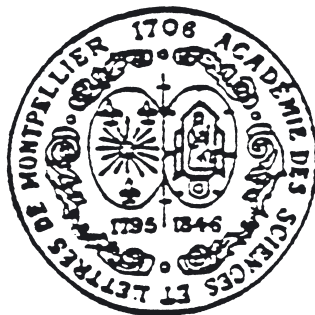


**BULLETIN**  
**DE**  
**L'ACADÉMIE DES SCIENCES**  
**ET LETTRES**  
**DE**  
**MONTPELLIER**



NOUVELLE SÉRIE  
TOME 39  
ANNÉE 2008

ISSN 1146-7282

Séance du 25 février 2008

## La résilience Un concept à clarifier

par Marcel DANAN

C'est un concept issu des sciences physiques, une notion utilisée en physique des métaux. Elle désigne à l'origine une qualité des matériaux qui tient à la fois de leur élasticité et de leur fragilité et qui se manifeste par leur capacité à retrouver leur état initial à la suite d'un choc ou d'une pression continue. Elle est la capacité de résister à un traumatisme et de se reconstruire après lui. Elle s'oppose à la fatalité. Il est courant d'entendre dire à propos de parents maltraitants ou d'agresseurs sexuels qu'ils sont d'anciennes victimes et on connaît la formule "les victimes d'aujourd'hui seront les bourreaux de demain". C'est contre ce pessimisme que s'insurgent ceux qui mettent en avant le principe de la résilience qui se situe aux confins de la psychologie, de la psychopathologie, de la psychanalyse de l'éducation, de la pédagogie et de la sociologie.

### Un peu de vocabulaire

Le mot résilience vient du latin "*rescindere*" c'est-à-dire l'action d'*annuler* ou de résilier une convention, un acte. Emprunté au terme "*resilere*", il signifie aussi *ressauter* ou sauter en arrière, se retirer. Selon **Boris Cyrulnik**, "résilier un engagement signifie aussi ne plus être prisonnier d'un passé, se dégager. La résilience n'a rien à voir avec une prétendue in vulnérabilité ou une qualité supérieure de certains mais avec la capacité de reprendre une vie humaine malgré la blessure, sans se fixer sur cette blessure". (*Un merveilleux malheur, les vilains petits canards, le murmure des fantômes*). Cet auteur compare la résilience à l'huître, qui agressée par un grain de sable, se protège en fabriquant une perle !

La résilience est l'aptitude des individus et des systèmes (familles, groupes, collectivités) à vaincre l'adversité ou une situation de risque. Cette aptitude évolue avec le temps, elle est renforcée par les facteurs de protection chez les individus ou par des conditions favorables dans le système et le milieu.

On peut dire aussi que c'est la capacité d'un individu de faire face à une difficulté ou à un stress de façon non seulement efficace mais susceptible d'engendrer une meilleure possibilité de réagir plus tard à une difficulté. C'est un processus d'auto guérison qui permet de se dégager du passé et de reprendre une vie humaine sans se fixer sur une blessure.

Il y a donc après un choc, le retour aux conditions de départ et le maintien des fonctions initiales dans un environnement dynamique et changeant où interagissent un nombre important de forces. Cette interaction suppose la mise en jeu de contre forces tenues en réserve de manière à préserver des conditions favorables au maintien des structures de base. C'est donc la capacité à résister à un choc et à se reconstruire après lui.

Ce terme évoque pour certains la grandeur et les valeurs positives. Cela peut conduire à s'engager dans une pratique éducative ou thérapeutique en raison d'une expérience personnelle. On voit alors des personnes qui s'estiment résilientes et veulent se proposer comme un modèle à suivre. D'autres, pensent s'en sortir seules.

La résilience est associée à une notion morale : on a surmonté des épreuves on est donc une référence morale. On peut même être présenté comme un héros, un modèle ce qui est bien entendu très discutable.

La résilience est-elle l'expression d'un tempérament ou faut-il privilégier le rôle de l'environnement et des inter relations ? Elle n'est pas une invulnérabilité ni une qualité supérieure.

Autre notion, la résilience ne concerne pas que les individus mais aussi les familles, les groupes, les collectivités et même les nations.

De plus ce terme peut, selon les écoles être descriptif, explicatif ou prédictif. Enfin la résilience a été accaparée par ceux qui s'intéressent aux conséquences des traumatismes mais aussi par ceux qui proposent des recettes de bonheur. Enfin la résilience ne signifie pas invulnérabilité ou réussite sociale.

## Le traumatisme psychique

Dès qu'il est question de résilience on ne peut s'empêcher d'évoquer ce qu'est le traumatisme psychique. C'est un bouleversement existentiel qui met en jeu des moyens de défense plus ou moins efficaces en particulier la capacité de résilience. Quelles que soit la nature du traumatisme il se produit une mobilisation de l'ensemble des processus psychiques, ce qui exige une dépense d'énergie considérable.

