

La résilience : faire face à l'adversité de la vie

Pourquoi certains individus parviennent-ils à surmonter les situations adverses ou traumatiques tandis que d'autres semblent avoir été bloqués dans leur développement ? Pourquoi certains sont capables de rebondir, de repartir, autrement dit de résilience alors que d'autres n'y parviennent pas ? Fort d'une longue expérience et recherche auprès des enfants, notamment des enfants de l'après-guerre, Sir Michael Rutter a permis d'ouvrir de nouvelles voies dans la compréhension du processus de résilience.

Rencontre avec Sir Michael Rutter



Sir Michael Rutter et la résilience

Premier professeur de psychiatrie infantile au Royaume-Uni et surnommé le « père de la psychologie infantile », Michael Rutter est clinicien et professeur de psychopathologie développementale : ses recherches multidimensionnelles l'ont notamment poussé à s'intéresser au coût du développement de la vie et au concept qui lui est lié, celui de résilience. La vie a un coût, qui se traduit par les multiples situations adverses auxquelles nous devons faire face, et dont nous payons chacun le prix de manière spécifique. Certains individus, enfants comme adultes, seront capables de surmonter les épreuves et de poursuivre leur développement tandis que d'autres verront leur existence comme s'arrêter, se figer. Tout un chacun n'a pas la même capacité de résilience, tout un chacun ne se voit pas offrir les mêmes possibilités de repartir de l'avant, autant de différences et de processus que tentent d'approcher et de cerner les études sur la résilience.

La résilience est aujourd'hui devenue, selon ses propres mots, un concept « à la mode ». Mais l'existence d'un tel processus de reconstruction est connue depuis un certain temps. Dès 1972, Michael Rutter a en effet publié un ouvrage concernant les effets de la perte de la mère pour un enfant (« *maternal deprivation* »)¹, une mère avec qui il a tissé un véritable lien d'attachement. Cette précision, exprimée en anglais par l'opposition entre « *privation* » et « *deprivation* », a son importance, les conséquences pour un enfant n'étant pas les mêmes. Lorsque l'enfant a créé un lien affectif particulier avec sa mère, que celle-ci est devenue figure d'attachement, sa disparition crée un facteur important de vulnérabilité, une vulnérabilité qui l'expose à un certain nombre de risques. Mais cette exposition ne signifie pas nécessairement que l'enfant aille mal. En effet, de ces enfants, certains ont réussi à reprendre un développement tandis que d'autres ont été bloqués, le trauma ayant été trop important. D'autres, encore, ont pu être résilients suite à la perte de leur mère ou de leur parent mais révéler leur fragilité et s'effondrer bien plus tard, la dimension temporelle de nos vies comme du déploiement de nos ressources face à une situation difficile prenant une grande importance dans la compréhension de la résilience.

Comment expliquer qu'un même événement puisse provoquer des effets dissemblables, qu'il puisse y avoir des réponses aussi hétérogènes ? C'est ce besoin de compréhension qui a impulsé les recherches de Michael Rutter sur la résilience, notamment la résilience chez les enfants.

Résilience, vulnérabilité et ressources

La résilience n'est pas une simple adaptation (« *coping* » en anglais) : en effet, tandis que l'adaptation

dit les efforts mis en place en termes cognitifs ou comportementaux par un individu pour maîtriser ce qui peut le dépasser, la résilience va plus loin, en se donnant comme la capacité de bien fonctionner malgré les situations critiques, adverses ou traumatiques. En ce sens, l'adaptation participe de notre résilience mais ne dit pas tout de la résilience.

La compréhension de la résilience, ou plutôt du processus de résilience – la résilience est en effet d'abord un procès qui prend du temps –, a connu un certain nombre de développements permettant de mieux saisir à la fois ce dont il est question et la manière dont elle peut prendre forme. S'il est certain que certaines personnes sont plus résistantes que d'autres dans les périodes critiques de la vie et qu'elles disposent de plus de ressources à déployer, nul n'est à l'abri et chacun a ses limites. Le type d'adversité comme la période de la vie à laquelle elle survient sont en jeu. Nous sommes ainsi tous potentiellement vulnérables, quand bien même à des degrés différents, et cette vulnérabilité se joue dans la balance entre facteurs de risques (ce qui participe à accroître notre sensibilité aux événements et notre fragilité) et facteurs de protection (ce qui influe positivement sur notre capacité à répondre à l'adversité). Point d'invulnérabilité donc pour l'homme face à la vie.

Ce qu'il est important de comprendre et que souligne Michael Rutter, est qu'il ne s'agit pas dans l'existence de vouloir à tout prix éviter les situations adverses. En deçà du fait qu'il est impossible de contrôler l'advenue de ces difficultés, le fait d'être confronté à des situations difficiles est aussi ce qui nous permet de déployer des ressources. Ainsi, des enfants adoptés suite à la disparition de leurs parents ou à une maltraitance, une fois placés dans un environnement sûr et à condition que leur état ne soit pas trop critique, seront plus à même de rebondir et plus facilement prêts à faire face à de nouvelles difficultés : cette expérience leur aura en effet permis de développer un certain nombre de ressources qui se révéleront des richesses pour leur vie future. En ce sens, si l'on ne peut souhaiter à personne d'être adopté – pour reprendre cet exemple – ou de vivre des situations critiques ou traumatiques, il est important de prendre en compte la positivité qui peut découler de cette résilience. Le fait de surmonter des situations adverses n'est jamais neutre et apporte énormément à la personne.

