

## Résilience : ambiguïtés et espoirs

Par Serge TISSERON\*

**Le mot « résilience », apparu en France il y a une dizaine d'années, a été à ce point galvaudé que certains hésitent désormais à l'employer. Il serait pourtant dommage que nous y renoncions. En effet, une fois défini dans la polyvalence de ses acceptations, ce terme semble nous permettre de penser, sous un concept unique, un grand nombre de bouleversements que nous traversons, un peu comme celui de Renaissance désigne ceux qui ont affecté l'Europe entre 1450 et 1550. Tout comme la Renaissance, la période actuelle est marquée à la fois par des découvertes scientifiques et technologiques majeures et par des prises de conscience à l'origine de changements profonds. Une attitude nouvelle face à la vie se fait jour. Elle affecte toutes les disciplines et dessine un nouveau paysage global dans lequel la capacité de surmonter les épreuves devient une valeur de référence.**

### Résilience, un mot à la double origine

À l'origine, il y a le verbe latin *resilire*, fabriqué à partir du verbe *salire*, qui veut dire « sauter » et du préfixe *re-*, qui indique un mouvement vers l'arrière. D'où le sens pris par le mot en français, au Moyen Âge, « se rétracter », « se dégager d'un contrat par une sorte de saut en arrière ». La « résiliation » désigne ainsi le fait de se délier d'obligations préalablement contractées, de s'en libérer. Mais parallèlement à cette évolution française, le participe présent du verbe latin *resilire*, *resiliens*, est absorbé, au XVII<sup>e</sup> siècle, par la langue anglaise, qui retient du saut, l'idée du rebond. Ce n'est plus le saut en arrière pour se désengager qui importe comme en français, mais l'importance du choc et le fait de « reculer pour mieux sauter ».

C'est naturellement ce second sens qui est privilégié lorsque le mot est adopté aux États-Unis. Les premiers traducteurs français confrontés au terme peinent d'ailleurs à le traduire et lui substituent souvent le mot de « résistance », bien que sa signification soit clairement différente : la résistance est la capacité de se tenir droit (ce mot vient du latin *stare*), tandis que la résilience (du latin *salire*, qui signifie « sauter ») est la capacité de rebondir.

Pourtant, aussitôt introduit dans l'Hexagone, son succès est fulgurant. Ses déclinaisons sont aujourd'hui non seulement éditoriales, mais aussi sociales et politiques. Et la plupart sont dans la lignée du mot *resiliens* que la langue anglaise a adopté au XVII<sup>e</sup> siècle, avant qu'il ne s'exporte aux États-Unis. Ce terme est ainsi passé, en quelques années, de la désignation d'un rebond observé au postulat d'une capacité de rebondir, pour signifier enfin la capacité

de mobiliser instantanément des défenses efficaces en cas de stress. Pourtant, la racine latine du verbe – *resilire* – est là pour nous suggérer une autre signification, celle de délier les effets d'un traumatisme sur soi. La résilience ainsi envisagée n'est plus le pouvoir de résister à tout, mais celui d'être capable de se reconstruire après un choc. Dans la pratique, nous verrons que les deux entrées coexistent : la résilience est à la fois la capacité de résister à un traumatisme et celle de se reconstruire après lui.

### Un concept ballotté au gré des événements

En présence d'un concept aussi propice aux exploitations démagogiques que celui de la résilience, il est indispensable de commencer par poser des repères. Remarquons tout d'abord qu'il peut être abordé de deux façons différentes : soit par discipline, soit à partir des grands moments qui ont correspondu à sa prise de conscience.

Commençons par les disciplines. Toutes sont concernées : l'économie, la finance, l'écologie, les sciences... Dans chaque cas, l'objet de la résilience est donc différent. Mais dans tous les cas, le mot porte l'idée de rebondir pour un futur qui ne soit pas un retour à une situation antérieure, mais la construction d'une situation plus acceptable. Le mot s'inscrit ainsi dans une démarche d'apprentissage, d'*empowerment* et d'autodétermination. Confrontée à un traumatisme, une personne réoriente positivement le sens de sa vie afin de poursuivre son développement. Et elle le fait en renforçant non seulement ses facteurs de protection personnels, mais aussi ses facteurs de protection environnementaux. Et elle le fait non seulement pour elle-même, mais aussi pour les générations futures (1).

