

# Renforcer ses capacités de Résilience



Webinaire AFPEN  
3 juin 2020

Présenté par **Fanny DESIGNE**,  
psychologue de l'Education 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 Pégy



La résilience, qu'est-ce que c'est :

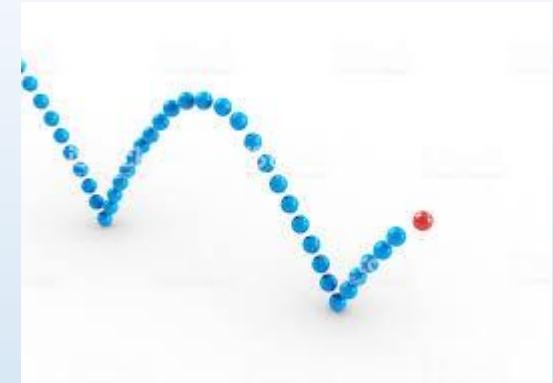
La résilience, qu'est-ce que c'est :

- *Résilience* en anglais signifie « rebondir »

# La résilience, qu'est-ce que c'est :

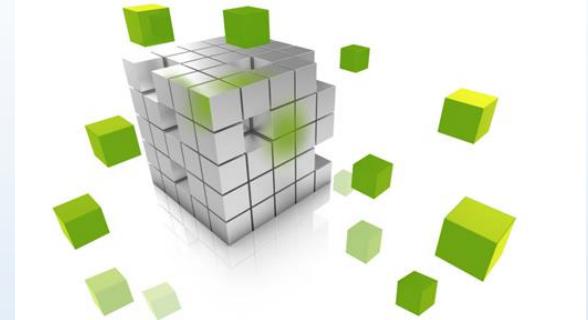
- *Résilience* en anglais signifie « rebondir »
- Terme utilisé dans différents champs:
  - **Sciences Physiques**: Caractéristique mécanique définissant la résistance aux chocs d'un matériau.
  - **Écologie** : Capacité d'un écosystème, d'un biotope ou d'un groupe d'individus (population, espèce) à 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 »

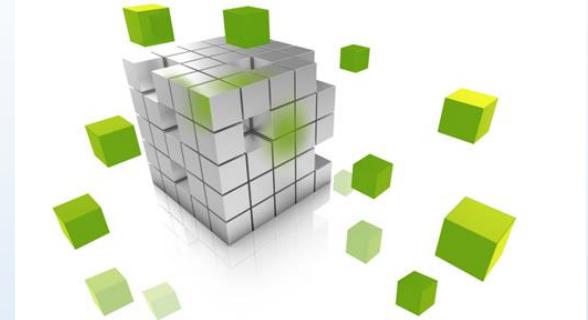
## Cadre théorique



Le concept de « résilience » est multidimensionnel:

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

## Cadre théorique

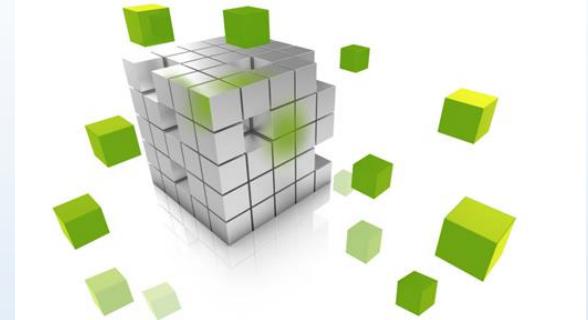


Le concept de « résilience » est multidimensionnel:

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

développementales

# Cadre théorique

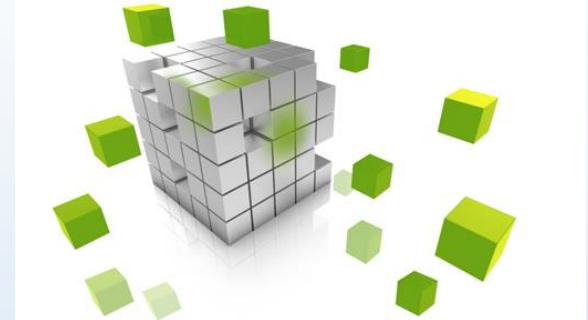


Le concept de « résilience » est multidimensionnel:

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

développementales  
systémiques

# Cadre théorique



Le concept de « résilience » est multidimensionnel:

