

- Dossier pédagogique -

COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER
LE CHEMIN DE RESILIENCE

CONFERENCE

animée par Stéphanie ROMAN & Cécile CLAVIER.



*Dossier pédagogique conçu par Cécile CLAVIER
en complément des contenus et travaux de Stéphanie ROMAN*



Nous dédions cette conférence,

à Cécile et Camille qui auront 17 et 21 ans pour toujours, à leurs mamans,

et à toutes les victimes de terrorisme et leurs familles endeuillées en France et dans le monde.

Nous tenons à remercier

l'association Mémoire Solidarité Jeunesse 92 pour son soutien

Maxime Pateau et Alexia Brieau pour la mise à disposition de leurs créations de Light Painting



Sommaire

Conférence du 22 février 2019	6 -
+ Stéphanie Roman & Cécile Clavier	6 -
+ Du constat à la naissance de ce projet	7 -
Partie 1. Le concept de résilience	8 -
Le concept de résilience.....	9 -
+ La résilience : origine et définitions du concept.....	11 -
+ Le trauma et le traumatisme	12 -
+ L'Etat de Stress Post-Traumatique	13 -
+ La résistance et les mécanismes de défense.....	14 -
Partie 2. La construction de la résilience	15 -
Témoignages	16 -
+ Tassadite DÉRICQUE-LHADJ, Grégory GOUGEON, producteurs du gala de solidarité	16 -
+ Guillaume DENOIX DE SAINT MARC, porte-parole et directeur général de l'AFVT	17 -
+ Stéphanie ROMAN, victime de l'attentat du Caire	18 -
+ Julien ALTOUNIAN, victime de l'attentat du Caire	19 -
+ Mélanie BERTHOULOUX, victime de l'attentat du Caire	19 -
La construction de la résilience.....	20 -
+ Un résultat - la personne résiliente	25 -
+ Une capacité - liée à des ressources personnelles	26 -
+ Les facteurs de protection	27 -
+ Les ressources personnelles	28 -
+ Une capacité - liée à l'environnement.....	29 -
+ Les tuteurs de résilience	30 -
+ Un processus - construit	31 -
+ Un processus - évolutif	32 -
+ Les stratégies de résilience.....	33 -
Partie 3. Accompagner la résilience.....	34 -
Accompagner la résilience	35 -
+ Les intervenants	35 -
+ Hypnose humaniste & Reiki - Florence LEROUX.....	36 -
+ Sophrologie - Maureen ROUSSEL-STOUP	37 -
+ Coaching - C. CONSTANTIN & V. PRIEUX	38 -
Conclusion.....	39 -
Ouvrages de référence.....	40 -
Partenaires	40 -
Contacts	40 -

Conférence du 22 février 2019

La résilience ne se définit pas aisément et pourtant chacun sait la reconnaître au travers l'œuvre de grandes figures de l'Histoire comme Anne Franck, Nelson Mandela, et bien d'autres... Elle s'étend de nos jours à tous les domaines : personnels, professionnels, sociétaux... Après un évènement traumatique, la reconstruction se fait souvent sans bruit, loin des regards, au prix d'un chemin parfois long et éprouvant.

Pour nous aider à comprendre ce chemin, **Stéphanie ROMAN & Cécile CLAVIER, coachs professionnelles certifiées, spécialisées respectivement sur « la place du coaching dans un processus de résilience, pour les personnes victimes de terrorisme » (S.ROMAN) et « l'émergence des ressources » (C.CLAVIER), se sont proposées pour animer une conférence.**

Pour cette conférence, Stéphanie et Cécile ont réuni leurs connaissances et rassemblé professionnels et témoignages pour apporter des éléments de compréhension sur la résilience et expliquer comment identifier et développer ses propres ressources pour se reconstruire.

+ Stéphanie Roman & Cécile Clavier



Stéphanie ROMAN

Coach professionnelle certifiée, spécialisée en bilan de compétence.

Auteure du mémoire d'étude

« la place du coaching dans un processus de résilience, pour les personnes victimes de terrorisme »

« **Victime rescapée de l'Attentat du 22 février 2009, j'ai construit ma résilience et il m'est apparu évident, au lendemain des attaques du 13 novembre 2015, de m'investir solidairement auprès des personnes exposées à l'adversité.**

Ainsi, j'ai fait le deuil de mon métier d'animatrice, je me suis formée au métier de coach, je me suis spécialisée en bilan de compétence, et j'ai fait des travaux de recherche sur la résilience afin de pouvoir, avec professionnalisme, accompagner un chemin de reconstruction.

Aujourd'hui, je défends l'idée que **cette reconstruction se fait en s'appuyant sur des tuteurs de résilience qui font corps autour des victimes.** »



Cécile CLAVIER

Coach professionnelle certifiée, accompagne les transformations individuelles et des organisations.

Auteure du mémoire professionnel

« l'émergence des ressources en coaching » et de ce dossier

« **Ma personnalité et mon parcours professionnel atypique m'ont amenée à beaucoup m'interroger et me transformer. Le contexte est différent, mais j'ai aussi eu à arpenter un chemin pour prendre conscience de mes capacités et de mes aspirations.**

J'ai acquis de nombreuses connaissances, compétences et expériences dans ce domaine. Désormais coach, je les mets au service des individus et des organisations pour accompagner leurs transformations positives.

Je suis convaincue que **chacun a les ressources pour surmonter les épreuves de sa vie et agir selon ses désirs profonds.** »

« **Notre collaboration est née d'une journée particulière : nous nous sommes rencontrées à l'occasion de la soutenance de nos mémoires professionnels... un 22 février.**

Notre vécu et la proximité de nos travaux nous ont donné une ambition commune : véhiculer un message d'espoir et transmettre nos connaissances de façon solidaire. »

+ Du constat à la naissance de ce projet



Attentat du 22 Février 2009 au Caire :
une victime décédée Cécile VANNIER,
17 ans, 53 victimes blessées.



Tueries de Mars 2012
à Toulouse et Montauban,
3 militaires et 4 enfants victimes.

« Du Caire aux attentats du 13 novembre 2015 au Bataclan, sans oublier les autres attaques terroristes **Charlie Hebdo, l'Hyper Cacher, Nice...** et plus récemment à quelques jours des fêtes de Noël : **l'attentat de Strasbourg...** Aujourd'hui le **terrorisme fait partie de notre quotidien**. Il n'est plus un sujet méconnu ou lointain. La France a ses morts et ses familles endeuillées. **Les victimes rescapées sont exposées à de multiples besoins pour se reconstruire et font face, chaque jour, pour arpenter un chemin de résilience.**

Nous savons aujourd'hui, qu'après un événement traumatique, il est fondamental de pouvoir s'appuyer sur des moyens humains, matériels et financiers pour se reconstruire.

Le 22 février 2019 marque **10 ans d'un chemin de résilience** post attentat du Caire, au cours duquel les **jeunes, les animateurs** et leurs **parents ont continué à vivre sans avoir oublié.**

Que faut-il faire après cette violence extrême ? Comment réparer ceux qui restent, ceux qui ont vécu l'enfer et se retrouvent démunis, blessés, affaiblis ? Comment continuer à vivre quand on a perdu ceux qui nous étaient si chers ? Que peut-on faire de nos vies, qui ne seront plus jamais les mêmes qu'avant ? Comment suivre un nouveau chemin, comment se reconstruire et croire en un avenir possible ?

Face à ces questions, et avec le souhait de transmettre des messages d'espoir et de solidarité, nous avons suivi notre inspiration. Ce fut un challenge de créer cette manifestation. La conceptualisation de cette conférence fut riche d'enseignements. »

Stéphanie R.



Attaque de janvier 2015,
contre Charlie Hebdo, l'hyper Cacher,
17 victimes assassinées.



Attaques du 13 novembre 2015,
Bataclan, terrasse de cafés,
stade de France,
120 décès, 413 blessés.



Attentat du 14 juillet 2016,
sur la promenade des Anglais à Nice,
86 victimes décédées
dont des familles entières.



Attaques du 26 juillet 2016,
assassinat du Père Jacques Hamel.



Attentat du 11 décembre 2018
au Marché de Noël de Strasbourg
cinq victimes décédées.

Il nous est apparu indispensable de réaliser ce dossier pédagogique, afin de rendre accessibles à tous la connaissance et les ressources sur la résilience. Avec l'espoir qu'il apportera des réponses à de nombreuses questions soulevées.

NB : Les éléments présentés en conférence apparaissent dans des encarts gris dans ce dossier.

Partie 1.

Le concept de résilience



Le concept de résilience

Qu'est-ce que la résilience ?

Selon Boris Cyrulnik, le neuropsychiatre qui a popularisé ce concept en France, la résilience est « **la reprise d'un nouveau développement après une agonie psychique, traumatique** ». C'est **surmonter une épreuve** de la vie particulièrement difficile **et se reconstruire**.



Quelle est la définition générique du mot « résilience » ?

La résilience est une caractéristique qui définit : « **la résistance aux chocs d'un matériau** » (du latin « *resalire* » « *resilientia* » : « rebondir »)

Résilience - Définitions		
PHYSIQUE DES MATERIAUX	INFORMATIQUE	SCIENCES HUMAINES
« Évaluation de la résistance des matériaux à des chocs élevés et capacité d'absorber l'énergie cinétique sans se rompre »	« Capacité d'un système à continuer à fonctionner en dépit d'anomalies liées aux défauts de ses éléments constitutifs »	« Processus dynamique et évolutif, impliquant l'adaptation positive dans le cadre d'une adversité significative »

Quelles sont les origines du concept en psychologie ?

On observe **des histoires prônant la résilience dès le XIXe siècle** (*Les Misérables*, *Poil de Carotte*) jusqu'après la seconde guerre mondiale (*le Journal d'Anne Frank*) et **des recherches préfigurant ce concept dès les années 70** : de celles de John Bowlby (*qui a montré qu'un processus d'attachement réussi préfigure la capacité de l'individu à affronter les épreuves de sa vie*) à celles de Fritz Redl ou Elwyn James Anthony (*sur les enfants paraissant invulnérables face aux stress et traumatismes*) ...

Mais **le concept de résilience est apparu en 1982 avec Emmy Werner**.

Elle l'a proposé lors de son étude sur le développement d'enfants défavorisés d'Hawaï, quand elle a observé que 28% d'entre eux avaient été capables de "rebondir" et de réaliser une vie accomplie malgré ce contexte initial.

En France, c'est Boris Cyrulnik qui fera connaître cette théorie dans les années 90.

Depuis, la résilience continue à faire l'objet de recherches scientifiques et de nombreux travaux sont publiés.

Dans quel cadre s'inscrit la résilience ? Qu'est-ce qui la caractérise ?

- ...un « **processus dynamique** » durant lequel une personne déploie...
- ...une « **capacité d'adaptation** » pour surmonter un traumatisme...
- ...et parvenir au « **résultat d'une reprise d'un développement** » positif, socialement acceptable, où elle continue à faire face à l'adversité de la vie et se projette dans l'avenir.

La résilience suppose :

1. **L'exposition à un évènement aversif** (unique ou multifactoriel) - le « trauma » -
2. qui induit une **effraction et une agonie psychique** chez la personne - le « traumatisme » - (pouvant générer ou non des troubles anxieux - l'état de stress post-traumatique)
3. à laquelle elle réagira par des **mécanismes de défense** - pendant la phase de « résistance » -
4. elle commencera éventuellement à **se reconstruire** - c'est la « résilience » -
5. jusqu'à peut-être transcender son expérience, atteindre un **niveau de fonctionnement plus élevé** - c'est la « croissance post-traumatique » ou « constatation des avantages ».



Quelles sont les caractéristiques d'un évènement traumatique ?

A l'écran		
Trauma	Traumatisme	Stress post-traumatique
		
ÉVÈNEMENT	VECU EMOTIONNEL instantané	VECU EMOTIONNEL persistant
ÉVÈNEMENT AVERSIF provoquant le traumatisme	AGONIE PSYCHIQUE résultant de l'évènement	TROUBLES ANXIEUX consécutif au traumatisme
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conséquent, intense et inattendu pour la personne ▪ Elle n'est pas préparée à le vivre (≠ capacités psychiques) ▪ Elle ne peut rien faire pour l'empêcher de se produire (ni fuir, ni combattre) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sidération incompréhension de la situation ▪ Sentiment d'impuissance, d'effroi ou d'horreur =perte du sentiment de sécurité ▪ Perte de contrôle émotionnel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Syndrome de reviviscence ▪ Altération de la réactivité et du sommeil ▪ Syndrome d'évitement ▪ Anxiété, hypervigilance ▪ Crises physiques ou distanciation somatique
<i>Rupture, tromperie, maladie, décès, accident, maltraitance, vol, agression, abus sexuel, catastrophe naturelle, attentat, traumatisme de guerre...</i>	<i>Véçu de destruction physique ou psychique « Stress dépassé » Perte de sa capacité à réagir, se défendre ou résoudre son problème</i>	<i>Trouble anxieux persistant « Aigu » entre 1 et 3 mois « Chronique » au-delà « Différé » quand il apparaît plus de 6 mois après l'évènement</i>
NB : il n'existe pas de hiérarchie entre les souffrances , car elles dépendent du vécu de l'individu.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50% des personnes en vivent un au cours de leur vie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10% des personnes exposées à un traumatisme le développent ▪ 75 à 80% le surmontent, 50% dans les 3 mois.

Qu'est-ce qui se manifeste après l'évènement traumatique ?

Le psychisme de l'individu va devoir se restructurer pour intégrer le vécu traumatique, ce qui induit des tensions. Car ces changements génèrent de l'anxiété et nécessitent des deuils inconfortables voire paralysants.