Si nous prenons maintenant le mot « résilience » du point de vue de son acte de naissance, nous constatons un phénomène semblable : ses limites chronologiques sont floues, mais elles correspondent, dans tous les cas, à des ruptures brutales qui nous ont obligés à prendre en compte de nouveaux modèles.

Sur le plan individuel, le mot est apparu dans le vocabulaire scientifique dans les années 1950 à la suite des recherches épidémiologiques menées par Emmy Werner, Norman Garnezy et Michael Rutter. Leurs études ont montré qu'il était possible de se fabriquer une vie réussie même dans des situations d'extrême adversité. La résilience a alors amené à développer une conception de la maladie et du handicap qui ne prend pas seulement en compte les facteurs de risque, comme c'était le cas jusque-là, mais aussi les facteurs de protection. Un slogan est né : « Ne prenez pas en compte ce qui nous manque, mais ce que nous avons ! ». Parallèlement, des programmes de prévention ciblés sur les sujets supposés être « moins résilients » ou bénéficier de moins de « facteurs de protection » personnels se sont développés, avec parfois le risque de stigmatiser certaines populations.

Heureusement, un autre axe de la résilience s'est développé, qui a mis en avant non plus la dimension individuelle de celle-ci, mais sa dimension collective. On peut le faire remonter au milieu des années 1970, avec le premier choc pétrolier, qui a entraîné la prise de conscience brutale du fait que les ressources de la planète n'étaient pas

infinies et qu'il importait de penser à l'idée d'un développement durable.

La notion de résilience a connu d'autres moments importants notamment avec les attentats du 11 septembre 2001 aux États-Unis, puis ceux de Londres, le 7 juillet 2005. Lors de ces journées, les victimes des attentats et leurs proches ont utilisé les claviers et les caméras de leur téléphone portable pour alimenter un réseau d'entraide et de solidarité sans précédent (2).

Ces catastrophes ont ainsi nourri l'idée de préparer la ville et ses habitants à pouvoir gérer des situations extrêmes et imprévisibles, notamment en favorisant leur interactivité. Cette réflexion a abouti à la création de la *London Team Resilience* (dont on voudrait qu'elle inspire un programme semblable pour la France et pour Paris en particulier). Enfin, le drame de Fukushima, le 11 mars 2011, a imposé la nécessité de prendre en compte la résilience comme un facteur majeur de protection en ancrant la conviction que cette catastrophe était inévitable.

Mais, dans le même temps, l'idée de traumatisme évoluait elle aussi. Il n'était plus considéré comme une réaction anormale à une situation difficile (que l'on pourrait mettre en relation avec une fragilité personnelle préexistante), mais comme une réaction normale à une situation anormale. Il ne s'agissait plus seulement de soigner ceux qui en étaient gravement affectés – les sujets « réputés fragiles » –, mais bien de préparer tout le monde à y faire



© Xinhua/GAMMA

« Le drame de Fukushima, le 11 mars 2011, a imposé la nécessité de prendre en compte la résilience comme un facteur majeur de protection en ancrant la conviction que cette catastrophe était inévitable ». Les proches de victimes du tsunami déposant des chrysanthèmes à l'occasion d'une cérémonie organisée dans le cadre du deuxième anniversaire de la catastrophe, Tokyo (Japon), 11 mars 2013.

face. Promouvoir la résilience pour tous devenait ainsi une façon de prévenir les effets potentiellement pathogènes pour tous des traumatismes.

Voyons maintenant plus précisément comment a évolué le concept de résilience, dans sa dimension individuelle tout d'abord, qui a été la première à se mettre en place, puis dans sa dimension collective.

### **La résilience individuelle**

L'étude de la résilience individuelle a connu trois phases successives (3). Dans un premier temps, elle a été considérée comme une qualité personnelle. Cette qualité a d'abord été expliquée par les hasards génétiques (4), puis par des conditions éducatives précoces en lien avec les travaux portant sur l'attachement (5). Mais cette approche faisait évidemment courir le risque de diviser l'humanité en deux : ceux qui posséderaient cette qualité, et les autres... avec le risque d'accabler encore plus les seconds (6).

