

Moira CHIODINO, Patrizia MERINGOLO
et Giorgio NARDONE



TEL UN PHÉNIX

Comment renaître de ses blessures
grâce à la résilience

Enrick  Éditions

TEL UN PHÉNIX...

Comment renaître de ses blessures
grâce à la résilience

PATRIZIA MERINGOLO
MOIRA CHIODINI
AVEC GIORGIO NARDONE

TEL UN PHÉNIX...

Comment renaître de ses blessures
grâce à la résilience

Traduction de l'italien par Marie Kastner-Uomini

Enrick 
— ÉDITIONS —

Titre original : *Che le lacrime diventino perle*
Sviluppare la resilienza per trasformare le nostre ferite in opportunità
© 2016 Adriano Salani Editore s.u.r.l. – Milan

© 2020 Enrick B. Editions, Paris
pour la traduction française
www.enrickb-editions.com
Tous droits réservés

Conception couverture : Marie Dortier
Réalisation couverture : Comandgo

ISBN : 978-2-35644-637-4

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Sommaire

PRÉAMBULE	7
CHAPITRE I. DE LA RÉSISTANCE À LA RÉSILIENCE	13
CHAPITRE II. LA FLEXIBILITÉ DE LA RÉSILIENCE	21
CHAPITRE III. RESPONSABILITÉ ET CONSTRUCTION.....	31
CHAPITRE IV. LA CAPACITÉ NARRATIVE	35
CHAPITRE V. LA CRÉATION DE SENS	43
CHAPITRE VI. L'HUMOUR.....	51
CHAPITRE VII. LA FORCE RELATIONNELLE DE LA RÉSILIENCE	61
La communication et la relation résiliente	64
CHAPITRE VIII. UNE APPROCHE ÉLARGIE : DE LA RÉSILIENCE INDIVIDUELLE À LA RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE	81
De la théorie à l'intervention.....	81
Les différentes réactions face à un traumatisme	89
Cas de deux communautés frappées par un événement.....	92
La psychologie de l'urgence.....	95
Les recherches italiennes en matière de situations critiques	98
Contributions latino-américaines	100
La peur à notre époque	102

Un pont entre résilience et <i>empowerment</i>	108
Les « instruments de mesure »	117
Des parcours d'intervention.....	121
CHAPITRE IX. LES PIÈGES ET LES STRATÉGIES	
DE LA RÉSILIENCE	125
Les pièges de la résilience.....	125
Construire la forteresse de la sécurité.....	125
Différer, déléguer, renoncer	127
Les stratégies de la résilience	128
S'exercer à la résilience ou l'art de la souplesse	131
CONCLUSION. RENAÎTRE DE SES CENDRES	
– RÉSUMER POUR REDÉFINIR.....	143
BIBLIOGRAPHIE RAISONNÉE SUR LA RÉSILIENCE.....	149
BIBLIOGRAPHIE.....	175

Préambule

Chaque période historique choisit un terme qui la définit plus particulièrement et à partir duquel elle produit une série d'études ou de recherches plus ou moins fiables.

La crise économique désormais présente depuis plus d'une décennie, les conflits internationaux, les vagues migratoires, les attentats et les catastrophes naturelles ont conduit à s'intéresser de plus en plus à la résilience.

Si, dans les périodes de développement, on parle de *performance* et, dans les années de consolidation, d'*empowerment*¹, dans les phases de crise, on parle de *résilience*, c'est-à-dire de la capacité des individus, des groupes et des communautés à faire face aux difficultés et à en sortir plus fort.

Au cours des dernières années, la résilience a joué un rôle important dans différents milieux : de l'économie à l'environnement, de la sociologie à la psychologie.