Dans tous les cas la conséquence du traumatisme psychique est l'effondrement de l'illusion d'immortalité. C'est la rencontre de l'événement avec des représentations inconscientes dévoilées brusquement. Le sujet traumatisé psychiquement ne peut lier les divers contenus de ses représentations. Le traumatisé demeure prisonnier de son passé et le revoit longtemps après. Le traumatisme qui frappe un individu continue à agir par la représentation que le sujet s'en fait et par le discours des autres et l'image que la société lui renvoie. Dans le traumatisme il y a donc le réel, la blessure et l'idée que l'on s'en fait sous le regard de l'autre. Par ailleurs toutes les personnes atteintes n'attribuent pas le même sens au traumatisme.

Le traumatisme peut être continu ou soudain, imprévisible. Le stress, lui, est la réaction de l'organisme face à un traumatisme brutal. C'est une adaptation à une situation qui a trois dimensions : physiologique, psychologique et comportementale.

## Historique

Le terme de résilience est apparu aux Etats-Unis, (dont la culture de l'optimisme s'oppose à celle du malheur et de la fatalité) dans les années 70 **Michael Rutter** décrit les facteurs de protection susceptibles de contrebalancer les facteurs de risque. Les facteurs de risque familiaux sont : la discorde conjugale, les familles nombreuses, les classes sociales défavorisées, la criminalité paternelle, les désordres psychiques chez la mère, les placements. En 1955, une psychologue américaine, **Emmie Werner**, constate qu'un tiers des enfants à risque des îles Hawaï évoluent favorablement. Donc pas de fatalité. Les facteurs de protection des enfants grandis-

sant dans des familles de schizophrènes ont été étudiés par **Norman Garmezy** en 1993. Il a étudié en particulier les facteurs de protection liés à la constellation familiale et à l'environnement social.

**Jack Block** dans les années 50 développe la notion d'*ego resiliency* c'est-à-dire la possibilité d'être heureux par l'engagement dans un travail productif, la bonne sécurité émotionnelle et la capacité de nouer des relations satisfaisantes aux autres. Toujours aux U S A , le psychiatre **James Anthony** en 1970 relativise l'importance des facteurs de risques , met en avant ce qui peut les contrebalancer et insiste sur la personnalité individuelle qui joue un rôle important dans la réponse aux agressions. Il utilise la métaphore des trois poupées qui sont frappées à coups de marteau : celle de verre se brise, celle en acier résiste et celle en plastique garde une trace définitive.

Plus près de nous en 1986, **Julius Légal**, propose cinq moyens pour cultiver sa résilience : la communication, les initiatives relationnelles, éviter de céder au sentiment de culpabilité, donner un sens aux épreuves traversées et établir des liens avec ceux qui ont traversé des épreuves identiques. La personnalité joue un rôle important : les éléments favorables sont le sens de l'autonomie, l'estime de soi... En fait, la personnalité de chacun, joue un rôle essentiel dans la réponse à une même agression. Pour développer une résilience il faut : ne pas céder à la culpabilité, prendre des initiatives relationnelles, donner un sens aux épreuves traversées.

Divers auteurs se sont penchés sur le rôle de *l'attachement* dans les facteurs de résilience. (**John Bowlby**). Il existe des liens d'attachement déterminés génétiquement qui permettent à l'enfant de s'éloigner peu à peu donc de se détacher. Selon cet auteur, il s'agit d'un instinct primaire qui n'est pas lié à la satisfaction des pulsions sexuelles ce qui ne va pas dans le sens de Freud. L'enfant se constitue une sécurité psychique de base dès son plus jeune âge ce qui lui permet de faire face aux traumatismes ultérieurs et augmente les chances de s'y adapter. Le développement psychique du nouveau-né dépend de sa capacité à organiser un mode de relation sécurisant avec les adultes proches. Il doit bénéficier d'un système de poly attachement autour de lui où chaque parent joue son rôle. Il finit par pouvoir s'éloigner mais il a besoin d'être encouragé avec la perspective de revenir s'il en éprouve le besoin.

Le rôle de l'attachement est important non seulement pour la survie de l'enfant mais aussi pour le développement de sa sensibilité et la possibilité de donner du sens aux événements de l'existence. La capacité à réussir ses expériences d'attachement accroît celle d'interpréter correctement ses émotions et celles des autres, donc la capacité de faire face aux traumatismes.

L'étude expérimentale des réactions d'enfants de 12 à 18 mois (Test de la "situation étrange" de **Mary Ainsworth** a permis de décrire quatre types d'attachement. Le bébé est séparé quelques minutes de sa mère qui est remplacée par une personne étrangère avant de réapparaître. *L'attachement sécure autonome* est celui des enfants qui acceptent la séparation sans réactions excessives, *l'attachement insécurisé-détaché* lorsqu'il y a une certaine indifférence, *l'attachement insécurisé-ambivalent* avec détresse au départ de la mère et indifférence au retour et *l'attachement insécurisé-désorganisé* avec des réactions brutales et paradoxales au départ des parents. Ces derniers ont eux-mêmes été victimes et, par leurs comportements contradictoires, déclenchent des peurs chez leurs enfants. On admet que les adultes qui résistent le mieux aux traumatismes sont ceux qui ont fait preuve d'un attachement sécure-autonome lors de leur petite enfance. Il a été démontré que l'at-

tachement commence avant la naissance (les molécules du stress passent à travers le placenta) et qu'il existe un lien entre les capacités de résister à un traumatisme et l'attachement. Les enfants qui ont un attachement sécurisé sont les moins stressés en cas de traumatismes et de séparation. Dans les cas inverses devenus adultes, ces personnes sont fragiles et n'ont pas une représentation positive d'elles-mêmes et des autres.