Afin d'éviter à l'individu d'être immobilisé par cette désorganisation et la souffrance, des mécanismes de défense inconscients - plus ou moins adaptés - se mettent en œuvre pour **s'opposer à la réalité, la refuser**. Ils lui permettent de continuer à vivre sans avoir à changer ses croyances et ses habitudes. **C'est la résistance.**

A l'écran			
Mécanismes de défense (échelle d'adaptation à la réalité)			
MATURES	NEVROTIQUES	IMMATURES	PSYCHOTIQUES
ADAPTATIF ELEVE	INHIBITIONS MENTALES	DESAVEU, ACTION OU RETRAIT	RUPTURE AVEC LA REALITE
<i>Acceptation, Affiliation, Affirmation de soi, Altruisme, Anticipation, Auto observation, Humour, Identification, Introspection, Mise à l'écart, Patience, Répression, Sublimation, Tolérance</i>	<i>Abandon, Annulation, Déplacement, Dissociation, Formation réactionnelle, Intellectualisation, Isolation de l'affect, Rationalisation, Refoulement, Régression</i>	<i>Activisme, Agression passive, Dénî, Dépréciation, Fantaisie, Hypochondrie, Idéalisatîon, Omnipotence, Passage à l'acte, Plainte, Projection, Retrait apathique</i>	<i>Clivage, Conversion, Complexes délirants, Dénî psychotique, Distorsion, Identificatîon délirante, Projection délirante, Rêverie autistique, Narcissisme</i>

+ La résilience : origine et définitions du concept

Comment ce concept est-il apparu en psychologie ? Comment est-il défini ?

Dès le XIXe siècle, bien que le concept de « résilience » ne soit pas encore défini, **des références au phénomène apparaissent dans la littérature enfantine** et demeurent présentes jusqu'à la révolution industrielle : *Gavroche dans « Les Misérables » (Victor Hugo), François Léprieux dans « Poil de Carotte » (Jules Renard) ...* Après la Seconde Guerre Mondiale, **avec la publication du Journal d'Anne Franck (1947), les recherches sur la résilience prennent un nouvel élan.** Des théories novatrices émergent.



En 1958, **John BOWLBY**, *pédiatre et psychanalyste anglais (1907-1990)*, réalise ses travaux sur la théorie de l'attachement. Il montre qu'un **processus d'attachement réussi** de l'enfant à une figure maternelle, lui construit son sentiment de sécurité et de confiance en soi, et **préfigure sa capacité à affronter les séparations et les épreuves ultérieures.** Ce qui équivaut à ce jour au terme de résilience.



En 1969, **Fritz REDL**, *psychologue et psychanalyste autrichien (1902-1999)*, introduit dans le champ de la psychologie le concept d'« **ego résilience** » en référence aux individus dont l'enfance a été catastrophique et qui ont pourtant une vie réussie.



Dans les années 80, les auteurs américains publient beaucoup sur **ces enfants invulnérables**, en insistant sur leur réussite sociale plus que sur leur bien-être personnel.

En 1982, **Elwyn James ANTHONY**, *psychanalyste britannique (1916-2014)*, publie « l'enfant vulnérable » et **analyse les facteurs de risque et les différences interindividuelles face au stress et aux traumatismes.** Il contribue ainsi à construire le socle théorique de la résilience.



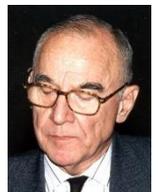
En 1982, **Emmy WERNER**, *psychologue américaine (1929-2017)*, donne vie au concept de « **résilience** ». Pendant 30 ans, elle conduit une évaluation du développement de 700 enfants d'Hawaï cumulant les facteurs à risque (ni famille, ni école, vivant dans la misère, exposés aux maladies et aux violences). Elle constate que près d'un tiers de « **personnes résilientes** » vont réussir à « **rebondir** », réaliser leur vie, malgré leurs blessures et ce contexte défavorisé.



Dans les années 90, cette théorie prend son essor dans les pays francophones.

Boris CYRULNIK, *neuro-psychiatre et éthologue français (1937-)*, la fait connaître en France. Il définit la résilience comme la « **capacité à réussir à vivre et à se développer positivement de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou de l'adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative** ».

Plusieurs auteurs et praticiens ont contribué à faire émerger ce concept en développant ses contours théoriques et son accompagnement en pratique, notamment : **Boris Cyrulnik, Michel Manciaux, Stanislas Tomkiewicz, Michel Lemay, Stefan Vanistendael.**



En 2001, **Michel MANCIAUX**, *psychologue français, professeur en santé publique et en pédiatrie sociale (1928-2014)*, la redéfinit comme la « **capacité d'une personne ou d'un groupe à bien se développer, à continuer à se projeter dans l'avenir en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères** ».

Depuis, le concept de résilience continue à faire l'objet de recherches dans la communauté scientifique. Des travaux sont en cours dans les pays anglo-saxons et donnent lieu à de nombreuses publications reconnues depuis une trentaine d'années.

+ Le trauma et le traumatisme

En psychanalyse, une distinction est établie entre le trauma et le traumatisme.

Quelles sont les caractéristiques d'un événement traumatique ?

Un trauma : l'**exposition à un événement aversif** pour l'individu : *rupture, tromperie, maladie, décès, accident, maltraitance, vol, agression, abus sexuel, catastrophe naturelle, attentat, faits de guerre...*

- L'évènement est **conséquent, intense et inattendu** pour la personne
- Elle n'est **pas préparée** à le vivre, elle n'en a pas les capacités physiques et psychiques
- Elle ne peut **rien faire pour l'empêcher** de se produire - ni fuir, ni combattre

Un traumatisme : la conséquence - l'**effraction psychique** - qui résulte de la rencontre avec le trauma.

NB : Le traumatisme peut être dû à un événement unique, brutal (*catastrophe*) ou à une accumulation d'événements aversifs, des carences répétées (*négligences familiales, abus sexuels, maltraitances...*).

A quoi reconnaît-on un traumatisme ?

A la façon dont la personne va vivre la situation. Un événement peut provoquer une réponse traumatique chez un individu et pas chez un autre. Ainsi, **il n'existe pas de hiérarchie entre les souffrances. Car ce n'est pas la cause qui détermine si quelque chose est traumatisant, mais le vécu émotionnel de la personne.**

Elle expérimente un vécu de destruction psychique ou physique.

Menacé dans son intégrité, son système interne est déstabilisé par le choc et ne parvient pas à intégrer la situation. Cela se produit lorsque l'énergie mobilisée pour s'adapter au trauma dépasse les capacités de la personne à le surmonter. Une énorme charge énergétique est mobilisée pour faire face à la situation et brusquement bloquée, stockée dans le système nerveux, qui se fige, se dérègle - et l'état d'intensité émotionnelle perdure.

Elle vit alors un « stress dépassé » :

- la **sidération**, l'incompréhension de la situation
- un **sentiment d'impuissance, d'effroi ou d'horreur** - perte du sentiment de sécurité
- la **perte de contrôle émotionnel**

Elle se retrouve en agonie psychique et perd sa capacité à réagir, se défendre ou résoudre son problème.

Quelle probabilité a-t-on de vivre un traumatisme ?

On estime qu'**1 personne sur 2 connaît un traumatisme dans sa vie.**

Pourquoi l'évènement est-il vécu différemment d'un individu à l'autre ?

Parce que nous sommes tous différents. Chaque construction psychique est unique. Ce qui induit une perception de l'évènement, des ressentis et des capacités à surmonter l'épreuve différents.

Le psychisme et l'identité se structurent depuis l'enfance, au fil des expériences. Pour répondre à son besoin de comprendre l'environnement dans lequel il évolue, l'individu apprend très tôt à catégoriser les situations qui se produisent dans sa vie, pour se forger une « **carte mentale** » du monde stable et sécurisante. En attribuant un sens à son vécu, cette carte **permet à l'individu de se diriger dans sa vie, de réagir à son environnement.** C'est une construction de l'esprit dont l'exactitude n'est pas garantie (*un mot étant une représentation, ce n'est déjà plus la réalité*), mais elle forme un tout parfaitement cohérent, une structure unique, propre à la personne, possédant une logique particulière et des limites spécifiques.

Si l'évènement confronte vivement les limites de cette « carte mentale », c'est l'effraction psychique, le traumatisme.

+ L'Etat de Stress Post-Traumatique

Qu'est-ce que l'état de stress post-traumatique (ESTP) ?

Il s'agit d'un **trouble anxieux qui peut s'installer** chez l'individu confronté à un événement traumatisant.

- Il est qualifié d'« **aigu** » dans les 1 à 3 mois suivant l'évènement.
- Il devient « **chronique** » s'il perdure au-delà de 3 mois.
- Il peut également apparaître en « **différé** », plus de 6 mois après l'évènement.

Il est caractérisé par différents symptômes, variant selon les individus :

- Symptômes physiques, somatiques :
 - **Syndrome de reviviscence** : répétition intrusive de l'évènement (pensées, images, ressentis)
 - **Syndrome d'hyper-réactivité neuro-végétative**
 - Altération du sommeil : cauchemars, insomnie, fatigue...
 - Altération de l'éveil ou de la réactivité : difficultés de concentration, agitation, nervosité, stress, anxiété, hypervigilance, hyperréactivité, réactions de sursaut...
 - Crises physiques (douleurs, céphalées...) ou distanciation somatique (ne plus ressentir)
- Symptômes psychologiques :
 - Symptômes émotionnels
 - **Irritabilité** : sautes d'humeur, accès de colère
 - **Anxiété, Hypervigilance** (ruminations, méfiance, crainte et projection du pire)
 - Sentiment d'impuissance, restriction des émotions positives, émotions négatives persistantes (négativité, tristesse, désespoir, peur, colère, culpabilité, honte)
 - Engourdissement émotionnel, fatigue psychique et physique
 - Symptômes cognitifs
 - **Syndrome d'évitement**
 - Sentiment de dissociation ou d'aliénation (moins présent à la réalité)
 - Comportements irréflechis ou autodestructeurs
 - Fragilisation de l'identité, croyances négatives persistantes et exagérées, tendance à se blâmer, diminution de l'intérêt pour les activités, détachement d'autrui

Quelle probabilité a-t-on de vivre un syndrome de stress post-traumatique ?

10% des personnes exposées à un évènement traumatique développent un ESTP.

Il est deux fois plus fréquent chez les femmes. Il apparaît dans :

- 60 à 80% des cas de viol
- 23 à 35% des cas, après un accident de la route
- 10 à 30% des cas, après un attentat
- 5 à 10% des cas, après une catastrophe naturelle

Quelle est la probabilité de le surmonter ? sous combien de temps ?

- **Dans 75 à 80% des cas, il finira par être surmonté.**
- **Dans 50% des cas, une guérison complète survient dans les 3 mois.**
- Pour beaucoup d'autres individus, les symptômes peuvent persister plus de 12 mois après l'évènement.
- Un pronostic favorable de l'évolution de l'ESTP dépend pour beaucoup de la précocité de la prise en charge.

Comment peut-on surmonter un état de stress post-traumatique ?

- Seul, il est possible pour un individu de réduire significativement ses symptômes.
- **En ayant la capacité d'en parler** (à ses proches par exemple), ce qui contribue au rétablissement.
- En étant accompagné : **les thérapies cognitives et comportementales** - notamment l'**EMDR** - et la **pharmacothérapie** sont recommandées.

+ La résistance et les mécanismes de défense

Qu'est-ce que la résistance ?

La « résistance » est une stratégie de survie du psychisme, qui s'oppose à (refuse) la réalité, pour éviter :

- **d'ébranler son équilibre**, sa cohésion - d'avoir à faire face à la désorganisation -
- de devoir se restructurer, modifier ses habitudes et ses croyances
- **et de souffrir** de conflits ou tensions internes, et des émotions douloureuses qui en résultent
 - de ressentir l'anxiété qui apparaît face à la dissonance, l'inconnu, le changement
 - d'éprouver les états de deuils, voire de dépression, nécessaires à sa transformation

Quels sont les avantages de la résistance ?

La résistance permet **d'éviter à l'individu d'être immobilisé par cette désorganisation et cette souffrance. Elle facilite l'adaptation au monde externe.** Aussi, la résistance est **normale, universelle, utile et inévitable.** Ses mécanismes sont utilisés de façon permanente et banale et donne naissance aux « traits de caractère ».

Quels sont les mécanismes de la résistance ?

La résistance met en jeu **des « mécanismes de défense »** : des processus mentaux automatiques et inconscients **pour maîtriser, contrôler, canaliser les dangers internes et externes.** Leur nombre est indéfini.

George Eman Vaillant et le DSM-IV catégorisent les principaux selon une échelle d'adaptation à la réalité :

Mécanismes de défense			
MATURES	NEVROTIQUES	IMMATURES	PSYCHOTIQUES
ADAPTATIF ELEVE	INHIBITIONS MENTALES	DESAVEU, ACTION OU RETRAIT	RUPTURE AVEC LA REALITE
Transformation des perceptions et affects désagréables, pour les adapter à la réalité et optimiser ses relations. Socialement désirable.	Adaptation commune du sujet à la réalité pour faire face à un évènement stressant. Avantageux à court terme, problématiques sinon.	Mécanismes conduisant à négliger en partie la réalité et à des comportements socialement inadaptés. Communs lors de dépression ou trouble de la personnalité	Mécanismes distordant et niant la réalité pour éliminer la nécessité de s'en accommoder. Assimilés à des pathologies lourdes.
<i>Acceptation, Affiliation, Affirmation de soi, Altruisme, Anticipation, Auto observation, Humour, Identification, Introspection, Mise à l'écart, Patience, Répression, Sublimation, Tolérance</i>	<i>Abandon, Annulation, Dénégation, Déplacement, Dissociation, Formation réactionnelle, Intellectualisation, Isolation de l'affect, Rationalisation, Refoulement, Régression</i>	<i>Activisme, Agression passive, Déni, Dépréciation, Fantaisie, Hypochondrie, Idéalisation, Omnipotence, Passage à l'acte, Plainte, Projection, Retrait apathique</i>	<i>Clivage, Conversion, Complexes délirants, Déni psychotique, Distorsion, Identification délirante, Projection délirante, Rêverie autistique, Narcissisme</i>

Quelles sont les limites de la résistance ?

