

EDITORIAL

La résilience... sujet si vaste et complexe qu'il nous a semblé judicieux de le traiter en deux temps. Nous allons donc dans ce 35^e numéro poursuivre la réflexion entamée avec Marie Anaut dans le précédent info Pro et plus largement, lors de la journée d'étude Enfance et handicap d'Une Souris Verte 2015.

La résilience n'est pas une histoire de réussite mais bien une histoire de reconstruction, de rencontres, d'élaboration, de tissage de liens, de remise en marche dans l'après traumatisme.

Comment réagissent famille et personnes concernées ? Quelles sont les leviers, les ressources dont chacun va se saisir face à cet avenir imprévu ? Comment chacun va pouvoir inventer un après à ce moment très particulier ? Va se rouvrir au futur ?

Les traumatismes sont multiples et variés, les réponses, les étayages, les points d'appuis le sont tout autant. Les cheminements, les parcours sont tous uniques et singuliers, parfois de longue haleine, très influencés par l'entourage familial, social et affectif. L'humour est très présent dans les parcours de résilience, identifié comme une vraie ressource, une défense contre l'anxiété.

Dans cette partie, Marie Anaut aborde plus particulièrement la résilience et ses leviers potentiels dans le champ du handicap. Pour accompagner le texte, nous avons choisi de partager deux témoignages, l'un d'un parent d'enfant en situation de handicap, l'autre d'une professionnelle de crèche. Elles nous racontent, chacune avec ses mots, leurs vécus singuliers, le temps d'un accueil, ou celui d'une vie.

Bonne lecture ! ■



LA RÉSILIENCE UN PROCESSUS MULTIFACTORIEL



Marie ANAUT

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

Personne n'est résilient seul, indépendamment d'un contexte. De même, il n'existe pas de modèle unique du processus de résilience. La résilience résulte d'une interaction entre des ressources internes au sujet (caractéristiques de l'individu) et des soutiens externes (étayages de l'environnement). Les soutiens externes comprennent toutes les ressources de l'environnement familial et/ou affectif, mais également les supports du contexte social plus général.

L'association de ces différents facteurs va conduire à des processus de résilience singuliers, propres à un individu ou à un groupe. Il n'existe donc pas un modèle universel de processus résilient. La résilience d'un sujet dépendra des multiples combinaisons possibles entre ses ressources internes et externes, impliquant de nombreux paramètres et leurs évolutions dans le temps.

LES TROIS PILIERS DE RESSOURCES DE LA RÉSILIENCE

Des caractéristiques et des compétences individuelles. Ces éléments concernent aussi bien la personnalité, les mécanismes défensifs, que les aptitudes cognitives ou

sociales, etc. Tout ce qui caractérise le sujet et qui va lui permettre de s'appuyer sur des compétences qu'il va mobiliser ou développer.

Les soutiens du contexte familial. Ce sont toutes les formes d'appuis familiaux et affectifs, qu'il s'agisse de la famille d'origine ou des nouvelles relations amoureuses, etc.

Les ressources du contexte social. Ce sont des étayages amicaux ou émanant des liens sociaux, communautaires, religieux, idéologiques, culturels...

Par ailleurs, parmi les étayages de la construction des sujets, nous trouvons fréquemment évoquées des personnes qui ont un rôle de « tuteur de résilience ».



Une souris verte...

19, rue des trois pierres
69007 Lyon

Tel : 04 78 60 52 59

Mail : contact@unesourisverte.org

Web : www.unesourisverte.org

QUI SONT CES TUTEURS DE RÉSILIENCE ?