D'où l'idée de leur proposer un tuteur de développement ou de résilience (**Boris Cyrulnik**). Il s'agit de personnes, enseignants, familiers qui suscitent un attachement sécurisé, renforcent l'estime de soi et donnent un sens aux événements de la vie.

De cette théorie de l'attachement découle un *modèle de résistance* aux traumatismes et de capacité de rebondir à partir d'une approche cognitivo-comportementale. En anticipant sur les incidences thérapeutiques on peut dire qu'en cas de stress diverses stratégies sont possibles, soit analyser la situation, soit s'interroger sur les moyens d'en sortir c'est-à-dire s'adapter, ce qui renvoie à la notion de *coping* (*de l'anglais to cope c'est-à-dire faire face*). Le *coping* a pour but de réduire la source du stress ou bien il cherche à intervenir sur l'émotion pour gérer la détresse. Le *coping* est l'ensemble des efforts destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources de l'individu. C'est un processus actif qui réussit à maîtriser une situation stressante. Il permet de s'adapter et d'être compétent face aux traumatismes existentiels. Il existe plusieurs stratégies de *coping*. Certaines sont centrées sur l'émotion, d'autres sur la gestion de la cause du traumatisme. Le *coping* peut aussi être évitant permettant au sujet par des stratégies passives de réduire la tension. Enfin il peut être vigilant utilisant des stratégies actives pour affronter la situation traumatisante. Il ne faut pas confondre *coping* et résilience. Certes, le *coping* permet de participer au processus de résilience mais il n'est qu'une réponse à une situation donnée alors que la résilience s'inscrit dans la durée.

## Le point de vue de la psychanalyse

Les psychanalystes, bien entendu, s'intéressent à la résilience et confrontent leurs théories à ce phénomène dans la mesure où leur théorie apporte des explications à la compréhension des traumatismes et de leurs conséquences. Trois notions en particulier, n'ont pas tout à fait la même signification suivant que l'on se trouve dans le domaine de la psychanalyse ou de celui de la résilience.

La *sublimation*, notion psychanalytique a un autre sens quand on parle de résilience. Elle n'est pas la transformation d'une représentation sexuelle inacceptable. En effet, en cas de traumatisme la représentation initiale n'est pas le plus souvent de nature sexuelle et la sublimation peut déboucher sur des passages à l'acte auto ou hétéro agressifs avec parfois des conduites addictives.

*L'identification à l'agresseur*. En psychanalyse, c'est l'intériorisation de la figure d'un agresseur qui contribue à construire les instances de la personnalité, dont le surmoi. Toute personne ayant subi des sévices a enfermé à l'intérieur d'elle-même l'image de son agresseur mais aussi la sienne en tant que victime. Elle peut donc s'identifier selon les moments à l'un ou à l'autre. Il en résulte la possibilité soit de s'attaquer à soi-même, soit d'attaquer les autres, soit de se faire attaquer en s'iden-

tifiant à la victime. Toute personne ayant subi des sévices a enfermé à l'intérieur d'elle-même l'image de son agresseur mais aussi la sienne en tant que victime. Elle peut donc s'identifier selon les moments à l'un ou à l'autre.

On explique ainsi que les enfants agressés ne deviennent pas nécessairement des adultes qui agressent leurs propres enfants. Ils peuvent aussi devenir les parents victimes d'enfants tyranniques. S'ils deviennent agresseurs c'est parce qu'ils sont poussés par le besoin de faire taire les plaintes qu'ils ne supportent pas. En effet ces plaintes leur rappellent celles de leur enfance. Une mère dont l'enfant se met à hurler s'identifie à son enfant dont la souffrance lui rappelle la sienne.

Autre notion intéressant la psychanalyse : *l'altruisme*. Il est courant de constater que les traumatisés de la vie peuvent devenir altruistes. Être altruiste c'est s'intéresser à autrui et se faire aimer. Pour **Anna Freud** l'altruisme est la projection de ses propres désirs sur une autre personne. Autrement dit c'est donner ce que l'on voudrait pour soi-même. Il existe plusieurs significations à cet altruisme : se faire plaisir en rendant les gens heureux, ou bien désirer se faire du mal en croyant faire du bien à autrui, ou encore un moyen de rester fidèle à une souffrance passée. L'altruiste peut donner au prochain ce qu'il ne désire pas et lui refuser ce qu'il attend. Il peut devenir meurtrier pour sauvegarder les personnes qui ne lui demandent rien. Finalement les altruistes ne sont pas forcément animés par le bonheur de rendre les autres heureux !