Les mécanismes de défense deviennent **problématiques s'ils sont défavorables à la personne** : inefficaces, altérant la perception de la réalité interne ou externe, trop fréquents, pas assez variés, trop rigides ou mal adaptés **au regard du contexte de leur utilisation.** Si la résistance devient une position de vie ou de contrôle, qui ne permet pas à l'individu de s'adapter et d'évoluer, il est temps de changer.

Comment peut-on dépasser ses résistances ?

1. **Prendre conscience** des mécanismes en jeu, et reconnaître les motifs, émotions, besoins sous-jacents
2. **Lâcher prise, accepter les limites, faire le deuil** de ce qui ne peut être contrôlé : *le passé, les résultats espérés, les attentes vis-à-vis du futur ou d'autrui, les idées irréalistes sur soi-même, les règles, les valeurs et croyances limitantes qui conditionnent ses comportements...*
3. **Vivre l'instant présent et agir autrement** : essayer d'autres comportements, faire d'autres choix.

Partie 2. La construction de la résilience



Témoignages

+ Tassadite DÉRICQUE-LHADJ, Grégory GOUGEON, producteurs du gala de solidarité

« **C'est sans hésitation et avec une envie profonde d'agir pour aider les personnes victimes de terrorisme que nous avons accepté cette belle aventure en collaborant avec le collectif du 22 février 2009.**



Au contact des victimes, nous avons pu voir comment le terrorisme peut détruire l'être humain tant sur le plan physique que psychologique.

Au cours de cette création artistique, nous avons côtoyé des victimes qui éprouvent une multitude d'émotions. Ce serait trop simple de dire qu'elles passent du rire aux larmes, c'est bien plus profond que cela et parfois c'est d'une rare violence.

**Elles ont été touchées
et abimées dans leurs cœurs et dans leurs âmes.**



Après cette expérience, une pensée nous vient à l'esprit :

Dans cette aventure, nous avons été accompagnés de notre petit compagnon "Hip-Hop" un petit chien Spitz Allemand qui parfois était présent lors des répétitions. Son rôle était important car souvent il obtenait un sourire ou un mot tendre des victimes et cela leur permettait de lâcher prise.

Globalement cette expérience nous a renforcée dans l'idée de poursuivre notre action auprès des victimes du terrorisme sur

un chemin thérapeutique qui passe par l'artistique.

Des notes de musique, une mélodie, des mots jetés sur une feuille de papier et voilà un CD Single est né...

La chanson "Qu'est-ce qu'il faut faire" a été écrite en quelques heures seulement, tellement nous étions imprégnés et habités par ce dramatique sujet. Nous ne vous cachons pas que des larmes ont accompagnées notre écriture car l'émotion était intense.

**De cette expérience, nous sortons grandis par beaucoup de choses.
Nous avons avancé humainement et spirituellement. »**

+ Guillaume DENOIX DE SAINT MARC, porte-parole et directeur général de l'AfVT

Guillaume DENOIX DE SAINT MARC, marqué par l'attentat du DC10 d'UTA qui emporta son père, a fait de son combat pour la justice son chemin de résilience. Porte-parole et directeur général de l'AfVT, « l'Association française des Victimes du Terrorisme », il s'investit depuis bientôt 30 ans dans des actions pour soutenir les victimes et contribuer à l'abolition du terrorisme.



« C'est le 19 septembre 1989 que le terrorisme est entré dans ma vie.

*Ce jour-là, mon père Jean-Henri faisait partie des 170 passagers et membres d'équipage du **DC10 d'UTA, vol UT772**, qui a explosé au-dessus du désert du Ténéré.*

*Après une longue et douloureuse reconstruction personnelle, s'en sont suivies, pour moi et les familles endeuillées, **vingt années de combat** en faveur de la justice et de la reconnaissance officielle de notre condition.*

*10 ans après l'attentat, **l'enquête et le procès par contumace ont désigné la Libye** et ses services secrets comme commanditaire et exécutant matériel de l'attentat.*

*En février 2002, au cours de la visite d'une délégation libyenne à Paris, je saisis l'occasion d'interpeller directement **l'un des fils du Colonel Kadhafi**. Cette initiative me permet d'entamer d'improbables **négociations directes** entre les victimes de l'attentat du DC10 et l'état libyen, apparemment résolu à tourner la page de son passé terroriste.*

*Au terme de deux années d'incroyables pressions médiatiques, diplomatiques et économiques, nous finissons par obtenir gain de cause : **la Libye reconnaît enfin sa responsabilité de manière officielle et accepte d'indemniser équitablement les familles de 170 victimes** qui comptent au total 19 nationalités.*

Après cette première victoire, une nouvelle épreuve se présente.

*Au sein de la **Fondation du DC10 d'UTA**, créée pour l'occasion, nous devons procéder à la répartition des indemnités auprès de **1600 ayants-droits** répartis dans le monde entier. Cette aventure, à la fois humaine et technique, fut très difficile mais aussi passionnante à vivre. Il faudra **six années** pour en venir à bout.*

*Avec l'équipe qui m'entourait au sein du collectif des **Familles de l'Attentat du DC10 d'UTA**, nous avons relevé un troisième défi : celui de la mémoire !*

*Notre action a permis d'édifier **un mémorial au milieu du désert du Ténéré**, près des morceaux épars de l'épave de l'avion. Visible du ciel et sur les photos satellite, ce mémorial a été construit dans des conditions extrêmes, la ville la plus proche se situant à pas moins de 650 km du site ! Il témoigne pour **l'éternité** du drame qui s'est déroulé dans cette portion de désert.*

Après ces actions, j'ai été sollicité par le réseau européen des victimes du terrorisme pour relater notre expérience et pousser les victimes européennes d'autres attentats à se mobiliser.

*Je pensais que mon combat pour la justice et la mémoire des victimes du terrorisme allait toucher à sa fin lorsque deux événements se sont produits : **l'association SOS Attentats annonce sa dissolution tandis que le 22 février 2009, un attentat vise un groupe d'adolescents français au Caire**. Cécile Vannier, 17 ans, y trouve la mort.*

*La création d'une nouvelle association française s'est imposée naturellement. J'ai donc décidé de relever ce nouveau défi et de créer **l'Association française des Victimes du Terrorisme (AfVT.org)**. J'avais en tête le modèle d'une structure pérenne, efficace et en prise directe avec la société, pour porter assistance aux victimes et contribuer à **l'abolition du terrorisme**, dans le respect des droits de l'Homme et du droit international. »*

+ Stéphanie ROMAN, victime de l'attentat du Caire



« J'étais une jeune animatrice sur cette photo prise en Egypte...

J'avais 28 ans, et dans mon esprit un seul objectif : remplir ma mission d'animatrice et permette à ces adolescents de profiter de leurs vacances.

A cet instant, je suis loin d'imaginer...

que j'assisterai aux obsèques d'une jeune adolescente de 17 ans et que je porterai en moi pour toujours le souvenir d'un séjour formidable avec une fin tragique et violente.

10 ans se sont écoulés depuis cet attentat.

10 longues années, durant lesquelles les jeunes, ainsi que mes collègues et moi, avons dû apprendre à vivre avec une nouvelle réalité que la folie de l'homme nous a imposée brutalement - apprendre à vivre avec un statut rajouté à notre identité, celui de « victime de terrorisme ».

La nuit du 22 février 2009, ma carrière d'animatrice socioculturelle s'est éteinte.

J'ai ressenti pour la première fois la peur de mourir, puis rapidement un sentiment très fort d'impuissance et de culpabilité.

Cette explosion, je ne veux pas la raconter. Elle ne se décrit pas.

Je peux à peine expliquer les conséquences sur ma santé, mon identité, et tous les bouleversements sur mes relations sociales et ma carrière professionnelle.

La réalité d'un quotidien post-attentat est différente d'une personne à l'autre, tout comme la souffrance endurée. Mais une chose est sûre :

Juger et critiquer le ressenti d'une victime fragilise au lieu d'aider.

Me concernant mon chemin de reconstruction fut un vrai parcours du combattant. Le plus difficile finalement, fût d'affronter la peur, la culpabilité, d'assumer le regard des autres, les réactions que cela pouvait procurer, de toujours devoir prouver que, malgré mon statut de victime, j'étais en capacité de savoir ce qui était bon pour moi, de décider de mon chemin.

Le plus dur : toujours devoir prouver que, malgré mon statut de victime, j'étais en capacité de savoir ce qui était bon pour moi.

Sans parler des maladresses qu'il faut entendre sans exprimer qu'elles sont blessantes... J'ai arpenté plusieurs chemins et redoublé d'efforts et de détermination pour m'adapter à cette réalité. Me reconstruire fût un chemin éprouvant, long, douloureux dans lequel j'ai eu envie de baisser les bras. Et puis, à force de chercher des ressources pour aller de l'avant, je me suis accrochée pour grimper ma montagne, arriver au sommet et réaliser que

J'avais dépassé mon traumatisme et j'étais devenue plus forte.

Mon bilan 10 ans après : Les terroristes n'ont pas réussi à me déshumaniser et me faire perdre confiance en la vie.

C'est au travers la bienveillance de l'homme, de belles rencontres, de grands moments partagés que j'ai réussi à me reconstruire. J'ai dépassé mon traumatisme et j'ai intégré pleinement cet événement à mon chemin vie.

Je vous partage une citation qui m'a guidée dans mes réflexions :

« Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé, le courage de changer ce qui peut l'être et la sagesse de distinguer l'un de l'autre » (Marc Aurèle)

Forte de mon chemin de résilience, je continue à sourire à la vie, et je reste convaincue que l'humain est capable de renaître de ses cendres pour construire de belles choses. »

+ Julien ALTOUNIAN, victime de l'attentat du Caire



« Je m'appelle Julien.

En février 2009, j'ai été victime d'un attentat terroriste au Caire.

Je participais à une colonie de vacances. Le dernier jour, une fête surprise était organisée à bord d'une péniche. La soirée a viré au cauchemar lorsqu'une explosion a retenti.

Ce jour-là j'ai cru perdre ma sœur... et nous avons perdu une amie, Cécile...

J'ai eu beaucoup de mal à réaliser ce qui nous était arrivé, à mesurer l'ampleur de cet acte abject, et ce pendant des années durant.

Je me suis d'abord replié sur moi-même,
évitant ainsi les questions de mes camarades de classe, de mes proches et les miennes. C'était une façon de me protéger pour me reconstruire.

Puis un programme thérapeutique a changé ma vie.

J'ai connu une période difficile sur divers aspects (scolaires, personnels, affectifs, etc.) et c'est à ce moment que j'ai pris connaissance du programme Papillon.

Ce programme thérapeutique permet à des jeunes victimes du terrorisme, de se retrouver pendant une semaine pour partager leur expérience dans un contexte familial. Durant une semaine, des groupes de paroles et des ateliers créatifs et sportifs sont proposés aux participants. Des psychologues et des art-thérapeutes encadrent chaque groupe.

Participer à ce programme a été une expérience incroyable. Il m'a littéralement libéré de la plupart de mes chaînes et il m'a permis de rencontrer des personnes merveilleuses.



Les victimes du terrorisme ont toujours besoin de notre soutien.

*Ainsi 2 ans après les attentats du 13 novembre qui ont frappé la France, n'oublions pas que **les victimes continuent à se battre au quotidien pour se reconstruire.** L'élan de solidarité incroyable qui est né la nuit du 13 novembre, doit se poursuivre pour elles et pour qu'elles arrivent à reprendre le contrôle de leur vie.*

C'est dans cette perspective, qu'aujourd'hui, je soutiens les programmes thérapeutiques qui aident d'autres victimes comme moi à s'en sortir. »

+ Mélanie BERTHOULOUX, victime de l'attentat du Caire



« Cécile Vannier était ma meilleure amie, ma sœur de cœur.

J'avais 17 ans et nous étions parties ensemble en vacances lors d'un séjour en Egypte.

10 ans sans elle, avec des souvenirs douloureux...

Un chemin riche d'enseignements... car j'ai appris à vivre avec cette tragédie... »

La construction de la résilience

La résilience est à la fois le « **résultat** » (la reprise d'un développement), la « **capacité** » et le « **processus** » permettant à la personne de surmonter son traumatisme.

A quoi reconnaît-on une personne résiliente ? Le résultat.

Une personne est dite « résiliente » si, malgré le traumatisme, elle a « **repris un développement** » positif, socialement acceptable, où elle continue à faire face à l'adversité de la vie et se projette dans l'avenir.

2 critères principaux sont à retenir pour évoquer la résilience :

- **L'adaptation sociale**, à l'environnement externe
- **Le fonctionnement interne** de la personnalité

« *La résilience, un chemin riche d'apprentissages où j'ai appris à vivre avec cette tragédie* »



La personne résiliente a été capable :

- d'intégrer la réalité du vécu, en élaborant et partageant une représentation du traumatisme
- de retrouver un équilibre psychosomatique et une capacité à réguler ses émotions
- de reconstruire son estime personnelle
- de reprendre une vie personnelle, sociale et professionnelle, sans désordre relationnel
- de s'engager dans de nouvelles expériences, se projeter

Ces personnes sont-elles heureuses ?

