

EDITORIAL

La 12^e journée d'étude Enfance et Handicap d'Une Souris Verte s'est déroulée le 30 novembre 2015 dans les salons d'honneur de l'Hôtel de Ville de Lyon. Elle a réuni plus de 250 personnes autour de la thématique « *Quand le handicap vient brouiller les repères...* ». Marie Anaut, psychologue clinicienne, nous a accompagné tout au long de la journée en évoquant la question de la résilience. C'est sa contribution que nous reprenons dans le présent Info Pro.

Résilience ? Mais de quoi s'agit-il ? Ce terme est souvent associé à un « rebondissement », il s'applique à de nombreux domaines. En économie la résilience peut se définir comme la capacité à revenir sur la trajectoire de croissance après avoir encaissé un choc. En mécanique, on évoquera la résistance aux chocs d'un matériau. En écologie et en biologie, on parlera de la capacité d'un écosystème, d'une espèce ou d'un individu à récupérer un fonctionnement ou un développement normal après avoir subi une perturbation. Nous ne citerons que ces quelques domaines pour illustrer l'idée d'une reconstruction ou résistance à un facteur déstructurant.

Marie Anaut nous propose de poser les jalons du concept de résilience dans le champ de la psychologie. Pour illustrer son propos, elle expose quelques métaphores qui permettent d'éclairer différentes facettes de la résilience, un processus complexe faisant intervenir tant des facteurs propres à chaque individu que des facteurs externes.

Bonne lecture ! ■



Une fleur dans le désert, l'une des trois métaphores permettant de comprendre la résilience.

©Krzysztof Wiktor

LA RÉSILIENCE DE QUOI PARLE-T-ON ?



Marie ANAUT

Professeure à l'université Lyon2, Psychologue clinicienne, Thérapeute familial, Membre du CRPPC

L'étude des individus et des familles qui ont subi un traumatisme psychique et/ou corporel montre la grande diversité des trajectoires devies. Les répercussions directes et indirectes des traumatismes d'origine interne (liés à l'histoire affective, familiale ou somatique du sujet) ou d'origine externe (venant de l'environnement), invitent à interroger les processus qui entravent ou facilitent l'élaboration mentale de ces situations. Depuis quelques décennies, il est devenu fréquent de faire référence au modèle de la résilience. Mais à quoi correspond cette approche ? Quels sont ses contours théoriques ? Quels sont ses apports pour comprendre les problématiques des contextes familiaux confrontés aux situations de handicap ?

Les effets du traumatisme peuvent être abordés sur le plan intrapsychique, c'est-à-dire en analysant les répercussions psychoaffectives sur l'individu et en particulier en s'intéressant aux mécanismes défensifs que le sujet va mobiliser pour se protéger de la menace de désorganisation psychique. Mais le traumatisme est aussi à appréhender dans sa dimension intersubjective, il s'agit de replacer le sujet au sein d'une constellation complexe de relations

psychoaffectives familiales et socio-environnementales. L'approche de la résilience propose un modèle d'analyse des rapports du sujet au traumatisme en situant l'individu dans son contexte relationnel et affectif spécifique. Elle permet de comprendre comment un individu peut trouver des ressources et des soutiens auprès des membres de sa famille et éventuellement au-delà, d'identifier les étayages qui facilitent sa trajectoire de reconstruction psychique et sociale.



Une souris verte...

19, rue des trois pierres
69007 Lyon

Tel : 04 78 60 52 59

Mail : contact@unesourisverte.org

Web : www.unesourisverte.org

QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE ?

Pour tracer les premiers contours de ce concept, nous pourrions dire que la résilience est la reprise d'un développement après une situation traumatique. Toutefois, nous proposons de compléter cette première esquisse par la définition suivante : « *Le processus de résilience correspond à la mise en jeu de compétences trouvées/crées par les sujets pour se protéger des situations potentiellement traumatiques, en gardant une qualité de vie, sans troubles psychiques sévères* » (Anaut, Psychologie de la résilience, 2015).