Il a alors été proposé d'envisager la résilience comme un processus facilité par ce que l'on a appelé « les facteurs de résilience ». Dans cette perspective, chacun peut devenir résilient à tout âge, à condition d'y être aidé (7). Mais un autre danger guettait, celui de penser que tout le monde allait construire sa résilience en suivant les mêmes étapes, comme si elle suivait un chemin balisé. Ce qui a parfois incité à vouloir donner aux sujets réputés fragiles des « tuteurs de résilience » destinés à les guider et à les conseiller, comme des sortes de *coachs*.

Enfin, la troisième vague de la résilience a rompu avec les approches précédentes en la considérant comme une force – ou si l'on préfère une aptitude – que chacun possède à un degré ou un autre. Cette force nous permet de négocier avec les ruptures de l'environnement et les bouleversements intérieurs qui en résultent. Elle intervient dans les événements exceptionnels, comme un accident, une maladie ou un deuil, mais aussi au cours des phases normales du développement, telles que la crise d'adolescence, celle du milieu de la vie, la ménopause ou l'entrée dans la vieillesse. Elle est également imprévisible : chacun se construit sa propre résilience, et l'on ne sait jamais comment celle-ci va se manifester chez une personne donnée, à un moment donné. Du coup, nous devons accepter que les chemins empruntés par certaines personnes sur la voie de leur reconstruction puissent surprendre, voire choquer. Bref, gardons nous de nous fabriquer une image de la résilience conforme à nos choix personnels ! Cette troisième approche trouve évidemment un appui dans les travaux actuels des neuro-sciences sur la formidable plasticité psychique.

Le problème est que trois définitions possibles pour un mot qui se veut scientifique, c'est beaucoup ! C'est pourquoi, en 2010, nous avons proposé d'utiliser trois orthographes différentes pour distinguer entre elles ces trois significations (8).

Tout d'abord, le mot « résilience » désignerait une qualité, conformément à son usage courant, notamment dans le domaine de la résilience/résistance des matériaux.

Ensuite, le processus de résilience pourrait s'écrire, quant à lui, avec un « a », « résiliance » : cette orthographe le rapprocherait des mots « reliance » et « survivance », et permettrait de souligner qu'il s'agit d'un travail jamais terminé.

Enfin, le mot « Résilience » (avec un « R » majuscule) désignerait la force qui nous permet de négocier avec les ruptures de l'environnement et les bouleversements intérieurs qui en résultent.

Mais faut-il vraiment opposer ces trois approches ?