1. Ce concept est assez proche de celui d'émancipation. On peut le définir comme « un processus articulant une dynamique individuelle d'estime de soi et de développement de ses compétences avec un engagement collectif et une action sociale transformative ». Parce qu'il n'existe aucun mot traduisant cette complexité, le terme reste en anglais dans le texte (cf. M.-H. Bacqué et Carole Biewener, « L'empowerment, un nouveau vocabulaire pour parler de la participation ? » in *Idées économiques et sociales*, 2013, n° 173) (N.d.T. – note de la traductrice)

Quel que soit le moteur de recherche, le mot « résilience » présente toujours de multiples occurrences, et cela d'autant plus qu'il a aussi fait son entrée dans les réseaux sociaux.

Le terme de « résilience » est d'origine latine : le verbe *resilire* est formé de l'ajout du préfixe *re-* au verbe *salire* « sauter, faire des bonds, jaillir » et signifie alors « sauter en arrière, revenir rapidement et soudainement, rebondir ». Dans une traduction latine du XVII^e siècle des lettres de Descartes, les termes *resilientia* et *resilire* sont présents dans un échange avec Marin Mersenne¹ à la place de « rebondir ». D'autres étymologistes rattachent « résilience » à *resalio* (du verbe *saltare*, sauter), associé à l'acte de remonter dans une barque qui s'est retournée.

Dans la science des matériaux et en ingénierie mécanique, la résilience désigne la capacité d'absorber de l'énergie alors qu'un matériau subit une déformation élastique².

La science des matériaux invite à s'intéresser aux variables contextuelles ainsi qu'aux facteurs temporels et situationnels qui modifient le comportement du matériau. La résilience varie en fonction de la température et chaque matériau possède un point de transition ductile-fragile. C'est particulièrement intéressant si l'on pense que le *Titanic* fut construit avec un acier doté d'une température de transition ductile-fragile à 32 °C. Lorsqu'il a sombré, la mer était à - 2 °C, rendant la structure extrêmement fragile et donc susceptible d'être sérieusement endommagée.

1. Marin Mersenne (1588-1648) religieux français qui était aussi mathématicien et philosophe, l'une des figures les plus influentes de la révolution scientifique du XVII^e siècle.

2. La preuve de la résilience se fait avec le pendule de Charpy. Une formule mathématique spécifique permet de mesurer l'énergie absorbée par le matériau.

Raffaella Setti qui anime l'émission *La lingua batte* sur Rai Radio 3 (Italie) a noté : « Si nous observons les occurrences dans les réseaux sociaux, 2011 est l'année de plus grande expansion du mot. L'impulsion pourrait avoir été donnée par le président Obama qui avait parlé de la résilience dont firent preuve les Américains pour sortir de la grande crise. Ce discours d'Obama avait notamment été commenté par le journaliste Federico Rampini dans un article de *La Repubblica* du 23 janvier 2013 dans lequel le journaliste notait que les Italiens auraient dû apprendre de cette Amérique résiliente pour sortir de la crise. Malgré sa diffusion actuelle, la résilience reste un terme compris par un petit nombre de personnes et, pour cette raison, susceptible d'usages et d'interprétations inappropriées. »

Afin de découvrir la résilience dans toute sa complexité, nous allons la confronter à des notions aux spécificités proches, souvent superposées ou considérées équivalentes, comme la résistance, la force, la guérison et le bien-être retrouvé (*recovery*), en partant, non de leurs ressemblances, mais de leurs différences. S'il est possible d'identifier des proximités indéniables, ce n'est que par le biais d'une tentative de différenciation que nous pourrions comprendre les qualités émergentes de la résilience, entendue comme capacité et comme valeur.

Ce livre a pour ambition ultime de permettre à ses lecteurs de découvrir comment les épreuves et les difficultés de la vie peuvent permettre de devenir plus fort et de reprendre les commandes de sa vie.

CHAPITRE I

De la résistance à la résilience

Ce qui ne me tue pas me rend plus fort.

Friedrich Nietzsche

Lorsque nous sommes frappés par un drame, un deuil par exemple, quels sont les premiers mots que l'on s'entend dire alors ? « Allez ! », « Courage ! ».