La résilience désigne le fait de rebondir après un traumatisme et non pas une aptitude au bonheur. Aussi, certaines personnes resteront avec une souffrance (*potentiellement préexistante*), quand d'autres seront capables de transcender l'expérience et d'en sortir épanouies - c'est la « croissance post-traumatique ».

Résilience ≠ Bonheur

Dans « un Merveilleux Malheur », Boris Cyrulnik expose le cas de Bettelheim qui a survécu aux camps de concentration. Il le qualifie de résilient, mais dit de lui néanmoins, que toute sa vie (déjà bien avant la déportation), il n'a éprouvé que de la tristesse. Ce qui ne l'a pourtant pas empêché de devenir résilient.

Une personne évoluant de façon immorale ou inadaptée est-elle résiliente ?

Non. L'intérêt de ce concept apparaît clairement. Il s'agit, tout en reconnaissant l'existence de problèmes, de chercher à les aborder de **façon positive et constructive**.

Les personnes résilientes sont-elles « invulnérables » à l'origine ?

Personne n'est invulnérable, tout le monde a ses limites. Considérer la résilience en observant uniquement la vulnérabilité de la personne, c'est ignorer l'impact des facteurs liés à l'environnement, qui peuvent contribuer à amplifier ou atténuer les effets du traumatisme. Au contraire, la résilience est une qualité et un processus dynamique qui s'acquièrent, en fonction des événements et de facteurs de protection.

Quels sont les principales ressources de l'individu favorisant sa résilience ?

Il y en a une multitude. Parmi ces ressources ou « **facteurs de protection** », on peut retenir :

- Des déterminants génétiques liés à la **sérotonine**, le neurotransmetteur qui régule les émotions, et à l'ocytocine, l'hormone du plaisir.
- La stabilité affective des premiers mois (« **attachement sécure** »), qui sculpte le cerveau.
- Le **tempérament** de l'individu : sa capacité à se faire aimer, son refus d'être passif, une dose de déni...
- Ses traits de **personnalité** : confiance, estime de soi, intelligence, autonomie, créativité, humour...
- **Sa capacité à la mentalisation**
- **Ses mécanismes de défense et d'action (coping)**
- **Son aptitude sociale, et son réseau de relations**

Tout le monde peut-il devenir résilient ?

Oui, mais tout le monde ne révèle pas cette capacité en toute situation. Son déclenchement sera favorisé si l'individu peut s'appuyer sur certaines ressources ou « **facteurs de protection** », qu'il aura acquis au cours de son développement. La résilience a donc des limites en fonction du sujet, de son développement et des circonstances. Pour autant, c'est un processus qui s'apprend et peut se déclencher avec le contexte adéquat.

Existe-t-il des individus « faussement résilients » ?

Ces cas sont relativement rares, mais certains sujets peuvent être dits résilients, parce qu'ils ont mis à distance leur traumatisme et semblent socialement adaptés. En réalité, ils risquent une rechute, ne supportent plus la souffrance d'autrui ou font souffrir leur entourage... ils ne sont donc pas réellement résilients.

Que sont les ressources ?

Les ressources sont les moyens de l'action permettant à un individu de combler un besoin :

- **ressources externes** : matérielles, immatérielles, financières...
- **ressources internes**, liées à sa personne, à sa personnalité et son identité : *capacités physiques et cognitives, comportements et aptitudes sociales, qualités, talents, connaissances et compétences, sources de sa motivation/ énergie : valeurs, identité, sens donné à l'existence...*

Pourquoi les ressources apparaissent-elles ?

Pour répondre à des besoins, révélés par les sensations et les émotions. Ces besoins sont de **3 types** : **physiologiques, psychologiques et sociaux** - essentiels et vitaux, les uns autant que les autres.

Le bien-être est mis à l'épreuve qu'on arrête de boire ou de se nourrir intellectuellement !

Comment apparaissent les ressources ?

Il s'agit d'un **potentiel inné** (génétique), qui va être **activé ou non au contact de l'environnement** quand l'individu agit et interagit avec. Au fil des expériences et des émotions (marqueurs mémoriels du cerveau), une **carte mentale « représentant » la réalité** se crée : l'identité se construit.

Quelles sont les limites aux ressources ? Où commencent-elles ?

Avec l'identité (la représentation que l'individu se fait de lui-même). Car ce qui aurait pu être simple et logique...

Face à une situation ou un besoin, il n'y a que 3 hypothèses :

- *Soit l'individu a la ressource et il agit*
- *Soit il n'a pas la ressource mais peut l'acquérir grâce à un apprentissage et il agit pour apprendre*
- *Soit la ressource est complètement inaccessible et il fait son deuil pour changer d'objectif*

...devient beaucoup plus compliqué. **La carte mentale interfère** : la dissonance devient une souffrance, et l'individu se retrouve face à **des "limites" derrière lesquelles se trouvent son potentiel**.

Qu'est-ce qui empêche la résilience ?

Boris Cyrulnik retient 3 facteurs d'empêchement : **la honte, l'isolement, le non-sens**. Il explique qu'il sera compliqué pour la personne d'être résiliente si elle reste isolée : il lui sera difficile de redonner un sens à sa vie.

Qu'est-ce qui facilite la résilience ?

La résilience dépendrait : à 30% de la génétique, à 10% des circonstances de vie, et à 60% des activités qui occupent la vie de la personne !

Boris CYRULNIK retient comme facteurs de résilience :

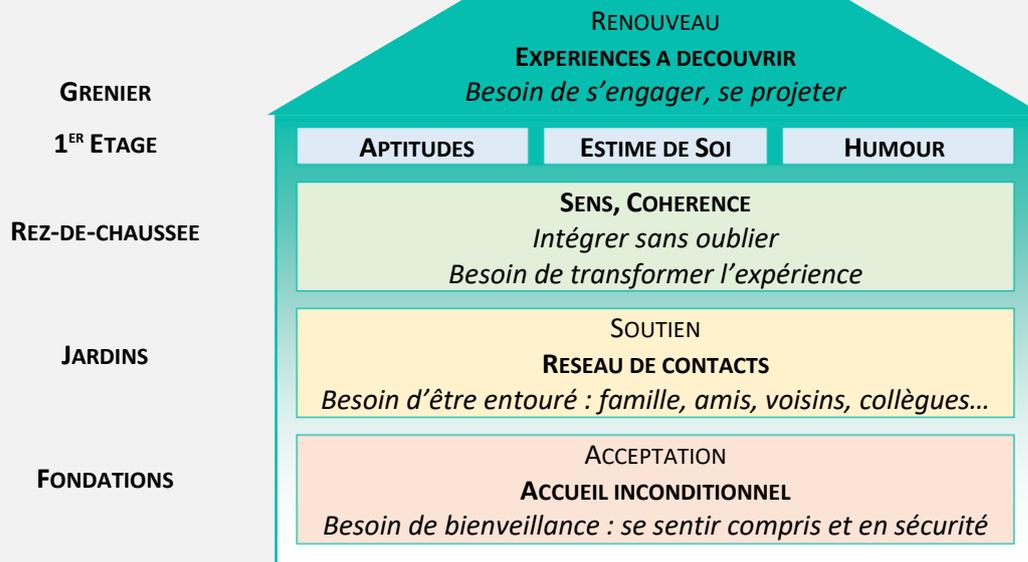
- Les ressources amont : un **attachement secure** et la **capacité à la mentalisation**
- Pendant l'évènement : un **agresseur éloigné et externe** et la **possibilité d'agir pendant l'agression**
- Après le traumatisme : le **lien** et le **sens** sont les deux éléments clés de la résilience

Pour Stefan VANISTENDAEL, le plus important est l'acceptation inconditionnelle de l'entourage, pour permettre à la personne traumatisée de retrouver confiance en la vie. Au-delà de ses ressources internes (estime, aptitudes, humour), c'est l'environnement de la personne, **son réseau de contacts et l'accueil inconditionnel** qu'ils lui apportent, qui lui permettra **d'extérioriser son vécu traumatique, de lui donner un sens, de reconstruire sa confiance, son estime de soi et le champ des possibles pour un nouveau départ.**

Il propose sa « Casita » pour modéliser cette mise en mouvement de la résilience :

Modèle CASITA
Stefan VANISTENDAEL

Résilience



L'environnement relationnel est donc une véritable ressource, un « tuteur de résilience ».

Qui sont ces tuteurs de résilience ?

Toutes les personnes accueillant et soutenant l'individu, de sorte qu'il retrouve estime et confiance : *ses proches, son réseau de contacts, les instances assurant la prise en charge, les professionnels de l'accompagnement...*

A quoi reconnaît-on un « bon » tuteur de résilience ?

A son savoir être. Assumer ce rôle de tuteur de résilience engage une responsabilité : *écoute empathique, bienveillance, accueillir le récit et la souffrance vécus, respecter les besoins de la personne et croire en elle.*

Quels comportements sont à proscrire ?

- La surprotéger.
- Minimiser l'ampleur de l'évènement et de ses conséquences.
- Renforcer son sentiment de culpabilité avec des questions déplacées.
- Emettre des critiques négatives à l'égard de ses réactions ou de la durée de sa détresse.
- Rejeter sa souffrance ressassée ; exiger qu'elle oublie ou « passe à autre chose ».
- Renchérir à l'irritabilité.

Quels comportements adopter pour soutenir un proche ?

- Faire preuve de bienveillance et de patience.
- Demander comment la personne veut être aidée.
- Proposer un soutien pratique.
- Offrir des sources de plaisirs ordinaires, l'aider à vivre normalement.
- Lui permettre de reprendre le contrôle de sa vie.
- Rester à l'écoute. La laisser ressasser.
- L'encourager à chercher de l'aide professionnelle.

Comment se construit la résilience ?

Construire la résilience, c'est arpenter un chemin qui se compose d'étapes :

1. Se protéger
2. Soulager la souffrance par un traitement adapté
3. Se relier et s'exprimer
4. Intégrer l'évènement - Désamorcer la mémoire traumatique
5. Faire le deuil, lâcher prise sur ce qui ne peut être contrôlé
6. Affronter ses peurs
7. Se renarcissiser - Reconstruire son identité

Quels mécanismes soutiennent la résilience ?

D'après Boris CYRULNIK, huit mécanismes contribuent à l'équilibration psychique et mènent à plus de résilience : *se protéger, tenir le coup face aux tensions, refuser de se laisser abattre, redevenir le sujet actif de sa vie, évaluer et prendre conscience du traumatisme, lui donner un sens cohérent, rester positif, créer du nouveau.*

Quel peut être le rôle de l'art dans la résilience ?

L'art permet à la fois l'expression et la mise à distance du traumatisme, de lui donner un sens et de le transcender.

La résilience est-elle une capacité qui s'acquiert ?

Oui ! La résilience n'est pas une caractéristique de l'individu, mais bien **une capacité d'adaptation, qui relève d'un apprentissage**. La résilience peut s'activer chez tous les individus, pourvu que le contexte soit favorable et qu'ils sachent puiser autour d'eux les éléments dont ils ont besoin.

C'est avant tout **une question d'actions et d'attitudes positives**. Il s'agit de

- **privilégier les occupations favorisant la santé psychologique et la régulation émotionnelle**
- **questionner ses mécanismes internes** pour favoriser ceux permettant d'évoluer vers un mieux-être

Qu'est-ce qu'implique la résilience pour les victimes ?

Un changement identitaire imposé brutalement, lié à ce statut de victime. La personne doit à la fois traverser ses deuils, s'adapter à sa nouvelle réalité, à ce statut, et transformer son expérience pour l'intégrer à son identité.

Combien de temps faut-il pour devenir résilient ?

La résilience est **un chemin plus ou moins long** où chacun avance à son rythme en fonction de ses besoins.

La résilience est-elle définitivement acquise ?

Non, la résilience est **un processus dynamique et évolutif**. Cette capacité n'est jamais définitivement acquise. Une personne peut être résiliente à un moment de sa vie, et cesser de l'être à un autre.

Comment évolue la personne résiliente ?

La résilience **n'efface pas le traumatisme** - il reste une cicatrice. Elle **permet une adaptation pour poursuivre un développement... différent** - *comme lorsque la végétation repousse après un incendie, l'écosystème est différent*. Certaines personnes estiment ainsi, qu'à termes, leur expérience les a amenées à des **changements positifs** dans leur vie - c'est la « croissance post-traumatique ».

« A l'école de la vie, ce qui ne me tue pas me rend plus fort ». Friedrich Nietzsche

Comment surmonter les obstacles à la résilience ?

- **L'isolement et la honte** : en sortir progressivement - trouver un lieu de confiance pour s'exprimer dans le respect et la sécurité - pour restaurer le lien de confiance et être en capacité de s'ouvrir.
- **Le non-sens** : accepter la réalité telle qu'elle est - retirer un apprentissage de son vécu (connaissance de soi, nouvelles compétences) - créer du sens en s'engageant pour un monde meilleure - être patient pour trouver, éventuellement rétrospectivement, un sens personnel, en accord avec ses valeurs.

Comment faire émerger sa capacité de résilience ?