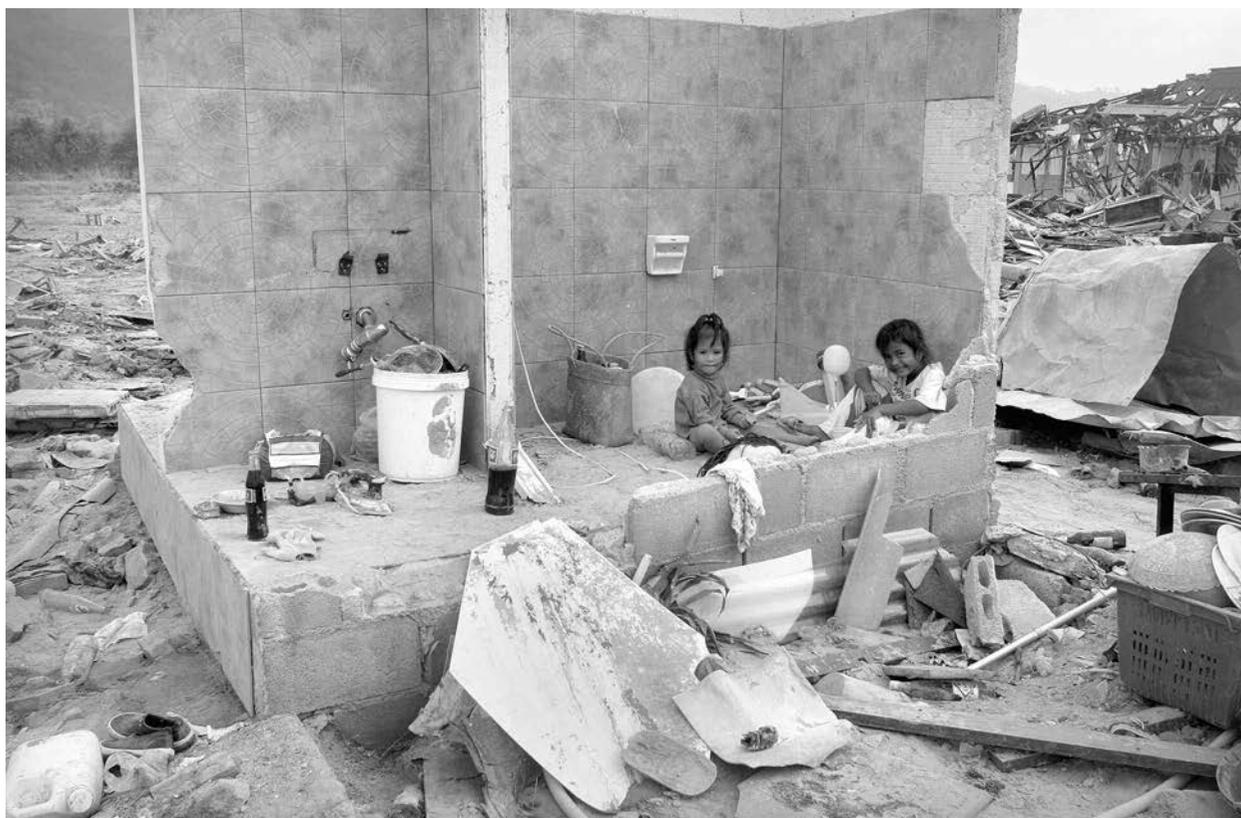
Historiquement, il est vrai que chacune d'elles s'est construite en opposition à celle qui la précédait. Mais, dans la pratique, les trois sont étroitement liées. À tel point qu'après avoir distingué ces trois significations sous trois orthographes différentes, nous pouvons les réunir dans une formule étrange à l'oreille, mais parfaitement claire aussitôt que nous la voyons écrite : l'existence de la Résilience permet de comprendre que la résiliance favorise la résilience, et réciproquement. Autrement dit, le processus de résilience se met d'autant mieux en route chez des individus que ceux-ci possèdent des qualités de résilience, et il contribue à son tour à augmenter celle-ci à travers des effets observables, voire mesurables. Mais tout cela n'est possible que parce que le vivant est porteur d'une force de Résilience qui le pousse à grandir et à reconstruire à tout moment son équilibre.

Or, nous allons voir que c'est exactement à la même complémentarité que nous invite l'approche sociale du concept.

### **La résilience collective**

Depuis quelques années, un chemin considérable a été accompli dans la compréhension de la résilience. D'un côté, sa définition a été placée dans un cadre global qui l'a fait échapper aux marchands de bonheur qui en avaient fait leur fond de commerce, au début des années 2000. Et, d'un autre côté, les sciences humaines et sociales ont progressivement été intégrées à la réflexion menée par les bureaux d'études techniques en matière de prévention des risques majeurs. Les diverses composantes contenues dans le terme se sont précisées, et elle est aujourd'hui reconnue comme un phénomène complexe, dont la prise en compte comporte un avant, un pendant et un après. En pratique, quatre phases y sont distinguées (9) :

- a) *Se préparer* : tout d'abord, la résilience est la capacité de se préparer au traumatisme (par exemple, on sait aujourd'hui que connaître la nature des traumatismes auxquels on peut être confronté est un facteur de résilience, tout comme le fait d'avoir une bonne insertion familiale et sociale) ;
- b) *Résister* : le deuxième moment de la résilience est bien entendu la capacité de résister au traumatisme ;
- c) *Se reconstruire* : le troisième moment est la capacité de se reconstruire, c'est-à-dire de mettre fin à la situation de crise non seulement en reconstituant ses capacités, mais aussi en profitant des bouleversements qui sont survenus pour envisager un développement sur d'autres bases ;



© Fredrik Naumann/PANOS-REA

« Le troisième moment est la capacité de se reconstruire, c'est-à-dire de mettre fin à la situation de crise non seulement en reconstituant ses capacités, mais aussi en profitant des bouleversements qui sont survenus pour envisager un développement sur d'autres bases ». La maison de Jitra Rayarek, une semaine après la survenue du tsunami en 2004, et cinq ans après la catastrophe, Phuket (Thaïlande).

d) *Consolider le rétablissement* : enfin, ce rétablissement serait lui-même précaire si la résilience ne comportait pas un quatrième et dernier moment, celui de la consolidation. Quand la catastrophe est arrivée et une fois que la crise a été jugulée, les séquelles peuvent, en effet, rester nombreuses. Il s'agit de séquelles physiques, mais aussi de traumatismes psychologiques. La consolidation du rétablissement est une phase à part entière de la résilience. En même temps, elle rejoint la première et constitue le début d'un nouveau cycle possible. Consolider les acquis du rétablissement est en effet une façon de se préparer aux traumatismes ultérieurs possibles.