L'approche de la résilience peut concerner des enfants, des adolescents, des adultes ou des familles qui, placés dans des conditions adverses, soumis à des événements déstructurants, résistent, les surmontent et parviennent à conserver une qualité de vie malgré les épreuves traversées. Elle fait référence aux ressources développées par des individus, des familles ou des groupes, pour faire face à des situations délétères ou déstabilisantes : événements de vie traumatiques, accidents, maladies, handicaps, carences graves, grande précarité, etc.

La résilience se conçoit comme un processus multifactoriel qui met en jeu des caractéristiques individuelles (mécanismes défensifs, flexibilité cognitive, recherche de sens, sociabilité, etc.) ; des soutiens affectifs (familiaux, amoureux) ; des conditions externes favorables (soutiens des pairs, des communautés sociales d'appartenance, etc.). Ce modèle trouve des implications pratiques sur les terrains, aussi bien dans l'éducation ordinaire que dans l'éducation spécialisée, dans les situations de handicap ou plus largement dans les champs du travail



© J. J. Carraz

Transformer le grain de sable en perle

» » » QUELQUES MÉTAPHORES POUR COMPRENDRE LA RÉSILIENCE

Nous proposons d'aller à la rencontre de la résilience à partir de quelques métaphores illustratives qui permettent d'éclairer différentes facettes de ce concept.

UNE FLEUR DANS LE DÉSERT

Une première façon d'aborder la résilience consiste à la comparer à une fleur qui pousse dans le désert. Cette image du processus de résilience souligne le fait que malgré un contexte fortement défavorable (ici un terrain aride), un certain nombre d'individus arrivent à se développer sans difficultés, d'une manière qui peut sembler remarquable ou extraordinaire. C'est vrai que certains sujets arrivent à s'épanouir malgré un environnement qui pour d'autres sera surtout délétère. Malgré l'adversité ils parviennent à se construire et à trouver une qualité de vie, comme une plante qui fleurit dans un contexte a priori peu propice à la floraison. Cette métaphore représente un aspect de l'approche de la résilience centré sur les ressources du sujet et ses éventuelles capacités à résister à l'adversité. L'idée qui s'en dégage met l'accent sur la robustesse, la résistance et l'adaptation des

individus réputés résilients. Mais nous pouvons noter qu'ici le contexte environnant est considéré essentiellement sous l'angle des manques.

L'HUÎTRE PERLIÈRE

Il est fréquent également d'aborder la résilience à partir de l'image de l'huître perlière. Il s'agit ici de comparer le processus de résilience à la dynamique qui s'instaure lorsque l'huître fabrique une perle, donc de souligner les modalités de protection. En effet, rappelons brièvement ce qui se passe lorsqu'un grain de sable ou un caillou pénètre dans le coquillage et risque ainsi de le blesser. Le coquillage va sécréter de la nacre autour du caillou pour se protéger, ce qui va aboutir à la formation d'une perle. Ainsi, le phénomène de protection va produire un objet précieux. Cette image présente le processus de résilience comme permettant de transformer le traumatisme en quelque chose de beau. Cette métaphore révèle l'idée que le traumatisme

social et de la santé. Il s'inscrit dans une conception humaniste de l'individu considéré dans sa globalité avec ses caractéristiques bio-psycho-sociales, en prenant en compte ses processus défensifs et ses compétences autant que ses fragilités ou ses troubles. Le champ des études sur les trajectoires résilientes des personnes confrontées à des contextes de grande adversité ou à des situations traumatiques s'est particulièrement développé au cours des dernières années. Nous proposons d'explorer les principaux apports de ce concept dans le domaine de la santé, en nous centrant sur les éclairages de cette approche dans les trajectoires de vie des personnes en situations de handicap. Nous commençons par quelques jalons historiques concernant cette approche, a fin d'explicitier l'origine de ce concept et l'évolution de ce modèle au cours des décennies.

