

INSTITUT DE FORMATION EN SOINS INFIRMIERS DE TOULON - HYERES

PROMOTION 2002-2005

Fiche de lecture

« La résilience Surmonter les traumatismes »

Marie ANAUT

Éditions Nathan Université



Fiche de lecture réalisée par : **Audrey Lanteri**
Karine Mounier
Olivier Terrade

Marie ANAUT est psychologue clinicienne et professeur à l'Université Lumière-Lyon2

Bibliographie

- (2004). La résilience en situations de soins : approche théorico clinique.
- (2003). La résilience : surmonter les traumatismes.
- (2002). Trauma, Vulnérabilité et Résilience en Protection de l'Enfance.
- (2002) Résilience, transmission et élaboration du trauma dans l'écriture des enfances blessées.

L'ouvrage se présente dans un format de poche d'environ 125 pages.

L'auteur a structuré son œuvre en 5 gros titres et une conclusion.

Principaux axes traités par l'auteur :

1. présentation du modèle de vulnérabilité et facteurs de risques
2. historique et émergence du concept de résilience
3. articulation théorique du modèle de résilience et fonctionnement du processus
4. différentes formes et contextes d'approche de la résilience
5. applications cliniques et limites théoriques de la résilience
6. conclusion.

Marie ANAUT a réussi à vulgariser un sujet particulièrement complexe en expliquant ce qu'est la résilience, son mode de fonctionnement ses applications ainsi que ses limites.

Elle fait référence à énormément d'auteurs ayant écrit sur le sujet de la résilience, de la psychiatrie, de la psychopathologie.

A la rencontre de la résilience

1. Vulnérabilité et facteurs de risques.

La vulnérabilité se définit par un état de moindre résistance aux nuisances et agressions et rend compte de la variabilité interindividuelle. En sciences humaines, le terme de vulnérabilité (du latin : *blessar*) est employé pour désigner des individus comme vulnérable du fait de prédisposition à une maladie, à un dommage ou à une issue négative.

Chez l'enfant, la vulnérabilité peut se révéler face à des facteurs de risques que sont des événements stressants, ou des situations personnelles ou environnementales qui augmentent la probabilité du sujet à développer des troubles psychologiques ou du comportement.

Ce qui nous amènent à définir les facteurs à risquent en 3 catégories :

- facteurs centrés sur l'enfant : prématurité, pathologie somatique précoce, déficits cognitifs...
- facteurs liés à la configuration familiale : séparation parentale, violence, alcoolisme, famille incomplète, décès d'un proche...
- Facteurs socio environnementaux : faiblesse socio économique, situation de migrant, chômage, placement...

A noter que c'est le plus souvent une constellation de facteurs de risque qui peuvent devenir source de risque et non un risque pris isolement.

2. Historique.

Pour proposer une 1^{ère} approche de la résilience, nous dirons que c'est la capacité à sortir vainqueur d'une épreuve qui aurait pu être traumatisante, en dépit des risques, avec un ressaisissement de soi.

De nombreuses définitions ont été déclinées autour de ce concept. Une parmi tant d'autre, issue de plusieurs auteurs (Manciaux, Vanistendael, Lecomte et Cyrulnik en 2001) regroupent non seulement l'individu mais aussi le groupe, la famille, etc....

« La résilience est la capacité d'une personne ou d'un groupe à se développer bien, à continuer à se projeter dans l'avenir en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères. »

La résilience est un terme français, issu du latin *resilientia* employé dans le contexte de la métallurgie et qui manifeste la capacité à retrouver son état initial suite à un choc ou une pression continue. Il a donc la capacité à absorber l'énergie cinétique sans se rompre.

Dans le dictionnaire historique français résilier vient de l'ancien français *re* (mouvement arrière, retrait) et *salire* (sauter, bondir).

La résiliation est l'acte par lequel on met fin à un engagement, une promesse, à un contrat.

La résilience se situe dans un processus de désengagement.

3. Théorie de résilience.

Le développement du fonctionnement résilient d'un individu repose sur une base de 3 données :

- sentiment d'avoir une base de sécurité interne : le fait d'avoir quelqu'un qui soutienne l'individu, membre de la famille ou pas, apparaît comme très important pour le développement du sentiment de sécurité interne.
- estime de soi (ou auto estime) : la construction d'une estime de soi est fondée sur la compétence par l'individu de son propre mérite et de sa compétence : relation amoureuse, amicale sécurisantes et harmonieuses, le fait d'avoir du succès dans les relations des tâches sont considérées comme importantes.
- sentiment de sa propre efficacité : les observations montrent que, les parents peuvent soit encourager l'enfant à accomplir des tâches de manières efficace et autonome ou bien le maintenir dans l'idée qu'il doit être aidé, assisté.

Les expériences sociales peuvent pallier les carences éducatives premières, en aidant le jeune à prendre conscience de ces compétences.

4. Différentes formes et contextes de résiliences.

La notion de résilience n'est pas réservée à une seule catégorie d'âge et de personnes.

Il se rencontre aux différentes étapes de la vie depuis l'enfance jusqu'à la vieillesse, dans les familles et/ou collectivité, communautés.

Nous avons tous droit à notre résilience.

5. Applications cliniques et limites de la résilience.

- les applications cliniques reposent sur 3 domaines :
- l'individu (intrapsychique – personnalité)
- les comportements
- l'environnement relationnel
- limites de la résilience : les auteurs s'accordent à dire que les individus ne sont pas résilients à tout et tout le temps.

Cyrulnik nous dit «ce qui détermine la qualité de la résilience et la qualité du lien qui a pu se tisser avant le trauma et tout de suite après ».

6. Conclusion

La résilience n'est pas synonyme d'invincibilité ni d'insensibilité mais évoque l'idée de souplesse et d'adaptabilité. C'est un caractère variable chez le même individu dans le cours de son développement et cela explique qu'un sujet ne soit pas résilient à tout et tout le temps.

Extraits du livre

Profil de l'individu résilient ?

L'individu résilient (quel que soit son âge) serait un sujet présentant les caractéristiques suivantes (Cyrulnik, 1998).

- un Q.I. élevé,
- capable d'être autonome et efficace dans ses rapports à l'environnement,
- ayant le sentiment de sa propre valeur,
- de bonnes capacités d'adaptation relationnelles et d'empathie,
- capable d'anticiper et de planifier,
- et ayant le sens de l'humour.

Résilient mais non invincible : BATMAN

« Un individu dit résilient n'est pas pour autant un individu invincible ou invulnérable ; il n'est pas intouchable ou inaccessible aux émotions, aux sentiments, à la souffrance. S'il fallait comparer un sujet dit résilient à un super héros, il serait plutôt Batman que Superman. En effet, Batman possède l'intelligence, la force et la technique et certainement des capacités d'adaptation, mais pas de super pouvoirs. De même, le sujet résilient n'est pas un surhomme, il peut rencontrer des limites à sa résilience. Ainsi, rien n'indique que le sujet qui se montre résilient à un moment donné de son parcours de vie le sera tout le temps et face à tout ».