0. **Demander de l'aide**
1. **Se relier** avec des gens bienveillants, à l'écoute, positifs réalistes
2. **Prendre soin de soi** - car vivre un traumatisme puise dans les forces :
s'alimenter sainement, bouger, se reposer, s'occuper de soi, se faire plaisir
3. **Prendre conscience de l'événement à sa juste mesure** :
analyser les faits de façon objective, accepter et faire le deuil de l'épreuve.
4. **Donner du sens** : modifier son dialogue intérieur pour le rendre positif - tirer des apprentissages du vécu
5. **Reconstruire son estime de soi et son identité** : prendre le temps de l'introspection.
 - Être authentique et s'affirmer via une communication bienveillante.
 - Reconnaître ses valeurs, ses qualités, ses forces, ses besoins.
 - Embrasser le changement. Agir petit à petit, malgré ses peurs.
 - Mobiliser ses capacités sur de nouveaux projets, créer ou contribuer
 - Se projeter vers de nouvelles perspectives.

L'objectif est de travailler sur des compétences telles que :

- **Conscience de soi** : accueillir ses émotions et comprendre ses besoins.
- **Estime de soi** : reconnaître et agir selon ses valeurs et prendre soin de ses besoins.
- **Confiance en soi** : passer à l'action pour reprendre le contrôle de sa vie.
- **Affirmation de soi** : communiquer pour faire respecter ses besoins, de façon bienveillante.
- **Positivité** : modifier ses croyances, renforcer son sentiment de gratitude et son optimisme.
- **Autonomie** : reconnaître sa zone de responsabilité - accepter ce qu'on ne peut pas changer et agir pour changer ce qu'on peut.

+ Un résultat - la personne résiliente

A quoi reconnaît-on une personne résiliente ?

Une personne est dite « **résiliente** » si, malgré le traumatisme, elle a « **repris un développement** » positif, socialement acceptable, où elle continue à faire face à l'adversité de la vie et se projette dans l'avenir.

Evaluer cette « reprise du développement » induit une comparaison avec un « modèle de développement normal », voire idéal, qui reste subjectif. Aussi, il s'agit plutôt d'identifier les domaines où la personne s'est adaptée avec succès : vie personnelle, sociale, de couple, familiale, professionnelle... et qui lui donnent satisfaction.

2 critères principaux sont à retenir pour évoquer la résilience :

- **L'adaptation sociale**, à l'environnement externe
- **Le fonctionnement interne** de la personnalité

Des critères pour évaluer la résilience		
	RESILIENT	NON-RESILIENT
POST-TRAUMATISME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sortie de l'état de sidération traumatique ▪ Elaboration mentale retrouvée ▪ Ouverture et partage à autrui ▪ Capacité à rendre compte de ses états intérieurs 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maintien de l'état de sidération : retrait-inhibition-passivité ▪ Impossibilité à aborder ou projeter le vécu
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Production de représentations du trauma ▪ Production d'images de valorisation, idéalisation ▪ Equilibre émotionnel et psychosomatique 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reviviscence - Production exclusive d'images d'atteinte, de repli, de dévalorisation ▪ Altération du sommeil, de l'éveil ou de la réactivité
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intégration de la réalité externe et interne 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentiment de dissociation ou d'aliénation ▪ Déni de tout ou partie de la réalité
ETATS INTERNES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconstruction sans angoisse ou culpabilité majeure, sans violence et sans expression symptomatique ▪ Maintien d'un équilibre psychosomatique ▪ Capacité d'autorégulation émotionnelle ▪ Sentiment de plaisir à vivre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ressentiment-Révolte excessifs ▪ Angoisse ou Culpabilité paralysantes ▪ Expressions symptomatiques invalidantes ▪ Troubles dépressifs, engourdissement émotionnel
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentiment d'estime personnelle 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fragilisation de l'identité, dévalorisation, négativité
ADAPTATION EXTERNE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comportements adaptés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comportements irréfléchis ou autodestructeurs
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sociabilisation sans désordre relationnel <ul style="list-style-type: none"> ○ Construction de liens d'attachement ○ Vie sociale, de couple ou familiale harmonieuse 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sociabilisation difficile : <ul style="list-style-type: none"> ○ Excès d'inhibition (repli, évitement, isolement) ○ Excès d'excitation (agressivité, hyperactivité)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Investissement dans l'apprentissage ▪ Insertion sociale, professionnelle 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déscolarisation, difficultés d'apprentissage ▪ Désinsertion professionnelle
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ouverture à de nouvelles expériences ▪ Engagement, Projection dans l'avenir 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perte d'intérêt pour les activités ▪ Désengagement

Les personnes résilientes sont-elles heureuses ?

La résilience désigne le fait de rebondir après un traumatisme et non pas une aptitude au bonheur. Ainsi, les personnes résilientes sont celles qui parviennent à surmonter leur épreuve pour continuer à vivre de façon socialement adaptée, qu'elles aient su ou non transformer l'évènement de façon positive.

Certaines resteront avec une souffrance (*potentiellement préexistante - cf. encart*), d'autres seront capables de transcender l'expérience et d'en sortir grandis, plus épanouies, avec un niveau de fonctionnement plus élevé - c'est la « croissance post-traumatique ».

Résilience ≠ Bonheur

Dans « un Merveilleux Malheur », Boris Cyrulnik expose le cas de Bettelheim qui a survécu aux camps de concentration. Il le qualifie de résilient, mais dit de lui néanmoins, que toute sa vie (déjà bien avant la déportation), il n'a éprouvé que de la tristesse. Ce qui ne l'a pourtant pas empêché de devenir résilient.

Une personne évoluant de façon immorale ou inadaptée est-elle résiliente ?

Non. L'intérêt de ce concept apparaît clairement. Il s'agit, tout en reconnaissant l'existence de problèmes, de chercher à les aborder de façon positive et constructive.

+ Une capacité - liée à des ressources personnelles

Les personnes résilientes sont-elles « invulnérables » à l'origine ?

Dans les années 1970, plusieurs auteurs américains, dont Elwyn James ANTHONY, mènent et publient des recherches sur la notion d'« invulnérabilité », comme facteur expliquant que les enfants ne sont pas tous égaux dans leur résilience face à des situations à haut risque (cf. encadré : « la métaphore des 3 poupées »).

Ce concept est rapidement remis en question : certains individus sont certes plus résistants que d'autres, mais **tout le monde a ses limites. De plus, cette représentation ignore le rôle des facteurs liés à l'environnement** dans la résilience : ils peuvent contribuer à amplifier ou atténuer les effets du traumatisme.

Les chercheurs s'intéressent alors aux ressources et à la façon dont ces enfants parviennent à affronter ces situations. En 1982, Emmy WERNER propose un nouveau modèle : la « résilience », **comme une qualité et un processus dynamique qui s'acquièrent** en fonction des événements et de facteurs de protection.

Quels sont les principaux facteurs favorisant la résilience ?

De multiples facteurs internes et externes peuvent favoriser ou non son apparition. On peut retenir :

- Des déterminants génétiques liés à la **sérotonine**, le neurotransmetteur qui régule les émotions, et à l'ocytocine, l'hormone du plaisir.
- La stabilité affective des premiers mois (« **attachement sécure** »), qui sculpte le cerveau.
- Le **tempérament** : sa capacité à se faire aimer, son refus d'être passif, une dose de déni...
- Ses traits de **personnalité** : confiance, estime de soi, intelligence, autonomie, créativité, humour...
- **Sa capacité à la mentalisation**
- **Ses mécanismes de défense et de coping**
- **Son aptitude sociale, et son réseau de relations**

Tout le monde peut-il être résilient ?

Oui, la résilience est inhérente à la nature, à la vie.

Nous sommes tous résilients individuellement et en tant qu'espèce. **La résilience s'acquiert au cours de l'enfance, mais reste une capacité fondamentale que chaque individu possède et peut développer** ou non selon les situations. Ainsi, tous ne déclenchent pas un processus de résilience face à un traumatisme. **Les limites de la résilience dépendent** du sujet, son développement, son milieu et des circonstances. Pour autant, c'est un processus qui s'apprend et peut se déclencher avec un accompagnement adéquat, le bon environnement et si la personne en a la volonté.

Existe-t-il des individus « faussement résilients » ?

Ces cas sont relativement rares, mais selon Serge TISSERON, *psychiatre et psychanalyste français*, certains sujets dits résilients, peuvent très bien avoir mis à distance leur traumatisme et effectué une sorte de clivage mental qui leur permet de paraître aimables et socialement efficaces. Ils ne sont donc pas réellement « résilients » - en effet :

- Ils ne supportent pas la souffrance ou la faiblesse d'autrui, qui les rend agressifs.
- Certains montrent des rechutes impressionnantes de leur état psychique à l'occasion d'un événement mineur.
- D'autres n'arrivent à se remettre d'un traumatisme qu'en faisant souffrir leur entourage ou en s'engageant dans des actions meurtrières.

La métaphore des 3 poupées

Dans les années 1970, Elwyn James ANTHONY, constatant que certains enfants semblent « incassables », se sortant seuls des pires avaries sans en être marqués, élabore le concept d'« invulnérabilité ». Pour l'illustrer, il imagine trois poupées - en verre, en plastique, en acier - recevant un coup de marteau de la même intensité. Celle en verre se brise, celle en plastique garde une trace indélébile, celle en acier résiste sans trace. Cette dernière apparaît comme invulnérable.

En 1999, Michel MANCIAUX reprend et corrige cette métaphore en faisant intervenir de nouvelles variables (comme la nature du sol sur laquelle elle tombe ou la force du jet et de l'intentionnalité) afin de mettre davantage en avant le caractère multifactoriel et interactif de la résilience.

L'attachement précoce

La capacité de résilience est directement liée à la qualité des liens d'attachement précoce entre la figure maternelle et l'enfant.

Un bébé isolé au cours des premiers mois de sa vie aura plus de difficultés par la suite. Le cerveau d'un bébé non stimulé, sans affection, ne sécrète pas les mêmes neuromédiateurs et s'atrophie. Pour autant, il peut récupérer (résilience neuronale) s'il retrouve une niche affective sécurisante.

*Ainsi, à 10 mois, 1 enfant sur 3, a déjà vécu un type d'attachement insecure et ne sait pas se tranquilliser en cas de malheur. Si la situation s'aggrave, l'enfant acquiert un **facteur de vulnérabilité**, heureusement réversible grâce à une stabilité affective.*

+ Les facteurs de protection

Au cours de son développement, l'individu accède à différentes ressources « facteurs de protection » qui favorisent sa capacité de résilience. Elles sont de 3 types : celles liées à la personnalité, issues des rapports au sein de la famille, ou provenant de la communauté et de la société.

Des facteurs de protection favorables à la résilience	
INDIVIDUEL	
CAPACITES INTRAPSYCHIQUES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Locus de contrôle interne ▪ Endurance au stress, Capacité à réguler ses émotions ▪ Capacité de distanciation face à l'environnement ▪ Capacité à mettre en représentation, à construire un imaginaire pour gérer sensations et émotions ▪ Capacité au traitement cognitif de l'information ▪ Capacité de mise en action des processus de pensée dans l'inventivité, la créativité, le jeu, le combat... ▪ Capacité à résoudre des problèmes ▪ Capacité d'anticipation, planification ▪ Capacité à se projeter dans l'avenir 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Genre et âge ▪ Formation scolaire ▪ Orientation spirituelle
	TALENTS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intelligence ▪ Perspicacité ▪ Humour ▪ Créativité ▪ Positivité, Optimisme ▪ Initiative
SENTIMENT DE SA PROPRE VALEUR <ul style="list-style-type: none"> ▪ Introspection ▪ Sentiment de sécurité interne ▪ Connaissance de soi ▪ Bon sens de l'identité ▪ Estime de soi ▪ Confiance ▪ Sentiment d'utilité ▪ Sentiment d'efficacité ▪ Autonomie, Indépendance 	APTITUDE AUX RELATIONS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tempérament facile ▪ Perception d'une relation positive avec un adulte ▪ Habilité à trouver du soutien ▪ Sociabilité, popularité ▪ Empathie ▪ Altruisme ▪ Flexibilité ▪ Moralité ▪ Maturité
FAMILIAL	SOCIAL & COMMUNAUTAIRE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Âge des parents ▪ Nombre d'enfants <5 ▪ Espace entre les naissances ▪ Espace physique suffisant ▪ Soutien et affection ▪ Interactions chaleureuses et positives ▪ Qualité de la communication ▪ Justice intrafamiliale ▪ Discipline éducative ▪ Opportunités de participation ▪ Enfant perçu comme une ressource, ayant de l'avenir ▪ Habilité à faire face à l'imprévu ▪ Habilité de résolution de conflits ▪ Partage de valeurs ▪ Spiritualité, idéologie ▪ Situation financière stable ▪ Non-possessivité ▪ Absence de séparation en bas âge ▪ Présence d'une figure paternelle 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pairs ▪ Solidarités ▪ Valeurs d'entraide et de tolérance sociales ▪ Attentes élevées ▪ Opportunités de s'impliquer ▪ Diversité des supports et ressources sociales ▪ Communauté sociale : école, quartier, associations... ▪ Communauté religieuse ou idéologique ▪ Haut niveau des installations de santé, de formation, de logement, de garde, de loisirs et de transport ▪ Normes sociales et politiques combattant la pauvreté ▪ Contrôle légal des armes strict ▪ Contrôle légal des drogues et de l'alcool strict ▪ Messages soutenus de non-violence dans les médias ▪ Société et culture ▪ Taux de chômage bas ▪ Taux de criminalité bas

Jacques Attali : « Le pouvoir et la richesse de chaque individu ne se limitent pas à ses ressources matérielles et à ses moyens de production. Chacun est avant tout riche de sa santé, de son savoir, des relations qu'il entretient avec les autres. »

+ Les ressources personnelles

Que sont les ressources ?

Les ressources sont les moyens de l'action permettant à un individu de combler un besoin, de dépasser une difficulté ou d'atteindre un objectif, afin de préserver ou d'améliorer la qualité physiologique et cognitive de son existence.

