

LA RESILIENCE

Comment développer cette capacité que nous possédons tous ?

Une définition :

- La résilience, c'est la « **capacité d'une personne ou d'un groupe à continuer à bien se développer et à se projeter dans l'avenir en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes sévères** » (Manciaux, Vanistendael, Lecomte et Cyrulnik, *La résilience, résister et se construire, Cahiers médico-sociaux*, 2001).
- Nous avons le sentiment d'un changement d'état lié à une nécessité vitale, qui nous conduit à créer un nouveau rapport au monde pour pouvoir agir dessus.

La Résilience est un **processus actif** qui se déroule en plusieurs étapes.

Première étape: se redonner une structure après avoir développé des mécanismes de défense d'urgence normaux (déni, sidération, panique, fuite, colère)...

Nous avons besoin de calmer ces réactions et de retrouver un minimum de **sentiment de sécurité**.

Ce qui va nous aider est de mettre en place des repères et une **structuration dans le temps et l'espace**, illustrés ci-après :

STRUCTURER	LIEN À SOI	LIENS FAMILIAUX / DU FOYER	LIENS SOCIAUX
<p>LE TEMPS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Structurer ma journée • Ralentissement • Eviter trop plein/ou vide • Veiller au sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> • Structurer les rythmes de vie familiale : • temps calmes (sieste), • temps de travail ou études, • temps de loisirs et de sport, • partage des tâches, bons repas, • rituels festifs 	<ul style="list-style-type: none"> • Nous projeter dans l'avenir et le sens de ce qui nous relie • Espérance
<p>L'ESPACE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veiller à mon espace de recul intérieur • Pas trop d'infos • Méditation • Régulation des émotions 	<ul style="list-style-type: none"> • Structurer les espaces du foyer : lieux d'intimité possibles (« cabane »), • partage des ouvertures • (médias de communication) 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser toutes les sorties autorisées • Entretenir tous les liens • Solidarités de voisinage

Deuxième étape: soutenir tous les processus de résilience c'est-à-dire s'adapter au mieux à la réalité présente, en renforçant trois ressources psychologiques :

1. **Facteurs de résilience individuelle (lien à soi)**
2. **Facteurs de résilience familiale (liens familiaux)**
3. **Facteurs de résilience sociale et/ou communautaire (liens sociaux)**

Ces facteurs sont illustrés dans le schéma ci-après

Soutenir des processus de résilience : tricoter les 3 fils de nos liens

lien à soi

- Espace de recul, pleine conscience, méditation
- Savourer, renforcer les émotions agréables
- Apaiser les émotions douloureuses
- Renforcer nos ressources internes
- Donner du sens et agir selon nos valeurs

liens familiaux

- Partager les émotions, les besoins, l'affection et les ressources
- Dialogue, réparation des désaccords, résolution non-violente des conflits
- Espace de jeu et créativité, humour
- Base de sécurité pour s'ouvrir aux autres

Sécurité
Confiance
Contrôle
Espoir

liens sociaux

- à la nature, à la transcendance
- Bienveillance, Altruisme, Compassion
 - Opposition constructive et coopération
 - Réévaluation des valeurs et buts prioritaires
 - Construction d'un sens et projet partagés
 - Mobilisation pour le bien commun

Troisième étape: arriver à donner du sens au vécu traumatique

- Il s'agit de passer du « Pourquoi ? » au « Pour quoi ? ».
- L'idéogramme chinois qui signifie « crise » associe les caractères «danger» et «opportunité» ; nous avons l'opportunité de réorienter nos valeurs et buts prioritaires. Ainsi, dans des moments de crise de plus ou moins grande ampleur, nous pouvons repenser nos fonctionnements à notre échelle et voir vers quoi nous souhaitons tendre dans l'avenir c'est-à-dire dans l'après crise.

"Nous sommes une société où les structures traditionnelles de solidarité se sont dégradées. Avec les contraintes que nous subissons, les solidarités vont être renforcées. Nos possibilités de consommation vont être frappées et nous devons profiter de cette situation, pour repenser le consumérisme. (...) Grâce au confinement, grâce à ce temps que nous retrouvons, qui n'est plus haché, chronométré, ce temps qui échappe au métro-boulot-dodo, nous pouvons nous retrouver nous-mêmes, voir quels sont nos besoins essentiels, c'est-à-dire l'amour, l'amitié, la tendresse, la solidarité, la poésie, la vie... Le confinement peut nous aider à commencer une détoxification de notre mode de vie et à comprendre que bien vivre, c'est épanouir notre « Je », mais toujours au sein de nos divers « Nous »." Edgar Morin (Edgar MORIN : *Le confinement peut nous aider à commencer une détoxification de notre mode vie*. Entretien in L'Obs du 19 mars 2020)