

Renforcer ses capacités de Résilience



Webinaire AFPEN

3 juin 2020

Présenté par **Fanny DESIGNE**,
psychologue de l'Éducation nationale



Métaphore des casseurs de cailloux

Boris Cyrulnik (2004)*

En se rendant à Chartres, un voyageur voit sur le bord de la route un homme qui casse des cailloux à grands coups de maillet. Son visage exprime le malheur et ses gestes la rage.

Le voyageur demande : « Monsieur que faites-vous ? »

- « Vous voyez bien, lui répond l'homme, je n'ai trouvé que ce métier stupide et douloureux ».

Un peu plus loin, le voyageur aperçoit un autre homme qui lui aussi casse des cailloux, mais son visage est calme et ses gestes harmonieux.

- « Que faites-vous Monsieur ? », lui demande le voyageur.

- « Et bien je gagne ma vie grâce à ce métier fatigant, mais qui a l'avantage d'être en plein air », lui répond-il.

Plus loin un troisième casseur de cailloux irradie de bonheur. Il sourit en abattant la masse et regarde avec plaisir les éclats de pierre. « Que faites-vous ? » lui demande le voyageur.

- « Moi, répond cet homme, je bâtis une cathédrale ! ».

**tirée de la fable « les casseurs de pierre » de Charles Péguy*



La résilience, qu'est-ce que c'est :

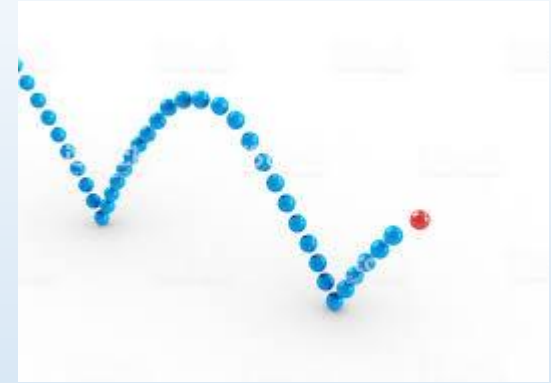
La résilience, qu'est-ce que c'est :

- *Résilience* en anglais signifie « rebondir »

La résilience, qu'est-ce que c'est :

- *Résilience* en anglais signifie « rebondir »
- Terme utilisé dans différents champs:
 - **Sciences Physiques**: Caractéristique mécanique définissant la résistance aux chocs d'un matériau.
 - **Écologie** : Capacité d'un écosystème, d'un biotope ou d'un groupe d'individus (population, espèce) à se rétablir après une perturbation extérieure (incendie, tempête, défrichement, etc.).
 - **Informatique**: Capacité d'un système à continuer à fonctionner, même en cas de panne.

La résilience, qu'est-ce que c'est :



« processus biologique, psychoaffectif, social et culturel qui permet un nouveau développement après un traumatisme psychique »

Cadre théorique



Le concept de « résilience » est multidimensionnel:

Il se situe à un carrefour épistémologique
intégrant des apports des théories

Cadre théorique



Le concept de « résilience » est multidimensionnel:

Il se situe à un carrefour épistémologique
intégrant des apports des théories

développementales

Cadre théorique



Le concept de « résilience » est multidimensionnel:

Il se situe à un carrefour épistémologique
intégrant des apports des théories

développementales

systemiques

Cadre théorique



Le concept de « résilience » est multidimensionnel:

Il se situe à un carrefour épistémologique
intégrant des apports des théories

développementales

systémiques

psychanalytiques

Cadre théorique



Le concept de « résilience » est multidimensionnel :

Il se situe à un carrefour épistémologique
intégrant des apports des théories

développementales

systemiques

psychanalytiques

cognitivo-
comportementales

Un peu d'histoire...



Un peu d'histoire...



