

Les outils de la résilience, une force, un appui pour tous

Conférence-animation du 26 mars 2013, Chavannes-Renens

Organisation : **Croix-Bleue romande, section vaudoise**

Jean-Michel Reinert

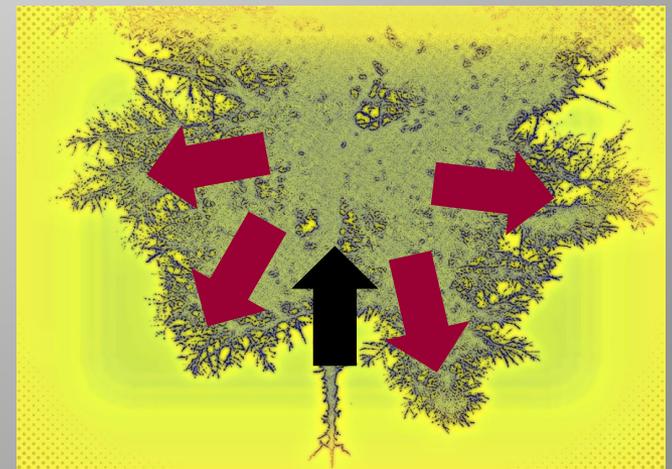
Psychothérapeute resp. Cabinet de la Vie, Genève

jm.reinert@cabinetdelavie.ch



Plan

- a. Historique
- b. Concept multiple
- c. Attachement et résilience I – III
- d. Valoriser le positif
- e. Définitions
- f. Faire face et s'orienter résilience
- g. Trouver sa perspective
- h. Optimisme et pessimisme
- i. J'ai, je suis, je peux
- j. Outils de la résilience: compétences 1 – 6**
- k. Résilience familiale en survol
- l. Conclusion
- m. Questions



La résilience, un historique

- Depuis des siècles, les biographies attestent de **parcours qui contredisent la prédiction familiale**
- Psychologie du développement et modèles environnementaux
- À l'origine, les travaux anglo-saxons sur les **compétences comportementales et adaptatives**:
 - **Emmy Werner** (études épidémiologiques à Hawaï)
 - E.J. Antony (l'enfant « invulnérable »)
 - Michael Rutter (la résilience s'apprend à tout âge)
 - Normand Garmezy (issus de parents schizophrènes, certains enfants se développent normalement)
- **La recherche internationale se développe et se différencie**:
Manciaux, Vanistendael, Cyrulnik, Tisseron et bien d'autres en francophonie