Les personnes qui ont été victimes constituent parfois leurs souffrances en raison de vivre. Tout se passe comme si elles trouvaient dans leur douleur passée une sensation de vie intense et une façon de se protéger. Il s'agit de personnes qui exaspèrent les thérapeutes qui disent : "ils ne veulent pas guérir, ils veulent jouir de leurs souffrances" c'est ainsi que s'exprimait Jacques Lacan (*jouir de son symptôme*). Tout se passe comme si la victime fusionnait avec sa douleur et en faisait une raison de vivre tout en continuant, dans bien des cas, à mener une vie sociale et professionnelle en apparence à peu près normale. On peut donc dire que toutes les personnes qui survivent à un traumatisme ne développent pas le même courage de se battre.

## Les facteurs de résilience

Ils peuvent être d'ordre génétique, cognitifs, comportementaux ou environnementaux. Ils varient d'un individu à l'autre et, pour la même personne d'un moment à l'autre. Pour surmonter un traumatisme il faut disposer très tôt de ressources en soi et bénéficier d'aides extérieures.

**Les ressources internes.** Les fonctions intellectuelles élevées, la capacité à résoudre les problèmes, l'estime de soi, la confiance en soi, la compétence relationnelle, le système de croyances (foi, morale), l'utilisation des moyens de défense tels que les enseigne la psychanalyse : déni ou désaveu (refus de reconnaître la réalité d'une perception négative), sublimation, clivage (coexistence dans le moi de deux attitudes contradictoires, une déniaient la réalité et l'autre l'acceptant), intellectualisation, humour.

**Les facteurs de protections familiaux :** parents chaleureux et structurants, bonne entente entre les parents, famille élargie, relations harmonieuses avec les proches. De plus sont considérés comme favorables, les contacts fréquents entre

l'institution scolaire et les parents, le soutien important apporté à l'enfant par certains professeurs, le désir des parents de jouer un rôle majeur dans la scolarité de leurs enfants et le fait que les enfants partagent ce désir. La construction de limites familiales claires définissant les rôles des uns et des autres, la rareté des conflits entre les membres de la famille, la participation fréquente des parents à toutes les activités de l'enfant, l'application d'une éducation conforme aux normes sociales, sont autant de facteurs favorables de résilience.

Un bon contexte familial suppose un *attachement mère enfant* de qualité. Ce n'est pas ce qui se produit lors des séparations entre la mère et l'enfant. Ces modes d'attachement qui ont été détaillés plus haut, traversent les générations dans les trois quarts des cas et ils sont essentiels pour faciliter ou non la résistance aux traumatismes. Les parents résilients ont plus de chances que d'autres d'avoir des enfants résilients.

*Les facteurs défavorables* dans la famille sont les troubles psychiques et les conduites addictives des parents, leurs décès, la séparation la première année de la vie, les violences familiales, l'inceste, les placements, les maltraitements.

**Facteurs extra familiaux** : société, amis, voisins, enseignants, milieu culturel.

*L'école* est un facteur important d'orientation du psychisme et de la construction de sa protection. Le rôle des enseignants est parfois essentiel. Ils doivent faciliter la résilience en créant un climat de bienveillance, d'écoute et en instaurant une confiance réciproque. Il est admis que plus on exige des performances, plus on facilite la résilience. On en arrive ainsi à faire jouer aux enseignants non seulement un rôle pédagogique ce qui bien entendu est essentiel mais aussi le rôle préventif voire thérapeutique, ce qui est plus délicat et peut être contesté.

*L'environnement et le milieu culturel*. Il est bien connu qu'il existe des groupes résilients et, que les communautés soutiennent la résilience de leurs membres. L'histoire nous apporte de nombreux exemples de groupes qui se reconstruisent après des désastres. À cet égard il ne faut pas méconnaître que le totalitarisme et les dictatures peuvent rendre leurs victimes résilients. Certains individus toutefois, survivants de génocides et qui ont perdu toute confiance en l'être humain ne peuvent se reconstruire.

La résilience se construit comme une maison, de la fondation au grenier mais, on peut accéder à un étage supérieur sans passer par les étages inférieurs c'est-à-dire qu'à tout instant dans la vie on peut se reconstruire.

Il faut retenir aussi que les possibilités de résilience dépendent des réactions émotionnelles de l'entourage. Il est indispensable de faciliter la parole sous peine de voir le traumatisme enfoui.

## Quelques situations particulières

Les causes de traumatisme sont très nombreuses. Seront seulement envisagées dans le cadre de cette communication celles qui sont d'actualité : les enfants maltraités, les agressions sexuelles qui ne seront que citées car elles mériteraient un trop long développement, les génocides et le harcèlement. Il existe aussi d'autres agressions déstabilisantes : les maladies graves, les accidents, les drames familiaux, les injustices, les dénonciations calomnieuses, la vieillesse, la liste est loin d'être exhaustive.

### *Les enfants maltraités*

La maltraitance des enfants a subi longtemps le poids du silence avec la notion du devoir d'obéissance au *pater familias*. On pouvait punir, maltraiter en toute impunité et même en pensant donner une bonne éducation.

#### *Facteurs de maltraitance.*

Facteurs tenant aux parents ou faisant fonction : conduites addictives, alcool, drogue. Il s'agit souvent d'ex- maltraités

Facteurs tenant à des troubles précoces de la relation mère enfant : séparation lorsqu'il s'agit d'enfants prématurés, hospitalisations répétées. Inadéquation entre enfants rêvés et enfants réels : malformation, jumeaux (le bon et le mauvais), ressemblances, enfant non désiré, grossesses rapprochées.

