

Pouvez-vous définir ce qu'est la résilience? Quelles sont les origines de ce terme un peu tendance?

Evelyne JOSSE - Maître de conférences associée à l'université de Lorraine (Metz)
Psychologue, psychothérapeute (hypnose, EMDR),
psychotraumatologue, formatrice en hypnose

Vous avez raison, la résilience est devenue tendance. Évidemment, on sait depuis toujours que certaines personnes surmontent mieux que d'autres les épreuves de l'existence. Aujourd'hui, on dit d'elles qu'elles sont résilientes. La résilience désigne donc **l'aptitude d'un individu à conserver et/ou à restaurer son équilibre psychique après avoir traversé une épreuve.**

Le terme "résilience" est issu de la physique. Il définit la résistance des matériaux aux chocs et leur capacité à retrouver, totalement ou partiellement, leur structure initiale après avoir été comprimés ou tordus. Le concept a émergé dans le domaine des sciences humaines au début des années 1980 et c'est en 1990 qu'il a pris son véritable essor en France et dans toute l'Europe. Aujourd'hui, il trouve également des acceptions en informatique, en économie, en écologie et dans le domaine de la gouvernance.

Évidemment, les êtres humains ne sont pas des métaux! A la différence des métaux, les personnes résilientes ne redeviennent généralement pas "comme avant". Après avoir traversé une situation difficile, **la plupart ne reviennent pas à leur équilibre initial** mais elles s'en construisent un nouveau. Si certaines recouvrent une stabilité dans la continuité de leur histoire, d'autres rompent avec leur mode de vie antérieur. En effet, certaines personnes conservent globalement leur fonctionnement et n'opèrent que de modestes réajustements de leur vision du monde et de leurs valeurs personnelles. Par exemple, elles deviennent plus sensibles à certaines situations et elles relativisent l'importance accordée à d'autres.

Mais d'autres, par contre, se transforment et mutent vers une **nouvelle identité**: elles redéfinissent leurs valeurs allant parfois jusqu'à se réorienter professionnellement, à se convertir à une religion ou à une philosophie comme le bouddhisme, à opter pour une alimentation bio ou à devenir végétariennes, à s'engager pour la préservation de l'environnement, à renoncer à la course au pouvoir, à la réussite sociale et à l'argent au profit des relations humaines, etc. Pour quelques-unes d'entre elles, l'épreuve va jusqu'à contribuer à leur développement personnel. C'est ce qu'on appelle la croissance post-traumatique. Les changements qui découlent de la traversée de la situation délétère les amènent à dépasser leur mode de fonctionnement antérieur pour accéder à une vie plus satisfaisante, plus épanouissante, plus riche, souvent plus en phase avec leur nature profonde et davantage tournée vers l'humain.

La résilience s'exprime de manière multiple et s'évalue difficilement. Généralement, les critères retenus pour déterminer si une personne est résiliente sont le bien-être psychologique, sa compétence à nouer et à entretenir des relations de qualité, sa capacité à s'investir dans une activité quelle qu'elle soit, l'absence de troubles psychiatriques tels que dépression, troubles anxieux ou comportements agressifs ainsi que l'absence de comportements délinquants et de consommation abusive d'alcool ou de drogue.

La capacité à rebondir après un événement délétère dépend de facteurs divers. Avoir de l'estime pour soi, se sentir utile, être flexible dans sa façon de penser, avoir de l'humour, pouvoir relativiser, être capable de profiter des expériences du présent et anticiper le futur avec optimisme comptent parmi les traits de

personnalité permettant de résister à l'adversité et de se reconstruire après une épreuve. Être sociable, être habile à établir des relations intimes et sociales durables et de bonne qualité, être capable de solliciter du soutien et d'accepter de l'aide ou bien encore être investi dans des activités constituent un ensemble de compétences sociales reconnues comme facteurs de résilience. La foi religieuse, les convictions philosophiques, l'engagement social, politique ou humanitaire sont également des supports utiles de résilience.

Malheureusement, la résilience n'est jamais acquise une fois pour toute. Elle est variable selon les circonstances, le contexte et les étapes de la vie. On peut être résilient à un moment de son existence et cesser de l'être plus tard, par exemple, lorsqu'on est confronté à une nouvelle épreuve comme une séparation, un deuil, une aggravation de la maladie, etc.

J'aimerais insister sur le fait que souffrance psychique et résilience ne sont pas **antinomiques***. Une personne peut être tout à la fois perturbée et résiliente, empreinte traumatique de la maladie et ressources intactes pouvant coexister simultanément.

* antinomique = opposé

Cela fait-il partie d'une étape du "deuil"; est-ce une forme d'acceptation?

Oui, c'est le cas dans un certain nombre de situations difficiles ou tragiques. Si l'on considère la sclérose en plaques, il me semble en effet que **la résilience passe nécessairement par le deuil d'une partie de soi**: de sa santé, d'une fonction corporelle, de sa mobilité, de son autonomie, etc. **La maladie, ce n'est pas un problème, c'est une limitation. Aux problèmes, il existe des solutions; aux limitations, il n'y en a pas, il faut composer avec elles, s'adapter.** Tant qu'on n'accepte pas que la vie n'est plus ce qu'elle a été, on ne peut pas déployer l'éventail de possibilités qu'elle offre encore. A vouloir l'impossible, on passe à côté de ce qui serait possible. Et pour s'adapter, il est essentiel de trouver un nouveau sens à sa vie.