- **ressources externes** : matérielles, immatérielles, financières...
- **ressources internes**, liées à sa personne, à sa personnalité et son identité : *capacités physiques et cognitives, comportements et aptitudes sociales, qualités, talents, connaissances et compétences, sources de sa motivation/ énergie : valeurs, identité, sens donné à l'existence...*

Pourquoi les ressources apparaissent-elles ?

Pour répondre à des besoins, révélés par les sensations et les émotions. Ces besoins sont de **3 types** : **physiologiques, psychologiques et sociaux** - essentiels et vitaux, les uns autant que les autres.

Le bien-être est mis à l'épreuve qu'on arrête de boire ou de se nourrir intellectuellement !

Comment apparaissent les ressources ?

Il s'agit d'un **potentiel inné** (génétique), qui va être **activé ou non au contact de l'environnement** quand l'individu agit et interagit avec. Au fil des expériences et des émotions (marqueurs mémoriels du cerveau), une **carte mentale « représentant » la réalité** se crée : l'identité se construit.

La construction identitaire évolue donc : (cf. encadré)

- de l'**extérieur comportemental** à l'**intérieur psychologique**,
- de l'**attachement au réel** vers l'**imagination du possible**.

Quelles sont les limites aux ressources ?

Où commencent-elles ?

Avec l'identité (la représentation que l'individu se fait de lui-même). Car ce qui aurait pu être simple et logique...

Face à une situation ou un besoin, il n'y a que 3 hypothèses :

- *Soit l'individu a la ressource et il agit*
- *Soit il n'a pas la ressource mais peut l'acquérir grâce à un apprentissage et il agit pour apprendre*
- *Soit la ressource est complètement inaccessible et il fait son deuil pour changer d'objectif*

...devient beaucoup plus compliqué. **La carte mentale interfère**, de sorte que dès qu'il y a une dissonance entre les représentations et la réalité : un inconfort émotionnel est perçu, donc une souffrance. Ainsi, des ressources pourraient exister mais sont inaccessibles. On arrive donc à **des "limites" derrière lesquelles se trouvent le potentiel**.

Comment accéder à son potentiel ?

- **En éclairant ses ressources**, par une meilleure connaissance et estime de soi, de ses forces et ses aspirations
- **En dépassant ses limites**
 - par un travail sur le sens, les émotions, les croyances
 - par un passage à l'action pour acquérir de nouvelles ressources et avancer vers son objectif

Grâce à sa plasticité neuronale, le cerveau est un système dynamique, en perpétuelle reconfiguration...

...permettant aux individus de constamment évoluer (pourvu qu'ils s'en donnent les moyens en passant à l'action !).

La construction identitaire

Si vous échangez avec un enfant de 5 ans, il vous répondra en parlant de ses comportements : "j'ai fait du ballon".

A l'âge de 10 ans, il pourra évoquer des émotions et des qualités personnelles : "je suis fort au ballon, je suis content".

Ce n'est qu'à l'adolescence qu'il sera capable de parler de ses valeurs, de ses aspirations, de ses représentations... bref, de son identité.

Histoire d'identité

C'est l'histoire d'un homme qui voulait résoudre un problème. Il quitta alors son village pour aller chercher conseil chez le plus grand sage de son pays. Après plusieurs jours de marche, il arriva devant la maison du sage. Accueilli par le vieux sage, l'homme lui raconta son problème. Après quelques explications, le sage donna la solution idéale au problème de l'homme. L'homme lui répond alors :

- « *Mais je ne peux pas !* »
- « *Pourquoi ne peux-tu pas ?* » interrogea le sage
- « *Si je fais ça, ça ne serait pas moi !* » dit l'homme
- « *Exactement.* » répondit le sage

+ Une capacité - liée à l'environnement

Qu'est-ce qui empêche la résilience ?

Boris Cyrulnik retient 3 facteurs d'empêchement :

- **La honte.** Les personnes ayant subi une agression peuvent connaître un délabrement de l'estime de soi. Elles ont une représentation diminuée d'elles-mêmes qu'elles ont peur d'implanter chez l'autre. Pour protéger leur entourage, ou de peur de ne pas être comprises et acceptées, elles s'enferment dans le secret. La honte et l'isolement les empêchent d'extérioriser leurs blessures et d'entamer un processus de réparation.
- **L'isolement** est un état intérieur, une souffrance, qui cloisonne une part de soi et la coupe du monde. Il induit des comportements d'évitement ou d'auto-suffisance pour se passer des autres. Il peut être vécu dans les deux extrêmes : le repli sur soi ou l'hyperactivité. Même très entourée, la personne peut vivre cet isolement.
- **Le non-sens** est l'incapacité à faire un récit du vécu traumatique.

D'autres variables peuvent freiner le processus de résilience : *l'intensité du traumatisme, la soudaineté de l'agression, l'état de santé mentale préalable au choc, certains mécanismes de défense (agression, régression, hypocondrie, délire) ou l'absence de liens sociaux, professionnels et culturels...*

Qu'est-ce qui facilite la résilience ?

Boris CYRULNIK retient comme facteurs facilitant la résilience :

- En amont, deux principaux facteurs de protection :
 - **Un « attachement secure »**, une sécurité intérieure acquise dans les premiers mois de sa vie
 - **Une capacité à la mentalisation** (représentation en image et mot) afin de pouvoir raconter son vécu, *ce qui est un travail de maîtrise de ce qui est arrivé*
- Pendant l'évènement :
 - **Un agresseur éloigné et externe** (catastrophe naturelle vs. trahison d'un proche)
Lorsque l'agression est intrafamiliale, la résilience est plus difficile : perte de confiance, culpabilité...
 - **La possibilité d'agir pendant l'agression**
- Après le traumatisme
 - **Le lien** (un espace d'accueil inconditionnel de soutien)
 - **Le sens** (la capacité à en faire un récit partagé)

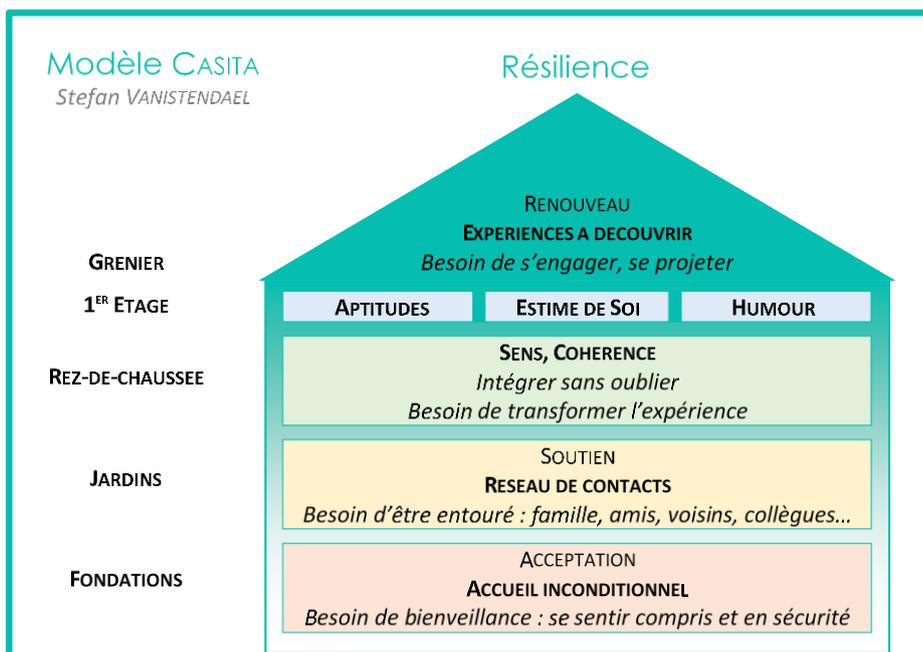
Selon Rachel Thibeault, docteure en psychologie et ergothérapeute, la résilience dépend :

- **à 30% de la génétique**
- **à 10% des circonstances de vie**
- **à 60% des activités qui occupent la vie de la personne !**

En quoi l'environnement est-il une ressource, un tuteur de résilience ?

Stefan VANISTENDAEL propose sa « Casita » pour modéliser cette mise en mouvement de la résilience :

L'environnement de la personne, **son réseau de contacts et l'accueil inconditionnel** qu'ils lui apportent, permettent à la personne **d'extérioriser son vécu traumatique, de lui donner un sens, de reconstruire sa confiance, son estime de soi et le champ des possibles pour un nouveau départ.**



+ Les tuteurs de résilience

La résilience résulte de l'interaction entre l'individu lui-même (son vécu antérieur, ses ressources), son entourage et le contexte politico-socio-économique. Elle doit donc se penser de façon systémique et non uniquement individuelle ; l'environnement relationnel étant une véritable ressource, un « tuteur de résilience ».

Qui sont ces tuteurs de résilience ?

Les « tuteurs de résilience » sont toutes les personnes accueillant l'individu et pouvant représenter une aide, un guide.

- Les proches, dans un accueil inconditionnel : famille, amis...
- Un réseau de contacts soutenant : voisins, professeurs, camarades, collègues...
- Les instances assurant une prise en charge sécurisante
- Les professionnels de l'accompagnement, proposant une écoute thérapeutique

La rencontre de la personne avec ces relations soutenantes, cette sécurité affective, va lui permettre de retrouver confiance et estime de soi, et de faire émerger ses ressources pour se reconstruire. **Le soutien reçu** (par l'entourage, la hiérarchie, l'Etat...) **a un rôle protecteur, déterminant dans la mise en mouvement du processus de réparation.**

A quoi reconnaît-on un « bon » tuteur de résilience ?

A son savoir-être. Assumer ce rôle de tuteur de résilience engage une responsabilité :

- **Bienveillance**, patience, chaleur, non-jugement
- **Ecoute empathique**, compréhension
- **Accueil de la souffrance** et du récit des expériences subies
- **Respect des besoins** de l'individu, notamment celui d'exprimer, ressasser
- **Croire en la personne**, ne pas la réduire à son traumatisme

Quels comportements sont à proscrire ?

- **La surprotéger.** *Une hyper-protection n'est pas positive. Lorsque quelqu'un a subi dans l'impuissance un événement traumatique, tout doit être fait ensuite pour lui permettre de reprendre le contrôle de sa vie.*
- **Minimiser l'ampleur de l'évènement** et de ses conséquences.
Des phrases telles que « Ce n'est pas si grave » « Le temps va arranger les choses » génèrent de la culpabilité.
- **Renforcer son sentiment de culpabilité avec** des questions telles que « Mais aussi qu'est-ce qui t'a pris d'aller à cet endroit à une heure pareille ? ». *Ces remarques sont vécues très douloureusement.*
- **Emettre des critiques négatives à l'égard de ses réactions** ou de la durée de sa détresse.
Elles sont vécues comme des agressions et peuvent ralentir le processus de récupération.
NB : L'absence ou l'excès d'émotion sont des symptômes liés au traumatisme.
- **Rejeter la souffrance ressassée** : « Arrête... Je ne veux plus t'entendre dire ça ».
- **Exiger qu'elle oublie** ou « passe à autre chose ».
- **Renchérir à l'irritabilité.**

Quels comportements adopter pour soutenir un proche ?

- **Faire preuve de bienveillance et de patience**, désamorcer les conflits sans y répondre.
- **Demander comment la personne veut être aidée.**
- **Proposer un soutien pratique.** *(Donner un numéro de téléphone, offrir un café, une couverture...)*
- **Offrir des sources de plaisirs ordinaires.**
- **L'aider à vivre normalement** pour minimiser les conduites d'évitement
(l'évitement renforce l'angoisse et peut faire le lit de phobies).
- **Lui permettre de reprendre le contrôle de sa vie.**
- **Rester à l'écoute.** Lui proposer de s'exprimer, sans insister.
Veiller à entretenir une discussion ouverte et non culpabilisante, si elle souhaite raconter.
- **La laisser ressasser** et répéter un nombre incalculable de fois la scène. *C'est une réaction normale les premières semaines, une recherche de sens, d'élaboration psychique, qui contribue à une évolution positive.*
- **L'encourager à chercher de l'aide professionnelle.** *Les victimes, particulièrement les hommes, peuvent avoir tendance à vouloir surmonter seules leur détresse, au risque de développer un état chronique...*

+ Un processus - construit

Comment se construit la résilience ?

Construire la résilience, c'est arpenter **un chemin qui se compose d'étapes** :

1. Dans un premier temps, la personne qui éprouve un traumatisme va **résister à la désorganisation psychique** en mettant en place des **mécanismes de défense pour s'adapter** à la réalité (du trauma à la résistance)
2. Dans un second temps, la personne va **intégrer le traumatisme** et entamer un processus de **reconstruction**.

Le processus de résilience	
LES ETAPES DE LA RESILIENCE	LES ACTIONS POUR ACTIVER LE PROCESSUS DE RESILIENCE
TRAUMA - Exposition à l'évènement aversif TRAUMATISME - Effraction psychique ETAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE RESISTANCE - Mécanismes de défense	<ol style="list-style-type: none">1. Se protéger, ne plus être en contact avec l'agresseur2. Soulager stress et souffrance par un traitement pharmaceutique3. Se relier et s'exprimer au sein d'un espace sécurisant4. Intégrer l'évènement traumatique dans sa structure psychique <i>Désamorcer la mémoire traumatique</i><ul style="list-style-type: none">➤ Processus d'élaboration mentale➤ Expression, Ressassement5. Faire le deuil, lâcher prise sur ce qui ne peut être contrôlé<ul style="list-style-type: none">➤ Décharge des émotions > Errance > Renaissance6. Affronter ses peurs
RESILIENCE - Reconstruction CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE	<ol style="list-style-type: none">7. Se renarcissiser - Reconstruire son identité<ul style="list-style-type: none">➤ Réparation de l'estime de soi➤ Reprise de confiance en ses capacités➤ Restauration des liens affectifs➤ Reprise d'activités personnelles➤ Projection dans l'avenir

Quels mécanismes soutiennent la résilience ?

