette, 1991
- *Les nourritures affectives*, Paris, Odile Jacob, 1996
- *L'ensorcellement du monde*, Paris, Odile Jacob, 1997
- *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob, 1999
- *Les vilains petits canards*, Paris, Odile Jacob, 2001
- *Le murmure des fantômes*, 2003

## **RESUME DE QUELQUES LIVRES DE BORIS CYRULNYK**

### LE MURMURE DES FANTOMES :

Ce livre est le troisième volet de l'enquête que mène Boris Cyrulnik sur la résilience, cette aptitude des humains à surmonter, sous certaines conditions, les pires traumatismes. Il en a exposé le principe dans *Un merveilleux malheur* puis présenté un certain nombre d'études de cas, relevant de la petite enfance, dans *Les vilains petits canards*. Ce nouvel essai, *Le murmure des fantômes*, présente d'autres études, cette fois de pré-adolescents et d'adolescents résilients. Alors que dans les *Canards*, il articulait son propos autour de la différence pré-verbalité/verbalité, il est question dans les *Fantômes* de la différence pré-sexualité/sexualité. Et alors que c'était la famille qui devait tendre les tuteurs de résilience, ce sont maintenant les institutions sociales comme l'école. L'idée centrale de ce nouvel essai, c'est que les résilients sont des survivants, ou des morts-vivants, bref des fantômes qui se heurtent aux fantômes de la société, à l'image, fantasmatique le plus souvent, que les convenances sociales plaquent sur chaque individu, à la normalité illusoire qui leur est sans cesse opposée. Il montre, en particulier, à quelles conditions l'école peut être un formidable facteur de résilience, de même que l'éveil à la sexualité, en tant que moment où la personnalité entière se reconstruit. Comme les précédents, ce livre captive par son ton profondément humain et ses notations si justes et si profondes sur nos histoires à tous.

### UN MERVEILLEUX MALHEUR :

On s'est toujours émerveillé devant ces enfants qui ont su triompher d'épreuves immenses et se faire une vie d'homme, malgré tout. Le malheur n'est jamais pur, pas plus que le bonheur. Un mot permet d'organiser notre manière de comprendre le mystère de ceux qui s'en sont sortis. C'est celui de résilience, qui désigne la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit de l'adversité. En comprenant cela, nous changerons notre regard et, malgré la souffrance, nous chercherons la merveille.

### LES VILAINS PETITS CANARDS :

Maria Callas, "la divine", la voix du siècle s'il ne devait en rester qu'une, fut une petite fille dépérissant de carences affectives dans un dépôt d'enfants immigrés de New York... Barbara, meurtrie par un viol paternel et persécutée pendant la guerre, a su chanter sa vie et chacun la fredonne... Georges Brassens, mauvais garçon, dut à son professeur de troisième la découverte de la poésie qui donna une autre issue à sa révolte... Ces cas de résilience sont célèbres. Mais Boris Cyrulnik décrit ici ce que pourrait être chacun d'entre nous. Il nous montre comment ce processus se met en place dès la petite enfance, avec le tricotage des liens affectifs puis l'expression des émotions.