- **1950 EMMY WERNER** professeure de psychologie à l'université de Californie
Elle lance une grande étude, dans les années 1950 , sur l'île de Kauai dans l'archipel d'Hawaï, sur un groupe de **837** nouveau-nés vivant dans des conditions très difficiles. Elle les suit, avec sa consœur Ruth Smith, psychologue clinicienne à Kauai, jusqu'à l'âge de 40 ans.
- **1960-1970** Les travaux de **John Bowlby** et la théorie de l'attachement influenceront les recherches en matière de résilience
- **1983** les chercheurs anglo-saxons **Norman GARMEZY** et **Mickael RUTTER** posent les premières bases théoriques dans leur ouvrage « *Stress coping and Development in Children* », approche précisée et complétée en **1996** dans par **Robert HAGGERTY** « *Stress, Risk and resilience in Children and Adolescents* »
- Dans les années **1990**, **Boris CYRULNIK** (neuropsychiatre), introduit le concept en France. Il est l'un des spécialistes actuels sur le sujet
- De nombreux auteurs dont des Français et Européens (**Manciaux, Ionescu, Vanistendael...**) continueront préciser les assises théoriques et à développer des programmes de résilience spécifiques validés scientifiquement (SPARK résilience par **Ilona Boniwell** et **Lucy Ryan...**)

Pourquoi parler de résilience actuellement

Situation de confinement implique

- perte de liberté
- absence de maîtrise de la situation, dans un contexte anxiogène et d'incertitude pour tous (mortalité potentielle, absence de traitement, manque de moyens...)
- Manque de visibilité dans l'avenir rendant difficile toute démarche d'anticipation
- Promiscuité familiale accrue/isolement intense



a pu entraîner de l'anxiété et/ou un stress important

Comment améliorer
ses propres capacités de résilience

Comment améliorer ses propres capacités de résilience

➤ Pour qui?

Comment améliorer ses propres capacités de résilience

➤ Pour qui?

Soi-même

Comment améliorer ses propres capacités de résilience

➤ Pour qui?

Les enseignants

Soi-même

Comment améliorer ses propres capacités de résilience

➤ Pour qui?

Les enseignants

Soi-même

Les enfants

Comment améliorer ses propres capacités de résilience

➤ Pour qui?

Les enseignants

Soi-même

Les parents

Les enfants

Comment améliorer ses propres capacités de résilience

➤ Comment?

6 compétences de résilience



Réguler ses émotions

6 émotions de base

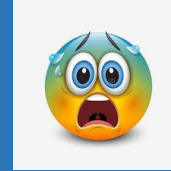
Paul EKMAN (1972)

Réguler ses émotions

JOIE



PEUR



DEGOUT

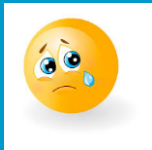


**6 émotions de
base**

Paul EKMAN (1972)