Ce sont des personnes signifiantes qui s'avèrent étayantes ou contenant pour le sujet blessé. Il s'agit de personnes qui ont un impact important sur la trajectoire de vie de la personne en détresse en contribuant à tutoriser sa résilience. Les tuteurs de résilience peuvent se trouver parmi les relations affectives proches ou bien dans la sphère sociale plus lointaine. Il s'agit d'un tiers bénéfique ou bienveillant qui écoute, aide, qui redonne confiance et qui peut parfois devenir un modèle. Différentes personnes peuvent avoir ce rôle de tuteur de résilience. On peut les rencontrer parmi les pairs, le-la conjoint-e, les relations amoureuses, les amis confi-

dents proches, mais également parmi les professionnels. Ainsi, des soignants, des enseignants, des éducateurs, des psychologues peuvent avoir ce rôle. Toutefois, ces personnes vont accompagner ou tutoriser la résilience d'un sujet, à condition que les personnes blessées ou en difficulté les reconnaissent comme telles. Par ailleurs, beaucoup de professionnels sont tuteurs de résilience sans le savoir.

LA RÉSILIENCE CHEZ LES INDIVIDUS ET FAMILLES FACE AU HANDICAP

Rappelons qu'il existe deux approches de la résilience. D'une part, les individus qui résistent à une adversité sévère, en s'adaptant et en se renforçant grâce à cette expé-

rience. Il s'agit de se développer en dépit des risques. Cette adversité peut venir de différentes origines, elle peut être liée à l'individu porteur d'une vulnérabilité, d'une fragilité. Mais elle peut être aussi due au contexte familial et social défavorable ou inadéquat, voire dangereux.

La seconde approche concerne les Individus qui ont été confrontés à un traumatisme, qui surmontent ce traumatisme et se reconstruisent. On considère qu'il y a reprise d'un néo-développement, autrement dit d'un *nouveau développement*. Car, il ne s'agit pas de continuer son développement antérieur comme si rien ne s'était passé. Il s'est bien passé quelque chose de marquant (accident, catastrophe,

TÉMOIGNAGE D'UN PARENT

20 ans, nous venons de fêter tes 20 ans ma fille. Tu es radieuse et épanouie. Tu viens de prendre un emploi dans un ESAT, tu as des amis et des loisirs, tu aimes la vie... et particulièrement « Plus belle la vie » d'ailleurs.

20 ans en arrière je sortais de la maternité, sans toi ; du fait d'une intervention chirurgicale en urgence tu étais dans un service de néonatalogie. Une sortie de maternité qui devait être heureuse, or rien ne s'était déroulé comme prévu la semaine précédente. Depuis la voiture je regardais le monde autour de moi, il n'avait plus les mêmes couleurs, les mêmes odeurs, le même goût, j'étais en errance dans un nulle part, perdue, écorchée vive... il y avait un avant et du néant, une terrifiante inquiétude quant à un avenir, pour toi, pour nous tous, tes parents, tes sœurs...

Ton hospitalisation et tes problèmes de santé ont été une source de rebond essentielle pour moi. Un combat à mener dans l'immédiat, du concret, des choses « à faire », qui arrivaient à prendre leur place dans mon esprit totalement envahi par l'annonce de ton handicap. Une certitude également, tu étais là bien présente et même si le désir que tu sois autrement était prégnant, c'est toi qui allais nous guider, nous avions tout à découvrir ensemble. Petit à petit les choses se sont construites. Quand tu as eu 7 ans, j'ai pu me dire ça y est, nous avons gagné, il n'y avait plus d'avant et d'après, juste la vie, une famille encore agrandie avec l'arrivée de ton frère, des projets, de la sérénité. Notre vie était redevenue simplement belle, sans questionnement sur un autre déroulé si ton handicap ne s'en était pas mêlé. Beaucoup de choses restaient pourtant très difficiles au quotidien ; que de compromis nécessaires pour obtenir ce à quoi des enfants sans besoins spécifiques ont naturellement droit. Nous avons appris à rire de toutes les aberrations auxquelles nous étions confrontés, surtout avec d'autres parents vivant des choses similaires aux nôtres ; nous avons fait le tri, sommes allés vers tous les possibles, toutes les portes qui s'ouvraient (même si parfois il a fallu les forcer) et avons laissé de côté les autres. Nous avons fait de belles rencontres. Nous avons appris à faire fi des incompréhensions que nous générons, nous qui avions simplement repris confiance en un devenir.