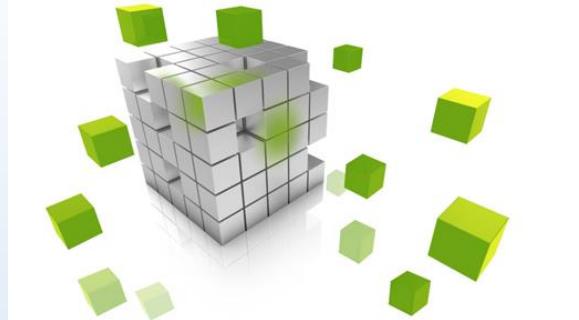
Il se situe à un carrefour épistémologique  
intégrant des apports des théories

développementales

systémiques

psychanalytiques

# Cadre théorique



Le concept de « résilience » est multidimensionnel :

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

développementales

systémiques

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 consoeur 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 tout 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?

Soi-même

Les enseignants

Les enfants

# Comment améliorer ses propres capacités de résilience

➤ Pour qui?

Soi-même

Les parents

Les enseignants

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

*6 émotions de  
base*

Paul EKMAN (1972)

## Réguler ses émotions

TRISTESSE



COLERE



SURPRISE



JOIE



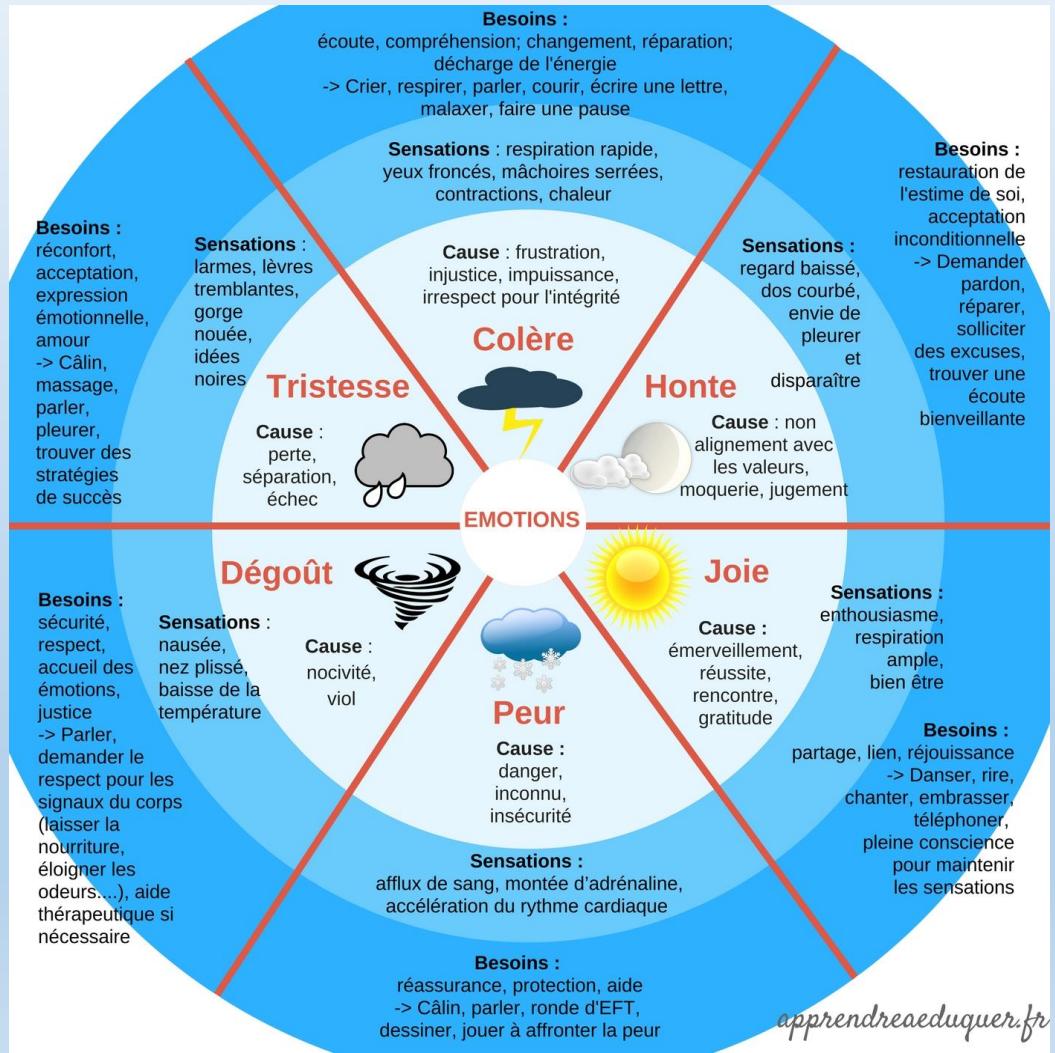
PEUR



DEGOUC



# Identifier les émotions



la roue des émotions



Cocotte des émotions

## 6 émotions de base

Paul EKMAN (1972)

