LA RÉSILIENCE

1. DÉFINITION ET ORIGINE DU CONCEPT

La résilience se définit comme la capacité d'un individu à se développer satisfaisant malgré l'adversité ou après un traumatisme. Il ne s'agit pas seulement de « récupérer », mais aussi de se reconstruire en intégrant l'événement et, parfois, d'ouvrir la voie à de nouvelles opportunités de croissance personnelle.

En France, le concept a été largement diffusé par Boris Cyrulnik, neuropsychiatre, qui décrit la résilience comme « l'art de naviguer entre les torrents ». Pour lui, la résilience suppose toujours l'existence préalable d'un traumatisme suivi d'une reprise du développement, une déchirure « raccommodée ».

2. LA DYNAMIQUE DE LA RÉSILIENCE

Les individus ne réagissent pas tous de la même manière face aux événements traumatiques. Certains développent des troubles psychiques comme la dépression ou l'automutilation, d'autres développent des dépendances à des substances nocives comme l'alcool ou les drogues et d'autres encore sont naturellement résilientes ; elles parviennent à se réorganiser et à maintenir une vie fonctionnelle.

Les personnes résilientes se distinguent par :

- leurs compétences en résolution de problèmes,
- leur flexibilité émotionnelle,
- un réseau de soutien social solide,
- une capacité à tirer parti des expériences passées pour avancer.

3. FACTEURS DE DÉVELOPPEMENT DE LA RÉSILIENCE

Pour développer sa résilience personnelle, il faut disposer de capacités individuelles mais aussi pouvoir se reposer sur des facteurs sociaux constructifs.

Certains facteurs personnels sont acquis durant l'enfance, d'autres sont innés et varient grandement d'une personne à une autre.

3.1. FACTEURS PERSONNELS

- Estime de soi, en sa valeur intrinsèque et confiance en ses capacités
- Auto-régulation émotionnelle : capacité à réguler les émotions positives ou négatives
- Sentiment d'autodétermination : savoir fixer soi-même ses choix, ses actes, ses limites…
- Optimisme réaliste : maintenir une attitude positive tout en étant ancré dans la réalité
- Capacité à ressentir et exprimer des émotions positives
- Adaptabilité aux situations nouvelles
- Compétences de résolution de problèmes

3.2. FACTEURS SOCIAUX

- Satisfaction des besoins fondamentaux : logement, travail, alimentation, soins, sécurité…
- Soutien social et relations positives : famille, amis, mentors, enseignants, pairs…

4. LA RÉSILIENCE ET L'ENFANCE

L'enfance est une période cruciale pour le développement de la résilience.

- Les relations d'attachement sécurisantes favorisent un développement émotionnel et social harmonieux.
- Les enfants bénéficiant d'un environnement stable et de relations bienveillantes développent des mécanismes de résilience plus robustes.
- Un adulte bienveillant croisé au cours du développement (enseignant, éducateur, proche, etc.) peut constituer un repère déterminant.

À l'inverse, l'absence de soutien ou la répétition de traumatismes précoces fragilisent la capacité d'adaptation future.

5. LA RÉSILIENCE ET LA SCIENCE

La recherche met en lumière l'importance de facteurs biologiques dans la résilience :

- **Gène 5-HTT** : Il recapture la serotonine (l'hormone du bonheur) qui joue un rôle important dans la résilience. La variante dite « longue » du gêne semble renforcer la résistance face au stress.
- **Gène MAO-A** : Il influe sur le métabolisme de la sérotonine, de la dopamine et de la noradrénaline, impactant la résistance psychique en particulier chez les hommes.

Une étude de l'Université de Lausanne (2024) a montré que la sérotonine, libérée dans une petite région cérébrale appelée « habenula », joue un rôle central dans la résilience et pourrait prévenir l'installation d'une dépression. L'habenula est une petite structure cérébrale au centre du cerveau qui aide à traiter les émotions et les sensations, et à réguler les neurotransmetteurs comme la sérotonine.

Ces découvertes ouvrent des perspectives thérapeutiques pour les troubles liés au stress et aux traumatismes.

6. LES PILIERS DE LA RÉSILIENCE

La résilience peut être cultivée et renforcée tout au long de la vie. Sept piliers sont souvent identifiés comme essentiels :

1. **Acceptation** : reconnaître ce qui ne peut être changé.
2. **Optimisme** : garder confiance en l'avenir.
3. **Auto-efficacité** : croire en ses propres capacités.
4. **Compétence sociale** : entretenir des relations positives.
5. **Responsabilité individuelle** : assumer ses décisions et apprendre de ses erreurs.
6. **Orientation solutions** : se concentrer sur des actions constructives.
7. **Projection dans l'avenir** : se fixer des objectifs réalistes et motivants.

7. RÉSILIENCE ET ATTACHEMENT (SELON BORIS CYRULNIK)

Selon lui : *la « résilience » découle d'un traumatisme vécu par l'humain (enfant ou adulte) et de sa capacité à trouver la force de se reconstruire en passant le cap du dit traumatisme. La résilience ne se manifeste que lorsqu'il y a eu un traumatisme suivi d'une reprise du développement, une déchirure raccommodée. Il ne s'agit pas du développement normal puisque le traumatisme inscrit dans la mémoire fait désormais partie de l'histoire du sujet comme un fantôme qui l'accompagne.*

La résilience s'enracine dans les liens affectifs précoces. L'attachement sécurisant permet à l'enfant d'explorer le monde avec confiance et de se développer malgré l'adversité.

Les expériences de sécurité et de plaisir liées à l'attachement impriment dans les circuits neuronaux l'idée qu'il est possible d'aimer et d'être aimé. Ces expériences constituent une base solide pour la résilience future.

CONCLUSION

La résilience n'est ni un trait inné immuable ni une simple volonté individuelle. Elle résulte d'une interaction complexe entre facteurs personnels, biologiques, relationnels et sociaux. Elle se construit dès l'enfance mais peut être renforcée tout au long de la vie.

Promouvoir des environnements sécurisants, encourager le soutien social et les relations d'attachement sécurisantes ainsi que comprendre et appliquer les découvertes scientifiques sur les mécanismes de la résilience sont des éléments essentiels pour favoriser une santé mentale durable et la capacité à se reconstruire après l'adversité.