Facteurs tenant à la situation économique, sociale, culturelle, à la misère.

Aucun facteur n'est péremptoire. La maltraitance existe dans tous les milieux sociaux.

En pratique il s'agit d'abandon dès la naissance, de coups, sévices, tortures, négligences, privations, humiliations.

*Les conséquences* sont d'ordre physique (lésions, dénutrition, retard de croissance). Les troubles psychiques sont variables : inhibition, méfiance, avidité relationnelle, vigilance anxieuse, désintérêt vis-à-vis des autres enfants, instabilité psychomotrice, violences, auto agressivité, syndrome hyperkinétique, retard scolaire, conduites d'échec, fugues, délinquance, prostitution. Bien souvent il existe des troubles identitaires en particulier en cas de double filiation ce qui aboutit à des perturbations de la construction symbolique.

Les traumatismes de l'enfant sidèrent la pulsion de vie ce qui entraîne une dépense d'énergie et met en jeu des moyens de défense qui entravent le développement aux dépens de la verbalisation, la mentalisation, l'imagination, la créativité, la sublimation et la symbolisation qui sont nécessaires à la structuration harmonieuse de la pensée. Le tourment dure tant que l'enfant ne fait pas reconnaître sa souffrance. Finalement l'enfant seul ne peut que développer une stratégie de survie. Les professionnels doivent soutenir l'enfant dans sa demande de soins, l'aider à donner du sens à ce qu'il a vécu, élaborer la signification de son histoire. Le succès des thérapeutiques suppose l'intervention de différents appuis. L'objectif du travail du thérapeute est de transformer le traumatisme en moteur, en pulsion de vie. C'est un travail verbal qui essaie d'appivoiser les émotions et use de la bienveillance et de l'empathie. Certains disent qu'il s'agit d'une utopie qui ne donne qu'une apparence d'amélioration et que la véritable guérison impose de reconstruire la liaison conscient inconscient pour obtenir une seconde naissance, celle d'une véritable résilience.

Les bons résultats supposent des réseaux de solidarité, des liens affectifs et de bonnes interrelations comme peuvent en offrir les "tuteurs de développement" qui ont un rôle structurant. Pour faciliter la résilience il faut renforcer la confiance des enfants en eux. L'impact des traumatismes varie donc en fonction des ressources internes des individus et des ressources externes. Si ces ressources manquent l'enfant traumatisé peut évoluer vers des troubles de la personnalité et dans certains cas vers la délinquance.

Il ne faut cependant pas croire qu'une blessure disparaît. Elle est quelque part, cachée, remaniée. La résilience réussie est un espoir et une satisfaction pour ceux qui y ont participé. Elle évite la marginalisation et l'isolement.



### *Les victimes d'agressions sexuelles*

En cas d'*inceste* on note le syndrome d'adaptation de **Sumit** décrit en 1983 : se succèdent laisser-faire confiant, perplexité, secret, impuissance, adaptation (coping), révélation, rétractation. Les conséquences sont la désorganisation de la personnalité, des fugues, des tentatives de suicide, l'anorexie, le désinvestissement scolaire, les troubles somatiques...Il existe aussi des *agressions sexuelles en dehors de la famille* dont les conséquences varient en fonction de l'âge, la gravité, la durée.

### *Les génocides*

Malheureusement de plus en plus fréquents, les génocides créent des situations traumatiques particulièrement douloureuses dont les victimes ont du mal à se remettre et parfois restent marquées à vie, quand elles ne deviennent pas auteurs de crimes.

Un bel exemple de résilience est celui du chanteur **Corneille**, enfant d'une famille riche qui a été massacrée au Rwanda. A 16 ans il s'est enfui, n'a pensé qu'à sauver sa peau en se mêlant à un cortège de réfugiés. Il n'a retrouvé le sourire qu'en traversant la frontière de son pays. Il n'a pas voulu revenir en arrière. Comment s'en est-t-il tiré ? Grâce à une force de caractère hors du commun. Est-ce là le secret de sa résilience ? Auquel cas il n'aurait pas grand mérite puisqu'il n'aurait eu qu'à déployer ses dons innés. On peut dire toutefois qu'il avait été préparé par son environnement personnel à réagir à l'adversité.

La plupart des victimes de génocide ne réagissent pas de cette manière et en particulier celles du Rwanda qui se sont senties trahies ou abandonnées par la communauté internationale et ceux dont elles attendaient protection et qui étaient sur place. On a observé que parmi les enfants du Rwanda ceux qui ont perdu leurs repères culturels ont été privés de possibilité de résilience.

