



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

LA RÉSILIENCE



En ce mois de mars où l'hiver s'éternise, il faut, pour plusieurs, puiser dans nos ressources internes afin d'avancer et de voir poindre le printemps. Cette période nous a inspiré le thème de cet infolettre, soit la résilience. Nous verrons dans cette édition ce qu'est la résilience, mais aussi comment la développer en se basant sur les propos d'une des figures de proue de la résilience au 21e siècle, le neuropsychiatre et psychanalyste: Boris Cyrulnik.

ACTIVITÉS

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mardi les 12 et 26 mars de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
La résilience.....	2

LA RÉSILIENCE

Qu'est-ce que la résilience? ¹

La résilience peut être définie comme: "un processus, biologique, psychoaffectif, social et culturel, qui permet un nouveau développement après un traumatisme psychique". Elle ne relève pas seulement des caractéristiques personnelles d'un individu, mais également, des caractéristiques de son environnement. Ainsi, il a été reconnu qu'en plus du type d'attachement, de la confiance en soi et des stratégies de *coping* que nous utilisons, des facteurs de protection, tels que nos liens sociaux influenceront notre capacité de résilience.

À l'origine le terme résilience est utilisé en physique, pour définir la capacité qu'ont les métaux à "absorber l'énergie d'un choc en se déformant". Il a été utilisé à partir du XXe siècle en psychologie. Un des travaux fondateurs de la résilience a été effectué par Emma Werner. Elle a mené une étude longitudinale de 40 ans sur 200 enfants ayant vécu de multiples traumatismes. Elle releva que 28% d'entre eux s'étaient bien développés et menaient une vie "normale". Son étude permit de mettre en lumière les facteurs de protection et de soutien ayant influencé la résilience de ces enfants.



Par la suite, plusieurs auteurs et chercheurs, en particulier en psychologie positive ont mis de l'avant le concept de résilience, dont Boris Cyrulnik. Selon ce dernier, L'individu est sculpté par l'environnement. Ce neuropsychiatre, qui a grandement médiatisé le concept de résilience, est lui-même un exemple d'enfant résilient. Il a perdu sa famille d'origine juive durant la 2e guerre mondiale, ses parents sont décédés durant la déportation. Il été maintes fois caché afin d'éviter les rafles et la déportation. Il a également été placé en institution où il a alors entendu que n'ayant pas de famille, cela ne valait pas le coup qu'il fasse des études, qu'il devait se taire et il recevrait une petite pension. Cela l'a indigné. C'est suite à ces expériences traumatisantes, qu'il est devenu neuropsychiatre et qu'il a publié plusieurs écrits traitant de résilience.

LA RÉSILIENCE

Quels sont les déterminants de la résilience?

Selon Cyrulnik, il y a trois déterminants de la résilience: le ventre des femmes, le noyau familial et les récits. En effet, la résilience commence à se développer dès la grossesse: les femmes stressées, soit par des guerres, des crises économiques ou encore par des une situation familiale précaire (précarité financière, violence conjugale, etc.) sécréteront des hormones qui affecteront le développement de l'enfant, et ce même neurologiquement (atrophie bifrontale, hypertrophie de l'amygdale, etc.). Ce dernier sera donc plus rapidement en mode "survie".

Par la suite, le type de milieu familial dans lequel l'enfant grandit a également un impact: quel soutien reçoit cette famille? Quelles figures d'attachement sont présentes?, etc. Ainsi, au début du 20e siècle, le développement sain de l'enfant était grandement attribué au rôle de la mère dans une famille traditionnelle. Il a été reconnu que toutes les figures d'attachement ont une importance, ce qui corrobore le dicton africain " il faut un village pour élever un enfant" et que tous les types de familles peuvent être saines pour l'enfant.