Réguler ses émotions

TRISTESSE



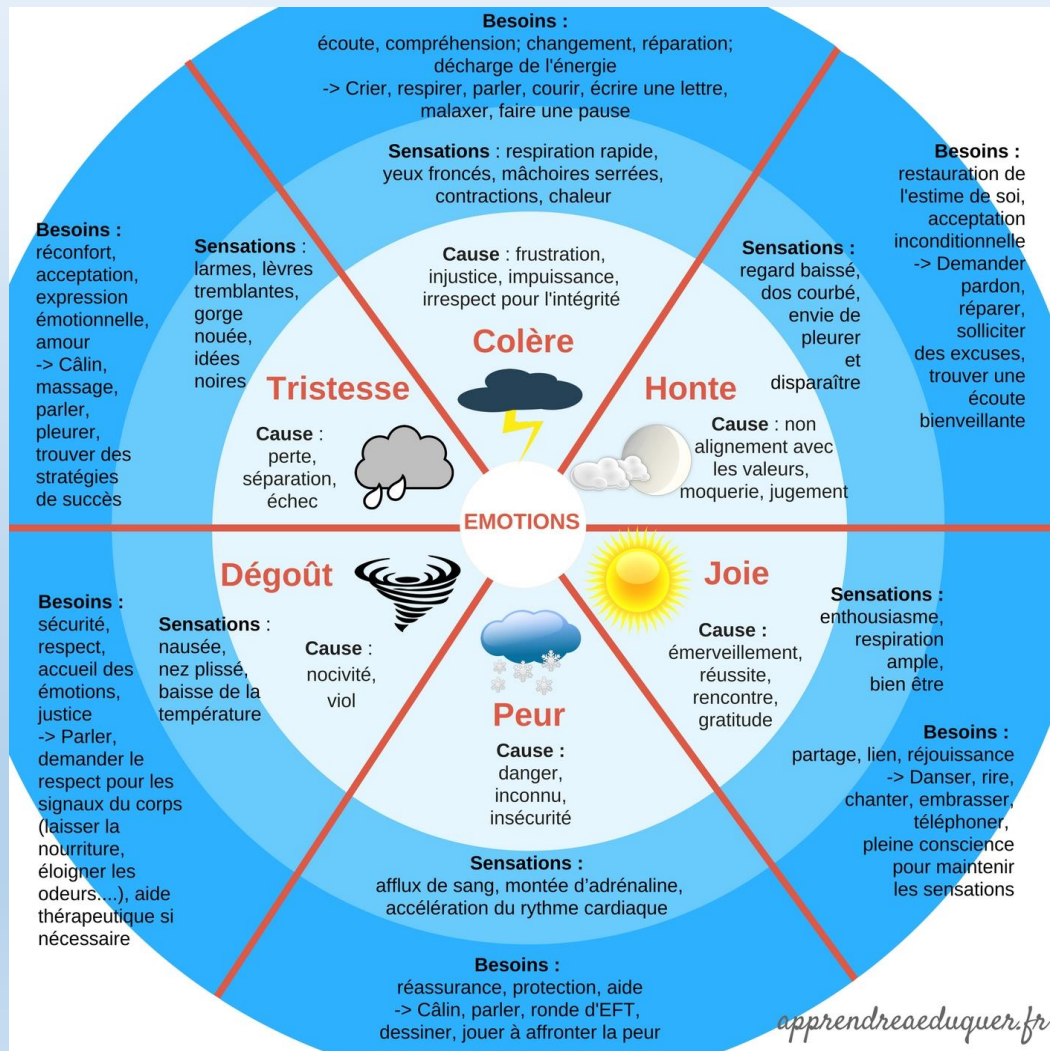
COLERE



SURPRISE



Identifier les émotions



Cocotte des émotions

la roue des émotions

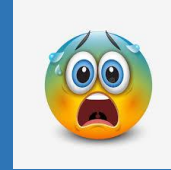
Besoin de partager
avec les
siens

JOIE



Besoin de protection,
de se sentir
en sécurité

PEUR



Besoin de
repousser ce qui
est
toxique

DEGOUT



6 émotions de base

Paul EKMAN (1972)

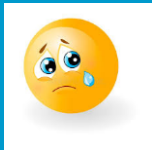
Réguler ses émotions

Intelligence émotionnelle

Daniel GOLEMAN, 1998

Besoin
d'attachement
et de réconfort

TRISTESSE



Besoin de défendre
son
territoire

COLERE



Besoin de faire
face à l'imprévu

SURPRISE



Réguler ses émotions

Un camarade me bouscule dans un couloir sans s'excuser
 J'ai besoin de
 Je ressens de _____

Amour	Joie	Confiance	Tristesse	Peur	Colère	Honte	Dégoût	Surprise	Jalousie
Intérêt	Gratitude	Calme	Souci	Inquiétude	Impatience	Découragement	Ennui	Incertitude	Envie
Passion	Optimisme	Détente	Déception	Panique	Impuissance	Remord	Ecoeurement	Stupéfaction	Ressentiment
	Emerveillement	Admiration	Détresse	Terreur	Agacement	Humiliation			Haine
	Excitation		Désespoir		Rage				
					Fureur				