Résilience, un concept multiple

Sex Differences in the Heritability of Resilience

Secours et développement

Résilience et neuroscience

Résilience communautaire

Politique humanitaire

Résilience spirituelle

Gestion du risque

Climate resilient cities

Résilience familiale

Résilience organisationnelle

Armement résilient

Psychotraumatologie

Ecosystème

Aérospatial

Psychologie du développement

Biologie

Ingénierie

Faire face et s'adapter

Épidémiologie

Thermique

Informatique

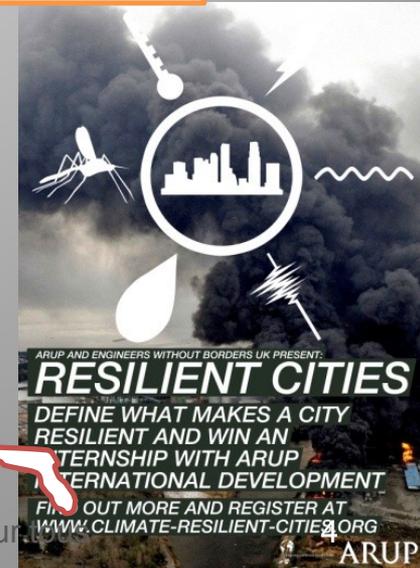
Le rebondir

Adaptation à l'environnement

Tolérance d'un système aux perturbations

Physique des matériaux

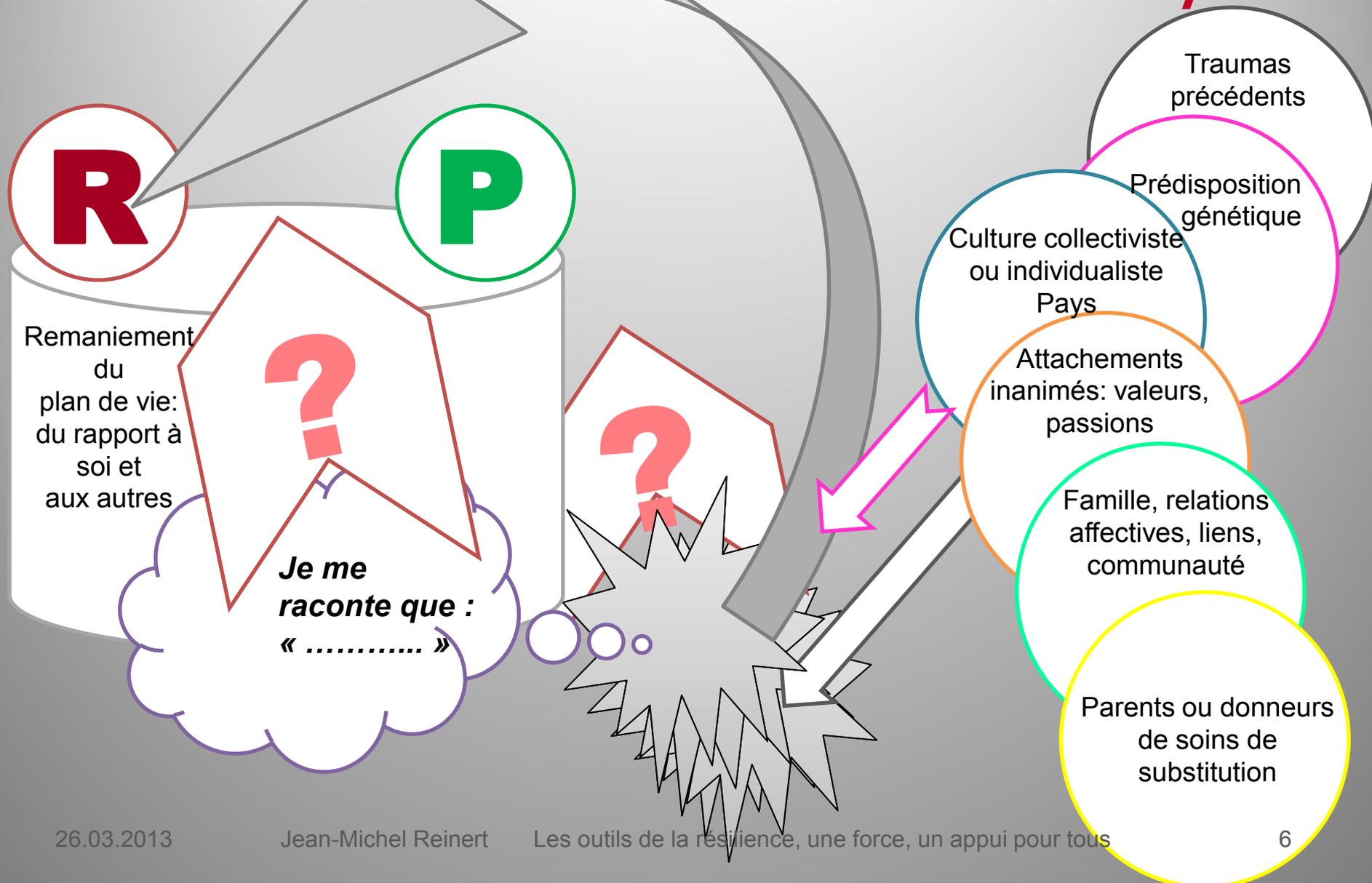
Physique théorique



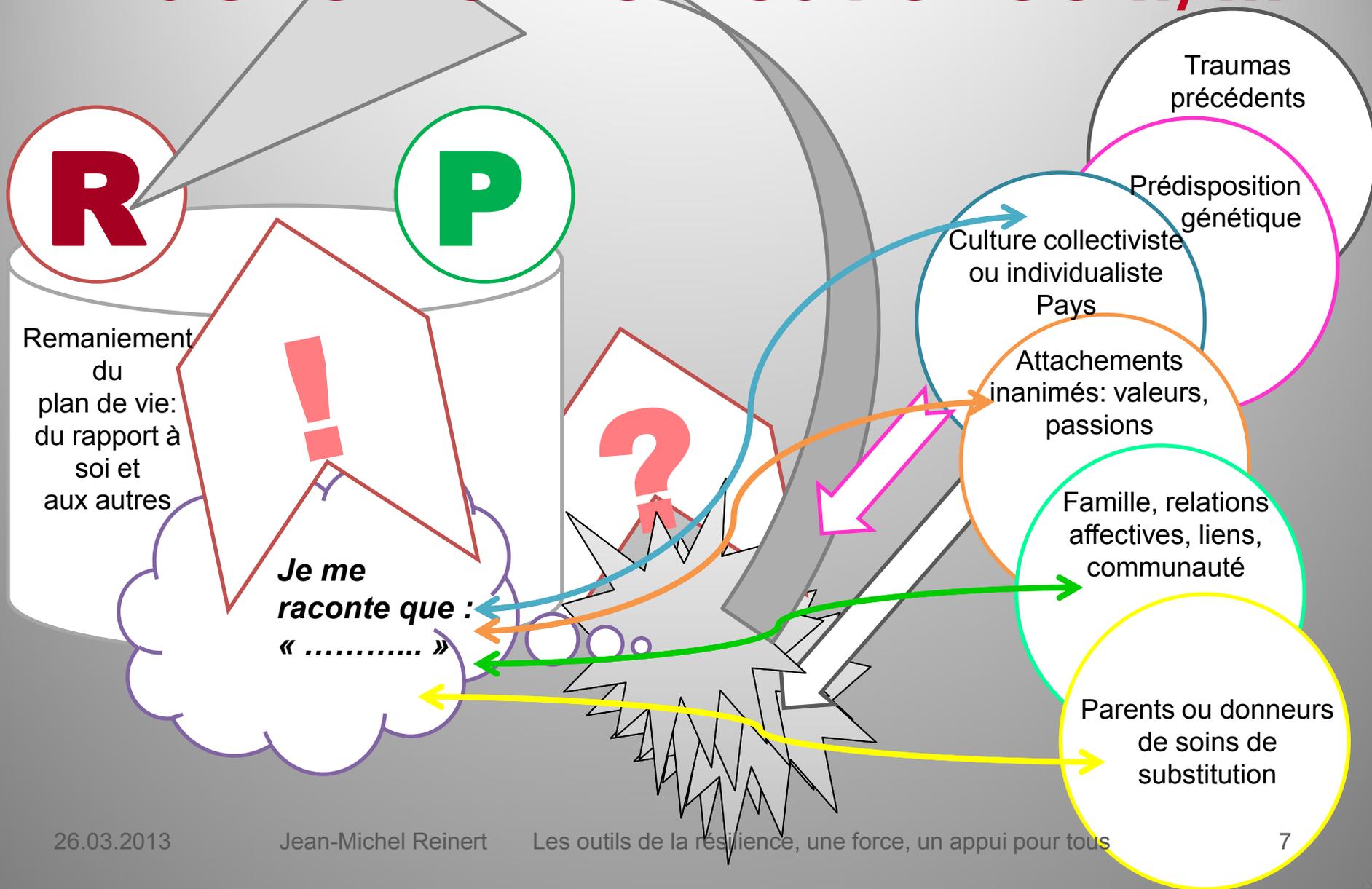
Résilience psychologique, trop complexe, trop flou?