L'ORIGINE DU CONCEPT ET LES PIONNIERS DE LA RÉSILIENCE

Le terme français « résilience » vient du latin « *Resilio* » qui signifie revenir au stade original ou récupérer la forme ini-

tiale. Il est depuis longtemps utilisé en physique des matériaux pour évaluer la résistance des métaux à des chocs, et leur plus ou moins grande déformation. Nous allons voir que, lorsqu'il est appliqué aux sciences humaines, le concept de résilience revêt une signification plus complexe que la simple idée d'un retour à un état antérieur. Dans les champs d'intervention relevant de la psychiatrie et de la psychologie, ce concept a été mis en travail par la communauté scientifique depuis plus de 40 ans. C'est tout d'abord dans les pays anglo-saxons, à partir des années 1970, que des chercheurs ont commencé à travailler avec leurs équipes sur la résilience des enfants. Parmi les précurseurs de cette approche, nous trouvons des américains comme Emmy Werner et Norman Garmezy, mais également Michael Rutter en Grande-Bretagne.

En France c'est plutôt au cours des années 1990, que des chercheurs se sont intéressés à ce concept. Nous pouvons citer parmi les pionniers français Michel Manciaux ou Boris Cyrulnik. Mais assez rapidement d'autres praticiens et chercheurs se sont joints à cette approche. En ce qui me concerne, je travaille avec ce

pourrait stimuler des compétences, ce qui peut être associé notamment à la mise en jeu d'activités créatives comme modes de protection des sujets.

NAVIGUER DANS LES TORRENTS HOSTILES

Cette troisième métaphore nous invite à considérer que le processus de résilience s'inscrit dans une trajectoire et dans un contexte tumultueux. L'idée qui se dégage est qu'un sujet résilient c'est quelqu'un qui arrive à naviguer dans des torrents hostiles, qui parvient à avancer dans des milieux qui le mettent en danger. Cette image est plus complexe que les précédentes si l'on considère qu'elle souligne les aspects dynamiques et évolutifs du processus de résilience. En effet, à travers cette métaphore, le sujet résilient se développe en cheminant à travers un environnement mouvant et instable qui met à l'épreuve ses capacités de protection et d'adaptation. Il devra trouver des moyens pour surmonter les obstacles et aller de l'avant. L'idée d'un cheminement résilient qui se construit et qui n'est pas forcément pérenne peut-être interrogée à travers l'image de la navigation dans les torrents. ■

paradigme depuis la fin des années 1990, ayant eu l'occasion d'interroger ses applications dans le champ de la protection de l'enfance et de la famille, mais également dans la prise en charge des personnes confrontées à des événements de vies traumatiques (maltraitements conjugaux, situations de handicap, etc.).

LES ÉVOLUTIONS DE L'APPROCHE DE LA RÉSILIENCE

Le concept de résilience et son champ d'application a connu un certain nombre d'évolutions au cours des décennies. Les premières études ont porté sur le devenir des enfants dits « à risque » aux prises avec des stress sévères ou chroniques. Il s'agissait de sujets susceptibles de présenter des troubles psychopathologiques et/ou des troubles du comportement du fait de conditions de vie familiales et sociales très carencées. De nombreuses recherches ont concerné l'étude des populations d'enfants vivant dans des contextes jugés préjudiciables pour leur développement, caractérisés par ex. par une grande précarité socio-économique, des carences relationnelles, des violences intrafamiliales. Il s'agissait de familles touchées par la toxicomanie, l'alcoolisme, ou encore par la pathologie mentale d'un parent. Des recherches longitudinales (parfois portant sur plusieurs décennies, comme celle de Werner) ont permis d'étudier la variabilité des trajectoires de ces sujets dits à risque. Les équipes constituées, d'un côté par Emmy Werner et d'un autre par Norman Garmezy et Helen Masten (aux USA) ou encore par Michael Rutter (en Grande-Bretagne) ont trouvé des résultats convergents au cours de leurs investigations. Elles ont constaté que, malgré des environnements largement défavorables, un nombre important de sujets se développaient sans problèmes majeurs et s'inséraient socialement sans difficultés. Les enfants, qui ne présentaient pas de perturbations psychiques ou sociales notables