D'après Boris CYRULNIK, huit mécanismes contribuent à l'équilibration psychique et mènent à une plus grande résilience. La personne empruntera une voie ou une autre en fonction de ses préférences, son parcours personnel :

- **La défense-protection**
- **L'équilibre face aux tensions** : tenir le coup.
- **L'engagement-défi** : refuser de se laisser abattre, défier la souffrance.
- **La relance** : ne plus subir une histoire douloureuse, mais redevenir le sujet actif de sa propre vie.
- **L'évaluation** de la complexité de la situation pour faire avec : la prise de conscience du traumatisme.
- **La signification-évaluation** : le sens donné à l'épreuve, réussir à en faire un récit cohérent.
- **La positivité de soi** : estime de soi, espoir, humour, créativité.
- **La création** : le changement de perspective, la construction de quelque chose de nouveau, de plus fort.

Quel peut être le rôle de l'art dans la résilience ?

L'art permet à la fois :

- **L'expression** de façon indirecte « déléguée », ce qui permet de respecter la pudeur de l'individu.
- **La mise à distance** des émotions, de la souffrance.
- **Le sens** : il offre la possibilité d'essayer de donner un sens au monde, à des problématiques complexes.
- **La transcendance** : l'art transforme la blessure en œuvre, et donne une identité créative à l'individu.

Boris CYRULNIK soutient l'importance d'une dynamique culturelle active à travers la pratique artistique mais aussi la mise en place de lieux d'expression de ces pratiques : « *Je fais partie de ceux qui pensent que l'on n'est pas obligé de raconter son secret sur la place publique pour aller mieux. On peut, que l'on soit adulte ou enfant, utiliser le para-dit en écrivant, en mettant en scène...on se libère de son secret sans pour autant le dire. Les enfants résilients deviennent de grands créatifs et transforment leur blessure en œuvre d'art pour mettre une distance entre eux et leur traumatisme : ils sont souvent écrivains, comédiens. Certains se tournent vers les autres, et veulent s'engager socialement (œuvres humanitaires, éducateurs de rue...), ou s'orientent vers de longues études (souvent en psychologie) : ce qu'ils veulent avant tout, c'est devenir l'auteur de leur destin. Ce sont des décideurs parce qu'ils n'ont rien décidé de leur enfance.* »

+ Un processus - évolutif

La résilience est-elle une capacité qui s'acquiert ?

Oui ! La résilience n'est pas une caractéristique de l'individu, mais bien **une capacité d'adaptation, qui relève d'un apprentissage**. Toute personne est capable de transformer sa réalité, **pourvu qu'elle puise en elle et autour d'elle les éléments dont elle a besoin** pour s'inscrire dans ce processus. On ne peut pas ne pas être résilient, mais on peut être bloqué dans son développement. La résilience s'apprend et peut s'activer chez tous les individus.

La résilience est un chemin de vie, d'apprentissage de compétences, qui aident à choisir la vie plutôt que la survie. C'est avant tout **une question d'actions et d'attitudes positives**. Il s'agit de :

- **privilégier les occupations favorisant la santé psychologique et la régulation émotionnelle.**
- **questionner chacun de ses mécanismes internes** (émotions, pensées, croyances, réactions, comportements) et de choisir d'abandonner ceux qui maintiennent dans un état inconfortable, au profit de ceux permettant d'évoluer vers un état de mieux-être - quitte à en acquérir de nouveaux.

L'objectif est de travailler sur des notions telles que la conscience de soi, l'estime de soi, l'optimisme, la confiance, l'autonomie, l'affirmation de soi, la sociabilité, l'endurance ou la capacité à combattre le stress.

Qu'est-ce qu'implique la résilience pour les victimes ?

Un changement identitaire imposé brutalement, lié à ce statut de victime.

La personne est obligée de **traverser de multiples deuils pour parvenir à se repositionner**, à accepter :

- Ce nouveau statut de « victime » et l'image qu'il renvoie, désormais associés à son identité.
- Les perturbations survenues dans ses différents domaines de vie : *perte d'un être cher, traumatisme lié à la violence, handicap issu des blessures, modifications nécessaires de ses projets et habitudes...*

Pour devenir résiliente, la personne devra **s'adapter à sa nouvelle réalité** : accueillir ses émotions, modifier ses représentations et croyances, s'apaiser pour mieux se reconstruire, chercher des solutions, modifier ses habitudes...

Combien de temps faut-il pour devenir résilient ?

La résilience est **un chemin plus ou moins long** dans lequel chacun avance à son rythme en fonction de ses besoins.

La résilience est-elle définitivement acquise ?

Non, la résilience est **un processus dynamique et évolutif**. Cette capacité n'est jamais définitivement acquise, elle peut être remise en question et varier au fil de l'évolution de l'individu et des épreuves qu'il rencontre. Une personne peut être résiliente à un moment de sa vie, et cesser de l'être à un autre.

Comment évolue la personne résiliente ?

La **résilience n'efface pas le traumatisme mais permet une adaptation** pour continuer à vivre. Les personnes gardent une trace traumatique dans leur psychisme, comme une **cicatrice**, susceptible de se rouvrir plus tard dans la vie, par exemple sous l'effet d'un autre événement douloureux ou d'un anniversaire. (*Dans ce cas, il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide, et les soins restent efficaces*).

La résilience consiste donc à **poursuivre son développement, mais différemment** : l'évolution ne sera pas dans l'exact prolongement d'avant l'atteinte traumatique - *comme lorsque la végétation repousse après un incendie, l'écosystème est différent*. La nouvelle organisation n'est ni plus forte, ni plus fragile que l'ancienne, juste différente.

« A l'école de la vie, ce qui ne me tue pas me rend plus fort ». Friedrich Nietzsche

Ainsi, certaines personnes confrontées à de graves traumatismes, estiment à terme que leur expérience les a amenées à des **changements positifs** dans leur vie, qu'elles ont acquis des qualités supplémentaires, osé des décisions positives - c'est la « croissance post-traumatique ».

Comment surmonter les obstacles à la résilience ?

- **La honte** : trouver un lieu de confiance pour s'exprimer, pour être entendu dans le respect et la sécurité.
- **L'isolement** : en sortir progressivement, avec prudence et discernement. Il ne s'agit pas d'abandonner ses défenses, mais de choisir précautionneusement les relations ou les thérapies qui favorisent un sentiment de sécurité, pour restaurer le lien de confiance et être en capacité de s'ouvrir.
L'objectif : retrouver son autonomie dans l'interdépendance avec autrui.
- **Le non-sens** : Trouver un sens, intimement personnel et subjectif, en accord avec ses valeurs.
 1. Ouvrir les yeux sur la réalité, perdre son innocence, pour reconfigurer sa représentation du monde. Abandonner toute explication dégradant l'estime de soi : les traumatismes sont absurdes, accidentels ou le fruit de l'ignorance.
 2. Retirer du vécu une meilleure connaissance de soi, ses vulnérabilités, et de nouvelles compétences : apprendre comment anticiper et se protéger de ces situations (exemple : via un cours d'auto-défense)
 3. Être patient : le sens se révèle parfois dans le futur, rétrospectivement, via une meilleure connaissance de soi et de ses aspirations, en rencontrant le but de sa vie (causalité inversée).
 4. Créer du sens en s'engageant, en contribuant à un monde meilleur.

Comment faire émerger sa capacité de résilience ?

0. **Demander de l'aide**, du soutien. Investir un espace sécurisant.
1. **Se relier** : s'entourer de gens bienveillants, à l'écoute, positifs réalistes pour multiplier les moments d'amour
2. **Prendre soin de soi**, de ses besoins fondamentaux - car vivre un traumatisme puise dans les forces.
 - S'alimenter sainement : des carences peuvent entraîner des déséquilibres, une humeur dépressive, de l'anxiété, du stress ou un manque d'énergie - éviter les substances excitantes ou nocives.
 - Bouger : 30 min de sport 3 fois par semaine sont aussi efficaces qu'un anti dépresseur.
 - Se reposer : s'agencer un espace apaisant, se relaxer, veiller à la qualité de son sommeil...
 - S'occuper de soi - de ses besoins et plaisirs physiques et psychiques : prendre le temps de se reconforter avec ce qui nous fait du bien (activités, cadeaux, présence, tendresse, compliments, services...).
3. **S'ancrer dans le Moment Présent.**
 - Se centrer : par des occupations simples et répétitives qui recentrent l'attention sur le présent et permettent de mettre de l'ordre dans l'esprit (*jogging, rangement, éplucher des légumes...*).
 - Contempler : observer, expérimenter l'instant en pleine conscience.
 - Méditer : être à l'écoute de soi, des messages de son corps et son esprit.
 - Accueillir ses émotions : y être attentif, les identifier et les reconnaître, les accepter pour les apaiser.
4. **Prendre conscience de l'événement à sa juste mesure.**
 - Analyser les faits, en toute objectivité, sans déni et sans exagération.
 - Déterminer sa zone de responsabilité, ni plus ni moins.
 - Ne pas prendre les choses personnellement : proscrire les interprétations et les jugements.
 - Accepter l'épreuve, faire le deuil.
 - Opter pour la bienveillance plutôt que le jugement, la honte, la culpabilité...
 - Décharger les émotions : peur, colère, tristesse...
 - Accepter ce qui ne peut être changé. S'apaiser vis-à-vis du passé.
5. **Donner du sens** : modifier son dialogue intérieur, changer son regard sur la situation et réécrire son histoire :
 - Reconnaître et apprécier d'être vivant malgré l'épreuve. S'encourager. Se féliciter de ses progrès.
 - Utiliser l'humour pour introduire de la distance et de la légèreté.
 - Adopter un langage positif. Transformer les pensées négatives. Renouer avec la gratitude, l'optimisme.
 - Tirer du vécu des apprentissages, une meilleure connaissance de soi, de nouvelles opportunités.
6. **Reconstruire son estime de soi et son identité** : prendre le temps de l'introspection.
 - Faire le point sur ses valeurs, ses qualités, ses forces, notamment celles que l'épreuve a révélé.
 - Être authentique, agir selon ses valeurs et besoins, s'affirmer via une communication bienveillante.
 - Embrasser le changement. Agir petit à petit, malgré ses peurs, avec curiosité et courage.
 - Créer ou contribuer pour se décentrer de sa souffrance, rassembler ses forces, retrouver du sens.
 - Mobiliser ses capacités sur des projets pour recharger ses batteries physiques et psychiques.
 - Se projeter, imaginer de nouvelles perspectives.

Partie 3. Accompagner la résilience



Accompagner la résilience

Les victimes cherchent le chemin et la lumière au bout du chemin.

Arpenter un chemin de résilience peut nécessiter un accompagnement spécifique lors des différentes étapes.

Quelle est la meilleure technique pour accompagner la résilience ?

Il existe une multitude d'approches différentes. Aucune technique d'accompagnement n'est meilleure qu'une autre. Aucune discipline des sciences humaine et de la psychologie n'est une recette miracle. Les résultats dépendront autant de la mise en action et de la motivation de la personne, que de la compétence des professionnels. Ces tuteurs de résilience ont une véritable responsabilité de savoir-faire et de savoir être pour permettre au client de construire sa résilience.

Le parcours de reconstruction peut se faire au contact de plusieurs techniques, en fonction de l'évolution des besoins : *suivi psychologique avec des approches cliniciennes, comportementales, EMDR, phytothérapie, prise en charge du psycho trauma...* ces pratiques sont reconnues et efficaces dans l'accompagnement de la souffrance.

Quels sont les facteurs de réussite d'un accompagnement ?

- 40% l'implication de la personne - 30% la qualité de l'alliance thérapeutique
- 15% la confiance en l'efficacité du traitement - 15% la spécificité de la technique employée

Toutes les techniques ont des résultats.

Ils sont principalement liés à la motivation de la personne et à la compétence du thérapeute.

+ Les intervenants

- Hypnose & Reiki -



Florence **LEROUX**
*Hypnothérapeute humaniste
et Maître REIKI*

<https://www.florenceleroux.com/>

- Sophrologie -



Maureen
ROUSSEL-STOUP
Sophrologue

<https://www.maureenrousselstoup.com/>



- Coaching -



Stéphanie **ROMAN**
*Coach professionnelle
certifiée RNCP*

<http://resilientia-coaching.pro/>



Cécile **CLAVIER**
*Coach professionnelle certifiée RNCP
Consultante en transformations
individuelles et des organisations*

<https://www.cilclavier.eu/>



Valérie **PRIEUX**
*Fondatrice de LAERA
et de Coaching Vallée*

<https://www.laera.fr/>



Christophe **CONSTANTIN**
*Co-fondateur de Coaching Vallée
Coach certifié RNCP
Formateur professionnel*

<https://www.laera.fr/>

COACHING VALLEE





Florence **LEROUX**
hypnothérapeute et Maître REIKI

Je pratique deux thérapies brèves : l'hypnose humaniste et le Reiki. Ces pratiques permettent d'accéder à un mieux-être tant au niveau physique, que psychologique et émotionnel.

Dans le cadre d'un chemin de résilience, elles sont donc particulièrement adaptées et peuvent être complémentaires à d'autres prises en charges thérapeutiques. Ces deux méthodes, peuvent contribuer par leur efficacité et le mieux-être qu'elles apportent, à amener progressivement les victimes du terrorisme sur le chemin de la résilience



Qu'est-ce que l'hypnose humaniste ?