Lorsque nous sommes confrontés à une difficulté, que disons-nous ? « Essaie de résister ! », « Résiste ! Les choses s'arrangeront avec le temps. »

Dans l'imaginaire collectif, les grandes difficultés sont autant de maux que nous devons vaincre en nous appuyant sur toutes les forces dont nous disposons, tel un Hercule moderne qui affronterait ses Travaux. Pour les croyants, ces épreuves sont envoyées par Dieu pour permettre d'obtenir le salut.

Autrement dit, il s'agit de supporter ou de résister en faisant usage de toutes nos capacités pour surmonter les difficultés, les crises ou le traumatisme. La capacité à affronter un événement critique (stress) en lui opposant une force d'intensité égale mais de direction contraire est ce qui nous

rend résistants¹. La capacité de modifier son fonctionnement en absorbant la force contraire et en l'utilisant pour élaborer de nouvelles trajectoires est ce qui nous rend résilients. C'est pourquoi il est important de définir la résilience comme l'attitude ou la capacité d'un corps à reprendre son aspect originel à l'issue de la déformation.

Les neurosciences ont repris cette définition, qualifiant de *déformations* les adaptations du système nerveux en réaction au stress et de *résilience* l'aptitude à redevenir opérationnel.

Le *recovery*, qui correspond précisément à la capacité à redevenir fonctionnel, peut être considéré comme une partie de la résilience. Attention cependant à ne pas se méprendre : cette récupération fonctionnelle n'efface rien car il est impossible de remonter le temps et donc de retrouver l'état qui a précédé l'événement traumatisant. Le jeune marin de dix-neuf ans qui part à la guerre s'en va à jamais, même s'il finit par revenir. En revanche, les parents qui perdent un enfant ne peuvent revenir en arrière (Greitens, 2015). « Il n'existe rien de constant, si ce n'est le changement », écrivait Paul Watzlawick, en citant le Bouddha. Lorsque nous sommes frappés par un drame douloureux, celui-ci modifie notre trajectoire. Face à une difficulté ou à un danger, la solution ne pourra se trouver que dans la recherche de nouvelles directions, dans l'élaboration d'un parcours conduisant à la destination désirée, en dépit des difficultés ou grâce à elles.

Les personnes qui viennent de subir un drame ou un deuil disent presque toujours qu'elles voudraient ne plus pouvoir sentir afin de se détacher de sensations trop intenses ou trop

1. Kobasa et ses collègues ont supposé que les sujets qui supportent un stress important sans tomber malade possèdent une personnalité caractérisée par sa résistance (Maddi, Khoshaba, 2005).

douloureuses. Elles veulent la paix. Elles veulent parvenir à un état de calme et d'équilibre, en combattant la douleur et en lui résistant. Il s'agit néanmoins là d'un paradoxe qui n'est réalisable qu'à condition de figer sa propre existence, en renonçant à ressentir et donc à vivre. Pour affronter un événement particulièrement bouleversant, l'organisme est d'abord paralysé par la douleur, mais il va devoir ensuite faire sien cette douleur pour recommencer à vivre.

Dans l'*Adieu aux armes*, Ernest Hemingway écrivait : « Le monde brise les individus et, chez beaucoup, il se forme un cal à l'endroit de la fracture [...]. »

Bien qu'ayant surmonté les difficultés, certaines personnes restent prises au piège dans leur rôle de victime ou sont envahies par la rage et les récriminations à l'égard d'elles-mêmes, des autres ou du monde (Wolin, Wolin, 1993). Ces douleurs et souffrances peuvent conduire à perdre toute envie de vivre, à ne plus croire au sens des choses ou, au contraire, à se sentir encore plus fort. La différence entre les deux, c'est la résilience qui implique plus qu'une simple capacité à survivre à un traumatisme.

Néanmoins, il ne faut pas imaginer que la personne résiliente ne vive pas de moments de découragement, de rage ou de perte de sens, mais ceux-ci ne bloquent pas le parcours de vie. L'abattement laisse bientôt place à l'espoir. La force de la douleur nourrit la confiance dans l'avenir.

