

Serge Tisseron
Psychiatre, Psychanalyste,
Directeur de recherches
Université Paris X Nanterre

La résilience

Espoirs et ambiguïtés

Histoire

La capacité de se reconstruire après un traumatisme est caractéristique du vivant... mais on l'avait oublié. L'introduction en France du mot de résilience, dans les années 1980, a voulu rappeler que toute personne peut « s'en sortir » quelle que soit l'ampleur des catastrophes vécues.

1. Une vieille idée du paysage analytique
 - * Dans les années 1930, Imre Hermann construit une théorie psychanalytique sur l'idée que tout être humain vit dans les premiers mois de la vie la catastrophe d'un arrachement à sa mère et que l'ensemble de la culture est une construction destinée à pallier à ce drame.
 - * Anna Freud met l'accent sur l'importance des processus secondaires
2. Les travaux d'épidémiologie américains des années 1950 lancent le terme anglo saxon de *resilience* :
 - * Emma Werner
 - * Mickaël Rutter
 - * Norman Garmezy
 - * James Anthony (la métaphore des « trois poupées »)
3. Les théories de l'attachement mettent l'accent sur les liens, puis sur la « mentalisation » (symbolisation) (Fonagy)

Actuellement, le mot est employé dans tous les domaines: résilience politique, scolaire, bancaire, climatique, etc.

Il désigne la capacité des systèmes à revenir à leur état initial après un bouleversement exceptionnel

Problème: dans le domaine psychologique,

*** il est très difficile d'identifier un effondrement** (Winnicott a proposé de faire de l'angoisse de l'effondrement un critère de cet effondrement dans le passé)

*** et le retour à l'état initial est impossible,**

L'introduction de ce mot a été générateur de grands espoirs, mais aussi de beaucoup d'ambiguïtés.

I. Le quiproquo de la double origine

II. Le risque de la morale

III. Le risque de sous-estimer la variété des traumatismes

IV. Le risque de sous-estimer les ricochets des traumas entre les générations

V. Le risque d'idéaliser la création et de sous-estimer le clivage

VI. Le risque de prétendre prédire la résilience.

I. Le quiproquo de la double origine.

1. A l'origine un seul terme latin « *re-salire* » qui signifie sauter en arrière

2. En France, *re-salire* donne « résiliation » (qui signifie sauter en arrière pour se dégager).

3. Dans les pays anglo-saxons,

* *Re-salire* → participe présent latin *resiliens* → *resiliency*. C'est ce mot dont Claudel a noté au début du XX^e siècle qu'il associait « élasticité, ressort, ressources et bonne humeur » et qu'il était intraduisible

* Le mot du langage commun *resiliency* donne *resilience* (mot scientifique anglo-saxon) qui signifie retrouver son état initial après une déformation (ex : « *resilience* de l'écosystème »)

* Le mot *resilience* est traduit en français par « résilience »

4. Un seul mot pour deux significations

* Le mot « résilience » dérivé de l'anglo-saxon *resilience* signifie la capacité de retrouver très vite son état initial après une atteinte traumatique (« rebondir »)

* Le mot « résilience » qui vient du latin *re-salire* signifierait plutôt se dégager des effets d'un traumatisme, ce qui peut prendre du temps

Les psychanalyste aident à la résilience du second sens, pas du premier

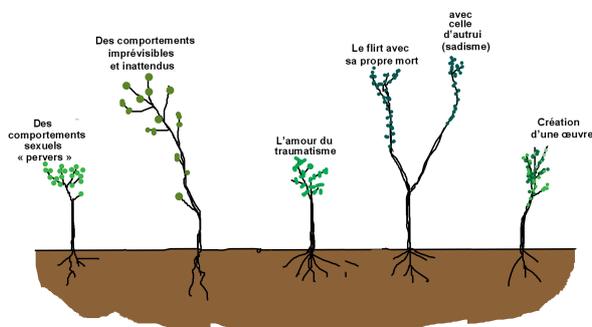
II. Le risque de la morale

1. La reconstruction psychique après un traumatisme grave évoque ce qui se passe après un incendie qui transforme un territoire jusque-là verdoyant en terre brûlée : de nombreuses espèces y repoussent en ordre dispersé, utiles ou nuisibles.
2. La catastrophe psychique produit des effets semblables : après ce drame, plusieurs comportements se développent par lesquels un sujet traumatisé tente de reconstruire sa vie psychique :
 - * Des comportements sexuels « pervers »
 - * Des comportements imprévisibles et inattendus^[1]
 - * Le flirt avec sa propre mort (toxicomanie) et celle d'autrui (sadisme)
 - * L'amour du traumatisme et l'attachement à la souffrance qui amènent à créer de nouvelles situations traumatogènes^[2]
 - * Création d'une œuvre
3. En pratique, toutes ces possibilités peuvent coexister: par exemple, chez des personnes atteintes du sida

^[1] *Drames enfouis* de Jean-Claude Snyders

^[2] *Souvenirs de la maison des morts* de Dostoïevski

- * Certains auteurs réservent le mot de résilience à certaines de ces possibilités - en excluant notamment les comportements pervers
- * D'autres auteurs décident de les prendre toutes ensemble sans donner aucun jugement moral.