Créée par Olivier Lockert, il y a bientôt vingt ans, l'hypnose humaniste est une méthode qui, même si elle est basée sur un état modifié de conscience (EMC), n'a aucun rapport avec l'Hypno magie ou l'hypnose de spectacle. Son intérêt est thérapeutique.

Comment se déroule une séance d'hypnose ?

La personne en état modifié de conscience a les yeux fermés mais n'est pas endormie. Au contraire, elle devient très réceptive à tous ses ressentis intérieurs, elle est actrice de sa séance guidée par le thérapeute.

Que peut apporter l'hypnose humaniste ?

Elle va apprendre à se servir de son esprit pour transformer son incompréhension, ses peurs, ses angoisses, ses cauchemars, sa colère, son agoraphobie ou sa claustrophobie, pour les rendre acceptables et petit à petit retrouver confiance en elle, en les autres, et en la Vie.

En quoi consiste le Reiki ?

Découverte au 19^{ème} siècle au Japon par le Dr Mikao Usui, réservée aux personnes initiées par des maîtres, cette méthode permet de capter et de canaliser l'énergie vitale de l'Univers et de la transmettre par imposition des mains.

Que peut apporter le Reiki ?

Le Reiki permet de se détendre, de calmer le mental, d'atténuer les peurs, les appréhensions, de clarifier les pensées, de soulager les douleurs physiques, psychologiques, émotionnelles, d'améliorer l'image et la confiance en soi.

« Étant moi-même la mère d'une des rescapés du Bataclan, j'ai pendant un an mis en place un atelier « dimanche - reiki - échanges » pour permettre aux victimes en souffrance d'accéder à un mieux-être, à une écoute différente, dans une atmosphère amicale et sereine. »



Maureen **ROUSSEL-STOUP**
sophrologue

Que ce soit juste après ou à distance d'un événement traumatique, la sophrologie se révèle **un accompagnement thérapeutique adapté pour permettre à la personne d'atténuer les charges émotionnelles** ressenties et gérer jour après jour cette perturbation profonde.

Que peut apporter la sophrologie en cas de stress traumatique ?

À la suite d'un événement violent ayant provoqué une peur intense, comme un accident ou une agression, un état de stress traumatique peut émerger. La personne se retrouve psychologiquement nue, démunie face à une agressivité extérieure et intérieure, ainsi qu'à la difficulté de contrôle de ses réactions.

La pratique en séance de la sophrologie permet, de manière sécurisante pour la personne, de découvrir **des techniques pour sortir progressivement du traumatisme et pour reprendre le contrôle de soi de façon autonome**.

La sophrologie s'inscrit dans la **gestion des symptômes physiques et émotionnels**, apportant des outils afin de :

- **comprendre les réactions** face à l'événement traumatisant,
- **développer les ressources** nécessaires pour pouvoir dompter les peurs et les difficultés,
- **se projeter positivement** en envisageant à nouveau un avenir intégrant leur passé afin de donner un sens à leur vie dans l'ici et maintenant.

La sophrologie pourra également **accompagner sur les différents troubles pouvant découler du stress traumatique** (difficultés de sommeil, d'alimentation, de concentration, ...).

En quoi consiste la sophrologie ?

À l'aide d'**exercices de respiration, de détente corporelle et de visualisation**, la sophrologie apporte des techniques efficaces pour lutter contre ce trouble **en reprenant progressivement le contrôle** de ses émotions, des réactions physiques de son corps, en travaillant sur les peurs afin de dépasser le traumatisme et en découvrant une vie différente avec une nouvelle façon d'être par rapport au monde en regagnant confiance et envie d'aller de l'avant.

En premier lieu, les techniques de respiration et de relâchements musculaires vont aider la personne à **atténuer le ressenti de dissociation en reprenant contact avec son corps, diminuer son niveau de stress, calmer les réviviscences et l'hyper vigilance**.

Les exercices de visualisation sont proposés ensuite afin de retrouver confiance et sécurité. En se réappropriant son corps, ses pensées, ses réactions, la personne pourra progressivement rétablir sa sécurité intérieure et se sentir suffisamment fortes pour se rouvrir à l'extérieur.

Des études - la sophrologie en cas de stress traumatique ?

Peu d'études à ce jour s'intéressent à ce jour à l'apport de la sophrologie en cas d'état de stress traumatique.

Une étude a cependant eu lieu en deux phases sur l'année 2017-2018 sur 34 victimes (directes et proches de victimes décédées) des attentats du 13 novembre 2015 à Paris proposant d'évaluer un protocole comprenant la pratique de la plongée thérapeutique (plongée couplée avec des exercices de sophrologie découvert en salle et reproduit sous l'eau).

Ce type d'exercices a déjà été mis en place à plusieurs reprises au bénéfice de personnes souffrant de stress et de militaires souffrant de stress traumatique⁽¹⁾. Les participants étant suivis 6 mois après la fin de l'étude, les résultats de cette étude sont attendus très prochainement. Cependant, **les premiers résultats montrent un bénéfice immédiat de bien-être et un meilleur sommeil ainsi qu'une baisse sur l'échelle qui quantifie le niveau de stress traumatique, le PCL-5**. Sur la première partie de l'étude, 12 patients sur 17 l'ont commencé avec un score très élevé diffusant un stress traumatique pathologique. À l'issue, 11 sur 12 ont vu leur niveau diminuer jusqu'à sortir de ce niveau critique^(2,3).

1 - F. Beneton, G. Michoud, M. Coulange, N. Laine, C. Ramdani, M. Borgnetta, P. Breton, R. Guieu, J. C. Rostain and M. Trousselard, *Recreational Diving Practice for Stress Management: An Exploratory Trial*, 2017

2 - Atlantis Formation : La plongée comme thérapie sur le Stress Post Traumatique : Projet DIVHOPE https://www.atlantisformation-guadeloupe.com/La-plongee-comme-therapie-sur-le-Stress-Post-Traumatique-Projet-DIVHOPE_a140.html

3 - Marguerite Dégez, *A Marseille, les rescapés du Bataclan combattent l'angoisse grâce à la plongée*, La Provence édition de Marseille 27 juin 2018 <https://www.laprovence.com/article/mer/5040055/la-plongee-contre-langoisse.html>



Christophe **CONSTANTIN**
Coach formateur professionnel

Valérie **PRIEUX**
Fondatrice de la société LAERA
& Coaching Vallée



Qu'est-ce que le coaching ?

C'est une pratique d'accompagnement, qui **renvoie à un principe d'action et à la responsabilité de l'individu. Elle s'attache à une logique de sens**, au principe d'autonomie, d'intelligence adaptative et se concentre sur la question du comment : « *Comment changer ici et maintenant ? Comment vivre et se développer ici et maintenant ? Comment conduire sa propre vie selon ses propres choix ? Comment s'adapter, se réaliser et évoluer positivement ici et maintenant, dans cette société, avec sa propre histoire et avec ce que je suis et non pas avec ce que j'étais ?* »

Un coach travaille sur de nombreux paramètres tels que l'estime de soi, la confiance, l'optimisme, le sentiment d'espoir, la sociabilité, l'autonomie, l'indépendance, l'endurance, la gestion du stress, la clarification de projet de vie personnel, professionnel... Notre approche ouvre un espace de travail qui permet aux personnes de faire émerger des attitudes positives pour faire face à des problèmes, les résoudre et se sentir autonome dans la continuité.

Cette discipline propose un vaste champ d'intervention qui permet la mise en mouvement de la résilience.

Quelles sont les limites du coaching ?

Il est important de préciser que **le coaching ne répond pas à certaines problématiques de souffrance qui relèvent d'une prise en charge thérapeutique**. Nous pouvons seulement travailler en complémentarité en restant vigilant sur ce qui relève du coaching et ce qui relève de la thérapie.

Dans ma pratique j'ai pu faire le constat, en accompagnant une victime de terrorisme, que cette question est fondamentale. Il ne s'agit pas de proposer un coaching inefficace, il s'agit de répondre professionnellement, et dans sa limite de compétences, aux besoins exprimés.

C'est pour cela que l'approche d'une complémentarité dans les pratiques pour accompagner un chemin de résilience est fondamentale et nous travaillons ainsi.

Quel est le rapport au changement des victimes de terrorisme ?

Les victimes de terrorisme vivent une multitude de deuils et se battent contre la fatalité. Leur statut de victime leur est imposé, ce qui peut impacter leur identité et bouleverser tous leurs domaines de vie.

Comme nous le décrit Françoise KOURILSKY dans son ouvrage « *Du plaisir au désir de changer* » : « **Le changement découle d'une nouvelle lecture de la réalité.** Elle explique qu'il n'y a pas de vérité dans le fonctionnement humain, cela va très loin. Décréter le changement, c'est déjà mettre en place l'immobilisme parce qu'en décrétant le changement, en disant qu'il faut changer, cela signifie que ce que nous sommes n'est pas convenable. **Dès l'instant où un système humain se sent disqualifié et dévalorisé, il met en place de la résistance.** En luttant contre un défaut humain, en se bagarrant avec sa situation, ce sera toujours la situation qui prendra le dessus sur nous ».

Peut-on parler de résilience en entreprise ?

La résilience est présente dans tous les domaines et elle se retrouve également dans le monde de l'entreprise.

Dans un contexte économique de plus en plus perturbé et instable, les entreprises et les organisations traversent des cycles de changement de plus en plus rapides et profonds. Face à cette mouvance, elles revisitent l'ensemble de leurs actifs (portefeuille d'activités, industriel, financier, fonctionnement). Après avoir repensé tous ces aspects stratégiques, et engagé l'organisation dans une transformation pour s'adapter à la crise, les dirigeants s'aperçoivent que pour réussir, ils doivent pouvoir **s'appuyer sur des collaborateurs résilients, car c'est l'actif humain qui régénère tous les autres actifs**. L'accompagnement et l'accès à la connaissance au travers des modules de formations sont des ressources fondamentales sur lesquelles s'appuyer pour rebondir.

Conclusion

« Ce concept, désormais à la mode, pourrait souffrir de se voir mis en avant sans qu'il y ait pourtant une capacité de discernement suffisante. Un des risques serait d'être amené à voir la résilience là où il y a un déni de traumatisme (pourtant bien réel), ou encore une simple résistance sans reconstruction. Une telle confusion ne peut que nuire à l'accueil de la résilience en tant que progrès dans les relations professionnelles et personnelles. C'est pourquoi la résilience se doit d'être abordée avec prudence et connaissance sans perdre à l'esprit que la personne est dans un processus complexe.

Nous avons souhaité, dans ce contenu que nous vous avons présenté, mettre en lumière de nombreuses perspectives d'actions possibles dans l'accompagnement de la personne dans son chemin de résilience. Nous défendons l'idée que les professionnels de l'accompagnement, ainsi que la société, ont une réelle responsabilité de savoir être et savoir-faire pour tenir le rôle tuteur de résilience et ainsi favoriser le chemin de reconstruction. Il apparaît plus opportun de soutenir les mécanismes de la résilience par différentes stratégies dans les domaines de la santé publique et de l'éducation et l'émergence d'un écosystème favorisant une meilleure adaptation.

Pour conclure, l'exploration de ce sujet m'a permis de réaliser qu'il suffit parfois de pas grand-chose pour renaître de ses cendres. Même si parfois rebondir nous paraît impossible et que tout semble nous échapper, il y a toujours quelque part une piste à explorer pour trouver la solution. Celui qui arpente ce chemin vers la résilience, bien accompagné, en toute confiance, pourra gravir la montagne jusqu'au sommet, atteindre son but ultime et se sentir prêt et suffisamment outillé pour transformer ce qu'il a vécu en une force pour construire de belles choses. Nombreux sont ceux qui y sont arrivés, j'y suis arrivée, et je continuerai à croire aux capacités de l'homme afin qu'ils puissent à leur tour construire leur résilience ! »

Stéphanie R.

Ouvrages de référence

ANAUT Marie, *La résilience : surmonter les traumatismes*, Paris, Nathan Université.

CYRULNIK Boris, *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob, 1999.

CYRULNIK Boris, *Les vilains petits canards*, Paris, Odile Jacob, 2004.

CYRULNIK Boris et JORLAND Gérard, *Résilience, connaissances de base*, Paris, Odile Jacob.

KOURILSKY Françoise, *Du désir au plaisir de changer*, Paris, Dunod, 2014.

KÜBLER-ROSS Elisabeth et KESSLER David,
Sur le chagrin du deuil. Trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil, Paris, Lattès, 2009.

MANCIAUX Michel, *La résilience, Résister ou se construire*, Éd. Médecine et hygiène, Genève, 2001.

POLETTI et DOBBS, *La résilience, l'art de rebondir*, Paris, Ed Jouvence, 2001.

ROGERS Carl Ransom, *L'approche centrée sur la personne*, Paris, Ambre Editions, 2013.

ROGERS Carl Ransom, *Le développement de la personne*, Paris, InterEditions, Collection Grandes références, 2008.

VANISTENDAEL Stéphane et LECOMTE Jacques, *Le bonheur est toujours possible, construire la résilience*, Paris, Bayard, 2000.

Partenaires



Contacts



Stéphanie **ROMAN**
Coach professionnelle
certifiée RNCP



06.59.03.16.53
resilientia.coaching.pro@gmail.com
<http://resilientia-coaching.pro/>



Cécile **CLAVIER**
Coach professionnel
certifiée RNCP

07.55.62.50.50
cecile@cilclavier.eu
<https://www.cilclavier.eu/>