QU'EST CE QUI A CONTRIBUÉ À NOTRE REMISE EN CONFIANCE ?

Très difficile à dire car ce ne fut pas un ou des éléments en particulier, mais de multiples petits faits, de paroles, de rencontres qui

ont permis ce tricotage. Certes des conditions favorables étaient réunies : toi qui a su si bien nous guider, une famille qui t'a accueillie ma fille comme tu étais, des amis qui ont su être présents... mais il y a eu aussi tous ces petits « riens » du quotidien, ces mots prononcés, ces regards portés sur toi et sur nous, ces possibles qui nous ont été offerts, toutes ces choses qui nous ont fait simplement du bien, des choses éphémères, légères et oh combien précieuses. Ces personnes qui t'ont vu toi sans être envahies par ton handicap, qui ont dit oui sans toujours le conditionner à un « si », ces personnes qui ne nous ont pas laissé l'impression de devoir mendier ou passer en force, ces personnes qui ne nous ont pas réduit à notre souffrance, qui ont cru en toi, en nous.

La crèche a été aidante dans ce parcours, non pas la première qui par son désarroi ne nous a pas permis d'entrer en confiance, mais la seconde qui nous a accueillies à bras ouverts. Toi comme une enfant ayant le droit à une place dans la société, moi en tant que maman qui n'avait rien à justifier, à prouver, mais qui pouvait simplement confier tranquillement son enfant afin qu'elle soit avec d'autres, s'ouvre au monde, à la société, et apprenne à y vivre. Ce que l'équipe nous a laissé comme souvenirs ? Une grande attention à ton bien-être et au mien d'ailleurs, le souci de bien te connaître pour pouvoir bien répondre à tes besoins, à ce que tu appréciais, toujours une écoute bienveillante et de la disponibilité, jamais de questionnements malvenus, d'ingérence dans nos sphères privées et intimes, et surtout quelque chose de joyeux et de pétillant, de la couleur et de la légèreté, des sourires, des caresses.

L'accent était mis sur tes capacités et progrès, parfois je me disais « elles en font trop », elles banalisent à outrance et sont loin de nos difficultés, elles occultent les tiennes. Je voyais ces professionnelles dans une bulle préservée à la crèche, pas dans la vraie vie. Je pouvais en être agacée mais restais en confiance sans le moindre doute quant à leur capacité à bien t'accueillir, à te (nous) faire du bien, et oh combien elles avaient raison, elles nous ont transmis une belle réserve de valorisation pour affronter la suite du parcours qui allait être bien plus complexe...

Les fondations étaient solides, nous allions pouvoir continuer notre route... ■

attentat) qui a placé l'individu dans une situation de danger physique et/ou psychique. Le sujet peut d'ailleurs garder des traces, des marqueurs physiques et psychiques (il peut avoir été blessé, etc.). Dès lors, nous pouvons dire qu'il y a bien reprise d'un « nouveau développement » qui intègre l'expérience traumatique et les épreuves surmontées.

Les deux approches de la résilience peuvent être mises en parallèle avec deux conditions de handicap. Ainsi, une situation de handicap peut résulter soit d'une maladie ou d'un handicap identifiés dès la naissance, ou peu après. Dans ce contexte, on parlera de résilience lorsque l'individu se développe malgré les difficultés ou les vulnérabilités liées notamment à la maladie. Lorsqu'il trouve des modalités de fonctionnement satisfaisantes et une qualité de vie.