Survivre après un génocide n'est pas une mince affaire. L'impact des génocides sur les peuples et les individus est difficile à apprécier. La mémoire collective et individuelle est influencée et l'état mental est toujours plus ou moins affecté. Le rapport à la mort est modifié en ce sens que c'est elle qui est perçue comme l'agresseur autant que le barbare. Les survivants ont un sentiment de culpabilité : ils sont là et leurs proches ont disparu. L'acte de barbarie remet en cause leur foi en l'homme et bien souvent leur humanité ne survit pas au désastre. Enfin l'art du bourreau est d'aviver le sentiment de culpabilité en allant jusqu'à nier leur qualité de victime. C'est le génocide de la mémoire des négationnistes. Pour ne retenir qu'un des derniers génocides, celui du Rwanda on a noté que les dirigeants Houtou, ne se sentent pas majoritairement concernés, même lorsqu'ils participent à des cérémonies officielles en mémoire des Tutsis. Autrement dit ces Houtous ont une bonne capacité de résilience puisqu'ils arrivent à rebondir alors même qu'ils sont désignés comme ayant eu un rôle prépondérant dans le drame qui a ensanglanté cette partie de l'Afrique en 1994. Les rescapés et les meurtriers se croisent au marché ou à l'église. Les coupables paraissent indifférents, certains justifiant leurs crimes.

Peut-on aider les survivants de génocides ? La mobilisation de l'énergie psychique pour un travail de deuil réputé impossible vise à privilégier *la mémoire d'appel*, celle qui oriente vers l'avenir et à remettre à sa place, sans l'annuler, *la mémoire de rappel*, celle où le passé domine. Il convient pour cela de réhabiliter le

narcissisme afin de reconstruire l'identité. Il s'agit d'un travail difficile et le plus souvent les survivants restent marqués et s'installent dans des conduites victimaires avec revendication.

### *Le harcèlement*

Autre cause de traumatisme psychique de plus en plus fréquente ou à la mode car il y a parfois des épidémies de dénonciations, et alors même que le Code Pénal (Loi du 17 janvier 2002) et le Code du Travail (articles L 122. 49 à 51) sanctionnent, en principe, cet agissement. Les victimes présumées évoquent un traumatisme psychique et toutes décrivent ce qui leur arrive avec à peu près les mêmes termes.

Le harceleur peut être un pervers caractériel qui veut exercer son emprise, qui s'attaque à l'intégrité narcissique de l'autre. Il a besoin d'inspirer la panique et l'angoisse. Installé à un poste de direction il utilise le lien de subordination pour satisfaire ses tendances. Il peut aussi être un obsessionnel, tyrannique, contrôlant tout, s'opposant aux projets d'autrui.

Le harcèlement au travail peut être *individuel*, pratiqué par une personnalité obsessionnelle, perverse ou caractérielle. Il peut aussi être *institutionnel*, ciblé sur une variété de personnes ou utilisant des pratiques désorganisant le lien social et touchant l'ensemble du personnel. Il peut enfin être *transversal* entre personnels sans lien hiérarchique qui s'acharnent sur un individu pris comme bouc émissaire.

Le harcelé au travail décrit des violences insidieuses froides, sournoises, parfois invisibles. Il est question d'attaques sans témoins, répétées, ambiguës, non verbales, pouvant être interprétées de diverses façons. Il s'agit de petits faits sans gravités quand isolés mais dont la répétition finit par devenir un traumatisme. Il s'agit de gestes, de paroles portant atteinte à la dignité puis à l'intégrité psychique et même physique d'un travailleur. Le climat du travail se dégrade. Les victimes vivent mal l'isolement imposé, le manque de communication, le refus systématique de dialogue, la surcharge immotivée de travail, les critiques systématiques, les moqueries sur l'aspect physique, l'origine ethnique, les idées politiques, les croyances religieuses. On cite également la propagation de rumeurs malveillantes et parfois de petites agressions physiques : jeter des dossiers à la figure par exemple. Bref les techniques du harceleur sont innombrables.

Les conséquences sont des états dépressifs, des pathologies somatiques, des réactions suicidaires ou des agressions sur l'employeur ce qui conforte ce dernier dans son bon droit. Aucun, employeur se reconnaît comme harceleur. En effet le harceleur est le plus souvent jaloux, envieux, narcissique et a une volonté d'emprise, un refus de l'altérité. Il a besoin d'une cible pour vider son agressivité.

Le harcelé réagit en fonction de son tempérament, des conséquences professionnelles, familiales et de la perte de son emploi. La fin de ce duo infernal implique la séparation définitive. La victime a en général du mal à se reconstruire. Certaines rebondissent. D'autres régressent. Pour elles on peut se demander dans quelle mesure elles ne tirent pas un bénéfice secondaire, donc inconscient de la situation.

La notion de harcèlement est victime de son succès en raison de la prise en charge médico juridique en vue d'une réparation qui finalement s'avère imparfaite voire impossible. Les associations de défense des travailleurs, quelle que soient leurs bonnes intentions, peuvent victimiser les travailleurs au détriment de leur devenir. Autrement dit leur possibilité de résilience sera compromise.

## Quelques procédés thérapeutiques

Sans entrer dans les détails il apparaît que les traitements proposés varient selon les approches théoriques des conséquences des traumatismes.

On a beaucoup insisté sur les *méthodes de relaxation* en cas de stress, ce qui ne plaît pas tout à fait à ceux qui privilégient l'approche psycho dynamique.

*La relaxation simple.* Elle met en jeu la recherche du confort, la détente, la respiration ample et abdominale.