Enfin, toujours selon Cyrulnik, un troisième déterminant de la résilience est constitué des récits. Les récits ou la narration qu'une personne se fait de sa propre histoire. Ainsi, l'individu, malgré les circonstances qu'il ne peut contrôler, a un certain pouvoir sur le récit qu'il entretient sur sa vie. Quelle importance accorde-t'il à des tuteurs de résilience, soit les relations ayant permis de créer des liens d'attachement et de favoriser la pratique d'activités constructives (sports, arts, études, etc.)? Quel sens est donné aux événements traumatisants, etc.? Quelles prises de conscience peuvent en émerger?

Pouvons-nous développer notre résilience?

Pour M. Cyrulnik il est possible de d'augmenter sa résilience, plus précisément, de développer des facteurs de protection et combattre des facteurs de vulnérabilité propres à la résilience. Également, M. Cyrulnik perçoit la résilience comme un processus, donc une capacité modulable, qui évolue au cours de la vie; il y a une interaction entre nos facteurs de protection et de vulnérabilité internes et ceux externes ou provenant de notre environnement.

Facteurs de protection

Pour ce psychiatre, il y a trois grandes catégories de facteurs de protection qui activent notre résilience: la réflexion, l'action et l'affection.

La réflexion se distingue de la ruminantion. La ruminantion est le fait de ressasser les événements traumatisants et nos lacunes (je suis seul, pourquoi cela m'est arrivé à moi? etc.). La réflexion permet de jeter un regard sur notre situation et d'observer tant nos forces que nos faiblesses afin d'aller chercher ce qui nous manque. La réflexion peut se faire en discutant à autrui, ce qui rejoint également le côté affectif. La réflexion peut également se produire en écrivant, en créant quelque chose. La lecture aide également pour cet aspect de la résilience.

L'action, (marche, sport, etc.) aide à sécréter des endorphines qui agissent comme une morphine naturelle, afin de diminuer la douleur. L'action est à intégrer graduellement dans notre quotidien, selon nos capacités. Se mettre en action permet également une hygiène du corps, nous devons choisir des vêtements appropriés, sortir, voir des gens et cette hygiène du corps nous soutient dans notre hygiène mentale.

L'affection se manifeste en relation avec les autres (ami, parent, conjoint, etc.). Le contact peut se faire par téléphone, par les réseaux sociaux, en personne. Il faut lutter contre la tendance à s'isoler lorsque nous sommes blessés, c'est dans le lien que la réparation peut se faire. M. Cyrulnik avance même que la solitude est une "grave agression neurologique, psychologique et organique". Nous ne sommes même pas obligés de parler de ce qui nous a affecté, le simple fait de bavarder peut faire du bien. Cette discussion permet de s'apaiser par son rythme et permet de créer du lien, nous rappelle que nous ne sommes pas seuls. Nous tissons le soutien.

Il précise également de faire attention à ne pas surestimer le regard de l'autre. Nous devons avoir de l'estime pour le regard de l'autre, mais faire confiance en sa propre expérience. L'important étant le fait d'échanger.

Facteurs de vulnérabilité

Les facteurs de risque ou de vulnérabilité quant à eux, sont des attributs qui contribuent au développement ou à l'aggravation de conditions indésirables. Ils comprennent par exemple les comportements oppositionnels, le conflit familial et l'isolement social. Ces facteurs peuvent augmenter le risque de développer des symptômes de troubles de l'humeur ou de comportements mésadaptés comme la consommation de drogues et d'alcool. Nous n'avons pas de contrôle sur certains d'entre eux (le milieu dans lequel nous avons grandi, par exemple), mais nous avons un contrôle sur l'isolement que nous vivons, il est toujours possible de s'inscrire à des activités ou rejoindre des groupes ou des organismes pour briser l'isolement que nous vivons.

Pour aller plus loin

Si vous avez envie d'approfondir le thème de notre infolettre, voici une suggestion de lecture qui pourrait être pertinente.

Cyrulnik, B. (2001). *Les vilains petits canards*, Odile Jacob.



Un des livres les plus connus de Boris Cyrulnik qui traite de résilience. Il y raconte, entre autres, la trame de son enfance et comment il a lui-même été résilient.