Toutefois, la situation de handicap peut venir d'une maladie ou d'un accident qui survient plus tardivement au cours de la vie. Cette fois, on parlera de résilience, lorsque le sujet mobilise des modalités protectrices et adaptatives pour se reconstruire après l'épreuve. L'individu est réputé résilient lorsqu'il réunit les conditions pour mettre en place un nouveau développement qui intègre cette expérience d'adversité, lorsque le traumatisme est surmonté (élaboration psychique et (re)insertion sociale).

Comme nous l'avons vu, le processus de résilience dépend à la fois des caractéristiques du sujet, mais aussi de celles de son environnement familial et social. Sachant que le contexte de vie peut soit amplifier les risques, soit *a contrario* les atténuer. Dans ce dernier cas, le contexte familial et social pourra contribuer à la résilience du sujet. Nous pouvons illustrer cela par l'exemple d'un bébé qui naît avec une maladie/handicap. Son devenir, son développement et sa qualité de vie dépendront en grande partie de son environnement affectif et social. Celui-ci, s'il est soutenant et protecteur peut contribuer à réduire grandement l'impact des risques liés au handicap ou à la maladie.

LES RESSOURCES QUI CONTRIBUENT AU PROCESSUS DE RÉSILIENCE EN SITUATION DE HANDICAP

Les ressources individuelles. Nous avons vu qu'au niveau individuel, les facteurs protecteurs, susceptibles de favoriser la résilience, que l'on peut identifier sont multiples. Toutefois, nous pouvons de nous arrêter sur certaines des caractéristiques telles que : l'optimisme et surtout l'estime

de soi. Notons qu'il s'agit du développement d'une estime de soi suffisante (ni exacerbée, ni trop faible). Sachant que l'individu va construire cette estime de soi en fonction de ce qu'il est mais aussi de ce que lui renvoie son environnement familial et social, quelles que soient ses particularités éventuelles et sa différence. Bien entendu, d'autres facteurs protecteurs peuvent être convoqués, comme : la sociabilité, l'empathie ou encore la créativité et l'humour (je reviendrais sur ce dernier point, plus avant).

Les ressources de l'entourage familial. Parmi les facteurs protecteurs familiaux, nous pouvons retenir des éléments facilitant les processus de résilience tels que :

- La qualité de la communication avec des interactions chaleureuses et positives qui vont permettre de mettre en place des échanges de solidarités et des modalités de soutiens adéquats lorsqu'un individu se trouve en difficulté, en détresse ;
- Le respect des besoins spécifiques de chacun et une éducation appropriée, notamment facilitant l'autonomie et l'indépendance ;
- Les capacités de la famille à anticiper sur l'avenir, à se projeter, à faire des projets ;
- L'adaptabilité aux changements et la flexibilité familiale ;
- L'insertion de la famille dans un réseau social. Pouvoir avoir des liens dans la société qui constituent des appuis des soutiens pour le groupe familial...

Notons, que nous avons présenté ici des caractéristiques du fonctionnement familial qui facilitent la résilience de l'individu, mais elles peuvent également participer à la résilience de la famille en tant que groupe familial résilient.

Les ressources de l'entourage social. Parmi les facteurs protecteurs sociaux (extra-familiaux), nous pouvons convoquer différents éléments, en particulier ceux qui contribuent à l'implication sociale active du sujet. C'est ainsi que nous pouvons retenir :

- Les liens avec les pairs, les amis, les collègues, les voisins ;
- L'appartenance à des réseaux sociaux (formels ou informels) qui peuvent s'appuyer sur des partages de valeurs idéologiques, politiques, religieuses ou culturelles.

Soulignons ici que la diversité des liens sociaux est préférable. En effet, une appartenance communautaire unique pourrait être enfermante et entraver l'émancipation des sujets. La pluralité des

soutiens sociaux offre plus de flexibilité et d'opportunités de soutiens.

Chaque sujet construit sa résilience singulière, dans un contexte familial et social spécifique. Les soutiens de l'entourage affectif et/ou social peuvent ainsi parfois compenser certaines fragilités ou vulnérabilités internes au sujet.