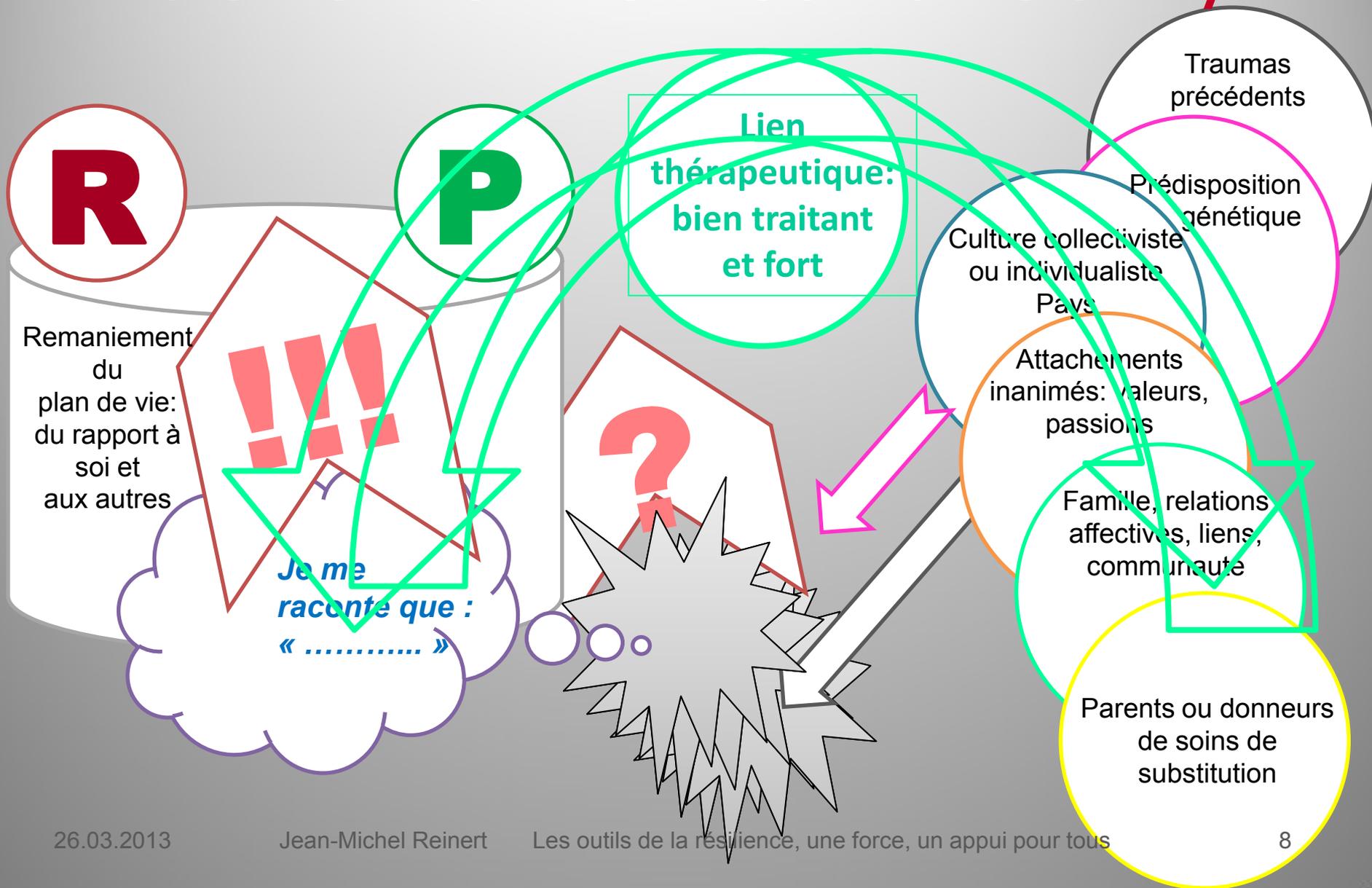
Attachement et résilience I/III



Attachement et résilience II/III



Attachement et résilience III/III



Définitions

Il n'y a pas de consensus international sur une définition de la résilience (OMS) et de plus la définition varie selon le champ d'investigation :

- **« La résilience est une capacité universelle qui permet à une personne, un groupe ou une communauté de prévenir, réduire ou dépasser les effets préjudiciables de l'adversité »**

(E. Grotberg, 1995)

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

(Cyrulnik, Lecomte, Manciaux, Tomkiewicz, Vanistendael, 2001)

- **« La résilience est le processus d'adaptation réussi face à l'adversité, au trauma, aux peurs et envers les sources significatives de stress - difficultés familiales ou relationnelles, graves problèmes de santé, travail, finances -. Cela signifie « rebondir » sur une expérience difficile.**

La recherche a montré que la résilience est commune, pas un fait extraordinaire. Couramment, l'humain fait preuve de résilience. (...)

Être résilient ne signifie pas qu'une personne ne fasse pas l'expérience de la difficulté ou de la détresse. La souffrance psychique et la tristesse sont courantes chez les personnes ayant souffert de coups du sort ou de trauma. En fait, le chemin de la résilience peut impliquer une souffrance considérable.