*La relaxation complexe* a pour but de diminuer la dimension psychologique de la séquence événements évaluation émotions. La relaxation progressive de Jacobson est une relaxation neuromusculaire dont le but est d'obtenir l'absence de toute contraction musculaire pour atteindre le calme dans le domaine psychique. Elle cherche à apprendre à repérer les tensions musculaires et à les relâcher. Le *training autogène* est une autre méthode de relaxation basée sur l'auto concentration et l'auto hypnose.

*La restructuration cognitive.* Son principe est que ce n'est pas l'événement qui perturbe les individus mais l'idée qu'ils s'en font. Le but de ces procédés est de faire prendre conscience des pensées stressantes, de reconnaître les liens unissant la pensée à l'émotion et de soumettre les pensées à la critique.

*L'approche comportementale* fait appel à la manière dont nous communiquons avec les autres. Elle cherche à apprendre à identifier les situations, à réaliser des jeux de rôle et à transposer dans la pratique les résultats de l'entraînement.

On voit qu'on est très loin de *l'approche psycho dynamique* telle que la conçoivent les psychiatres et psychologues inspirés par les théories psychanalytiques et qui se méfient de la notion de résilience dans la mesure où ils l'accusent d'ignorer les effets en profondeur d'un traumatisme. Bien plus ils craignent que le sujet dit résilient ne reste fragile parce que dépendant de ses circuits de soutien. Certains pensent que les théoriciens de la résilience manipulent la symptomatologie des sujets traumatisés à des fins qui ne sont que pseudo adaptatives, d'où une dépendance à des groupes et associations de défense notamment des enfants.

## Limites, risques et critique de la notion de résilience.

### *Les limites et les échecs*

La résilience après les traumatismes n'est pas un processus toujours possible. Si elle se produit elle n'est pas définitive ou parfaite dans tous les cas. Diverses situations peuvent s'observer :

- *les résiliences apparentes ou pseudo résiliences* : même si les traumatismes ont été bien gérés à une génération, ils peuvent atteindre la suivante par *ricochet*. On cite les survivants de la Première Guerre Mondiale en Allemagne qui ont paru résilients mais de ce fait ont été parfois incapables d'élever leurs enfants hors d'un climat de violence. Ces derniers ont développé très peu de sentiments humains lors de la Seconde Guerre. Parfois aussi tout se passe comme si un environnement favorable et un grand confort matériel après un grave traumatisme ne contiennent plus les souvenirs pénibles d'un passé mis sous silence. C'est ce qui se produit pour les victimes des génocides qui paraissent s'être tirés d'affaire. Les troubles appa-

raissent dans un second temps. La résilience n'a été qu'apparente. On cite à ce propos le drame du Cambodge : les monstres du passé reviennent quand la situation est en apparence normale. On peut donc bien réagir dans l'adversité mais mal ou moins bien lorsque les conditions s'améliorent. On voit là que la résilience n'est pas nécessairement au rendez-vous.

- *la résilience transitoire* : il ne faut pas croire qu'on peut être résilient toute sa vie et en toute circonstances.

Toutes les résiliences n'obéissent pas à un schéma idéal avec des sujets s'impliquant dans des tâches altruistes et résistant mieux aux traumatismes. Il existe donc des limites à cette notion qui n'est pas liée à des facteurs génétiques mais dépend de trois facteurs : les possibilités psychiques, leurs actualisations en fonction des circonstances et l'environnement.

Enfin il ne faut pas croire que l'on peut annuler le traumatisme. Il est là, quelque part, là où l'a mis le mécanisme du clivage qui joue un rôle protecteur. Et cela aussi bien chez les victimes que leurs bourreaux. Chacune se protège des sévices reçus et infligés par ce mécanisme.

### *Les risques*

Les risques d'utiliser ce principe sans discernement découlent de la signification qui lui est donnée : *constatation* devant une personne qui a surmonté des épreuves, *explication* d'un rétablissement après des situations dramatiques ou *prédiction* des possibilités d'un individu ou d'un groupe social. Dans les deux premiers cas (*constatation, explication*), les appréciations sont souvent superficielles et sans grand intérêt si on n'approfondit pas l'étude des facteurs qui ont permis une évolution favorable.

Un des risques est de considérer que la résilience est synonyme d'invincibilité et d'insensibilité. Il ne faut pas oublier la souffrance des sujets considérés comme ayant été résilients et méconnaître leurs efforts dans le processus d'adaptation qu'ils ont dû mettre en œuvre. *Il ne s'agit donc pas de sujets invulnérables*. La preuve en est qu'ils peuvent avoir parfois des moments d'effondrement avec passage à l'acte suicidaire.

***Le risque essentiel est la prédiction.*** Il est très difficile de prévoir les possibilités qu'à un individu de se reconstruire après un traumatisme. Il est hasardeux de dire que quelqu'un a été résilient ou de dire qu'il est résilient et qu'il saura réagir en cas d'événements traumatisants. Certains ont imaginé des *tests de résilience*. Des réserves doivent être faites quant à leur utilité et leur valeur. Sur quels critères se baser ? Qui doit évaluer, le sujet ou ses proches ? Quels sont les risques que les tests vont évaluer ? On peut craindre qu'à partir de ces tests n'intervienne un contrôle social ou politique avec toutes les conséquences que cela pourrait entraîner pour le respect des libertés individuelles.