# Réguler ses émotions

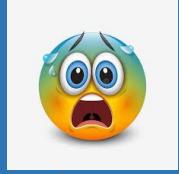
Besoin d'attachement et de réconfort  
**TRISTESSE**



Besoin de partager avec les siens  
**JOIE**



Besoin de protection, de se sentir en sécurité  
**PEUR**



Besoin de repousser ce qui est toxique  
**DEGOUT**



Intelligence émotionnelle  
Daniel GOLEMAN, 1998

Besoin de défendre son territoire  
**COLERE**



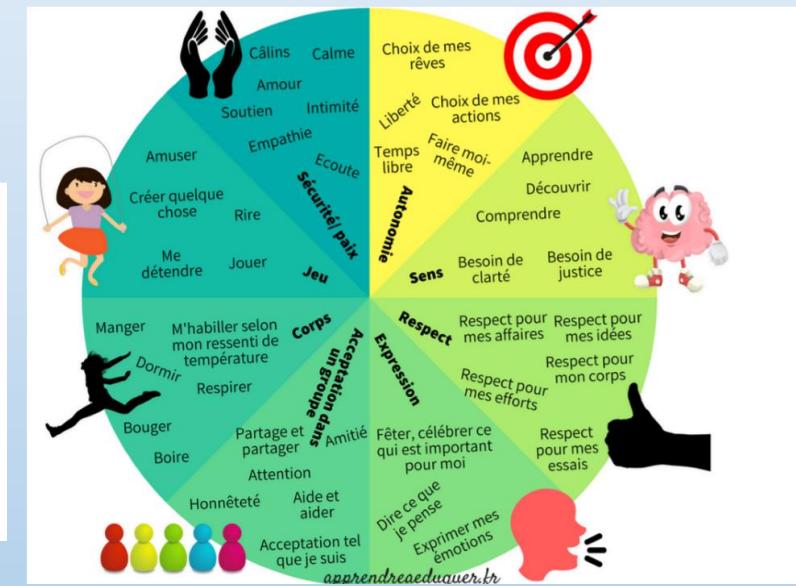
Besoin de faire face à l'imprévu  
**SURPRISE**



# 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	Calmé	Souci	Inquiétude	Impatience	Décourage- ment	Ennui	Incertitude	Envie
Passion	Optimisme	Détente	Déception	Panique	Impuissance	Remord	Ecoeurement	Stupéfaction	Ressentiment
	Emerveille- ment	Admiration	Détresse	Terreur	Agacement	Humiliation			Haine
	Excitation		Désespoir		Rage				
					Fureur				