L'HUMOUR DANS LE PROCESSUS DE RÉSILIENCE

L'humour est une ressource psychique qui participe à la protection des sujets et facilite le processus de résilience selon plusieurs dimensions. Rappelons brièvement quels sont les principaux étayages de l'humour. Sachant que nous avons eu l'occasion de développer cette approche de l'humour dans le processus de résilience, dans le cadre de notre ouvrage « *L'humour entre le rire et les larmes. Traumatisme et résilience* » (chez Odile Jacob, 2014). L'humour peut être considéré comme étant à la fois salvateur et salutogène. En effet, il permet de libérer les tensions, c'est une bonne défense contre l'anxiété. Il apporte des sensations de bien-être émotionnel, de plaisir. Il aide les sujets à prendre du recul par rapport aux situations éprouvantes, les protégeant des effets délétères et des bouleversements mortifères. Ainsi, l'utilisation de l'humour contribue à la protection des sujets lors du danger, en permettant de prendre de la distance par rapport à la situation vécue. Dans l'immédiateté des épreuves traumatiques, l'activité humoristique participe également à la réaffirmation du sujet, en lui offrant l'occasion de se départir de la position de « victime » pour prendre un positionnement plus actif, l'aidant à (re) trouver une certaine maîtrise la situation.

De plus, le recours à l'humour facilite également l'élaboration des traumatismes. Ainsi, il peut contribuer à la démarche d'élaboration dans l'après-coup, parfois avec une distance importante par rapport aux épreuves. L'humour permet notamment d'aborder une histoire douloureuse en canalisant les émotions, aidant ainsi à attribuer un sens aux épreuves.

Par ailleurs, l'utilisation de l'humour est valorisée socialement, en particulier sous la forme de l'autodérision. Cette expression particulière de l'humour est particulièrement appréciée par la société. Mais, quelle que soit la forme d'expression, une personne qui pratique l'humour engendre généralement la sympathie, ce qui l'aidera à (re)créer du lien social. Pour finir, soulignons que du point de vue interne, l'humour participe à la revalo-

risation narcissique et renforce l'estime de soi et du point de vue relationnel, il contribue à l'attractivité sociale.

L'INTÉRÊT DU MODÈLE DE LA RÉSILIENCE

L'approche de la résilience concerne des personnes qui, confrontées à des événements déstabilisants (traumatismes, accidents de la vie...) les surmontent et parviennent à conserver une qualité de vie malgré les épreuves traversées. La résilience est un processus multifactoriel complexe qui articule des caractéristiques individuelles avec des soutiens affectifs familiaux et des facteurs socio-environnementaux. Parmi les ressources qui facilitent la résilience, l'humour occupe une place originale en tant que médiateur de la résilience.

Dans le champ de la santé comme dans celui des situations de handicap, l'intérêt du modèle de la résilience est de proposer un autre regard sur les sujets ayant surmonté des épreuves ou subi des traumatismes. L'approche de la résilience consiste en effet à ne pas se focaliser sur les fragilités et les difficultés inhérentes aux individus, mais à prendre en compte également les ressources salvatrices et les capacités de rétablissement dont ils disposent.

Le modèle de la résilience nous invite à identifier et valoriser les aspects salutogènes des sujets en situation de handicap et non pas uniquement à nous centrer sur leur vulnérabilité, leurs difficultés et leurs éventuelles psychopathologie ou déficits.

L'approche contemporaine de la résilience propose un modèle de compréhension conceptuel mais également des cadres d'accompagnement et de soutien auprès des individus et des groupes familiaux ou sociaux. Ainsi, ce modèle permet de comprendre comment des individus trouvent spontanément (ou naturellement) des modalités de fonctionnement qui leur permettent de surmonter les épreuves. Mais, l'intérêt de l'approche de la résilience est aussi de pouvoir construire des modes d'accompagnement, pour aider les individus et les familles en difficulté, à trouver le cheminement de leur résilience. ■

TÉMOIGNAGE D'UNE PROFESSIONNELLE DE CRÈCHE

Dernièrement, une famille qui déménageait nous a fait ce retour, leur enfant avait été accueilli à l'âge de 2 ans et demi à la crèche, auparavant, il n'avait jamais quitté ses parents.