La résilience n'est pas un trait que l'on possède ou ne possède pas. Ce processus contient des comportements, des pensées et des actions qui peuvent être apprises et développées par n'importe qui »

(American Psychological Association, 2013)

(traduction de l'anglais, J-M. Reinert)

Considérer le positif, le bientraitant des figures d'attachements et des « attachements inanimés »

Résilience Les ASPECTS POSITIFS des principales figures d'attachement (enfance et adolescence)					
Prénoms:	Papa	Maman			
Inventaire des qualités, compétences, ce que ce lien a apporté de favorable à mon développement					

Résilience Mes valeurs, croyances, convictions et passions BIENTRAITANTES et essentielles		
Listez les:	Valeurs, croyances, convictions	Passions, hobbies
Inventaire de ce que je crois, de mes convictions et valeurs bientraitantes, de mes passions qui ne me font que du bien		

Stress: trouver sa perspective

Subir, attaquer, fuir

Réactivité d'alarme

Subir le stress:
Hypothalamus
Hypophyse
Surrénales

Internalisation et inhibition de la réaction au stress

Faire face ± dysfonctionnel

*Fonctionnement cérébral affecté
Surmenage, épuisement, Troubles anxieux, alimentaires, colère, violence*

Excès et tolérance à substances, comportements à risque tels que tabac, alcool, grignotage, sport, achats, jeux etc.

Risque d'effondrement mental: Maladie, mort

Risque d'addiction

ou Anticiper, négocier, gérer

Réactivité de maîtrise

Apprivoiser le corps: respiration, relaxation, conscience de soi

Réponse au stress:
Hypothalamus
Hypophyse
Surrénales

Prendre soin de soi: hygiène de vie, gestion du temps

Amour de soi, optimisme, confiance en soi,
Affirmation de soi

Développer la **bien-être**

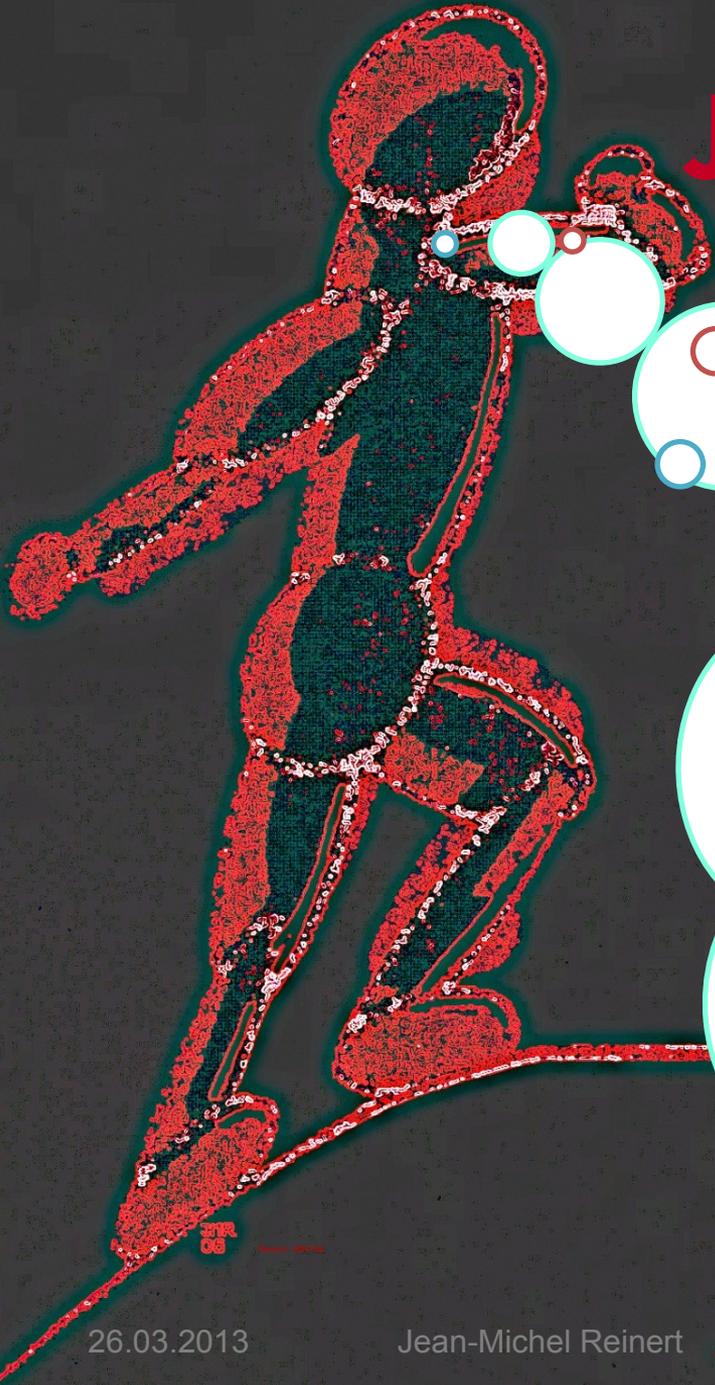
Développer des qualités et des compétences avec la plasticité psychique, l'instinct de vie, de **résilience**