La résilience est-elle possible dans le cadre d'une maladie évolutive ou l'incertitude est le maître mot?

Vous connaissez probablement des personnes atteintes de sclérose, et parfois à un stade avancé, et vous avez certainement pu constater que certaines dépriment alors que d'autres continuent de profiter pleinement de ce que la vie leur offre encore, s'adaptant à chaque nouvelle manche gagnée par la maladie. Certes, ce n'est pas facile mais oui, la résilience est possible, même avec une épée de Damoclès au-dessus de la tête.

Au Burundi, pays agité par les guerres intestines depuis de nombreuses années, pour exprimer qu'il est possible de vivre malgré l'existence d'une menace, on dit que **la présence des menuisiers n'empêche pas l'arbre de pousser**. La maladie et la mort peuvent frapper chacun d'entre nous à tout moment. Il existe une part de notre existence qui ne peut être maîtrisée et nous vivons tous avec cette donnée. Ce risque est inhérent à notre condition humaine. Les personnes atteintes de sclérose en plaques sont confrontées de manière brutale à cette question existentielle qui interroge le sens de la vie. S'adapter, c'est trouver un sens à sa vie malgré qu'elle soit conditionnée par la maladie. Dans ce travail de reconstruction de sens, un professionnel de la santé mentale peut s'avérer d'une grande utilité.



Peut-on y arriver seul ou un accompagnement professionnel est-il nécessaire?

Pour traverser les périodes difficiles, il est essentiel de chercher de l'aide auprès de personnes capables d'offrir un soutien émotionnel de qualité. Pour certains malades, ce sera la famille, le conjoint ou les amis; d'autres trouveront une oreille attentive dans un groupe de soutien ou auprès d'un conseiller spirituel; d'autres consulteront un thérapeute. Nombreuses sont les personnes qui parviennent à surmonter les différents obstacles de la sclérose en plaques sans l'aide d'un psy. Ceci dit, il me semble évident que le recours à des soins de santé mentale de qualité peut grandement contribuer à la restauration psychique après l'ébranlement provoqué par l'annonce de la maladie ou par une rechute et aider à mieux faire face aux pertes, aux séquelles physiques, aux difficultés rentrées avec l'entourage, etc. Un thérapeute peut également être précieux pour aider les patients à **trouver un sens à ce qu'ils vivent**, à restaurer leur image d'eux-mêmes et à rechercher un nouveau sens à la vie. De plus, il offre un soutien essentiel et permette de ventiler les émotions, les sentiments de solitude, d'insécurité, d'impuissance ou d'inutilité, les peurs, les angoisses et le désespoir.

Et n'oublions pas **l'entourage**. Les aidants sont eux aussi touchés émotionnellement par la maladie de leur proche, ils sont inquiets pour son avenir, ils entretiennent parfois des relations tendues avec lui, et lorsque son autonomie est réduite, ils assument de lourdes charges au niveau de la gestion du quotidien. Ils éprouvent parfois un sentiment de manque de reconnaissance et souffrent d'un sentiment d'isolement et de solitude, ils manquent de temps pour eux-mêmes. Pensons qu'ils peuvent eux aussi avoir besoin d'un soutien psychologique. Toutes maladies confondues, on trouve quatre fois plus de dépressions chez les aidants que dans la population générale et ils meurent souvent avant la personne qu'ils aident.

Quelle est la place de l'entourage dans ce processus ?

L'**attitude positive** d'un entourage attentif est certainement ce qui aide le plus à restaurer et à maintenir l'équilibre mental des personnes atteintes de sclérose en plaques. On considère généralement qu'un réseau de soutien perçu positivement, stable sur la durée et constitué d'au moins trois personnes, est essentiel. Il n'existe pas de résilience sans réseau social. Les mécanismes de soutien procurent les ressources indispensables pour affronter efficacement les difficultés subséquentes à la maladie. La stabilité du couple, le soutien et l'affection de la famille, l'amitié de personnes significatives, la solidarité des collègues, les relations sociales positives des voisins, des amis des clubs de loisirs, etc., l'intégration dans des réseaux permettant d'échanger et de partager des expériences constituent des facteurs essentiels au processus de résilience. A ce titre, l'entraide offerte par les associations et les groupes de soutien réunissant des personnes partageant une expérience similaire s'avère souvent précieuse. Ils permettent de sortir de l'isolement, de ventiler ses émotions, de prendre conscience de la normalité de ses réactions, etc. Le groupe n'est pas uniquement un lieu où peuvent s'exprimer les plaintes et les souffrances, il offre également un cadre qui promeut la réflexion sur les expériences vécues offrant ainsi des points de vue alternatifs.

"A la résilience,
je préfère l'ardance,
c'est-à-dire la conjonction de
l'ardeur et de la résilience"

Diane Ducret
Auteure de "La Meilleure Façon de marcher
est celle du flamand rose"