Cette approche multifactorielle nous fait échapper aux deux définitions qui nous ont masqué la complexité de la résilience dans les années 2000 : avec, d'un côté, sa réduction à la capacité de rebondir (sans souci des blessures invisibles causées par le traumatisme et avec le risque de leur réactivation imprévisible) et, de l'autre, sa réduction au lent travail de reconstruction psychique souvent nécessaire après un drame. Or, la résilience commence en amont de la catastrophe et on peut apprendre les gestes qui y contribuent ; elle est en effet sollicitée au moment même où la catastrophe se produit ; enfin, elle engage une réduction, parfois très longue, des conséquences de la catastrophe. Et, dans chacun de ces moments, elle est liée à la fois aux caractéristiques personnelles d'un individu (ou d'un groupe) et aux divers processus mis en jeu.

Il appartient maintenant aux élus et à la société civile de s'en emparer et d'éveiller les générations nouvelles à une « culture des risques majeurs » indispensable à une meilleure Résilience.

Le site *memoiredescatastrophes.org*, qui favorise le recueil des témoignages et les échanges autour de catastrophes passées et actuelles, est un élément de ce dispositif, en accord avec la loi de modernisation de la sécurité civile du 13 août 2004 qui entend mobiliser l'ensemble des compétences contre les risques technologiques, naturels ou de nature terroriste, en insistant notamment sur l'encouragement des solidarités.

Le premier temps de la résilience, celui de la préparation aux catastrophes, est en effet grandement facilité par des échanges avec des personnes qui en ont vécu de semblables et qui ont appris à les gérer. La capacité de résis-

ter et de se rétablir après elles peut également bénéficier du site *memoiredescatastrophes.org*, bien que de façon moindre.

Mais, surtout, le temps de la consolidation bénéficie largement de la capacité d'établir des contacts et des rencontres autour des expériences de chacun.

La possibilité de rejoindre une communauté participe de la consolidation de la résilience, tandis que les échanges intergénérationnels préparent les nouvelles générations à faire face à des situations imprévisibles. Le site *memoiredescatastrophes.org* participe ainsi au projet de réduire la vulnérabilité des populations en renforçant leur capacité à anticiper, à résister, à s'adapter et à se relever, tout en consolidant les acquis de l'expérience.

### Notes

\* Psychiatre, docteur en psychologie, directeur de recherches à l'Université Paris VII Denis Diderot, Président fondateur de l'Institut pour l'Histoire et la Mémoire des Catastrophes (IHMEC) et créateur du site *memoiredescatastrophes.org*.

(1) De ce point de vue, on peut regretter que le site d'information du gouvernement s'appelle : *www.risques.gouv.fr*, et non : *www.resilience.gouv.fr*. Cette seconde appellation permettrait de mettre en avant un objectif sociétal positif, et non pas des menaces, comme l'actuelle.

(2) FOGEL (J.-F.) & PATINO (B.), *Une presse sans Gutenberg*, Paris, Grasset, 2005.

(3) GLENN (E. Richardson), "The Metatheory of Resilience and Resiliency", *Journal of clinical psychology*, vol. 58, 3, pp. 307-321, 2002.

(4) ANTHONY (E. J.) & COHLER (B. J.), "Risk, vulnerability and resilience: An overview", in *The Invulnerable Child*, New York, Guilford Press, 1987.

(5) CYRULNIK (B.), *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob, 1999.

(6) TISSERON (S.), « "Résilience" ou la lutte pour la vie », *Le Monde Diplomatique*, page 21, août 2003.

(7) CYRULNIK (B.) & DUVAL (P.), *Psychanalyse et résilience*, Paris, Odile Jacob, 2006.

(8) TISSERON (S.) (2007), *La Résilience*, Paris, PUF, 2010.

(9) Comme cela est d'ailleurs exposé dans le document du Centre interarmées de concepts, de doctrines et d'expérimentations consacré à cette question (n°202/DEF/CICDE/NP du 12 décembre 2011).