III. Le risque de sous-estimer la variété des traumatismes

1. Il existe une différence importante entre
 - * les traumatismes qui affectent la confiance en l'homme (génocides)
 - * et ceux qui ne l'affectent pas (catastrophes écologiques).
2. Le confort matériel est également un élément discriminant important.

Dans un premier temps, il favorise la possibilité de surmonter le traumatisme mais lorsque les besoins fondamentaux sont satisfaits il n'est pas rare que le traumatisme jusque-là écarté de la conscience fasse retour (Rithy Panh : « Les artistes du théâtre brûlé »)

IV. Le risque de sous-estimer les « ricochets » des traumatismes entre les générations

1. Une personne ayant vécu un traumatisme psychique va souvent faire coexister deux territoires psychiques et relationnels
 - * reconstruire une vie sociale satisfaisante,
 - * continuer à manifester sa souffrance enfouie à travers des comportements de sa vie privée^[1].
2. Les enfants des personnes traumatisées assistent souvent à des comportements bizarres, imprévisibles, inexplicables et traumatisants pour eux.
3. Ils développent au contact de parents gravement traumatisés des troubles psychiques et relationnels alors que leurs parents apparaissent aux observateurs extérieurs à la famille parfaitement adaptés et ayant dépassé leurs traumatismes.

^[1] Picasso, bourreau de ses enfants, voir aussi *Drames enfouis* de Jean-Claude Snyders.

V. Le risque d'idéaliser la création et de sous-estimer le clivage

1. La cause de ce partage de la personnalité en deux est le clivage
Ce processus n'est ni bon ni mauvais en soi et constitue un puissant moyen de surmonter les traumatismes.
2. La particularité du clivage est toutefois qu'il peut être remis en cause par un nouveau traumatisme. Mais celui-ci n'arrivera pas forcément et ne déstabilisera pas forcément celui qui l'a mis en place.
3. Le propre du clivage est d'être utilisé comme moyen de protection autant par les victimes que par les bourreaux (le père de l'héroïne, dans *Music box*, déclare à sa fille qui découvre qu'il a été tortionnaire et qui lui demande d'en parler : « J'ai passé toute ma vie à essayer d'oublier et toi tu voudrais que je t'en parle ! »)

VI. Le risque de prétendre prédire la résilience

1. Des glissements successifs
 - * Dans un premier temps, il s'agissait d'une constatation : « cette personne a manifesté des capacités de résilience en surmontant des difficultés graves »
 - * Dans un deuxième temps, le mot est devenu une explication : « cette personne est résiliente parce qu'elle a surmonté des difficultés graves »
 - * Aujourd'hui, le mot de résilience est facilement employé de façon prédictive : « cette personne surmontera les traumatismes qui pourraient lui arriver parce qu'elle est résiliente »
2. La résilience comme constatation est légitime, la résilience comme explication est toujours hasardeuse (l'entourage peut avoir joué un rôle déterminant). La résilience prédictive est absurde
3. Pourtant l'idée d'une résilience « prédictive » occupe aujourd'hui une place importante dans les travaux de certains chercheurs qui visent à mettre au point des tests de résilience destinés à savoir qui devrait être aidé en prévision d'une catastrophe à venir : ceux qui sont jugés avoir une résilience personnelle suffisante seraient écartés d'un projet d'aide sélectif qui au contraire toucherait ceux qui sont censés avoir une résilience spontanée moindre... (problème notamment d'auto évaluation ou d'hétéro évaluation etc)

En conclusion,

1. La résilience peut être une question, mais elle n'est jamais une réponse.
2. Il est légitime d'appliquer le mot de résilience à certains comportements relativement à certaines difficultés,
3. Il est difficile de l'appliquer aux personnes pour deux raisons
 - * on ne sait jamais si une résilience apparente dans la vie sociale s'accompagne d'une résilience dans la vie intime
 - * on ne sait jamais comment une personne apparemment résiliente réagirait à un traumatisme grave nouveau qui lui arriverait

4. Il est important de ne dévaloriser aucun des comportements mis en place par les sujets traumatisés pour tenter de se reconstruire, y compris ceux qui nous semblent immoraux

Avec un patient gravement traumatisé qui cherche à se reconstruire (notamment les patients atteints du sida) il est important de ne condamner aucune tentative même celles qui nous paraissent dangereuses pour eux ou les autres mais d'encourager celles qui nous paraissent le mieux correspondre aux intérêts de la personne à long terme.

Les comportements problématiques tomberont d'eux-mêmes si d'autres sont encouragés.

5. Pour toutes ces raisons il vaut mieux réserver le mot de résilience aux collectivités plutôt que de l'employer pour les personnes. La résilience d'une collectivité ne veut pas dire que chacun de ses membres soit résilient, mais que cette communauté est supposée pouvoir faire face avec le maximum de ressources à une difficulté donnée.