# Réguler ses émotions



# Nuage des émotions



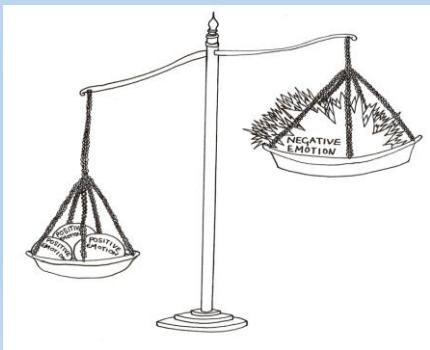
## Groupes de paroles

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**



**Amicaux**

**Renforcer ses liens sociaux**

**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)



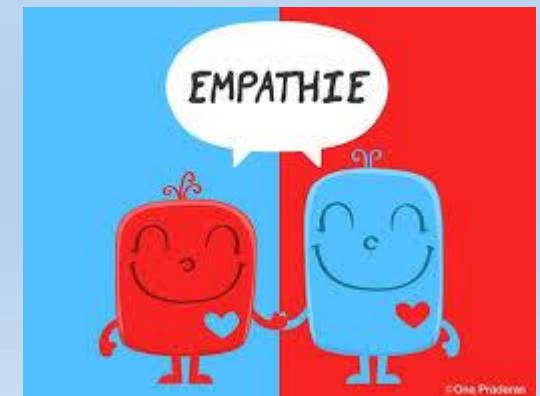
S'inspirer des personnes  
résilientes



## S'inspirer des personnes résilientes



Méditation,  
pleine conscience

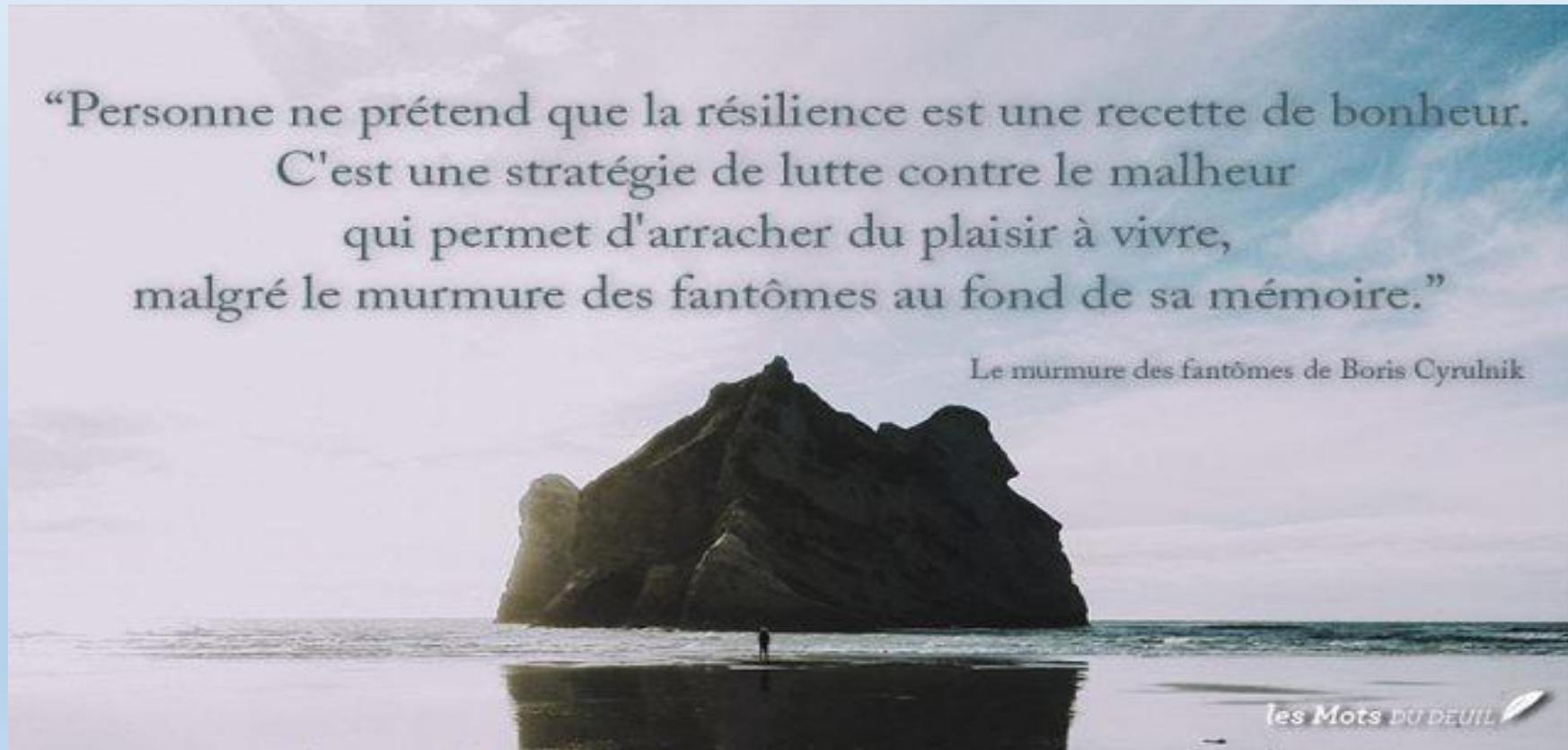


# Merci de votre attention !



“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



# 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
- Cyrilnik 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.htm)
- CYRULNIK B., SERON C. *La résilience ou comment renaitre de sa souffrance*, Boris CYRULNIK, édition 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