

La résilience

Origine du concept

Le terme « résilience » a été emprunté aux sciences physiques. A l'origine, la résilience est la capacité d'un métal à résister aux pressions et à reprendre sa structure initiale après avoir été déformé.

Définition - psychologie

<https://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Resilience>

C'est la faculté à « rebondir », à vaincre des situations traumatiques.

La résilience est la capacité pour un individu à faire face à une situation difficile ou génératrice de stress.

Ce concept de résilience ou « l'art de naviguer entre les torrents », est introduit en France par Boris Cyrulnik.

Cette faculté n'est pas innée, mais elle trouve ses racines dans l'enfance, et dans la relation que les parents entretiennent avec leur enfant.

Une relation sécurisante aidera les enfants à trouver la force de s'en sortir.

Comment devient-on résilient?

Le fonctionnement de la résilience se décompose en deux temps :

- 1) Le temps du traumatisme : L'enfant résiste à la désorganisation psychique en mettant en place des mécanismes de défense qui vont lui permettre de s'adapter à la réalité frustrante.
- 2) Le temps de l'intégration du choc et de la réparation : Intégrer ne veut pas dire « effacer » mais « faire avec ». Après l'effraction du traumatisme, il y a un rétablissement progressif des liens, puis une reconstruction à partir de l'adversité. Cela passe par la nécessité de donner un sens à sa blessure.

L'évolution de ce processus tend vers la résilience quand l'enfant a retrouvé sa capacité d'espérer. Il pourra alors s'inscrire dans un projet de vie, et faire des choix personnels.

Un enfant blessé semble avoir plus de chance de devenir résilient s'il est entouré et soutenu. Ainsi, de nombreux auteurs ont mis en évidence le rôle de l'environnement dans le processus de résilience.

Ils considèrent que des relations précoces de bonne qualité seraient à la base de la construction de la résilience.

Rôle du type d'attachement dans la résilience

B. Cyrulnik insiste sur le fait que la résilience se construit dans la relation avec autrui. C'est ce qu'il appelle « un tricotage de l'attachement ». Cela signifie que pour devenir résilient, l'enfant doit avoir connu, avant le « fracas » du traumatisme, une certaine stabilité affective.

Il reprend ainsi, l'idée exprimée auparavant par J. Bowlby, puis par Mary Ainsworth, sur le lien d'attachement.

Article : <http://psyfisi.over-blog.com/article-cours-3-le-concept-de-resilience-psychologie-et-sante-38938666.html>