De manière plus légère, Michael Rutter évoque l'exemple de sa petite-fille qui à l'âge de 8 ans est devenue déléguée de classe. Le fait de devoir gérer les autres élèves, lorsque la maîtresse était absente ou lorsque des problèmes se présentaient, lui a donné l'occasion de se confronter à maintes difficultés, tant mineures que plus graves. Dans cette situation, qui peut paraître anodine, est en jeu tout l'apprentissage de la vie. Nous nous trouverons nécessairement à affronter des situations adverses et il ne s'agit pas de vouloir tout contrôler pour les éviter. Ainsi en va-t-il également lorsque, en tant que parents, nous cherchons à protéger nos enfants de tout : s'il est important

*Certains
individus,
enfants comme
adultes, seront
capables de
surmonter les
épreuves et de
poursuivre leur
développement
tandis que
d'autres
verront leur
existence
comme
s'arrêter,
se figer*

de les soutenir et de les avvertir, il est tout aussi essentiel de leur permettre de surmonter l'adversité par eux-mêmes. Dans l'adversité est en jeu une recherche de ressources : mêmes mineurs, ces affrontements nous permettent de mobiliser des choses en nous qui seront autant d'outils pour les situations futures.

Influence de l'entourage

S'il est important de vouloir définir la résilience, cette détermination a ses limites de par la multiplicité des mécanismes, des facteurs comme des situations qui peuvent en être l'objet. En effet, la variabilité semble déterminer la résilience : variabilité individuelle, temporelle, des risques et, corrélée avec ces données, variabilité de l'entourage. En effet, il ne s'agit pas de voir la résilience comme une capacité proprement ou absolument du moins, de notre fait : en d'autres termes, il ne s'agit pas d'une qualité intrinsèque. On ne naît pas résilient, on le devient. Si la résilience s'acquiert et se développe en cas de difficultés, l'importance de l'entourage est cruciale tant en amont qu'en aval.

La résilience est permise aussi de par notre environnement : la famille, les amis, la société mais de manière plus générale, les rencontres diverses soutiennent ce processus.

Le fait de grandir dans un environnement sûr, voire sécuritaire pour reprendre ce terme issu de la théorie de l'attachement, permet de donner à un enfant des facteurs de protection². Qui dit facteurs de protection ne dit pas élimination des risques - là encore, on ne peut tout contrôler - mais donner à l'enfant ou à la personne des ressources afin qu'il puisse répondre à ce qui lui arrive. Selon l'âge et les cycles de la vie, l'influence et la portée de nos relations peuvent varier : les interactions familiales sont ainsi cruciales pour le jeune enfant ; pour l'adolescent, le groupe de ses pairs révèle une importance tout aussi particulière.

Les études récentes en sciences, notamment en épigénétique (étude de l'influence de l'environnement et de notre histoire personnelle sur nos gènes), confirment ce phénomène en montrant que selon le milieu dans lequel on évolue et se développe, nos gènes



sommes caractérisés par un appareil génétique qui nous est transmis, nous ne sommes pas nécessairement entièrement déterminés par lui. Les circonstances de notre vie, les interactions, modulent le jeu d'expression de nos gènes. Cette interdépendance entre le milieu et nos gènes expliquent notre variabilité de sensibilité³ : une fragilité génétique peut accroître notre vulnérabilité, notamment en ce qui concerne les expériences d'adversité précoces ; la qualité de notre environnement nourrit également la qualité et le degré de nos réponses face aux difficultés.

Notre réaction face à l'adversité est plurifactorielle. Ce phénomène rend raison de la difficulté à expliquer de manière exhaustive la résilience. Ce qui n'empêche pas ses progrès et les avancées scientifiques - en neurosciences et en épigénétique notamment - y contribueront certainement beaucoup dans les années à venir.

Penser nos pratiques et nos politiques

L'ensemble des recherches sur la résilience, notamment sur la résilience développementale, sont capitales en ce sens qu'en nous permettant de comprendre, même partiellement, les enjeux et mécanismes liés à la résilience, elles offrent la possibilité d'influencer les pratiques mais également les politiques favorisant le meilleur développement possible pour les enfants porteurs d'un risque élevé, les enfants maltraités par exemple.

Il s'agit donc d'une question qui ne participe pas seulement du domaine médical (psychologie, psychiatrique) mais invite à une réflexion plus globale sur notre société et ses pratiques.

1. Rutter, M., (1972) *Maternal deprivation reassessed*. Harmondsworth: Penguin.
2. Rutter, M., (1987) Psychosocial resilience and protective mechanisms, *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3): 316-331.
3. Rutter, M., Moffitt, T.E., Caspi, A., (2005) Gene-environment interplay and psychopathology: Multiple varieties but real effects. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3-4): 226-261.