Optimisme et pessimisme

D'après Chang 2001

	Optimistes	Pessimistes
Attentes	<ul style="list-style-type: none"> • Bonnes pour le futur 	<ul style="list-style-type: none"> • Mauvaises pour le futur
Face aux difficultés contrôlables	<ul style="list-style-type: none"> • Sont plus actifs, avec résolution centrée sur le(s) problèmes • Utilisent le rêve, la créativité 	<ul style="list-style-type: none"> • Se désengagent ou évitent • Utilisent des buts
Face aux situations incontrôlables	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptent mieux la réalité de la situation: <ul style="list-style-type: none"> → Restructuration cognitive • Intègrent l'expérience dans une nouvelle vision de la vie 	<ul style="list-style-type: none"> • Refusent d'accepter réalité • Persistent dans des efforts infructueux, dans une vision non-réaliste
Face aux infos négatives	<ul style="list-style-type: none"> • Font plus attention • S'en rappellent mieux • Attentifs aux informations pertinentes 	
Face au succès	<ul style="list-style-type: none"> • Travaillent plus et plus longtemps • Stratégies de résolution de problèmes efficaces 	<ul style="list-style-type: none"> • Souffrent moins en cas d'échec

J'ai, je suis, je peux

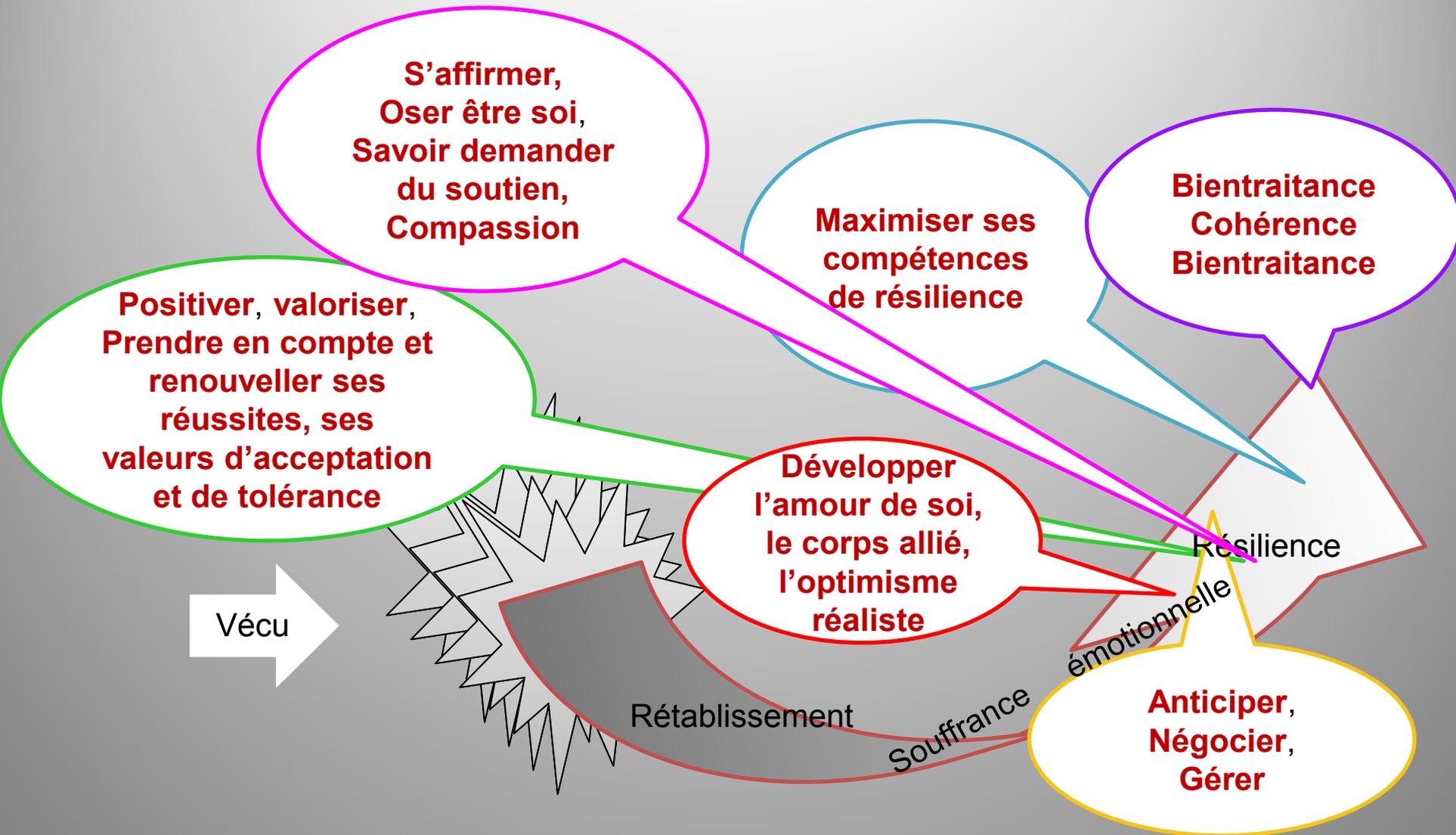


J'AI : mon corps, mes ressources,
mes valeurs,
mes soutiens externes

JE SUIS: mes forces
personnelles, intérieures, mes
sentiments, croyances,
attitudes

JE PEUX: mes
compétences sociales et
interpersonnelles

Faire face et s'orienter résilience



Outils de la résilience



Caractéristiques de la force des personnes résilientes et résistantes

Compétences
physiques

Compétences
spirituelles

Compétences
émotionnelles

Compétences
culturelles

Compétences
cognitives

Compétences
sociales et
relationnelles

Outil 1 :

Compétences physiques

- Avoir une bonne hygiène de vie