malgré des conditions de vie extrêmement difficiles, ont été désignés comme étant des enfants résilients. L'étude de ces sujets qui « s'en sortaient » contre toute attente a fait l'objet de recherches qui ont mis en évidence certaines spécificités dans leur fonctionnement psychique et social, notamment le développement de compétences comme : la sociabilité, l'empathie et la flexibilité adaptative.

C'est donc sur des populations de sujets vivant dans des contextes de carences familiales et/ou sociales que les premiers travaux sur la résilience se sont développés. Par la suite, l'approche de la résilience a été étendue aux personnes ayant subi des traumatismes. Dans cette seconde acception, l'approche de la résilience concerne des personnes ayant été confrontées à des événements traumatiques : accidents, catastrophes, perte traumatique d'un être cher, etc.

Depuis quelques décennies les deux domaines d'application du modèle de la résilience – sujets se développant malgré des contextes délétères et sujets ayant subi des traumatismes – coexistent. Ces deux courants d'études se sont développés parfois en parallèle, mais ils trouvent de nombreux points de convergence. Ces recherches se centrent sur l'analyse des processus protecteurs et des modalités de récupération des individus qui rencontrent des situations de dangers physique et/ou psychique, ce qui permet de comprendre comment se déclenche une dynamique résiliente.

Par ailleurs, parmi les évolutions de l'approche, nous pouvons noter que si les premières études avaient tendance à se focaliser sur les sujets et leurs caractéristiques individuelles, très vite ont été pris en compte les rôles des familles et des groupes sociaux dans la mise en jeu de ce processus. En effet, il est apparu que les sujets blessés qui font preuve de résilience mobilisent non seulement leurs potentialités internes (mécanismes défensifs, compétences adaptatives, etc.) mais également celles de leur entourage pour parvenir à se reconstruire. C'est d'ailleurs parfois l'entourage soutenant et contenant qui permet que se déploie la trajectoire résiliente d'un individu, compensant ainsi la vulnérabilité inhérente au sujet. Notons également que des investigations se référant à la résilience peuvent porter également sur des familles ou des communautés sociales considérées comme des « entités groupales » potentiellement résilientes. Autrement dit, les



Parvenir à « naviguer dans les torrents hostiles »

groupes familiaux ou sociaux peuvent présenter un fonctionnement qui pourra être appréhendé comme une « résilience groupale ». Dans cette même perspective, des recherches se sont étendues à des phénomènes de résiliences « collectives » caractérisées notamment par des comportements d'entraide, des modes de protection et des solidarités impliquant des communautés. Il apparaît ainsi que les groupes humains en danger font preuve de comportements salutaires pour faire face à des épreuves traumatiques collectives.

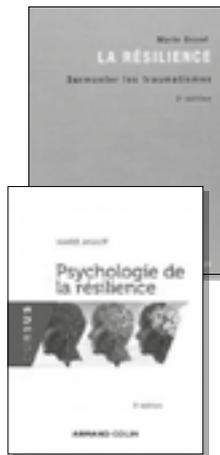
VULNÉRABILITÉ VERSUS RÉSILIENCE ?

Bien souvent le concept de vulnérabilité est présenté comme associé ou opposé à celui de la résilience. La vulnérabilité fait habituellement référence à un état de moindre résistance des sujets face à des agressions. Elle est expliquée bien souvent par des facteurs constitutionnels ou structurels, d'ordre psychologique, physique ou mental. Alors que la résilience peut apparaître comme l'état inverse, avec une focalisation sur les ressources et les compétences développées par les individus pour surmonter les situations à risque et/ou de se préserver des séquelles des traumatismes.