Réguler ses émotions



Nuage des émotions

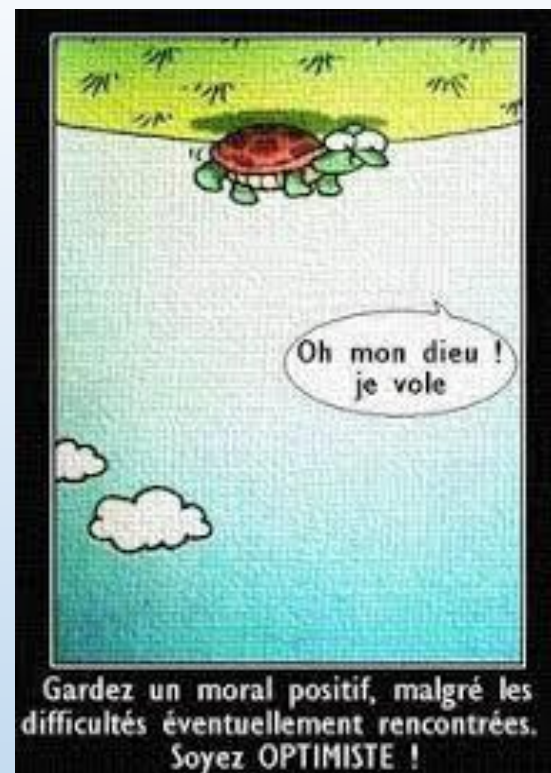


Groupes de paroles

Adopter un point de vue positif



Adopter un point de vue positif

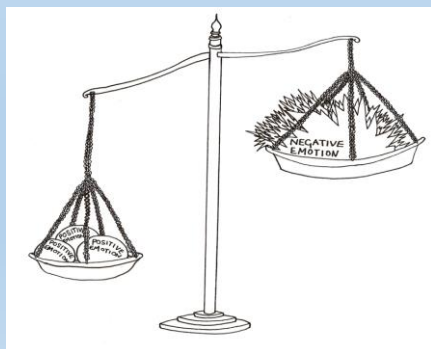


Ratio du bien-être

3 émotions positives pour 1 négative

(Barbara Fredrickson, 2008)

[broaden-and-build theory of positive emotions](#)



Renforcer ses liens sociaux



Familiaux

Renforcer ses liens sociaux

Amicaux

Professionnels



Faire de l'exercice physique



**Sécrétions d'endorphine
par l'hypophyse et l'hypothalamus**



Faire de l'exercice physique



Anxiété, stress...



Relever des défis



Relever des défis





Relever des défis

Activités autotéliques
permettant de cultiver
le Flow

(Mihaly Csikszentmihalyi, 2005)



