

LES CRITERES DE RESILIENCE

Conférence donnée par le professeur Cyrulnik

Neurologue, psychiatre éthologue et psychanalyste
Professeur à l'université de Toulon

Préambule

La «résilience» ou «rebondir après coup»!

La résilience est un terme de physique qui définit en mécanique le degré de résistance d'un matériau soumis à un impact. Ce concept de récupération d'un état antérieur après un traumatisme peut s'appliquer à différents contextes.

Citons par exemple: en écologie, quand un écosystème peut récupérer un fonctionnement ou un développement normal après une catastrophe, en économie, la capacité de revenir à la croissance après avoir subi un choc financier. La résilience existe dans bien d'autres disciplines.

En psychologie, ce concept a été introduit par Boris Cyrulnik comme la capacité à se développer malgré des environnements hostiles.

Il constate que certaines personnes frappées par le destin, en sortent accablées, et que d'autres, au contraire, semblent en sortir encore plus fortes. Il décrit et décrypte cette faculté qu'est la résilience, en précisant qu'elle est issue des qualités que toute personne a en elle : qualité de la communication, sens des valeurs, la gratitude et le pardon, vivre dans l'instant.

La démarche du Professeur CYRULNIK:

« La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents.»

Pour comprendre la démarche de Cyrulnik et son orientation de vie, il faut retourner à son enfance, là où se situe le traumatisme.

Boris Cyrulnik est né en 1937 dans une famille juive. Durant l'Occupation, ses parents le confient à une pension pour lui éviter d'être arrêté par les Allemands, pension qui le placera ensuite à l'assistance Publique. Il y est recueilli par une

institutrice bordelaise, Marguerite Farge, qui le cache chez elle, Mais, en 1943, au cours d'une rafle, il est regroupé avec d'autres Juifs, dont beaucoup d'enfants, à la grande synagogue de Bordeaux. Il parvient à se cacher dans les toilettes, évitant le sort des autres, emmenés vers la gare Saint Jean pour y être déportés. Il se faufile hors de la synagogue, et une infirmière le cache dans une camionnette.

Il est ensuite pris en charge et caché par un réseau, puis placé comme garçon de ferme, sous le nom de Jean Laborde, jusqu'à la Libération.

Ses parents mourront en déportation.

Cette expérience personnelle mais aussi l'observation des survivants de camps de concentration lui donneront l'envie de connaître les comportements humains et pour ce faire il étudie la médecine puis la neuropsychiatrie.

Dans les années 1970 , il crée en France le premier cercle d'éthologie humaine : il s'agit de comparer les comportements des bêtes et des hommes. Ce thème est présent dans sa première publication en 1983 : *Mémoire de singe et paroles d'homme*.

Pour qu'il y ait résilience, l'existence d'un traumatisme est indispensable. Ce traumatisme place la personne en état de choc et la rend incapable de penser encore aux événements qui se sont passés.

Résilience signifie renaître de sa souffrance, le bonheur retrouvé.

En observateur attentif et passionné, Boris Cyrulnik s'attarde à comprendre comment il est possible de refaire les mailles de vies brisées, de rejouer des destins broyés par de violents malheurs.

Selon lui, la résilience est l'expression d'une force insoupçonnée que l'on a en soi. C'est aussi quelque chose qui se construit progressivement après un choc, souvent avec l'aide d'une tierce personne qui joue le rôle de tuteur. *Ce tuteur de résilience* peut offrir une référence, une écoute, une présence, un modèle, de l'amour... Nous trouvons ainsi des ressources extérieures venant s'ajouter à nos ressources intérieures souvent insuffisantes.

Les recherches sur la résilience ont un premier effet « thérapeutique » qui est de redonner de l'espoir. Les cellules psychologiques mises en place pour des personnes gravement traumatisées par tel ou tel événement ont pour but d'aborder le traumatisme avec moins de pessimisme et moins d'impuissance afin de pouvoir réactiver la vie.

La résilience est d'abord un mode de raisonnement, un renversement de l'état d'esprit habituel des professionnels en santé mentale. Ceux-ci ont en effet l'habitude de repérer le déficit, l'anomalie, la défaillance, les troubles, alors qu'avec la résilience on vise à repérer les compétences, les ressources, les potentialités et à les amplifier.

La conférence du Professeur CYRULNIK

Dans notre vie trépidante d'aujourd'hui, la stabilité est difficile à maintenir. Or, l'enfant en a besoin pour construire sa personnalité et pour s'insérer dans la vie sociale avec confiance et optimisme. La fragilité des foyers, les familles décomposées, recomposées sont pour certains enfants des traumatismes parfois graves. Dans la résilience, il s'agit de détacher de soi la part blessée pour construire son avenir.

Boris Cyrulnik est un médiateur de certains savoirs scientifiques auprès du public. De plus, il a l'art d'habiller les concepts d'explications imagées et poétiques comme «tricoter» sa résilience. Il sait utiliser des termes simples pour expliquer des concepts abstraits : il habille les concepts de mots remplis de sens.

Orateur délicat, optimiste et généreux, mondialement connu pour avoir développé ce concept de **résilience**, Boris Cyrulnik nous propose de donner au corps et à l'esprit la capacité de se reconstruire.

Sommes-nous condamnés à succomber aux épreuves ?

A chuter sur les obstacles ?

A sombrer après un traumatisme ?

Pour le Pr. Cyrulnik, il n'en est rien.

C'est une chance de pouvoir l'écouter et c'est le fruit d'un hasard heureux que cette conférence soit réalisée au profit d'une institution qui recueille des enfants abandonnés, jouant ainsi le rôle de tuteur de résilience.

Jacques Dulieu

Jean Proesmans

Conférence organisée conjointement par le Lions Club de Namur et le département de psychologie de la faculté de médecine de Namur.

Auditoire Pedro Arrupe, mercredi 30 mars à 20h15.