« Merci pour tout. Nous ne pensions pas qu'un jour nous pourrions nous séparer de M, mais nous avons appris à le laisser tranquillement en confiance, nous qui étions toujours avec lui depuis sa naissance. Au début, nous faisons plusieurs fois le tour du pâté de maison, maintenant nous espérons juste pouvoir retrouver dans la ville où nous allons un mode de garde collectif pour permettre à M de continuer à grandir avec les autres, à se socialiser. Ça nous a fait un bien fou ! »

Beaucoup d'émotions à ce moment-là, des deux côtés. On peut alors sans trop de prétention penser que l'accueil de leur enfant leur a permis d'avancer, mais qu'est ce qui dans cet accueil a pu être facilitateur, qu'est ce qui leur a permis de vivre cette séparation ? Qu'est ce qui nous a permis d'être dans cette confiance réciproque ? Surement un ensemble de choses, de toutes petites choses même parfois...

C'est une rencontre des rencontres, toutes uniques et singulières. C'est me semble-t-il dans un premier temps l'accueil de la famille dans ce lieu ordinaire destiné à la petite enfance, la reconnaissance de ce droit fondamental. C'est le regard porté sur l'enfant, la reconnaissance de la singularité de chacun. L'accueil s'élabore et se construit au quotidien par les échanges, le va et vient, le non jugement, ainsi la confiance peut s'instaurer, il faut parfois du temps, beaucoup de temps...

Nous avons accueilli M comme nous accueillons chaque enfant en prenant le temps de le connaître, que lui et ses parents prennent aussi le temps de nous connaître, de comprendre comment nous fonctionnions. Que chacun se familiarise avec les lieux, que la découverte puisse se faire ensemble, dans un cadre contenant et sécurisant. Nous nous sommes attachées à l'enfant en devenir, à ses capacités, à ses centres d'intérêts. Nous l'avons accueilli, lui, petit garçon de 2 ans et demi, nous avons été attentive à ses réactions à son comportement, à tout ce qui pouvait nous permettre de savoir comment il se sentait, à mieux comprendre ses réactions et à adapter nos comportements. Dans les retours que nous faisons aux parents, nous nous sommes attachées à raconter leur enfant dans ce lieu collectif, à leur dire ce qu'il appréciait, ce qu'il n'aimait pas, de quoi il se saisissait... Comment il se faisait comprendre, comment il se déplaçait, comment on le sollicitait...

En retour, nous n'avons jamais hésité à demander conseil aux parents, à solliciter leurs savoirs faire à les avertir si on avait une inquiétude, c'était aussi répondre à leurs demandes, les prendre en compte (Vous n'hésitez pas à nous appeler... disaient-ils tous les matins). Nous leur avons aussi proposé de nous appeler pour prendre des nouvelles pendant la journée, de plusieurs fois par jour, le coup de fil s'est fait unique vers midi après le repas de leur enfant.

M, a beaucoup aidé. Heureux de venir partager ces moments, il a assurément fait voir une autre image de lui à ses parents, l'image d'un enfant qui prenait plaisir à être parmi les autres dans cet environnement. C'est sans doute cela associé à nos capacités de laisser le temps au temps qui a pu participer au cheminement parental. ■

BIBLIOGRAPHIE MARIE ANAUT

> **L'humour entre le rire et les larmes. Traumatisme et résilience**
2014, Paris : Odile Jacob (préface de Boris Cyrulnik).

> **Vivre le lien parents-enfants – De la nécessité d'attachement au risque de dépendance**
2014, Lyon : Chronique Sociale.