De fait, la résilience n'est pas une condition ou un état, mais plutôt un processus (Vaillant, 1993) au cours duquel des compétences et des capacités sont élaborées, des objectifs retrouvés et de nouveaux sens créés. L'absence d'objectifs et de résultats accessibles, l'impossibilité d'expérimenter le succès et l'échec empêchent de développer la confiance dans ses propres capacités (auto-efficacité). Autrement dit, le processus de résilience ne peut être lancé. Durant notre

vie, nous avons tous dû affronter des épreuves. Il s'agit de repenser à notre ressenti lorsque nous avons surmonté ce moment difficile, non pas quand la difficulté s'est évanouie, mais lorsque nous avons entrevu une voie nouvelle, une possibilité de succès. Le bien-être domine alors, conjointement à la conviction de s'être amélioré, de posséder la capacité d'accomplir quelque chose de plus significatif dans sa vie.

La différence ne réside pas dans le fait qu'une situation objectivement difficile ait été surmontée, mais comment et à quel point celle-ci pèse dans notre existence et comment à et à quel point nos choix en sont conditionnés. Reprendre le contrôle de notre vie et élaborer un futur qui n'est pas hypothéqué par les difficultés nous rend plus forts et nous fait nous sentir meilleurs.

La résilience varie dans le temps et dans l'espace. C'est la raison pour laquelle il est totalement irrationnel de s'attendre à ce que les personnes agissent à un certain niveau en toutes circonstances ou qu'elles se montrent compétentes dans tous les secteurs ou toutes les situations de la vie (Masten, Reed, 2005).

Dans des situations extrêmes de stress, les athlètes les meilleurs et les soldats les mieux entraînés peuvent eux aussi agir de manière inadaptée, au moins temporairement, soulignant ainsi combien la résilience est spécifique à une situation et à un moment de la vie.

Si la résistance désigne la capacité à ne pas succomber face à une rude – voire très rude – épreuve, la résilience transforme l'épreuve en opportunité. Si nous observons la force mise en œuvre dans des moments où l'on fait preuve d'un grand courage et la diligence à atteindre un objectif, on constate que la résilience constitue un processus transformationnel plus lent.

Lorsque l'on voit un enfant effrayé affronter le caïd de l'école, le courage du premier apparaît à l'évidence. À l'inverse, la résilience ne se manifeste pas dans un acte éclatant, elle a besoin de temps pour transformer la douleur en ressource, au fil d'un processus ininterrompu de construction de valeur, de sagesse opérationnelle et d'intelligence (Greitens, 2015).

Menées sur des populations frappées par les inondations meurtrières au Mexique en septembre 1998 et l'attaque terroriste du 11 septembre 2001 à New York, les études de Fran H. Norris et de ses collègues (2009) ont détaillé les réactions très variées des survivants. Certains ont d'abord présenté des symptômes modérés ou graves qui se sont nettement atténués par la suite : ce sont les résilients. D'autres ont montré des symptômes modérés stables : ce sont les résistants. D'autres encore ont d'abord manifesté des symptômes modérés ou sévères qui ont progressivement diminué (*recovery*).

La résilience se distingue de la « simple » restauration de l'état initial consécutive à un événement négatif, au cours de laquelle des mécanismes de feedback sont mis en œuvre pour conserver et rétablir l'équilibre fonctionnel. Prenons un exemple. Sur le tableau de bord d'une voiture, les voyants lumineux peuvent être considérés comme autant de dispositifs destinés à maintenir la bonne marche du moteur, indiquant les problèmes ainsi que les solutions à mettre en œuvre. Zolli et Healy (2014) identifient là une propriété des systèmes résilients. De notre point de vue, la résilience ne se limite pas à proposer une manœuvre corrective, mais exige que le système se modifie afin d'établir un nouvel équilibre fonctionnel en conséquence de l'événement négatif. En poursuivant la métaphore, on peut considérer la résilience comme la capacité du mécanicien à modifier le moteur et à

le rendre plus fonctionnel encore à la suite de la manœuvre corrective exigée par la panne. Et cela inclut la capacité du système à absorber les impacts et à en gérer les effets au sein d'un processus adaptatif qui permet de se réorganiser, de changer et d'apprendre face à un dommage (Cutter *et al.*, 2008 ; Manyena, 2006).