Certaines personnes pourraient être considérées comme résilientes alors qu'elles présentent un danger social. Il s'agit essentiellement des *pervers* dont on sait qu'ils se remontent en permanence même lorsqu'ils sont démasqués. Il convient de les considérer hors du champ de la résilience même si cela n'est pas satisfaisant. En effet le pervers s'arrange pour ne pas être démasqué. De plus la perversion est une façon de gérer des traumatismes anciens, l'autre étant la sublimation.

**Elizabeth Rudinesco** dans un article récent du Monde à propos de l'ouvrage de **Serge Tisseron** (*Collection Que sais-je, La résilience*) écrit que le terme de résilience renvoie à une idéologie du bonheur et qu'il est exploité par ceux qui proposent le développement personnel avec des thérapeutiques basées sur le principe de l'estime de soi et non sur l'analyse en profondeur de la personnalité. Ce terme est devenu synonyme d'une qualité de vie américaine qui est la capacité de s'adapter à la réalité, de rebondir, de mobiliser des défenses efficaces contre les agressions venues du monde extérieur. L'abus de ce terme pour Elizabeth Rudinesco permet de penser que l'on peut s'immuniser contre tout et devenir selon le cas philanthrope ou par une attitude inverse, criminel ! Le risque de cette notion de résilience est de renoncer à toute analyse en profondeur, en réduisant la personne à une somme de comportements. A la limite on peut dire qu'un résilient peut être, un survivant de génocide, un auteur de génocide, un pédophile lui-même sexuellement abusé dans son enfance.

On doit donc se méfier de certains *effets pervers* de la notion de résilience. Il ne faut pas dire systématiquement que les épreuves de la vie rendent les gens plus forts. **Boris Cyrulnik** qui a popularisé cette notion en France a écrit dans son livre "*Un merveilleux malheur*" : "*le traumatisé est biologiquement mieux préparé au stress comme un champion entraîné à répondre aux épreuves*". Il ajoute "*le blessé a acquis désormais une manière de sentir le monde et d'y répondre. Meurtri lors de son enfance, il acquiert, comme un champion un mode de réaction*". Les faits ne lui donnent pas toujours raison.

La notion de résilience soulève *des problèmes éthiques* avec leur incidence pratique selon la conception que l'on se fait des facteurs génétiques, familiaux, sociaux qui interviennent dans les situations traumatisantes. Peut-on agir et stimuler la résilience des individus ou des groupes sociaux et par quels moyens ? Qui peut être autorisé à intervenir et qu'elle doit de la formation nécessaire si on veut éviter des dérives ?

Comme l'écrit **Serge Tisseron** en conclusion de son ouvrage : "*la résilience est devenue un mot merveilleux qui veut à la fois tout dire et rien dire et dans lequel chacun peut mettre ce qu'il veut*". Est-ce une façon de réagir après un traumatisme ou de se reconstruire après ?

Dans chaque situation particulière il faut envisager les deux définitions, celle qui met en avant la notion de rebondissement et celle qui privilégie la résiliation. Le même mot a plusieurs sens d'où une certaine confusion. L'idéal est l'analyse détaillée de toutes les situations en tenant compte de tous les facteurs et en évitant de confondre les causes et les effets. De plus, en toutes circonstance il convient d'éviter le dogmatisme et les partis pris. L'être humain est trop complexe pour qu'on prétende donner des explications ou des solutions réductrices à ses comportements. Il n'empêche que ce concept jouit d'une bonne réputation parce qu'il est évocateur de force, de puissance, de lutte victorieuse contre les conséquences des traumatismes. Etre résilient c'est être tourné vers l'avenir, c'est dépasser ses malheurs, se montrer comme modèle. Cette notion est exploitée par ceux prônent la guérison des ses traumatismes sans l'aide de spécialistes (guérir sans psychiatre). De plus ce mot est associé à des images qui frappent : *la résistance, le merveilleux malheur* par exemple. Il faut donc se garder de trop idéaliser la résilience qui peut varier d'un moment à l'autre chez le même individu et ne pas se manifester pour tous les traumatismes.

Finalement on peut se demander si la résilience existe vraiment. Nous avons vu qu'il s'agit d'une notion floue, variable, métaphorique associée à d'autres concepts tels que le traumatisme psychique et le coping. De plus ce concept est basé sur des histoires personnelles ou collectives. Pour certains il s'agit d'une mode avec une scientification abusive. On ne peut s'empêcher de faire le rapprochement entre le couple *traumatisme résilience* et celui de *mort résurrection* ou de *faute pardon*. Toutefois on ne peut nier la valeur des témoignages de sujets ayant eu de très graves traumatismes et on doit admettre la réelle spécificité des conduites résilientes permettant la reprise d'une vie normale et la réparation du tricot existentiel.

### **BIBLIOGRAPHIE**

*On trouvera une bibliographie complète dans les ouvrages de :*

**Serge Tisseron**, "La Résilience". Collection Que sais-je ? P U F 2007.

**Marie Anault**, "La Résilience, surmonter les traumatismes". Armand Colin, 2007.