En fait ces deux concepts « vulnérabilité » et « résilience » ne sont pas véritablement à opposer mais plutôt à appréhender comme constituant les deux pôles opposés d'un continuum de réponses des sujets face aux épreuves de la vie. De plus, il serait réducteur de considérer une personne seulement sous l'angle de ses aspects vulnérables, et tout aussi illusoire de la considérer uniquement comme résiliente. La dynamique qui conduit un sujet vers la vulnérabilité ou vers la résilience peut se concevoir comme un processus complexes impliquant différents paramètres internes et externes au sujet. ■

Cet info Pro sera suivi d'un prochain numéro traitant du même sujet qui abordera de façon plus spécifique la question de l'enfant en situation de handicap et sa famille.

BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE



La Résilience. Surmonter les traumatismes

Anaut Marie, - Armand Colin, 2008. - 128 p.

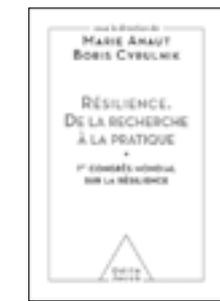
Après avoir distingué le modèle de la résilience de celui de la vulnérabilité, l'auteur en présente les différentes approches théoriques et cliniques, discute de ses apports, de ses limites et de ses applications pratiques.



Psychologie de la résilience

Anaut Marie, - Armand Colin, 2015. - 160 p.

Cet ouvrage met en perspective les évolutions théoriques de ce modèle au cours des décennies, depuis son émergence jusqu'à nos jours. L'auteur présente les différentes approches théoriques et cliniques, discute de ses apports, de ses limites et de ses applications pratiques.



Résilience. De la recherche à la pratique : 1^{er} congrès mondial sur la résilience

Anaut Marie, Cyrulnik Boris, - Odile Jacob, 2014. - 208 p.

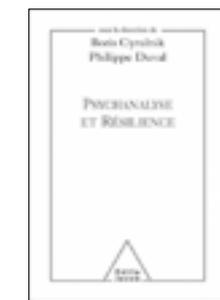
Issu du 1^{er} Congrès mondial sur la résilience, ce livre présente les recherches pluridisciplinaires internationales menées dans l'optique de découvrir les facteurs qui vont rendre possible ce retour à la vie. Grâce à des approches qui intègrent les apports de la neurologie et permettent d'asseoir des dimensions scientifiques et biologiques sur des observations cliniques et sociales, le concept de résilience prend un nouvel essor.



La résilience : connaissances de base

Cyrulnik Boris, Jorland Gérard, - Odile Jacob, 2012. - 222p.

Quelle est l'origine du concept de résilience ? Peut-on observer des phénomènes de résilience dans d'autres espèces que l'espèce humaine ? Comment la plasticité cérébrale intervient-elle dans le processus ? En quoi le soutien affectif aide-t-il à réparer les dégâts provoqués par le traumatisme ? Quels sont les mécanismes de défense qui favorisent la résilience ? ...



Psychanalyse et résilience

Cyrulnik Boris, Duval Philippe, - Odile Jacob, 2006. - 312 p.

Depuis sa naissance, la psychanalyse n'a cessé d'être adulée ou rejetée. La résilience, que rend possible l'attachement, connaîtra-t-elle le même destin ? Dix-sept grands noms de la psychanalyse montrent comment la résilience a été mise au monde par la pratique psychanalytique adossée sur la théorie éthologique de l'attachement et interpellée par les traumatisés qui ont pu évoluer favorablement.



La Résilience. Résister et se construire

Manciaux Michel, Collectif,

- éditions Médecine & Hygiène, 2001. - 253 p.

Avec un retard certain par rapport au monde anglo-saxon, la résilience commence à susciter un vif intérêt dans les milieux professionnels francophones. Le moment est donc venu d'y consacrer une revue générale, à la fois conceptuelle et concrète, en vue de susciter des recherches interdisciplinaires, une formation à la hauteur des enjeux, et surtout des activités de qualité au service des enfants, des familles, des groupes humains en difficultés, en souffrance.