S'inspirer des personnes
résilientes



S'inspirer des personnes résilientes



Méditation,
pleine conscience

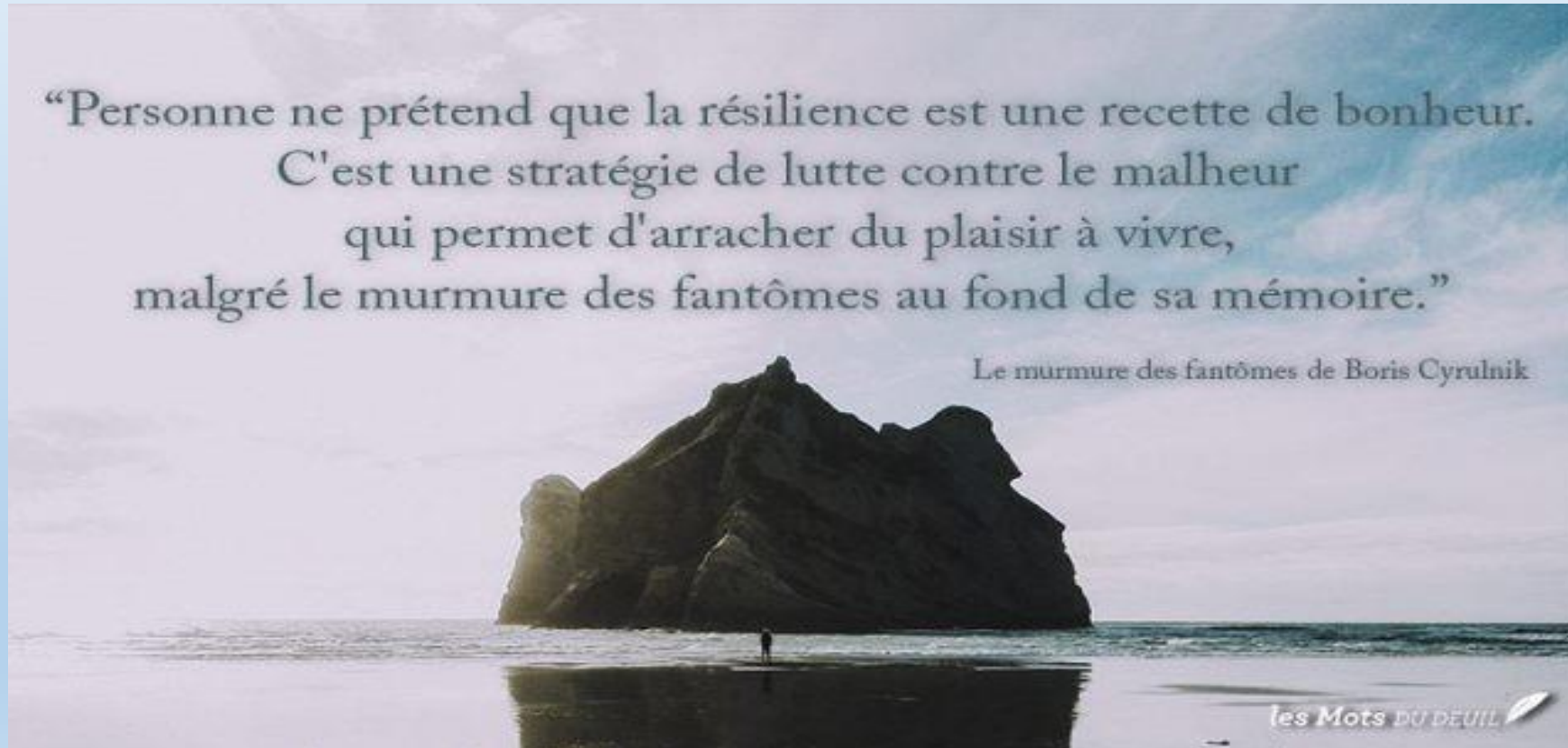


Merci de votre attention !



“Personne ne prétend que la résilience est une recette de bonheur.
C'est une stratégie de lutte contre le malheur
qui permet d'arracher du plaisir à vivre,
malgré le murmure des fantômes au fond de sa mémoire.”

Le murmure des fantômes de Boris Cyrulnik



les Mots DU DEUIL

Bibliographie

- Anaut Marie, « Le concept de résilience et ses applications cliniques », *Recherche en soins infirmiers*, 2005/3 (N° 82), p. 4-11. DOI : 10.3917/rsi.082.0004. URL : <https://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2005-3-page-4.htm>
- Anaut Marie, « La résilience : évolution des conceptions théoriques et des applications cliniques », *Recherche en soins infirmiers*, 2015/2 (N° 121), p. 28-39. DOI : 10.3917/rsi.121.0028. URL : <https://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2015-2-page-28.htm>
- Csikszentmihalyi Mihaly, *Vivre : la psychologie du bonheur*, traduction française de Flow : the Psychology of Optimal Experience. Éditions Robert Laffont, S.A., Paris, 2005 - Traduit de l'américain par Léandre Bouffard - ISBN 2 -221-10038-7.
- CYRULNIK B., *Je me souviens*, 2008, édition Esprit du temps
- Cyrulnik Boris, « Résilience et développement cognitif », *Le Coq-héron*, 2005/2 (n° 181), p. 112-127. DOI : 10.3917/cohe.181.0112. URL : <https://www.cairn.info/revue-le-coq-heron-2005-2-page-112.htm>
- CYRULNIK B., *Traumatisme et résilience* [www.cairn.info > revue-rhizome-2018-3-page-28](https://www.cairn.info/revue-rhizome-2018-3-page-28)
- CYRULNIK B., SERON C. *La résilience ou comment renaitre de sa souffrance*, Boris CYRULNIK, edition FABERT
- Fredrickson B., *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3-to-1 Ratio That Will Change Your Life*. New York: Crown. 2008
- GOLEMAN D., *L'intelligence émotionnelle Intégrale*, 1998, ed. Robert Laffont
- SELIGMAN Martin, *la force de l'optimisme*, 2012, ed pocket