- S'accepter dans son corps, être l'allié de soi, tendre vers une cohérence, une harmonie entre corps et esprit
- Se donner le droit d'avoir la meilleure santé possible
- Entretenir son corps, développer des qualités physiques et sportives dans un esprit de tempérance et bienveillance
- Laisser vivre son corps, jouer de son corps
- Tendre vers une sexualité pleine et épanouie en améliorant sa façon d'échanger et de communiquer

Outil 2 :

Compétences émotionnelles

- Etre en adéquation avec ses émotions et savoir donner des quittances émotionnelles
- Développer une haute estime de soi réaliste, un caractère flexible, facile
- Apprendre ou réapprendre à rire et développer une joie de vivre l'instant présent
- Ressentir dans les séparations, deuils et pertes dans la vie les émotions de perte et de renouveau
- Connaitre sa vulnérabilité émotionnelle et la nature des traumatismes auxquels il est possible d'être confronté

Outil 3 :

Compétences cognitives

- Développer l'intelligence émotionnelle (*ratio et affectatio*)
- Savoir s'exposer à de multiples points de vue, apprécier des idées diverses
- Avoir de sens de l'auto-efficacité
- Avoir une bonne capacité à prendre des initiatives, à planifier, avoir de la patience, tolérance à l'adversité
- Être capable d'action et d'anticiper les conséquences de l'action
- Avoir des perspectives de croissance, de développement, de transmission de l'expérience, des connaissances et des savoirs

Outil 4:

Compétences sociales et relationnelles

- Savoir s'adapter et changer
- Développer la faculté de savoir se lier avec d'autres et s'engager
- Capacité de l'agir, savoir demander de l'aide, faire preuve d'assistance
- Savoir trouver des amis, des relations, recruter des pairs
- Avoir une bonne insertion familiale et sociale (attachement sécure)
- Savoir prendre sa place et la donner à d'autres
- Savoir faire preuve d'empathie dans la communication, tout en restant soi

Outil 5 :