Si nous devons commencer à considérer la résilience comme un phénomène commun, faisant partie de la magie ordinaire des ressources de l'être humain (Masten, 2001), il n'est cependant pas toujours nécessaire *d'être résilient*. Il suffit parfois *de se montrer résistant* pour affronter un événement de manière appropriée¹.

C'est l'un des plus importants textes sur les problèmes et le changement qui va nous aider comprendre cette relation. Dans *Changements* (1974), Paul Watzlawick, John Weakland et Richard Fisch proposent de faire une distinction nette entre difficultés et problèmes. Les difficultés désignent un état de fait indésirable auquel on peut remédier grâce à une action dictée par le sens commun. On met alors en œuvre un changement de type I : c'est-à-dire que l'on modifie un élément du système, lequel reste cependant inchangé². Cela

1. Des confirmations de la résilience comme une trajectoire commune et distincte en réponse à la perte se trouvent chez Bonanno et Mancini (dans Southwick *et al.*, 2011, p. 334). Ceux-ci ont suivi plus de 1600 citadins pendant plus de vingt ans en analysant les données grâce à un système statistique sophistiqué (le *latent growth mixture modeling*) qui permet de créer des modèles de trajectoire de réponse divergents au fil du temps.

2. Prenons l'exemple de parents confrontés au comportement problématique de leur enfant. Ils commencent par le priver de sortie, d'écrans, limitent son utilisation du téléphone... Toutes ces initiatives sont des changements de type I, basés sur la punition et la privation dans un cadre inchangé. En revanche, lorsqu'ils revisitent le problème et élaborent un nouveau cadre plus propice à la résolution du problème, ils mettent en place des changements de type II. En effet, c'est au sein de ce nouveau cadre que vont pouvoir être élaborées des solutions inattendues, voire bizarres ou contre-intuitives, mais efficaces. (N.d.T.)

arrive lorsque nous prenons des vacances anticipées dans un moment de fatigue ou lorsque nous sommes confrontés à une situation indésirable mais ordinaire pour laquelle il n'existe pas de solution et que nous devons accepter, au moins momentanément, comme des problèmes de parking ou des insuffisances des transports publics.

Les problèmes sont des difficultés qui nous bloquent et exigent un changement à un niveau logique supérieur.

Dans de tels cas, Paul Watzlawick considère que les erreurs d'intervention sont de trois ordres :

- 1 On nie le problème ou l'on n'agit pas comme on devrait ;
- 2 On tente de changer une difficulté qui, dans les faits, est immuable, à l'instar de l'écart générationnel, ou bien on agit lorsqu'il ne faudrait pas ;
- 3 On agit à un niveau logique erroné, c'est-à-dire que l'on cherche à effectuer un changement de type 1, alors que la situation exige un changement de niveau logique supérieur¹. Et inversement, on cherche un changement de type 2 lorsqu'un changement de type 1 conviendrait (par exemple lorsqu'il ne nous suffit pas que nos enfants étudient, mais que nous voulons qu'ils s'intéressent à ce qu'ils font).

Il faut éviter de rendre la construction résiliente trop rigide et donc prendre soin de préserver une certaine flexibilité, notamment en déterminant l'utilité éventuelle d'une intervention directe.

1. L'insomnie est un excellent exemple de problème créé par une difficulté traitée à un niveau logique erroné. Généralement, la personne souffrant d'insomnie tente de s'endormir par tous les moyens et, plus le temps passe et plus ses efforts sont intenses. Elle reste ainsi prise au piège du paradoxe selon lequel elle ne parvient pas à s'endormir à cause des efforts qu'elle met en œuvre : le sommeil étant un mécanisme naturel, toute tentative de contrôle volontaire produit l'effet paradoxal de l'inhiber.