Compétences culturelles

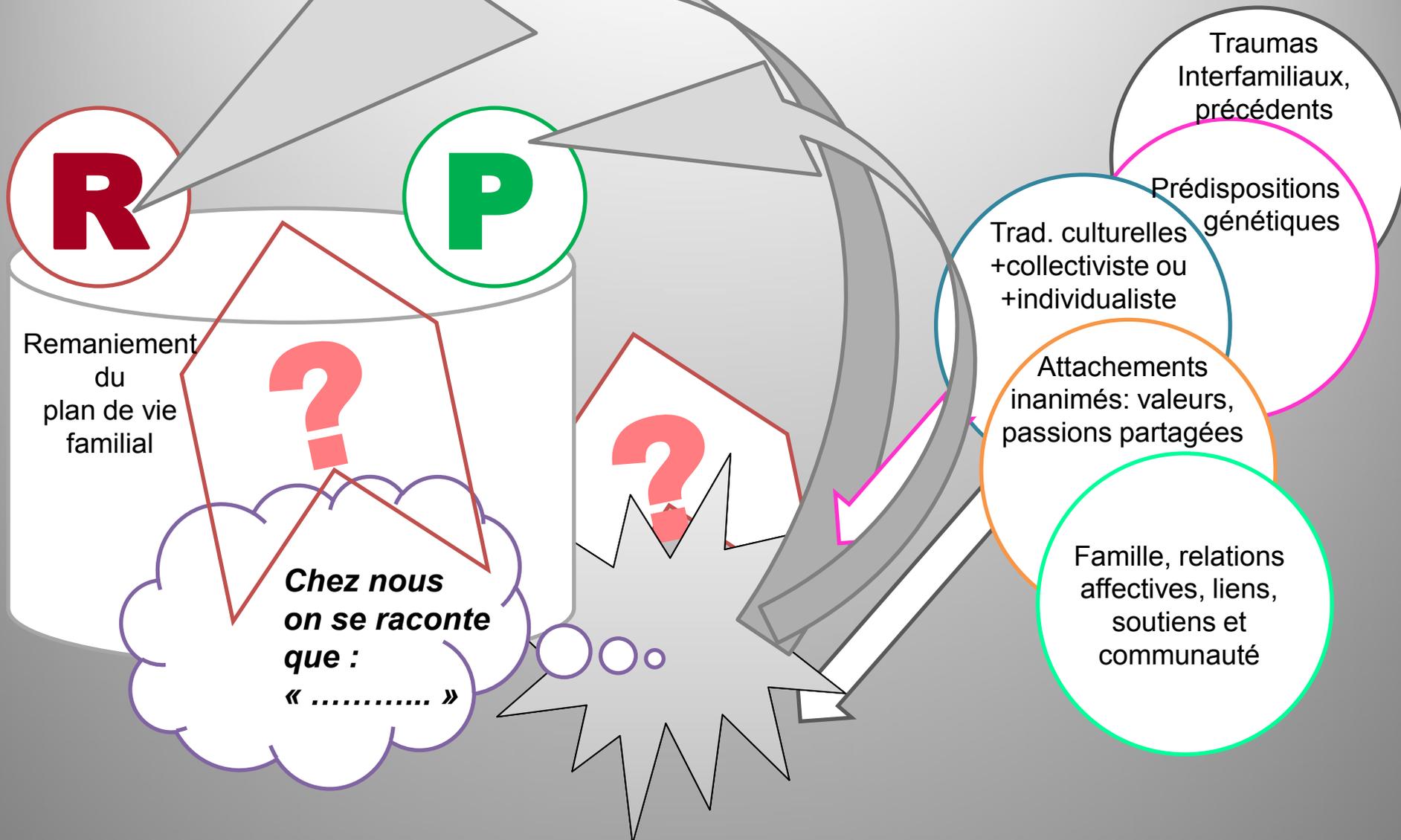
- Faire preuve d'ouverture culturelle, vivre les cultures comme des richesses de la différence
- Lors de migrations, développer le sentiment d'attachement et d'appartenance pour sa ou ses différentes cultures d'origine tout en favorisant malgré la vulnérabilité, l'adaptation, l'intégration et l'appartenance à son pays hôte (défi)
- Développer un savoir-faire efficace et non violent face à la xénophobie, au racisme, à la discrimination
- Encourager le partage des savoir-faire traditionnels et bienfaisants, des récits des trauma culturels, deuils irrésolus

Outil 6 :

Compétences spirituelles

- Savoir faire preuve de responsabilité, de non-jugement, d'altruisme et de compassion
- Avoir à l'esprit le sens et la valeur de la vie, l'importance de la rencontre, de l'empathie, de l'écoute et de l'échange
- Rechercher le sens de la vie, même dans la souffrance et la douleur, trouver les cadeaux des deuils
- Mettre l'accent sur les approches positives
- Savoir mettre des ressources éthiques, spirituelles ou religieuses en œuvre pour mobiliser son courage et ses forces dans l'adversité

Résilience familiale en survol



Conclusion

Plus je mets en pratique ces perspectives

Plus je relance et développe mon instinct de vie

Plus je suis l'acteur de ma vie

Plus je transforme la « page blanche » et m'adapte avec bienveillance

**Bon vent,
bon cap!**

Et plus je suis en résiliences

